

AKL - Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

JAHRESBERICHT 2025



©Margit Wagner

AKL Böblingen e.V.

Telefon (AB): 07031 / 3049259
Homepage: <https://akl-boeblingen.de>
Vorsitzende: Margit Wagner, Tel.: 0172/7244682
Standort: Stiftstr.6 (Eingang Wolboldstr.), 71063 Sindelfingen
Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de

Unser Spendenkonto

KSK Böblingen, IBAN: DE62 6035 0130 0003 7120 96, BIC: BBKRDE6BXXX

Mitglied in der LAG - Landesarbeitsgemeinschaft der AKL in Baden-Württemberg

Mitglied bei der DGS - Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V.

Mitglied bei AGUS- Angehörige um Suizid e.V

Inhaltsverzeichnis

Seite	
2	Vorwort
4	Aktivitäten 2024
4	- Grundausbildung
5	– Mit der LAG im Landtag
6	– Aktion zum Welttag der Suizidprävention
6	– Fortbildungswochenende in Göttelfingen
7	– Filmabend mit anschließendem Filmgespräch
8	– Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene
9	– Infostand bei der Offenen städtischen Seniorenarbeit
10	– Aus unserer Trauergruppe
11	Statistik
11	- Bundesrepublik Deutschland
12	– Baden-Württemberg
12	– Landkreise
13	– AKL Böblingen e.V.
15	Finanzen
16	Dank und Abschied
17	Presse
21	Ausblick 2025

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

manche Menschen leben wie unter einem Eispanzer, die sonnigen Bereiche dahinter können zwar wahrgenommen werden, betreffen diese Menschen aber nicht mehr oder sind für sie nicht mehr erreichbar. Sie sind vom Leben abgeschnitten, die Eiszeit trennt sie von allem was warm und licht ist.

Diese Gedanken kamen mir bei einem Spaziergang durch den Sindelfinger Wald, wo ich das Foto von unserer Titelseite aufgenommen habe. So fühlt sich die Situation mancher Menschen an, die unsere Hilfe suchen. Was kann man dem entgegensetzen? In der Regel geht es zuerst darum, mit den Menschen diese Eiszeit auszuhalten und zu vermitteln, diese musst Du nicht alleine durchschreiten, ich bin an Deiner Seite. Dann geht es darum, Hoffnung zu vermitteln, wo keine Hoffnung mehr ist. Hier gefällt mir der Begriff der stellvertretenden Hoffnung. Ich weiß aus Erfahrung, dass Krisen durchgestanden und bewältigt werden können, das nährt meine Hoffnung für den hilfesuchenden Menschen und meine Zuversicht, dass es auch für diesen besser werden kann. Auch wenn diese Zuversicht den Hilfesuchenden im Moment überhaupt nicht zugänglich ist, kann dies für sie in der Begleitung fühlbar werden und so helfen, diese schwere Zeit zu ertragen.

Helfer auszubilden, dass sie diese Haltung einnehmen und vermitteln können, ist eines der Ziele unserer Grundausbildung. Anfang des Jahres ist es uns endlich gelungen in Kooperation mit dem AKL Leonberg eine Grundausbildung in der ehrenamtlichen Krisenbegleitung anzubieten. Fünf neue Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter konnten damit gewonnen werden, so dass wir nun zum Ende des Jahres zwölf aktive Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind. Damit ist es uns möglich, unser Angebot, Telefonbereitschaft an allen Tagen der Woche von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr und die Trauergruppe weiterhin aufrecht zu erhalten, ebenso, wichtige öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen anzubieten, denn Aufklärung ist für eine gute Suizidprävention unumgänglich.

„Von jedem Suizid sind nach Schätzungen der WHO durchschnittlich deutlich mehr als sechs Personen betroffen. Nicht nur Angehörige, auch Mitmenschen aus dem Freundeskreis, dem Kollegium oder dem schulischen/universitären Umfeld etc. können in einem solchen Maß beeinträchtigt sein, dass sie selbst Unterstützung benötigen. Der Trauerprozess nach einem Suizid kann erschwert sein und mehrere Jahre dauern.

Für die Hinterbliebenen ist es wichtig, dass über Suizide offen gesprochen werden kann – ohne Angst vor Ausgrenzung. Aber auch die Folgen für einen weiteren Personenkreis verdienen Beachtung - wie Menschen, die in Ausübung ihres Berufes mit Suiziden konfrontiert werden (z.B. Angehörige des ärztlichen und therapeutischen Dienstes, von Pflegeberufen, der Polizei, der Feuerwehr u.v.a.m.) wie auch Menschen, die suizidale Handlungen beobachten.“ So beschreibt die Naspro (Nationales Suizidpräventionsprogramm) wie viele Menschen betroffen sind. Für uns ist das ein Ansporn mit Öffentlichkeitsarbeit das Tabu rund um Suizidalität aufzubrechen, auf die Situation aufmerksam zu machen und mögliche Hilfen bekannt zu machen. Obwohl wir nur ein kleines Häuflein Ehrenamtlicher sind, haben wir auch dieses Jahr einige öffentlichkeitswirksame

Aktionen durchgeführt. Von unserem Auftritt im Landtag bis zu unserem schon Tradition gewordenen Gedenkgottesdienst für an Suizid Verstorbene im Oktober, hatten wir mehrere z.T. aufwendige Aktionen. Dies ist wichtig, da Aufklärung und Sichtbarmachung des Themas Suizidalität den besten Schutz vor Suiziden schaffen.

Ein so anspruchsvolles Ehrenamt, wie es das der ehrenamtlichen Krisenbegleitung im AKL ist, erfordert viel Einsatz. Neben einer zeitlich intensiven Ausbildung bis zur u.U. zeitlich intensiven Begleitung von Hilfesuchenden, erfordert es Zuverlässigkeit, Offenheit, Vorurteilslosigkeit und die Bereitschaft, sich für einen längeren Zeitraum für unser Anliegen zu engagieren. Darüber hinaus erfordert es eine seelische Stabilität, die es überhaupt erst möglich macht, Menschen in schweren Krisensituationen zu begleiten und das Leid mitauszuhalten. Wochenendfortbildungen helfen uns, neben fachlichen Themen auch die eigene seelische Gesundheit in den Blick zu nehmen.



Margit Wagner, 1. Vorsitzende

Aktivitäten 2025

Die Aktivitäten des Vereins sind vielfältig. Alle Mitglieder treffen sich jeweils am 2. und 4. Mittwoch im Monat zum Gruppenabend bzw. zur Supervision. Ebenso nehmen alle Mitglieder an den Fortbildungen teil. Die DGS-Tagung und die LAG-Sitzungen werden i.d.R. von der Vorsitzenden besucht. Die Trauergruppe wird von zwei Mitgliedern gestaltet. Infostände, Vorträge und Workshops werden in unterschiedlicher Besetzung angeboten.

Grundausbildung



Mit einem Starttag am Samstag, 22.02.2025, startete die Grundausbildung für 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer der AKL Böblingen und Leonberg. Drei weitere Wochenendtermine von Freitag, 17.00 Uhr – 20.00 Uhr und Samstag 10.00 Uhr – 17.00 Uhr folgten bis zum 10.05.2025. Die Einheiten fanden wechselweise in den Psychologischen Beratungsstellen Böblingen und Leonberg statt. Hier danken wir sehr, dass wir diese nutzen durften.

Die Lehrgangsleitung übernahmen Dipl.-Soz.päd (FH) Carola Schnurr, Systemische Supervisorin (SG), Paar- und Familientherapeutin (SG), Psychotherapie (HPG), ehemalige Mitarbeiterin im AKL Tübingen und Margit Wagner, Gesundheits-, Religions- und Entspannungspädagogin, Präventionsfachkraft, Vorsitzende Arbeitskreis Leben Böblingen e.V..

Neben der sehr wichtigen Selbstreflexion: „Was sind die Gründe, weshalb ich mich beim AKL engagieren will?“, „Welche Erfahrungen habe ich mit diesem Thema?“, „Welche Erwartungen habe ich bzgl. Ausbildung und Tätigkeit im AKL?“, waren Themen wie

Krisengeschehen, Depression und Suizidalität wichtiger Bestandteil der Ausbildung. Besonders aber wurde der Schwerpunkt auf die Begegnung mit Menschen in Krisensituationen gelegt und grundlegende Haltungen und die Gesprächsführung eingeübt.

