

Suizidzahlen sind im Kreis Böblingen stark angestiegen

57 Menschen haben sich 2022 das Leben genommen. Die meisten waren Männer.

Vor dem Tag der Suizidprävention am 10. September informiert der Arbeitskreis Leben Böblingen über das Thema Männersuizid.

VON ISABELL GOSPODARCZYK

KREIS BÖBLINGEN. 57 Menschen haben sich 2022 im Landkreis Böblingen das Leben genommen, 47 davon waren Männer. Männer begehen deutlich häufiger als Frauen Suizid. Das ist deutschlandweit zu beobachten: Nach Angaben des Statistischen Bundesamts gab es vergangenes Jahr 10 300 Selbsttötungen, 73 Prozent davon wurden von Männern begangen.

Zum Tag der Suizidprävention am 10. September möchte der Arbeitskreis Leben Böblingen (AKL) Männersuizid in die Öffentlichkeit rücken. Der Arbeitskreis Leben Böblingen besteht aus einer Gruppe Ehrenamtlicher, die Menschen in Lebenskrisen, bei Selbsttötungsgefahr, nach einem Selbsttötungsversuch sowie nach Suizid eines Nahestehenden begleiten.

Männer suchen sich seltener Hilfe

Woran das liegt, wisse man nicht ganz genau, sagt Margit Wagner, Vorsitzende des Arbeitskreises Leben Böblingen. Die Methoden, die Männer wählen seien rabiat und es gebe kein Entrinnen: Sie erschießen sich, erhängen sich oder stürzen sich von hohen Häusern. „Sie machen Dinge oft mit sich allein aus. Sie sprechen nicht viel und suchen sich seltener Hilfe.“

Hauptursachen für den Selbstmord seien seelische Erkrankungen wie Depressionen mit Suizidgedanken, so die AKL-Vorsitzende. „Was noch dazukommt, sind Krisen. Ende 50, Anfang 60 kann es passieren, dass er arbeitslos wird, die Ehe zerbricht, man stürzt in finanzielle Nöte – eins kommt zum anderen. Das löst bei Männern sehr schnell Suizidgedanken aus.“

Frauen hingegen schämen sich nicht so sehr, Hilfe in Anspruch zu nehmen, weiß Margit Wagner. „Bei uns ersuchen viel mehr

Frauen um Hilfe als Männer.“ Wie aus dem Jahresbericht von 2023 hervorgeht, suchten vergangenes Jahr 56 Frauen Hilfe beim Arbeitskreis Leben, dagegen waren es nur 28 Männer. Obwohl Männer bei den Suiziden den größeren Anteil darstellen.

Ein weiterer Unterschied: Frauen reden. Sie hätten oft ein besseres Netzwerk, in dem sie sich austauschen können. Doch auch bei Frauen ab 60 Jahren gehe die Suizidrate deutlich hoch, wenn Depressionen übermächtig werden und zusätzlich zur psychischen Erkrankung Probleme in der Partnerschaft oder in anderen Bereichen hinzukommen, erklärt Margit Wagner.

Eine der Krisen in den letzten Jahren war die Coronapandemie. 2022 sind die Zahlen der Selbstmorde im Landkreis Böblingen sprunghaft angestiegen. Von 2012 bis 2021 gab es im Schnitt 38 Suizide im Jahr im Landkreis Böblingen, 2021 waren es 30, berichtet Margit Wagner. 2022 nahmen sich 57 Menschen das Leben. Das ist eine Steigerung von fast 100 Prozent innerhalb eines Jahres. Ein trauriger Höchststand, wie Margit Wagner verdeutlicht: „So viele waren es noch nie, seit ich die Zahlen beobachte.“

Warum es von 2021 auf 2022 solch einen Anstieg der Zahlen gab, lasse sich nur vermuten: „Die Coronazeit hat viele Menschen vereinsamen lassen. Sie waren oft sehr isoliert, es gab wirtschaftliche Probleme. Selbstständige kamen an ihre Grenzen und rutschten in depressive Krisen.“ Das seien aber nur Annahmen – die würden sich aber mit denen des



Bild: Pixel-Shot/ Adobe Stock

Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland (NaSPro) decken.

Im Juni sei die Selbstmordrate am höchsten, so Margit Wagner. „Meine Theorie dazu, die auf der letzten Tagung auch bestätigt wurde: Im Herbst und Winter, wenn alle zu Hause sind, empfindet sich der Depressive nicht anders als die anderen. Aber wenn der Frühling kommt und alle rausgehen, in den Biergarten oder Fahrradfahren – da merkt der Depressive: Er kann nicht. Er hat die Kraft nicht. Er kann nicht mitlachen. Das wird ihm im Frühling besonders bewusst.“

Trauergruppe für Hinterbliebene

Die, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben, sind von Trauer überwältigt. Der Arbeitskreis Leben kümmert sich in seiner Trauergruppe um Hinterbliebene. „Es ist eine Last, wenn jemand, mit dem man über 30 Jahre zusammengelebt hat, sich umbringt. Wenn eines Tages die Polizei vor der Tür steht und sagt: Ihr Ehepartner hat sich vor den Zug gelegt“, so Margit Wagner.

Die Hinterbliebenen wiederum seien dann auch suizidgefährdet. Vorwürfe quälen sie, wieso sie nichts bemerkt hätten. „Wenn jemand, der vorhat, sich umzubringen, das nicht äußert, merkt man das oftmals nicht“, so Margit Wagner. Verschiedene Signale und Alarmzeichen können aber Hinweise auf eine Gefährdung geben, beispielsweise, wenn eine Person sich abkapselt.

Am weltweiten Tag der Suizidprävention will der Arbeitskreis Leben auf das Thema Männersuizid aufmerksam machen. „Wir wollen, dass Männern bewusst wird: Sie müssen sich nicht schämen“, sagt Margit Wagner. „Es

müssten sich nur Hilfe holen und sich trauen, jemanden anzusprechen.“

Der Arbeitskreis Leben ist eine Anlaufstelle. Hier bieten zehn Ehrenamtliche ein offenes Ohr an. „Bei uns kann man das Thema Suizid offen ansprechen. Viele trauen sich ja nicht, das bei der Verwandtschaft anzusprechen, weil dort gleich Panik ausbricht. Bei uns kann man aber offen sagen: ‚Ich hab keine Lust mehr zu leben.‘ Hilfe könne man sich außerdem bei einem Therapeuten suchen, dort gebe es aber oft lange Wartelisten. Der AKL hilft, die Zeit bis zum Beginn der Therapie zu überbrücken.“

An sieben Tagen die Woche kann die Nummer des AKL gewählt werden. Innerhalb weniger Stunden rufe jemand vom AKL zurück. „Wenn jemand schwer krank ist, ermutigen wir ihn auch, dass er sich Hilfe bei Fachleuten sucht. Im Extremfall raten wir, dass jemand sich selbst in die Psychiatrie einweist. Die meisten wissen das nicht, dass sie das können. Man kann dort hinfahren und sagen: ‚Ich bin extrem suizidgefährdet in diesem Moment, ich

brauche dringend Hilfe.“

Weitere Ehrenamtliche sind willkommen. Erfahrung in diesem Bereich brauche man keine, so Margit Wagner. Man absolviert eine

Anlaufstellen

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr erhalten Sie hier:

Arbeitskreis Leben Böblingen e. V. (AKL)

Telefon 07031 / 3049259 (Anrufbeantworter)
Mail: akl-boeblingen@ak-leben.de

AKL Leonberg
Telefon 07156 / 4019452,
Mobil 0163 / 2578576
Mail: akl-leonberg@ak-leben.de

AKL Stuttgart e. V., Römerstraße 32,
70180 Stuttgart, Telefon 0711 / 600620
Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de

AKL Tübingen e. V., Österbergstraße 4,
72074 Tübingen, Telefon 07071 / 19298
Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de

Telefonseelsorge

Telefonseelsorge, Krisenberatung:
0800 / 1110111, 0800 / 1110222

Online per Mail und Chat:
online.telefonseelsorge.de

Alarmzeichen

- ▶ Wenn Personen häufig davon sprechen, dass für sie nichts mehr einen Sinn hat oder meinen, ihnen sei nicht zu helfen
- ▶ Häufige Beschäftigung mit dem Tod und Suizid
- ▶ Leistungsabfall, Schulverweigerung, Fehlen im Beruf
- ▶ Weglaufen (bei Jugendlichen)
- ▶ Jemand ordnet seine Sachen und räumt plötzlich alles auf
- ▶ Jemand verschenkt seine Sachen, die ihm immer wichtig waren
- ▶ Interessen verlieren und keinen Hobbys mehr nachgehen
- ▶ Rückzug aus Beziehungen und Freundeskreis
- ▶ Konzentrations- und Entscheidungsschwierigkeiten
- ▶ Aggressionen
- ▶ Schlaflosigkeit

Diese Hinweise müssen nicht zwangsläufig auf Suizidalität hinweisen, sollten aber ernstgenommen werden. Quelle: AKL

Trauergruppe AKL Böblingen

Die Trauergruppe kommt jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen. Hierfür ist ein Vorgespräch notwendig.

Grundausbildung, bei der man die Gesprächsführung lernt und mehr über psychische Erkrankungen erfährt. Wer beim AKL arbeiten möchte, muss Zeit mitbringen.

Am 10. September will der Arbeitskreis Leben Böblingen mit einem Infostand auf dem Elbenplatz auf das Problem des Männersuizids und Hilfsmöglichkeiten aufmerksam machen. Von 10 bis 15 Uhr sind Mitarbeiter dort anzutreffen. Um 19 Uhr wird Dr. Jörg Breitmaier, ehemaliger Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Krankenhaus Zum Guten Hirten in Ludwigshafen am Rhein, das Thema in einem Vortrag aufgreifen. Der Vortrag findet im Gemeindezentrum der Versöhnungskirche auf dem Goldberg in Sindelfingen in der Goldbergstraße 31 statt.

