

Niederschwellige Hilfen in akuten Lebenskrisen

Arbeitskreis Leben Ehrenamtliche Krisenbegleiter/innen unterstützen Suizidgefährdete und Angehörige. Demnächst schult der Verein wieder neue Helfer. Von Matthias Reichert

Der Arbeitskreis Leben (AKL) leistet niederschwellige Hilfen in Krisen – das können Beratungen für Suizidgefährdete sein, aber auch die Begleitung von Trauernden und Anfragen von besorgten Angehörigen oder aus dem Umfeld. Vor allem bei letzteren gibt es in den vergangenen Jahren eine deutliche Zunahme, berichtet Bettina Guhlmann von der Reutlinger Geschäftsstelle des AKL.

„Dann klingeln wir aber nicht bei den Betroffenen“, sagt Guhlmann. Beraten wird vielmehr nur, wer persönlich anfragt. Termine gibt es spätestens nach einer Woche, in akuten Krisen oft noch am selben Tag. Das erste Gespräch führen Hauptamtliche, danach übernehmen ehrenamtliche Krisenbegleiter/innen. Die treffen sich in der Regel einmal pro Woche für eine Stunde mit ihren Klienten – gewöhnlich in der Beratungsstelle, teils aber auch auf Spaziergängen, in der Stadt oder zuhause bei den Betroffenen.

„Wir geben ihnen das Gefühl, sie ernst zu nehmen und zuzuhören“, sagt Bernd Spreemann, der seit drei Jahren als ehrenamtlicher Krisenbegleiter fungiert. Es sind überwiegend Ältere, die für diese Aufgabe Zeit haben. Manche sind schon seit 20 Jahren im Einsatz, eine Voraussetzung für die Qualifikation ist aber, sich zu mindest zwei Jahre zu engagieren.

Die ehrenamtliche Krisenbeglei-

tung ist ein Angebot auf Zeit für die Dauer der Krise, sagt Guhlmann. Im Jahr 2015 haben 787 Menschen die Krisenberatungsstellen in Tübingen und Reutlingen angefragt, davon 303 in Reutlingen. Durch die Online-Beratung „Youth-Life-Line“ sowie mit Unterrichtsbesuchen und Workshops erreichte der AKL zudem 1136 Jugendliche und junge Erwachsene.

Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber.

Bettina Guhlmann
AK Leben Reutlingen/Tübingen

Manchmal stellt sich heraus, dass professionelle Hilfen von Psychotherapeuten oder Psychiatern nötig sind. In diesem Fall können die Krisenbegleiter dazu beitragen, die Wartezeit auf eine Therapie zu überbrücken. Manchmal sind sie aber auch ein Jahr lang mit ihren Schützlingen in Kontakt, einige gehen in späteren Krisen wieder zum AKL.

Wie alle zwei bis drei Jahre bietet der Verein von Dezember bis Mai 2017 eine Qualifizierung für 14 neue ehrenamtliche Krisenbegleiter/innen in Reutlingen an und sucht Interessenten. Die Ausbildung umfasst 60 Stunden. Dazu gehören neben dem Umgang mit der eigenen Biografie auch Rollenspiele, in denen konkrete

Fälle nachgespielt werden. „Klienten brauchen häufig lange, um loszuwerden, was sie mit sich tragen“, sagt die Lehrerin im Ruhestand Kristina Zenker. Meist kümmern sich die Ehrenamtlichen um jeweils eine Person. Es gibt für die Helfer zwei Fortbildungen im Jahr. Und alle 14 Tage ist für sie eine Supervision mit Fachkräften angesetzt, in der aktuelle Fälle anonymisiert diskutiert werden. „Es ist immer jemand da“, so Helferin Gudrun Betschinger.

„Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber“, sagt Guhlmann. Es gehe darum, Vertrauen aufzubauen. Die Helfer wiederum müssen lernen, die Probleme nicht zu bewerten, auch wenn sie ihnen selbst geringfügig vorkommen. „Für die Betroffenen ist es ein echtes Problem“, so Betschinger. Manche Problemlagen hätten sich in Jahren aufgebaut, „das kann man nicht in einer Stunde lösen“.

sen“, weiß die Ehrenamtliche. Spreemann hat gelernt, das Thema Tod „nicht als Tabu zu sehen, sondern darüber zu reden“.

„Wir bekommen die Dinge nicht gelöst“, sagt Zenker. „Man muss schon manchmal schlucken und denken, das ist einfach so.“ Wer Krisenbegleiter werden will, sollte in einer stabilen seelischen und äußeren Situation leben. Es braucht Offenheit für Menschen, Kommunikationsfähigkeit und Einfühlungsvermögen, ebenso Interesse an der eigenen Weiterentwicklung. Die Hauptamtlichen beim AKL führen zunächst Einzelgespräche mit den Freiwilligen.

Info Interessenten an der Reutlinger Qualifizierung für ehrenamtliche Krisenbegleiter wenden sich an die Geschäftsstelle in der Karlstraße 28 – Telefonnummer 0 71 21/19 298, E-Mailadresse akl-reutlingen@ak-leben.de.

Männer verüben mehr Suizide als Frauen

Der vor 40 Jahren gegründete Verein Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen hat 9 Hauptamtliche auf 6 Stellen. Er finanziert sich zu 40 Prozent aus Stiftungen und Spenden, zu 60 Prozent aus öffentlichen Zuschüssen. Ehrenamtliche Krisenbegleiter/innen gibt es in Tübingen derzeit 32 und in Reutlingen 18. Weitere 40 junge Leute engagieren sich bei der Online-Krisenberatung „Youth-Life-Line“: Die Ehrenamtlichen sind überwiegend weiblich, Suizid verüben aber vor allem Männer. Im Landkreis Tübingen wurden im Jahr 2014 insgesamt 26 Suizide verübt, darunter 20 von Männern. Im Kreis Reutlingen waren es 38 Suizide, davon 31 von Männern.

Sa, 22.10.16
Schwab. Tagblatt