Mit der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben (LAG) im Landtag

Die Zusammenarbeit der AKL in der LAG sichert gleichmäßige Standards und bündelt die Kräfte für die politische Arbeit. In diesem Zusammenhang ist das Gespräch mit Politikern auf allen Ebenen wichtig.

Entsprechend stand 2025 bei der LAG die politische Arbeit im Vordergrund. Denn diese ist derzeit vor dem Hintergrund der Ausgestaltung des neuen Suizidpräventionsgesetzes wichtiger denn je.



Daher waren auch wir im Mai mit einem Infostand im Foyer des Landtages in Stuttgart vertreten. Mit uns waren ehren- und hauptamtliche Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen fast aller Standorte der AKL in Baden-Württemberg vor Ort. Dort waren wir rege im Austausch mit den Landtagsabgeordneten und informierten über unsere Arbeit und Angebote.

Darauf aufbauend waren die Vertreter und Vertreterinnen des Sprecherrates der LAG im Oktober zu Gast beim sozialpolitischen Frühstück im Landtag in Stuttgart.

Ziel dieser wichtigen Arbeit in 2025 war und ist:

Suizidprävention flächendeckend und niederschwellig zugänglich zu machen.

Das ist nur durch die Sicherung und den Ausbau der bewährten, auf Expertise beruhenden Angebote möglich, weshalb wir 2026 einen Antrag auf Erhöhung der Landesgelder im Doppelhaushalt 2027/28 stellen werden.



Aktion zum Welttag der Suizidprävention am 10. September 2025

Unsere diesjährige Aktion fand am Rande des Sindelfinger Marktplatzes bei meist strömendem Regen statt. Trotzdem konnten wir Menschen ansprechen und einige wichtige Gespräche führen. Immer wieder erzeugte die große Anzahl T-Shirts, von denen jedes an einen 2024 im Landkreis an Suizid verstorbenen Menschen erinnern soll, erstaunen. Es waren 38 T-Shirts, 8 weiße T-Shirts für Frauen und 30 schwarze T-Shirts für Männer.



Fortbildung in Göttelfingen

Nachdem unser Fortbildungswochenende 2024 in Göttelfingen zum Thema **Grundlagen systemischer Beratung** ein großer Gewinn für uns alle war, haben wir den Dipl.-Sozialpäd., Roman Hoch, syst. Therapeut und syst. Traumaberater, mit dem Schwerpunkt **Systemische Traumaberatung** erneut engagiert.



Auch diesmal kamen neben dem theoretischen Input die Übungsphasen und die Selbstreflektion nicht zu kurz. Dies sorgte für eine intensive und gewinnbringende Auseinandersetzung mit dem Thema Trauma.

Filmabend mit anschließendem Filmgespräch

Gibt es Filme zum Thema Depression und Suizidalität, bei denen das Publikum nicht von der Schwermut überwältigt wird? Diese Frage stellten wir uns bei der Vorbereitung. Tatsächlich ist es überhaupt nicht leicht einen entsprechenden Film zu finden.

Mit dem Film „ABOUT A GIRL“ haben wir einen Film gefunden, der in seinen lustigen Passagen nicht in Albernheit abgleitet, dennoch ernsthaft das Thema Todessehnsucht von Jugendlichen beleuchtet und auch den Wert der Familie deutlich macht.

Im anschließenden Filmgespräch, moderiert von Julia Grieß vom AKL, konnten mit Frau Fischer, Leiterin der psychologischen Beratungsstelle in Sindelfingen, und Margit Wagner, Vorsitzende des AKL Böblingen e.V., wichtige Fragen der Zuschauer erörtert werden. Fragen persönlicher Natur konnten am Infostand im Foyer angesprochen werden, wo weitere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des AKL zur Verfügung standen.

Wir freuen uns, dass nun schon zum 5. Mal unser Filmabend in Kooperation mit der Selbsthilfestelle des Gesundheitsamtes stattfinden konnte. Es zeigt sich, dass unsere Zusammenarbeit und auch die Vernetzung mit den psychologischen Beratungsstellen eine erfolgreiche Aufklärungsarbeit im Landkreis möglich macht.



ABOUT A GIRL

Mittwoch, 8. Oktober 2025, 18 Uhr

Filmzentrum Bären
Poststraße 36, 71032 Böblingen
Anschließend Publikumsgespräch

Eintritt 3 Euro



Die übellaunige Charleen, 15, hat null Bock auf Familie, Schule und typische Mädchengespräche über Jungs und Mode. Sie beschäftigt sich bevorzugt mit dem Tod und unternimmt schließlich aus einer Laune heraus einen Selbsttötungsversuch. Doch ausgerechnet in diesem Moment klingelt ihr Handy und statt im Jenseits landet sie im Krankenhaus, das sie nur unter der Auflage, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, verlassen darf.

Im Vorzimmer des Therapeuten trifft sie zufällig auf Linus, den größten Streber ihrer Klasse. Linus lässt sich von Charleens abweisender Art nicht abschrecken und es entwickelt sich eine humorvolle Freundschaft und nach und nach ändert sich ihre Sicht auf das Leben ...

Wie geht man mit der Ambivalenz zwischen Lebenshunger und Todessehnsucht um? Wie spricht man über Suizid, ohne zu verstummen – und ohne zu verharmlosen? Darauf werden wir im nachfolgenden Publikumsgespräch mit Frau Fischer, Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle Sindelfingen, eingehen.



AKL ARBEITSKREIS LEBEN BÖBLINGEN E.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
www.ak-leben.de
akl-boeblingen@ak-leben.de
Krisen-Telefon: AB 07031 3049259

KONTAKTBÜRO SELBSTHILFEGRUPPEN

Gesundheitsamt Landratsamt Böblingen
Telefon: 07031 663 1751
selbsthilfebuero@lrabb.de
www.selbsthilfe-bb.de

Ökumenischer Gottesdienst für Suizidhinterbliebene

Der inzwischen auch schon zur Tradition gewordene ökumenische Gottesdienst für Menschen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, fand am Mittwoch, den 22.10.2025 um 19.00 Uhr unter der Überschrift

Halt! Angehalten - gehalten

in der Martinskirche Sindelfingen statt. Herzlich eingeladen waren alle, die - entfernt oder nah, egal welchen Glaubens - von der Selbsttötung eines Menschen betroffen sind.



Stirbt ein Mensch durch einen Suizid, hält er nicht nur sein eigenes Leben radikal an. Auch das Leben der Hinterbleibenden wird radikal angehalten und stürzt diese oft in eine tiefe Krise. Die Frage nach dem Warum, Gefühle des Versagens, Schuldgefühle und Schuldzuweisungen, all dies erschwert die Trauer nach Suizid. Wie soll man damit weiterleben? Wir können auf all diese Fragen keine Antwort geben, können diese aber vor Gott bringen und gemeinsam der Verstorbenen gedenken und nach Unterstützendem suchen. Wenn das eigene Leben zutiefst erschüttert ist, hilft es Trost in der Gemeinschaft von Menschen finden, die dasselbe durchmachen.

In diesem Zusammenhang wurde wieder deutlich, wie wichtig hier die Musik ist, die Raum für innere Ruhe und Stille lässt, die dann einsetzt, wenn Worte nicht mehr helfen können.

Im Anschluss an den Gottesdienst bestand die Möglichkeit zu Gespräch und Begegnung. Wie immer in den letzten Jahren hat sich auch dieses Jahr unsere Zusammenarbeit mit der evangelischen und katholischen Kirche, der Psychosozialen Notfallversorgung des DRK-Kreisverbandes Böblingen und der Arbeitsgemeinschaft christlicher Kirchen (ACK) Sindelfingen als äußerst fruchtbar erwiesen.

Einladung zu Kino und Austausch zu „Selbstbestimmten Sterben“ im Treff am See, Böblingen durch die offene städtische Seniorenarbeit



Kino und Austausch zum Thema „Selbstbestimmtes Sterben – Was bedeutet das und wie gehen wir damit um?“

Gezeigt wird der Film „Alles ist gutgegangen“. Im Anschluss laden Vertreter*innen der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben e.V., des Arbeitskreis Leben e.V., des Hospizverein Region Böblingen-Sindelfingen e.V. und der Offenen Städtischen Seniorenarbeit zu Austausch und Information ein.

Wann: Montag, 20. Okt. 2025,
Einlass: 17.00 Uhr,
Programmstart: 17.30 Uhr
Wo: Filmzentrum Bären,
Poststraße 36
Eintritt: Eintritt: 8,00 Euro
Anmeldung:
Tel. 07031/669-9907 oder
per seniorenarbeit@boeblingen.de



Treff am See

Poststraße 38

Neben der Deutschen Gesellschaft für humanes Sterben e.V., dem Hospizverein Region Böblingen-Sindelfingen e.V. waren auch wir vom AKL zu Austausch und Information eingeladen. Die Ängste vor einem schmerzhaften und langen Leiden sind groß und für viele Menschen scheint ein „sozialverträgliches Ableben“ der einzige Weg aus der Not zu sein. Entsprechend groß war Nachfrage nach Informationen zur Sterbehilfe durch die DGHS. Tatsächlich würde ich mir wünschen, dass die Möglichkeit, das Leben bis zu seinem natürlichen Ende in Würde zu leben und dann auch an der Hand und nicht durch die Hand eines Menschen zu beenden mehr in den Blick genommen wird. Es kann nicht sein, dass in einer humanen Gesellschaft der Suizid als letzter Ausweg gesellschaftsfähig gemacht wird ohne die Suizidprävention zu stärken.

Aus unserer Trauergruppe

Die Arbeit mit der Trauergruppe im Jahr 2025

Nach wie vor ist unsere Trauergruppe ein wichtiger Teil unserer Arbeit. Hier finden sich Menschen, die alle das gleiche Schicksal verbindet: sie haben einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren. Das kann der Vater oder die Mutter, die Tochter oder der Sohn, der Ehemann oder die Ehefrau, die Schwester oder der Bruder, eine Freundin oder ein Freund sein. Der Umstand des Todes erschüttert auf eine besondere Weise und lässt oft viele Fragen offen. Hier hilft die Gruppe, die schweren Fragen auszuhalten und zu tragen.

„Als Teilnehmer erlebe ich die Trauergruppe als einen Ort, an dem nichts beschönigt werden muss. Jede Geschichte darf da sein – egal wie alt der Verlust ist oder wie unterschiedlich die Wege der Trauer verlaufen. Der Austausch ist respektvoll, direkt und ehrlich. Neben den schweren Momenten entstehen auch Augenblicke von Leichtigkeit, die zeigen, dass Lachen und Trauer nebeneinander existieren dürfen. Für mich ist die Gruppe ein wichtiger Halt geworden.“

Thomas, 05.02.2026

„Dieser Gruppenabend einmal im Monat ist ein fest terminierter und ganz wichtiger Termin für mich. Ich würde auf diesen Termin nie freiwillig verzichten, es sei denn, ich bin woanders „zwangs“-verpflichtet (Arbeit, Seminar, Urlaub, Abwesenheit von BB/Sifi,...).

Ich widme diese Zeit in der Gruppe meinem verstorbenen Sohn, der freiwillig und viel zu früh aus dem Leben geschieden ist. In diesen 1,5 - 2 Stunden bin ich ganz nah bei ihm - das tut richtig gut.

Gleichzeitig bin ich aber auch ganz nah bei den anderen in der Gruppe, auch wenn diese eine ganz andere Geschichte und einen ganz anderen Angehörigen „verloren“ haben. Da gibt es eine innige Verbundenheit, auch die tut richtig gut.

In der Gruppe gibt es nicht nur ein vorheriges Versprechen zur Verschwiegenheit. Es gibt auch ein tiefes Maß an Vertrautheit, selbst wenn jemand zum 1. Mal dabei ist.

Seit ich dabei bin, mache ich immer wieder die gleiche Erfahrung: Nach dem Gruppenabend mit den anderen Angehörigen geht es mir jedes Mal viel besser als vor dem Gruppenabend. So gesehen, weiß ich gar nicht, wann ich je nicht mehr dorthin gehen werde.

Hier kann man alles sagen, es gibt keine Tabus. Dazu zählt: Man darf auch nichts sagen. Denn immer wieder können manche der "Neuen" die ersten Male noch gar nicht über das Erlebte reden. Das ist völlig in Ordnung, niemand fragt nach.

Die Gruppe hilft mir, den Schock so zu verarbeiten,

- dass ich wieder positiv an meinen verstorbenen Sohn denke,
- dass ich seinen Weg bei allem Schmerz auch akzeptieren lerne,
- dass ich langsam, aber stetig, wieder positiv in die Zukunft blicken kann.

Hätte ich nicht einige Zeit nach dem Schock über den Suizid meines Sohnes den Weg in diese Gruppe gefunden, bin ich mir sicher, ginge es mir heute um ein Vielfaches schlechter.

Die Ehrenamtlichen, die in ihrer Freizeit uns die Möglichkeit zu dieser Gruppe geben, machen das alle ganz hervorragend!“

Lothar, 12.02.2026

Statistik

Die statistischen Daten zur Lage in der Bundesrepublik Deutschland und in den Bundesländern liegen nun bis zum Jahr 2024 vor.

a) Selbsttötungen in Deutschland

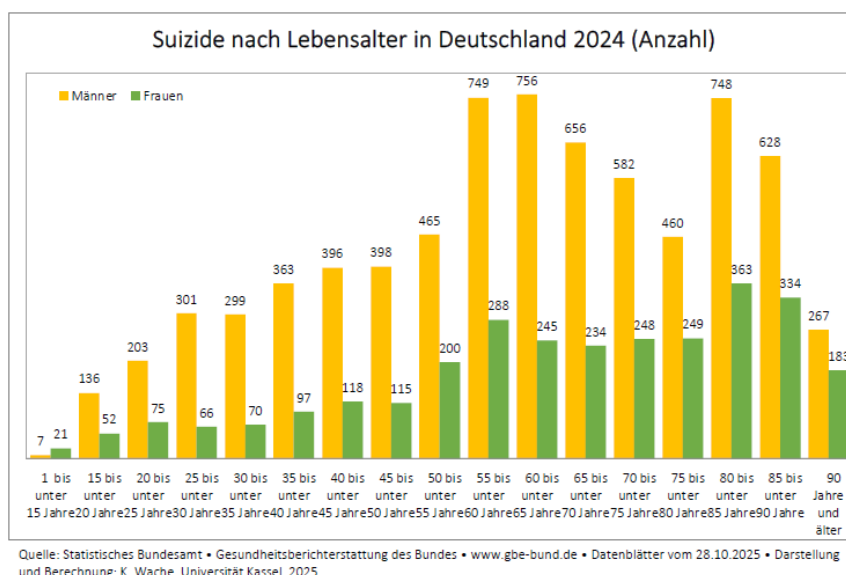
Im Jahr 2024 starben in Deutschland insgesamt 10.372 Personen durch Suizid, damit stieg die Gesamtzahl der Suizide gegenüber 2023 um 0,7 % und waren 7,1 % mehr als im Durchschnitt der letzten zehn Jahre. Männer nahmen sich deutlich häufiger das Leben als Frauen, 7.414 (71,5 %) Selbsttötungen wurden von Männern begangen, 2.958 (28,5 %) von Frauen. Auffällig ist, dass der Anstieg der Suizide im Jahr 2024 vor allem auf eine Zunahme bei den Frauen zurückzuführen ist (+4,7 %), während es bei den Männern einen leichten Rückgang gab (-0,9 %).

Das durchschnittliche Alter der Männer lag zum Zeitpunkt des Suizides bei 60,6 Jahren, Frauen waren im Durchschnitt 64,7 Jahre alt.

28 (22 → 2023) Kinder unter 15 Jahren haben sich 2024 das Leben genommen. Dies ist die einzige Altersgruppe, in der die Mädchen überwiegen (3x so viel wie Jungen, 7 zu 21). Bei den Jugendlichen zwischen 15-25 Jahren ist der Suizid weltweit die zweithäufigste Todesursache.

Die meisten Selbsttötungen fanden im Mai statt, besonders betroffen waren die Altersgruppen zwischen 55 und 59, zwischen 60 und 64, sowie zwischen 80 und 84 Jahren.

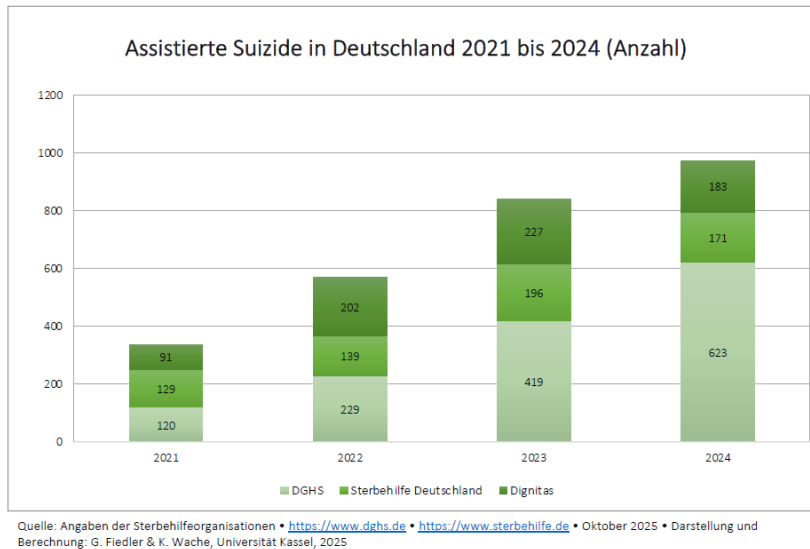
Quelle: <https://www.suizidpraevention.de/daten-und-fakten/archiv-der-suizidzahlen> abgerufen am 18.01.2026



Quelle: <https://www.suizidpraevention.de/daten-und-fakten/archiv-der-suizidzahlen> abgerufen am 18.01.2026

Assistierter Suizid

Zunehmend rücken auch die Assistierten Suizide ins Blickfeld. Auch wir wurden in den letzten Jahren mehrmals angefragt, ob wir assistierte Suizide durchführen würden.



Assistierte Suizide werden vom Statistischen Bundesamt nicht gesondert ausgewiesen. Deshalb sind hier die Angaben von drei Vereinen, die Assistierte Suizide anbieten, aufgeführt. Demnach stieg die Anzahl der Assistierten Suizide von 340 Fällen im Jahr 2021 auf 977 Fälle im Jahr 2024 um 287 %. Da nicht alle Anbieter von Suizidassistenzen Daten veröffentlichen und auch die Datenqualität unbekannt ist, dürfte die Zahl der Assistierten Suizide insgesamt deutlich höher liegen. Jedoch geben die vorhandenen Daten einen Eindruck von der Zunahme der Fälle von begleiteter Selbsttötung. Aufgrund der vorliegenden Daten können wir davon ausgehen, dass derzeit mehr als jeder zehnte Suizid mit Assistenz einer anderen Person erfolgt.

Quelle: <https://www.suizidpraevention.de/daten-und-fakten/archiv-der-suizidzahlen>

b) Selbsttötungen in Baden-Württemberg

2024 nahmen sich in Baden-Württemberg 1336 Menschen, 929 Männer und 407 Frauen, das Leben. Damit ist in Baden-Württemberg die Anzahl der Suizide erstmals seit 2020 leicht gesunken.

c) Selbsttötungen im Landkreis Böblingen und angrenzenden Landkreisen im Jahr 2024

Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt	Landkreis (LKR) Stadtkreis (SKR)	gesamt
LKR Böblingen	45	LKR Ludwigsburg	51
LKR Esslingen	62	LKR Calw	25
SKR Stuttgart	84	LKR Tübingen	15

Quelle <https://www.statistik-bw.de/Gesundheit/Todesursachen/> Todesursachen in Baden-Württemberg 2023, abgerufen am 15.02.2025

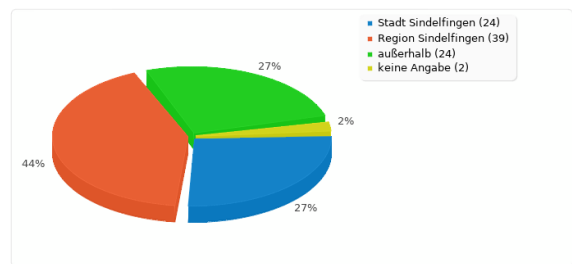
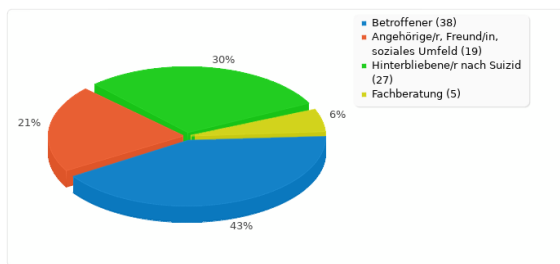
Im Landkreis Böblingen haben sich 2024 neun Menschen mehr das Leben genommen als 2023, im Stadtkreis Stuttgart waren es sogar 15 mehr, in den Landkreisen Esslingen 3 und Calw 5. Im Landkreis Tübingen hat sich die Anzahl der Suizide dagegen fast halbiert (von 29 auf 15) und auch im Landkreis Ludwigsburg haben sich 4 Menschen weniger das Leben genommen.

Jahr	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Anzahl der Suizide	41	39	45	25	35	52	39	30	57	36	45

d) Auswertung der Jahresstatistik 2024 des AKL Böblingen e.V.

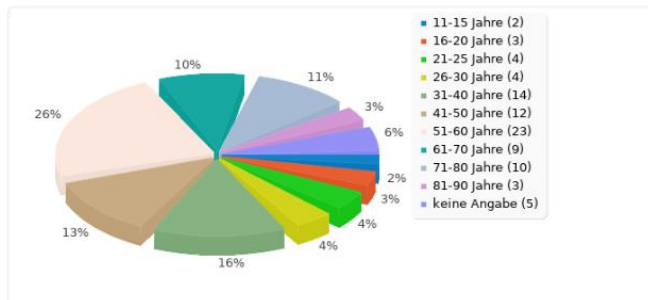
Wer fragt an?

Im Jahr 2024 suchten 89 Menschen Hilfe beim AKL. 38 Anfragende waren selbst betroffen und 19 fragten aus Sorge um Angehörige, Freunde oder Bekannte an. Auch 27 Hinterbliebene nach Suizid wandten sich an uns, für die wir neben Einzelgesprächen auch eine Trauergruppe anbieten. Weitere Anfragen beziehen sich auf Fachberatungen zum Thema Suizidalität und Krisen, sowie Organisation und Öffentlichkeitsarbeit.



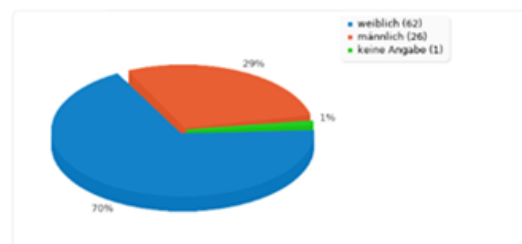
Altersverteilung

Die meisten Hilfesuchenden waren im Alter zwischen 51 und 60 Jahren.



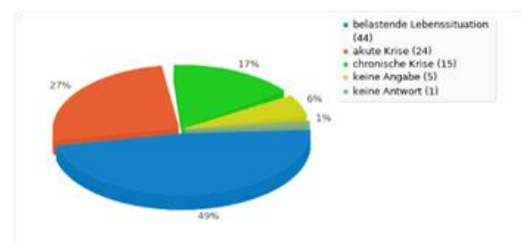
Geschlechtszuordnung

Frauen suchen deutlich häufiger Hilfe als Männer.



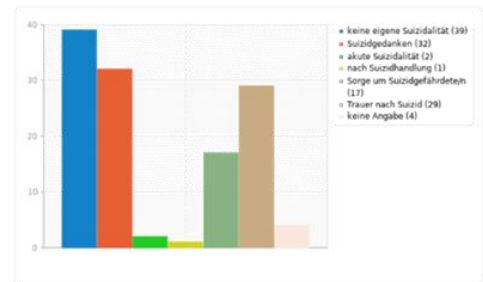
Anlass der Kontaktaufnahme

In den meisten Fällen (44 Betroffene) bestand eine belastende Lebenssituation, 24 der Anfragenden befanden sich in einer akuten und 15 in einer chronischen Krise.



Welche Rolle spielte die Suizidalität bei der Kontaktaufnahme?

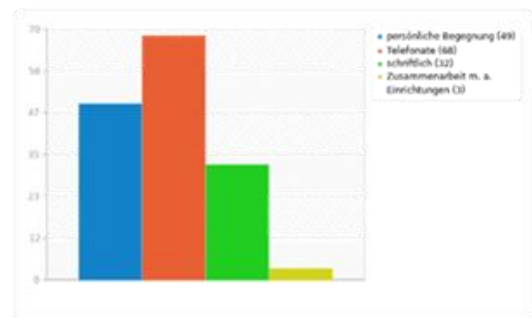
Bei 2 der Anfragenden bestand akute Suizidgefahr und 32 wurden von Suizidgedanken geplagt. Aus Sorge um suizidale Angehörige oder Freunde wandten sich 17 Menschen an uns und 29 waren vom Suizid eines Nahestehenden betroffen.



Wie sahen die Kontakte aus?

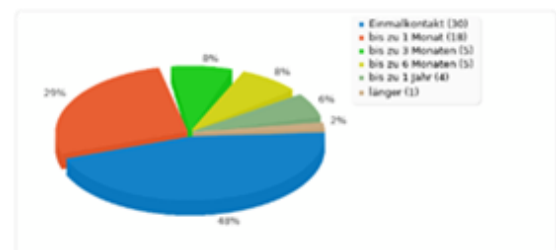
(Mehrfachnennungen möglich)

Bei 49 Fällen kam es zu persönlichen Begegnungen, einige Menschen bevorzugen jedoch telefonische Kontakte (68) oder Mailkontakte (32).



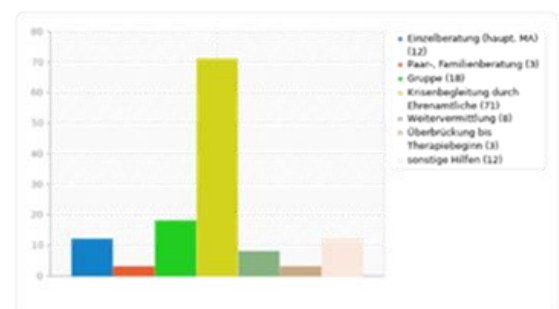
Dauer der Begleitung

Die Dauer der Kontakte erstreckte sich von Einmalkontakten bis zu mehrjährigen Begleitungen



Ziel der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)

Wichtig ist die Stabilisierung von verzweifelte Menschen, erst dann kann man sich der Problembearbeitung zuwenden. Bis zum Beginn einer Psychotherapie bestehen oft lange Wartezeiten, diese helfen wir zu überbrücken. Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend, hier werden wir in der letzten Zeit verstärkt nachgefragt und leisten in diesen schwierigen Trauerprozessen Beistand und halten die vielen drängenden Fragen mit den Betroffenen aus.



Finanzen

a) Einnahmen:

Zuschüsse	Land Baden-Württemberg	11.000,00 €
	GKV-Gemeinschaftsförderung (Trauergruppe)	750,00 €
	Landratsamt Böblingen	5.000,00 €
Spenden und	in einer Gesamthöhe von	<u>500,00 €</u>
Gesamt		17.250,00 €

Wir danken all unseren Spendern und Förderern.

b) Verwendungsnachweis 2025

2025	Plan	Ist
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	400,00	82,39
Beiträge/ Gebühren	230,00	230,00
Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung	1.500,00	1.130,46
Öffentlichkeitsarbeit	1.200,00	5.559,06
Aus- und Fortbildungen	9.000,00	12.248,03
Supervision	1.800,00	1.260,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.000,00	1.156,77
Ehrenamtspauschalen	1.700,00	1.300,00
	16.830,00	22.966,71

Die Differenz zwischen Einnahmen und Ausgaben konnten aus den Rücklagen für die Ausbildung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung ausgeglichen werden.

c) Finanzplanung 2026

2025	Plan
Sonstige Kosten (Verwaltung, Literatur, etc.)	200,00
Beiträge/ Gebühren	230,00
Fahrtkosten, Aufwandsentschädigung	1.500,00
Öffentlichkeitsarbeit	1.200,00
Aus- und Fortbildungen	6.000,00
Supervision	1.800,00
Trauergruppe für Suizidhinterbliebene	1.000,00
Ehrenamtspauschalen	1.700,00
Jubiläum 40 Jahre AKL	5.000,00
	18.630,00

Dank...

Nicole Bussler – unsere Frau für das Geld

Seit 2021 arbeitet Nicole Bussler beim AKL mit. Nun muss sie leider aus beruflichen Gründen ihr ehrenamtliches Engagement zurückfahren. Das bedeutet für uns, dass sie sich leider aus der aktiven Klientenbetreuung zurückziehen muss. Glücklicherweise wird unsere Frau mit dem Talent für das Geld unsere Kasse weiterbetreuen.

Liebe Nicole, wir freuen uns sehr, dass Du uns wenigstens in dieser Funktion erhalten bleibst.

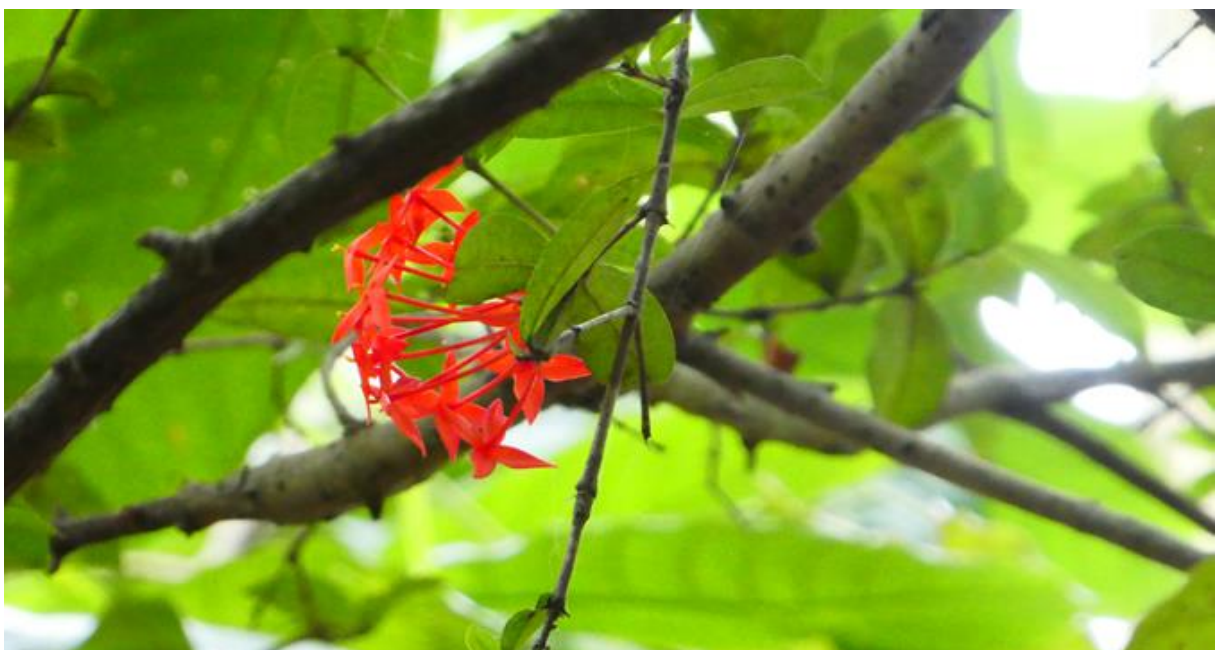


.... und Abschied

Julia Gries – unser Multitalent beim AKL

Leider nur 5 Jahre war es Julia Gries möglich beim AKL mitzuarbeiten, dann wurden die beruflichen Herausforderungen so groß, dass sich das aufwendige Ehrenamt nicht mehr mit dem Arbeitsalltag vereinbaren ließ. Das Organisationstalent Julia hat neben den Diensten und der Betreuung von Klienten unsere Sitzungen strukturiert, den Filmabend moderiert, und uns auf Instagram etabliert.

Liebe Julia, wir danken ihr von Herzen für die vielfältigen Anregungen!



©Margit Wagner

Darüber reden kann Leben retten

Die Arbeitskreise Leben in Böblingen und Leonberg beraten Menschen, die sich in großen Krisen befinden und Hilfe brauchen. Demnächst startet eine Qualifizierung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung. Anmeldeschluss ist Ende Januar.

KREIS BÖBLINGEN. Seit fast 40 Jahren bieten die Arbeitskreise Leben (AKL) im Landkreis Böblingen leicht zugänglich, zeitnah und kostenlos Unterstützung für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr an. Ziel ist, gemeinsam mit den Menschen individuelle Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden. Darüber hinaus gibt es Veranstaltungen zur Suizidprävention und eine Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid.

Ehrenamtliche Krisenbegleiterinnen und Krisenbegleiter bringen ihre persönliche und berufliche Lebenserfahrung ein und ver-

stehen sich als verlässliche Gesprächspartner für die Zeit der Krisenbewältigung.

Für dieses anspruchsvolle Ehrenamt suchen die aktuell tätigen Ehrenamtlichen in den AKL Böblingen und Leonberg neue Kolleginnen und Kollegen. Um diese auf den Dienst gut vorzubereiten, bieten die Arbeitskreise im Frühjahr 2025 eine Qualifizierung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung an.

Die Qualifizierung startet am Samstag, 22. Februar, und endet am 10. Mai, sie findet im Rahmen einer Ausbildungsgruppe in Böblingen und Leonberg statt. Sie umfasst 44 Unterrichtseinheiten, die abends und am

Wochenende stattfinden. Inhalt der Ausbildung ist die theoretische und praktische Vorbereitung auf die Krisenbegleitung. Darüber hinaus sind Selbsterfahrungselemente zentraler Bestandteil. Nach Abschluss der Ausbildung findet die fachliche Anleitung der Krisenbegleiter zweimal im Monat verbindlich in Gruppen- und Supervisionssitzungen statt.

Wer sich für die Mitarbeit im AKL interessiert, sollte für die Tätigkeit etwa drei Stunden seiner Zeit wöchentlich für die Mitarbeit einplanen, seelisch stabil sein, Einfühlungsvermögen haben, zuhören können, verläss-

lich sein und die Bereitschaft haben, sich selbst zu hinterfragen und sich hinterfragen zu lassen. Das Mindestalter ist 25 Jahre. Die Ausbildung ist kostenlos, erwartet wird allerdings eine verpflichtende Mitarbeit für mindestens zwei Jahre.

+ Interessenten melden sich bis spätestens 31. Januar beim jeweiligen AKL an – für Böblingen an akl-boeblingen@akl-leben.de per Mail oder telefonisch über den Anrufbeantworter des AKL unter 0 70 31 / 3 04 92 59; für Leonberg per Mail an akl-leonberg@akl-leben.de oder telefonisch bei Karin Hirt unter 0163 / 2 57 85 76.

Kreiszeitung Böblingen 09.01.2025

Sindelfingen/Böblingen

Nummer 14 • Samstag, 18. Januar 2025 | 9

Reden kann Leben retten: Arbeitskreis Leben Böblingen sucht Verstärkung

Ehrenamtliche Krisenbegleiter als Gesprächspartner unterstützen Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr. Im Februar beginnt die Qualifizierung. Anmeldung ist bis Ende Januar möglich.

VON HANKE GOSPELMEYER

KREIS BÖBLINGEN. Depressionen, unheilbare Krankheiten, bedrohliche Ereignisse. Warum sich Menschen dazu entscheiden, sich ihr Leben zu nehmen, hat vielfältige Gründe. Es sind Kräfte, die Menschen durchdringen, schwerer Natur als das Leben. In ihnen die Unterstützung brauchen.

Der Arbeitskreis Leben Böblingen (AKL) begleitet und unterstützt Menschen in solchen Krisen. An ihr können sie sich wenden. Zusätzlich arbeiten rund zehn Menschen ehrenamtlich als Krisenbegleiter. Jetzt sind sie auf der Suche nach Verstärkung.

Mit Menschen umgehen können

Ein Krisenbegleiter sollte offen für fremde Menschen sein und mit Menschen umgehen können, sagt Maria Berger-Senn. Die 67-Jährige ist seit anderthalb Jahren Krisenbegleiterin. Größte im Umgang mit Menschen ist sie – sie wird Gymnastiklehrerin und später Direktorin des Seminars für Ausbildung und Fortbildung der Lehrkräfte Ruttweil.

Der berufliche Hintergrund sei für die ehrenamtliche Tätigkeit aber nicht wichtig, betont sie. „Jeder bringt etwas aus seiner Biografie mit.“ Wichtig sei nur Zeit, die man sich nehmen muss. Auch Berufstätige können Krisenbegleiter sein, denn AKL sind vor sehr flexibel. Wenn jemand sagt, er kann nur am Wochenende, schauen wir, dass wir das irgendwie hinkriegen.“

Wie jemand seine ehrenamtliche Tätigkeit

Anzahl der Suizide im Kreis Böblingen

Jahr	Anzahl der Suizide
2012	41
2013	41
2014	41
2015	38
2016	45
2017	25
2018	35
2019	52
2020	39
2021	30
2022	57
2023	36

Quelle: AKL

Wolke/Schulz/Leonberg

Einem sprunghaften Anstieg gab es zuletzt von 2021 auf 2022.

„Man muss bereit sein, ständig zuzuhören.“ Und herauszuheben. Krisenbegleiter sind eine Art Brücke. Sie unterstützen und bieten ein offenes Ohr an, während jemand beispielsweise auf einem Therapieplatz wartet. Wird dieser frei, endet oft auch der Kontakt zum Arbeitskreis Leben.

„Man muss bereit sein, ständig zuzuhören.“ Und herauszuheben. Krisenbegleiter sind eine Art Brücke. Sie unterstützen und bieten ein offenes Ohr an, während jemand beispielsweise auf einem Therapieplatz wartet. Wird dieser frei, endet oft auch der Kontakt zum Arbeitskreis Leben.

36 Menschen haben sich 2023 im Kreis Böblingen das Leben genommen.

Kommt es doch zum Suizid, kann das auch für den Krisenbegleiter belastend sein. „Man fragt sich, ob man etwas falsch gemacht hat“, so Maria Berger-Senn. Lautet ihr etwas schwer auf der Seele, könne sie immer mit jemandem aus der AKL Gruppe sprechen. Die Krisenbegleiter treffen sich untereinander, um sich auszutauschen, sich gegenseitig ihre Fälle vorzustellen und über die Entwicklungen zu sprechen.

Anmeldung zur Qualifizierung

Die Qualifizierung zur ehrenamtlichen Krisenbegleitung startet am 22. Februar und endet am 10. Mai. Sie umfasst 44 Unterrichtseinheiten, die abends und am Wochenende in Böblingen oder Leonberg stattfinden.

Inhalt der Ausbildung ist die theoretische und praktische Vorbereitung auf die Krisenbegleitung. Wer sich für die Mitarbeit im AKL interessiert, sollte für die Tätigkeit etwa drei Stunden seiner Zeit wöchentlich für die Mitarbeit einplanen. Das Mindestalter ist 25 Jahre.

Die Ausbildung ist kostenlos, erwartet wird eine verpflichtende Mitarbeit für mindestens zwei Jahre.

Bei Interesse: Anmeldung bis 31. Januar beim jeweiligen Arbeitskreis Leben. Für Böblingen an akl-boeblingen@akl-leben.de oder telefonisch über den Anrufbeantworter des AKL, Telefonnummer 07031 3049259. Für Leonberg an akl-leonberg@akl-leben.de oder telefonisch an Karin Hirt, Telefonnummer 0163 2578576.