„Wir wollen, dass Männern bewusst wird: Sie müssen sich nicht schämen“

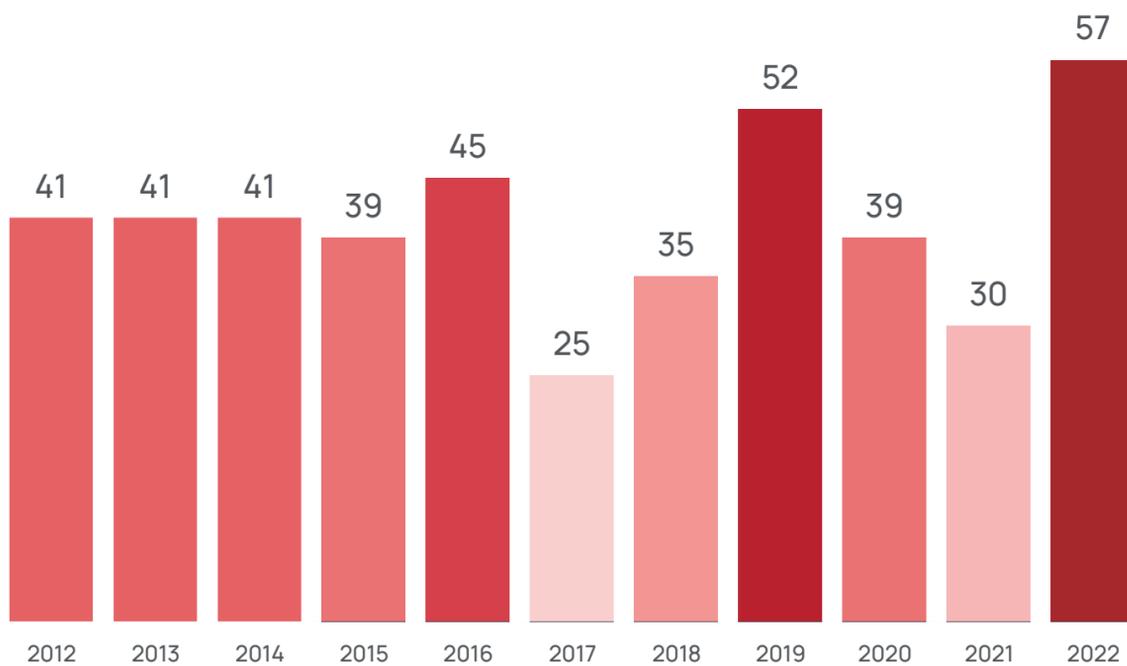
Margit Wagner

90

Prozent mehr Selbsttötungen gab es 2022 im Kreis Böblingen im Vergleich zum Vorjahr.

Anzahl der Suizide im Kreis Böblingen

2012 - 2022



Quelle: AKL

Die Grafik zeigt die Entwicklung der Selbstmordzahlen von 2012 bis 2022. Sprunghafte Anstiege gab es von 2018 auf 2019 und von 2021 auf 2022.

Was man tun kann und was man vermeiden sollte

Wer sich Sorgen um jemanden macht, kann **aktiv das Gespräch suchen**. Als Einstieg helfen Sätze wie „Ich mache mir gerade Sorgen um dich. Ich habe den Eindruck, dir geht es schlecht.“

Steht der Verdacht im Raum, dass eine Person **suizidgefährdet** ist, sollte man sie in ruhiger und sachlicher Weise darauf **ansprechen**. Die Befürchtung, man könne dadurch den Suizid erst provozieren, ist falsch. In aller Regel stellt es für einen suizidgefährdeten Menschen eine **Entlastung** dar, mit einer anderen Person über die quälenden Gedanken sprechen zu können. Fragen

könnten sein: „Tauchen bei dir manchmal Suizidgedanken auf?“ oder „Kann es sein, dass du manchmal daran denkst, dir das Leben zu nehmen?“

Vermieden werden sollten Sätze wie „das sind doch total bescheuerte Gedanken“, „das wird schon wieder“ oder „deshalb bringt man sich doch nicht um“.

Das signalisiere, dass man die Person nicht ernst nehmen, so AKL-Vorsitzende Margit Wagner. „Das führt dazu, dass die Person nichts mehr sagen will, weil sie glaubt, niemand versteht sie.“ Wichtig sei, dass man zuhöre und den anderen

ernst nehme. „Man muss Probleme auch nicht lösen. Ich höre zu, lasse mir erzählen, wieso es demjenigen schlecht geht. Oft kommt durch das Erzählen schon eine Erleichterung.“

Gespräche und Zuhören können zwar eine Entlastung bieten, **eine professionelle Beratung oder Behandlung kann und muss man selbst aber nicht leisten**. Deshalb kann es sinnvoll sein, die suizidgefährdete Person zu motivieren, sich durch Fachleute helfen zu lassen. Dabei ist es wichtig, sie nicht zu drängen Man kann ihr anbieten, sie zu begleiten.

Quelle: AKL