

Meine eigene Geschichte begann mit dem Suizid meines Vaters und weiteren mir nahestehenden Menschen. Ich musste lernen, mit dem Suizid meiner Angehörigen und Freunde fertig zu werden.

Als ich bereit war, mich dem Thema Suizid zu stellen, habe ich lange nach Hilfsmöglichkeiten und Gesprächsgruppen gesucht. Eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die einen nahestehenden durch Suizid verloren haben, gab es damals in Düsseldorf nicht. Also hab ich vor zwei Jahren selbst eine solche Gruppe gegründet.

Ich nannte sie "Tabu Suizid", weil ich selbst erfahren hatte, dass Behörden, Kirchen, und Schulen den Suizid eines Menschen wie ein Tabu behandeln. Wenn jemand sich das Leben nimmt, gilt das nicht als Todesart wie jede andere.

Gerade für die überlebenden Angehörigen und für die Freunde und Freundinnen bringt aber ein Suizid oft Schamgefühle, zermürbende Schuldgefühle, Fragen nach dem eigenen Wert und dem Sinn von Leben überhaupt.

Wir sind eine Gruppe von Betroffenen, die unter der Selbsttötung eines Angehörigen oder eines Freundes leiden und mit diesem Leid nicht alleine fertig werden. Wir treffen uns zweimal monatlich in diesem geschützten Kreis, um über das Unfassbare reden zu können.

Der Austausch unter Betroffenen, die im wahrsten Sinne des Wortes „mitfühlen“ können, ohne im gemeinsamen Leid zu versinken, ist eine wesentliche Hilfe bei der Verarbeitung eines Suizides. Jeder kommt zu den Gruppentreffen so oft und so lange er möchte.

Manche melden sich bereits schon vor der Beisetzung bei mir, oder nach Tagen, Wochen, Monaten. Andere brauchen lange, um aus der selbst gewählten Isolation herauszukommen.

Manche schreiben zuerst nur Mails oder telefonieren mit mir. Sie sind meist so stark traumatisiert und stigmatisiert, dass es ihnen unmöglich erscheint, in einer Gruppe über das Geschehene zu reden und sich über Hilfsmöglichkeiten zu informieren.

Die SHGruppe soll und kann keine fachliche oder seelsorgerische Hilfe ersetzen. Sie kann jedoch wirkungsvoll diese Hilfen begleiten.

Auch dann, wenn die Betroffenen durch den Suizid des Verwandten in finanzielle Nöte geraten sind. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Ich selbst arbeite ehrenamtlich und für unsere Treffen stellt das DRK uns einen Raum günstig zur Verfügung.

Mit meiner Gruppe "Tabu Suizid" habe ich inzwischen Anschluss gefunden an die bundesweite Selbsthilfeorganisation AGUS e.V., die Abkürzung für "Angehörige um Suizid".

AGUS wurde 1989 von einer Betroffenen gegründet und hat zurzeit 600 Mitgliedern und Kontakte zu ca. 4.000 Betroffenen bundesweit. Derzeit gibt es 42 AGUS Gruppen (weitere bereits in Gründung) und in einem speziellen AGUS- Forum sind rund 1100 Mitglieder verzeichnet.

Mein Projekt

Suizidtrauernde sehen sich häufig von einer „Mauer des Schweigens“ umgeben, was den Verlust und die Trauer der Betroffenen noch schwerer macht. Ich bin überzeugt davon, dass wir diese Mauer durchbrechen müssen und Betroffenen zeigen sollten, wo und wie sie Hilfe erfahren können.

Wir müssen auch den nicht direkt Betroffenen die Berührungängste zum Tabu Suizid nehmen, damit wir lernen, mit diesem Thema umzugehen.

Es darf kein TABU bleiben.

Auch die unselige Umschreibung, jemand habe "Selbstmord begangen", als sei ein Verbrechen begangen worden, muss aus dem Sprachgebrauch verbannt werden. Denn wir sind keine Hinterbliebenen von Verbrechern.

Aus diesen genannten Gründen habe ich eine Aktionswoche geplant, die anlässlich des Welt-Suizid-Präventionstages hier in Düsseldorf stattfinden soll.

Viele Betroffene, auch Lehrer, Schüler und besorgte Eltern, suchen nach Hilfsmöglichkeiten, wenn sich ein Suizid oder ein Suizidversuch ereignet hat. Solche Anfragen zeigen mir immer wieder, wie wichtig Aufklärung zu diesem Thema ist – auch um auf die noch fehlenden Hilfsmöglichkeiten aufmerksam zu machen.

Wir brauchen mehr Information, und wir brauchen mehr Bereitschaft bei Behörden, Kirchen, Schulen und Medien, damit sie sich dieser Menschen und ihrer Probleme annehmen.

Nur wenige Menschen wissen, dass sich in Deutschland jährlich mehr als 10.000 Menschen das Leben nehmen.

**2007 waren es in NRW 1.430 –
davon im Regierungsbezirk Düsseldorf allein 358.** (Düsseldorf 37)

Das sind die offiziellen Zahlen, aber wir alle wissen, dass es ungeklärte Verkehrsunfälle gibt, Menschen, die heimlich die lebenswichtigen Tabletten absetzen, andere, die das Essen verweigern. Nach Angaben der Welt-Gesundheits-Organisation hinterlässt jeder Mensch, der sich das Leben nimmt, 5 - 7 nächste Angehörige. Jährlich sind also in Deutschland etwa 60 – 80.000 Menschen direkt vom Suizid eines Verwandten betroffen.