Info

An sieben Tagen die Woche kann der Anrufbeantworter des AKL gewählt werden. Es ist ein Anrufbeantworter geschaltet, der täglich zwischen 8 bis 18 Uhr regelmäßig von der Bereitschaft abgehört wird. Innerhalb weniger Stunden ruft jemand vom AKL zurück.

Telefon-AB: 07031 3049259

Der AKL Böblingen ist unter der E-Mail: akl-boeblingen@akl-leben.de erreichbar.

Sindelfinger Zeitung 18.01.2025



Landesarbeitsgemeinschaft Arbeitskreis Leben (AKL) e.V. in Baden-Württemberg:

Es gibt kein Leben ohne Krisen

Die 10 Beratungsstellen leisten seit Jahrzehnten Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr.

Wie dringend notwendig Hilfe und Beratung in Krisen ist, wird deutlich, wenn man die hohe Zahl von jährlich rund 10.000 Menschen betrachtet, die sich das Leben nehmen. Das ist höher als die Zahl derjenigen, die durch Verkehrsunfälle, Drogen und Aids zusammengekommen jedes Jahr sterben. Und dann hat man noch nicht einmal an die – nach Expertenmeinung – 10 bis 20fach höhere Zahl an Suizidversuchen gedacht oder an die von einem Suizidversuch betroffenen Familienangehörigen, Freunde, Mitschüler*innen, Arbeitskolleg*innen. Hunderttausendfaches Leid, Trauer und Verzweiflung. Hunderttausendmal die Frage warum?

Hilfe für Menschen in Lebenskrisen und deren An- und Zugehörige bieten die AKL-Beratungsstellen in Baden-Württemberg. An diese kann man sich wenden, wenn man Hilfe in Krisen braucht und keinen Ausweg mehr sieht. Auch Angehörige, Freunde können sich an die AKL-Beratungsstellen wenden, wenn sie sich Sorgen machen und Hilfe brauchen.

Das Besondere an der AKL-Arbeit ist, dass die Arbeit der Fachkräfte durch sorgfältig ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter*innen unterstützt wird. Die festangestellten Fachkräfte führen die Erstgespräche durch und können dann in eine Krisenbegleitung vermitteln, die durch die ehrenamtlichen Mitarbeitenden ausgeführt wird. Krisenbegleitung ist ein niedrigschwelliges Angebot, dass von der Idee lebt, das Gespräch und die Begegnung mit einem einfühlsamen Gegenüber aus der Krise helfen können.

Darüber hinaus engagieren sich die haupt- und ehrenamtlichen AKL-Mitarbeiter*innen in der Aufklärungsarbeit z.B. in Schulen und Unternehmen. Sie bieten Fortbildungen an, leiten Gesprächs- und Trauergruppen für Hinterbliebene usw.

Die Beratung und Hilfe in den Beratungsstellen erfolgt kostenlos, unbürokratisch und vor allem so wie sie gebraucht wird. Das kann ein einmaliges Gespräch oder eine längerfristige Begleitung sein. Solange eben bis man sein Leben auch mit Krisen wieder bewältigen kann und es als lebenswert empfindet.

Dank des Engagements von mehr als 400 ehrenamtlichen AKL-Mitarbeiter*innen gibt es diese wertvolle Hilfe für Menschen in Krisen in Baden-Württemberg. Damit dies so bleibt bzw. das Beratungsangebot dem Bedarf entsprechend ausgebaut werden kann, braucht es weiterhin eine verlässliche und auskömmliche Förderung durch die Kommunen, das Land Baden-Württemberg sowie die Unterstützung durch Spenden.

Weil es kein Leben ohne Krisen gibt, muss es Beratungsstellen wie die des AKL geben, die Menschen durch Krisen begleiten!

KONTAKT

Christine Rauscher
Referentin Sozialpsychiatrie
Telefon 0711 2155-128
rauscher@paritaet-bw.de

**Der Paritätische
Baden-Württemberg**
<https://paritaet-bw.de>



AKL Beratungsstellen

Die Einrichtungen der Arbeitskreise Leben e.V. (AKL) sind Beratungsstellen, teilweise eng kooperierend mit Krankenhäusern vor Ort, die Menschen in Lebenskrisen und Menschen, die daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen, aber auch Angehörigen, Freunden und anderen, die sich Sorgen um jemanden machen, unterstützen wollen. Sie verstehen sich als Einrichtungen der Suizidprävention. <https://www.akl-leben.de>



PARITÄTINFORM | Sommer 2025

<https://www.szbz.de/nachrichten/artikel/boeblingen-kinofilm-about-a-girl-informiert-ueber-suizidpraevention>

Böblingen: Kinofilm „About a girl“ informiert über Suizidprävention

[Suizidprävention](#)[Seelische Gesundheit](#)[Bären-Kino](#)[Böblingen](#)[About a girl](#)[Filmabend](#)[Charleen](#)[Psychotherapie](#)[Lebenskrisen](#)

Filmabend am 8. Oktober mit anschließendem Publikumsgespräch.

Von Ronald Lars

Freitag, 26. September 2025, 10:18 Uhr



Böblingen. Zum Startschuss der Aktionswoche Seelische Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober zeigen der Arbeitskreis Leben Böblingen und das Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Gesundheitsamtes Böblingen den Kinofilm „About a girl“, der das sensible Thema Suizidgefährdung aufgreift. Ein anschließendes Publikumsgespräch soll dazu beitragen, seelische Krankheiten besser zu verstehen. Der Filmabend findet am Mittwoch, 8. Oktober um 18 Uhr im Filmzentrum Bären, Poststraße 36, in Böblingen statt. Der Eintritt beträgt drei Euro.

„About a girl“ handelt von der übellaunigen Charleen, 15, die null Bock hat auf Familie, Schule und typische Mädchengespräche über Jungs und Mode. Sie beschäftigt sich bevorzugt mit dem Tod und unternimmt schließlich aus einer Laune heraus einen Selbsttötungsversuch. Doch ausgerechnet in diesem Moment klingelt ihr Handy und statt im Jenseits landet sie im Krankenhaus, das sie nur unter der Auflage, einen Psychotherapeuten aufzusuchen, verlassen darf.

Im Vorzimmer des Therapeuten trifft sie zufällig auf Linus, den größten Streber ihrer Klasse. Linus lässt sich von Charleens abweisender Art nicht abschrecken und es entwickelt sich eine humorvolle Freundschaft und nach und nach ändert sich ihre Sicht auf das Leben. Die deutsche Tragikomödie aus dem Jahr 2015 stammt aus den Federn der Drehbuchautoren Mark Monheim und Martin Rehbock.

Wie geht man mit der Ambivalenz zwischen Lebenshunger und Todessehnsucht um? Wie spricht man über Suizid, ohne zu verstummen – und ohne zu verharmlosen? Darauf wird im nachfolgenden Publikumsgespräch die Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle Sindelfingen eingehen.

Kontakt

AKL Arbeitskreis Leben Böblingen
Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr
www.ak-leben.de akl-boeblingen@ak-leben.de
Krisen-Telefon: AB 07031 / 3049259

Kontaktbüro Selbsthilfegruppen

Gesundheitsamt Landratsamt Böblingen
Telefon: 07031 / 663 1751
selbsthilfebuero@lrabb.de www.selbsthilfe-bb.de

Trauer nach Suizid

KEINE TRAUER WIE JEDE ANDERE

Corona und kein Ende... Immer mehr zeigt sich, wie stark sich die Begleiterscheinungen der Pandemie, wie z.B. Lockdowns, Kontaktverbote etc. auf das Seelenleben der Menschen auswirkt. Auch noch fünf Jahre danach leiden besonders Kinder und Jugendliche unter Angstzuständen, Konzentrationsproblemen und Depressionen. Aber auch an den Erwachsenen ist die Pandemie nicht spurlos vorübergegangen, Angst- und Panikstörungen und Depressionen haben auch bei ihnen deutlich zugenommen. Leider fehlen die entsprechenden Therapieplätze und die Wartezeiten auf einen Therapieplatz können bis zu einem halben Jahr betragen.

Drohender Arbeitsplatzverlust, finanzielle und familiäre Probleme, Einsamkeit vor allem auch im Alter belasten manche Menschen zusätzlich und lassen das Leben sinnlos und die Selbsttötung als einzigen Ausweg erscheinen.

Seit 2022 steigt die Anzahl der Suizide in Deutschland von 9.215 im Jahr 2021 auf 10.306 im Jahr 2023. Von den 10.306 Menschen waren drei Viertel Männer. Im Landkreis Böblingen waren es 30 Männer und 8 Frauen, die keinen anderen Ausweg mehr wussten. Sie hinterlassen Ehefrauen und Ehemänner, Kinder, Verwandte, Freunde. Man geht davon aus, dass fünf bis sieben Menschen von der Selbsttötung direkt betroffen sind. Unberücksichtigt bleiben dabei Personen mit mehr Distanz zum Verstorbenen, wie z.B. Schulklassen, Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere Gruppen. Auch diese Personen aus dem nahen Umfeld sind tief berührt, sind fassungslos, hilflos, trauern und durchleben persönliche Krisen. Deutschlandweit bedeutet das, dass aktuell mehrere hunderttausend Menschen die Trauer nach einer Selbsttötung beschäftigt.

Wir verstehen in der Regel nicht, warum sich jemand das Leben nimmt. Wir stehen fassungslos vor dieser Entscheidung und suchen Fehler im Leben dieses Menschen, bei uns selbst, bei Menschen, die

ihm nahestanden. Die Frage nach dem Warum, wer hat Schuld, steht übergroß im Raum. Niemand tötet sich leichtfertig. Immer geht eine Zeit des Leidens voraus, die manchmal für die Hinterbliebenen sichtbar, oft aber unbemerkt verläuft. Suizid ist eine Form zu sterben, diese wertfreie Feststellung kann hilfreich sein und helfen, diese Todesart des Angehörigen zu akzeptieren.

Jeder Todesfall ist mit Trauer und Kummer verbunden. Jedoch hat die Art des Todes einen wesentlichen Einfluss auf die Trauer und die Lebensbewältigung danach. Eine Selbsttötung bringt Fragen und Erschwernisse mit sich, die bei anderen Todesarten nicht oder nicht in dieser Heftigkeit auftauchen. Wenn ein Mensch sein Leben durch Suizid beendet, gerät für die Hinterbliebenen alles ins Wanken. Ein Suizid verändert ihr Leben grundlegend. Nichts ist mehr so wie es war.

Die Situation nach einem Suizid stellt für Angehörige eine enorme Belastung dar, oft sind sie traumatisiert. Da Suizid kein gewöhnlicher Todesfall ist, muss die Polizei ermitteln, um die Möglichkeit eines Verbrechens auszuschließen. Der Leichnam wird beschlagnahmt und darf bis zum Transport in die Gerichtsmedizin von Angehörigen nicht berührt und versorgt werden. Angehörige werden befragt, ein Abschiedsbrief gesucht, Zimmer versiegelt. Der Schock ist groß, Angehörige erleben diese Zeit und die Wochen danach oft wie in Watte gepackt. Es geht nur noch um das Überleben, wie bewältige ich den nächsten Tag, die nächste Woche?

Nach dem Schock brechen die unterschiedlichsten Gefühle über die Betroffenen herein, sie befinden sich regelrecht in einem Gefühlschaos. Auch der Körper kann heftig reagieren: Schlafprobleme, Weinkrämpfe, Appetitlosigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen.

Oft erfahren Menschen nach der Selbsttötung eines Angehörigen Ausgrenzung, Verständnislosigkeit und Schuldzuweisungen.

In der „Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid“ des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e.V., treffen Menschen aufeinander, die ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht haben. Menschen, die die gleiche Fassungslosigkeit, die gleiche Verzweiflung erlebt haben oder immer noch erleben. Vieles braucht nicht erklärt zu werden. Die oft gestellte Frage „Bin ich noch normal?“ und der eigene Trauerweg können mit den Erfahrungen der anderen verglichen werden. Das kann sehr entlastend sein.

Der Abend bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, über das Sprechen zu können, was ihnen auf der Seele brennt – und was im Alltag oft keinen Platz hat. Hier ist Raum für alles, das im Freundes- und Familienkreis so nicht angesprochen werden kann. Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Versagen, Ratlosigkeit, Scham. Nichts wird weggeredet.

Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiter zu leben. Das Wort, das einem hilft, kann man sich selbst oft nicht sagen. Die unvoreingenommene Begegnung und das gemeinsame Aushalten helfen, die Gefühle zu ordnen und das eigene seelische Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Teilnahme an der Trauergruppe ist kostenlos und unverbindlich. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat von 19.00 Uhr bis 20.30 Uhr in Sindelfingen und ist für jeden offen, der einen nahestehenden Menschen durch Selbsttötung verloren hat, egal wie lange der Suizid zurückliegt. Nach einem Vorgespräch ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt über den AKL
oder die Gruppenleiterinnen:

Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de
Telefon (Anrufbeantworter des AKL):
07031/3049259
Barbara Gogoll: 0174/9589057
Margit Wagner: 0172/7244682

Helfer in schweren Stunden, Der Trauer-Ratgeber von **röhmmedien**, 2025

Ausblick

Mit der Ausbildung neuer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, unserem nach wie vor 7-tägigen Angebot für Menschen in Krisen mit Suizidgedanken, der Begleitung für Trauernde nach Suizid eines nahestehenden Menschen und der Trauergruppe haben wir im letzten Jahr unsere Arbeit weiter verstetigt. Daneben haben wir konsequent an der Vernetzung mit den wichtigen Institutionen im Landkreis gearbeitet und durch öffentlichkeitswirksame Aktionen und Veranstaltungen auf unsere Arbeit aufmerksam gemacht.

2026 können wir nun das 40-jährige Jubiläum des AKL Böblingen feiern und auf eine lange erfolgreiche Arbeit zurückblicken.

In der Hoffnung, dass diese wichtige Arbeit auch weiterhin möglich bleiben wird und vielleicht sogar ausgeweitet werden kann, starten wir in das Jubiläumsjahr. Die Frage ist allerdings, wie lange dies alles rein ehrenamtlich getragen werden kann.

Immer noch hoffen wir, dass es uns irgendwann möglich sein wird, eine begleitete Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen und Selbsttötungsgedanken anzubieten, oder wie schon länger angedacht, eine Gruppe anzubieten, die sich zu zügigen Spaziergängen im Sindelfinger Wald, unter dem Motto „Wir laufen der Depression davon“, trifft.

Immer wichtiger wird auch das Thema „Suizidprävention VOR Suizidassistenz“. Diese Hilfe kann aber ein kleines Häuflein Ehrenamtlicher nicht leisten. Hier bräuchte es umfassende Strukturen auf Kreisebene, die die Ängste der Menschen rund um das Thema Hilflosigkeit im Alter und im Sterben ernst nimmt und umfassende Hilfen anbietet.

Nach wie vor steht auch das Thema Einsamkeit im Raum, das leider nicht durch runde Tische und Arbeitsgruppen gelöst werden kann. Hier müssten niederschwellige Angebote geschaffen werden, die schnell verfügbar sind und allen Menschen offenstehen, um zu verhindern, dass Einsamkeit in Suizidgedanken mündet.

Sindelfingen, den 14. Februar 2026

Margit Wagner
1. Vorsitzende

Albert Mohr
2. Vorsitzender

IM LEBEN BLEIBEN

Nehmen Sie telefonisch Kontakt zu uns auf, wenn

Sie in einer Krise sind und aus dem Leben gehen möchten.

Sie in Sorge um jemand sind, der sich das Leben nehmen will.

Sie einen nahen Menschen durch Suizid verloren haben.



©Margit Wagner

**Bei uns erhalten Sie zeitnah einen Gesprächstermin
für eine persönliche Beratung.**

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.

Telefon 07031 / 3049259
von 8.00 Uhr bis 18.00 Uhr
(Anrufbeantworter)

Mail akl-boeblingen@ak-leben.de

Homepage www.ak-leben.de



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)