

## **Achtsam sein und sich mit Offenheit begegnen**

Veranstaltung zum Welttag der Suizidprävention war sehr gut besucht.

Anlässlich des Welttages der Suizidprävention fand am vergangenen Dienstag eine Veranstaltung statt, die Suizid und Suizidprävention zum Thema hatte.

Auf Suizid aufmerksam zu machen, über Suizid zu reden, mit Interessierten und Betroffenen ins Gespräch zu kommen – das waren die Ziele der Organisatorinnen Susanne Barth, Martha Wahl (beide AGUS-Gruppe Biberach) und Nelli Wilhelm ([U25] Online-Suizidprävention). Rund neunzig Menschen folgten der Einladung und fanden ihren Weg ins Volksbank-Haus.

Mit einem anregenden Vortrag zum Thema Suizid eröffnete Marlies Hinderhofer, Familientherapeutin und Supervisorin aus Aulendorf, den Abend. Sie verstand es auf persönliche und empathische Art und Weise den Zuhörern sowohl Fakten und Informationen zu vermitteln, als auch auf den Umgang mit Menschen in Krisen und Hinterbliebenen einzugehen. Immer wieder betonte sie, dass ein ganz wesentlicher Schritt in der Suizidprävention darin besteht, seinen Mitmenschen gegenüber achtsam zu sein und den Mut zu haben, offen über das Thema zu sprechen.

Viele der Besucher nutzten die Pause, um miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über eigene Erfahrungen und das bereits Gehörte auszutauschen. Außerdem bestand die Möglichkeit, Fragen schriftlich zu formulieren, die im anschließenden offenen Gespräch aufgegriffen wurden.

In dieser Gesprächsrunde stellte sich neben Susanne Barth und Martha Wahl mit Frank Sauter von ZiL (Zurück ins Leben) e.V. ein weiterer Betroffener den Fragen des Publikums. Verena und Jacqueline, zwei der Peerberaterinnen von [U25] sowie Nelli Wilhelm vervollständigten die Runde und erzählten von ihren Erfahrungen.

Trotz fortgeschrittener Stunde blieb die Veranstaltung bis zuletzt lebendig. Es war offensichtlich, dass das immer noch tabuisierte Thema Suizid vielen Menschen sehr nahe geht.

### **Info-Box:**

Menschen, die Suizidgedanken haben oder sich in einer krisenhaften Situation befinden, erhalten kostenloste Hilfe bei der Telefonseelsorge([www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)). Sie ist unter den Hotlines 0800-1110111 und 0800-1110222 rund um die Uhr erreichbar.

In der Selbsthilfegruppe AGUS (Angehörige um Suizid) finden Suizidhinterbliebene Unterstützung. Kontakt über Monika Fritschle, Tel: 07351/181951, [monika.fritschle@gmx.de](mailto:monika.fritschle@gmx.de) oder Martha Wahl, Tel: 07583/770, [martha.wahl@gmx.de](mailto:martha.wahl@gmx.de)

Zurück ins Leben e.V. möchte als Selbsthilfegruppe Menschen in Lebenskrisen und deren Angehörige unterstützen. Tel: 07351/5772005, [www.zil-bc.de](http://www.zil-bc.de)

[U25] ist ein deutschlandweites Angebot, das Jugendlichen bis 25 Jahren in Krisen und Suizidgefahr durch Beratung und Begleitung per Mail anonym und kostenlos helfen will. Ab November werden in Biberach wieder neue Ehrenamtliche Peerberater ausgebildet  
Infos und Kontakt: Nelli Wilhelm, [wilhelm.n@caritas-biberach-saulgau.de](mailto:wilhelm.n@caritas-biberach-saulgau.de), 07351/34951-207, [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)