Unberücksichtigt sind dabei Mitschüler und Arbeitskollegen, Vereinsfreunde, Nachbarn und andere, die dem Verstorbenen nicht so nahe standen, die trotzdem von Fassungslosigkeit, Hilflosigkeit und Trauer getroffen sind.

Denn der Tod durch Suizid ist kein gewöhnlicher Tod - Suizid ist ein gesellschaftliches Tabu, darüber spricht man nicht, er wird verschwiegen.

Hinzu kommen auch oftmals Schuldzuweisungen in der Familie, von Freunden, von Bekannten.

Aber nicht zuletzt sind es die eigenen Schuldgefühle, etwas versäumt zu haben, das nie wieder gutgemacht werden kann.

Mit dieser Aktionswoche wollen wir Betroffene und Interessierte informieren und wichtige Fragen beantworten, wie zum Beispiel:

Wo und wie finde ich Hilfe?

Was kann ich tun als Hinterbliebener eines Menschen, der sich das Leben genommen hat?

Wohin wende ich mich bei eigenen Suizidgedanken?

Wer hilft, wenn ich von Suizidgedanken bei Angehörigen, Freunden, Kollegen oder Mitschülern erfahre?

Wie kann ich damit umgehen, wenn ein Suizid in der Familie, im Bekannten- und Freundeskreis oder in der Schule geschehen ist?

Wen kann ich um Hilfe bitten?

Ich habe inzwischen guten Kontakt mit dem Gesundheitsamt, zur Notfall- und Telefonseelsorge und zu weiteren Institutionen, die ihre Hilfe anbieten und mit uns zusammenarbeiten wollen.

Durch unsere Öffentlichkeitsarbeit und in Zusammenarbeit mit anderen Institutionen wollen wir zur Verbesserung des Angebotes an psychologischen und sozialen Hilfen beitragen.

In Vorträgen und Podiumsdiskussionen werden wir Informationen zum Thema geben.

Begleitend zu allen Veranstaltungen werden auch Materialien zum Thema

Suizidprävention – Hilfsmöglichkeiten – Trauer ausgelegt.

In einem Gottesdienst wollen wir den Hinterbliebenen die Gelegenheit geben, nochmals oder vielleicht erstmals bewusst Abschied von ihren Verstorbenen zu nehmen.

Prävention

Präventionsarbeit gehört zu den wichtigsten AKTIONEN , die wir uns vorgenommen haben.

Dazu gehört natürlich, alles zu tun, damit Menschen nicht den Tod selbst wählen, aber auch, dass Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben, Hilfe finden können.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2003 erstmals den 10. September zum Welt-Suizid-Präventionstag ausgerufen.

Seitdem finden jährlich an diesem Datum Veranstaltungen statt, die vorwiegend von Organisationen aus dem Gesundheitsbereich bzw. der Suizidprävention veranstaltet werden.

Aktionswoche Düsseldorf

Erstmals soll es nun in Düsseldorf eine Aktionswoche anlässlich des Welt-Suizid-Präventionstages geben.

Vom 5. bis 13. September 2009 finden hier im Bürgerzentrum Bilk

Vorträge, Podiumsgespräche und Lesungen statt,

dazu wird eine Ausstellung der AGUS zum Thema gezeigt.

In der Johanneskirche laden wir in einem ökumenischen Gottesdienst dazu ein,

die Mauer des Schweigens, die den Suizid umgibt, zu durchbrechen.

Mitarbeiter und Unterstützer

Ich konnte bereits einige Organisationen und Institutionen von der Wichtigkeit dieser Aktionswoche überzeugen.

Kooperationspartner dieser Aktionswoche sind bereits:

- das Gesundheitsamt die Sucht und Psychiatriekoordination die mein Projekt auch sehr unterstützen
- das Bündnis gegen Depression
- die Notfallseelsorge
- die Telefonseelsorge

weiter werden sich noch beteiligen

- der Schulpsychologische Dienst
- die Johanneskirche hier in Düsseldorf.

als überregionale Kooperationspartner und Mitwirkende in dieser Aktionswoche :

- die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
- das Nationale Suizidpräventionsprogramm Deutschland (NaSPro)

- das Trauerinstitut Bonn (TID)

Auch einige Krankenkassen haben bereits ihre Unterstützung zugesagt.

Warum und wobei ich Ihre Hilfe brauche:

Angesichts so vieler Menschen, die sich das Leben nehmen und so vieler mehr, die davon betroffen sind, ist es wichtig, Präventionsarbeit zu leisten

und den Betroffenen Unterstützung und Hilfsmöglichkeit aufzuzeigen.

Da ich, wie bereits erwähnt, dies alles ehrenamtlich mache, und die AGUS keine finanziellen Mittel zur Verfügung hat, bin ich auf Fördermittel und Spenden angewiesen.

Die Stadt Düsseldorf würde mit dieser Aktionswoche eine Vorreiterrolle bei dieser wichtigen gesellschaftlichen AUFGABE einnehmen.

Daher würde ich mich freuen, wenn auch die BV 3 dieses Projekt unterstützen könnte.

Ich danke auch Herr Bezirksvorsteher Figge, dass er die Schirmherrschaft für diese Aktionwoche übernommen hat.

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit