

50 JAHRE

AMBULANTE SUIZIDPRÄVENTION
UND
HILFE IN LEBENSKRISEN



DIE ARCHE e.V.
MÜNCHEN

Die ARCHE

ist eine Beratungsstelle für
Erwachsene und Jugendliche in Krisen
und bei Suizidgefahr

DIE ARCHE	3
Grußworte	
Oberbürgermeister Reiter	5
Bezirkstagspräsident Mederer	6
Kardinal Marx	8
Landesbischof Bedford-Strohm	11
50 Jahre beständig in den Wellen –	
Zur Geschichte und Entwicklung der ARCHE	12
Wer kommt in die ARCHE	22
Die ARCHE von Innen	
Ein Jahr auf der ARCHE	27
Interviews mit ArcheTypen	34
Außensichten	
Rückmeldungen von Klienten	38
Rückmeldungen von Partnern in der Suizidprävention	44
Trauerbegleitung – Hinterbliebene nach einem Suizid	50
Zahlen	54
Beratungsstelle – Informationen, Impressum und Redaktion	58

Wir sind für Sie da, wenn Sie:

- in einer Lebenskrise sind
- Ihre Lebenssituation ausweglos finden
- nicht mehr leben wollen
- Suizidgedanken haben
- einen Suizidversuch unternommen haben
- sich Sorgen um einen suizidgefährdeten Menschen machen
- eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben
- ein seelisches Trauma erlitten haben
- Konflikte in Familie, Partnerschaft oder Beruf haben

Wir bieten Raum für eine ruhige Aussprache

Wir nehmen Ihre Gedanken und Gefühle ernst

Wir suchen mit Ihnen nach Lösungen, auch bei scheinbar ausweglosen
Situationen

Wir unterstützen Ihre Selbstheilungskräfte

Wir stehen unter strikter Schweigepflicht

Rufen Sie uns an, wenn Sie uns brauchen!

SCHIRMHERRSCHAFT

Dieter Reiter Oberbürgermeister Landeshauptstadt München

Über Suizide wird in unserer Gesellschaft wenig gesprochen. Dabei sind sie ein Thema, das uns alle angeht, denn etwa 11.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich durch Suizid und mehr als 100.000 versuchen, sich das Leben zu nehmen. Zudem benötigen auch Angehörige und andere den Betroffenen nahestehende Menschen Hilfe und Beratung.

Der Verein DIE ARCHE hat auf dem Gebiet der Suizidprävention und der Hilfe in schweren Lebenskrisen wertvolle Pionierarbeit geleistet. Schon seit 50 Jahren berät DIE ARCHE Betroffene und Angehörige sowie Hinterbliebene nach einem Suizid. Damit war sie bundesweit die erste professionelle Beratungseinrichtung in diesem Bereich und wurde deshalb schon 1975 in der Psychiatrie-Enquête der Bundesregierung als Modelleinrichtung aufgeführt.

Inzwischen ist DIE ARCHE aus dem sozialen Hilfenetz unserer Stadt schon längst nicht mehr wegzudenken. Deshalb beteiligt sich die Landeshauptstadt München auch seit den Anfangsjahren als einer der Hauptzuschussgeber an ihrer Finanzierung. DIE ARCHE ist mit ihrem Angebot einzigartig in München. Durch Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit trägt der Verein zusätzlich zu einer Enttabuisierung und einem sachgemäßen Umgang mit dem Thema Suizidalität bei.

Selbstverständlich habe ich auch für die Tagung „Suizidprävention – Pflicht oder Anmaßung“ aus Anlass des 50-jährigen Bestehens der ARCHE sehr gerne die Schirmherrschaft übernommen. Denn sie ist gleichermaßen geeignet, über das Thema Suizidprävention und -nachsorge zu informieren wie auch die bisherige Arbeit des Vereins zu würdigen.

Jährlich betreut das Team der ARCHE über 1.000 Menschen in persönlichen Beratungsgesprächen. Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter leisten damit einen unschätzbaren Beitrag zu einer menschlichen und solidarischen Stadtgesellschaft. Dafür ist ihnen die Landeshauptstadt München zu großem Dank verpflichtet. Daher gratuliere ich der ARCHE sehr herzlich zum 50-jährigen Jubiläum und wünsche ihr auch für die Zukunft das Beste für die Fortsetzung ihrer unverzichtbaren Tätigkeit!



Josef Mederer Bezirkstagspräsident von Oberbayern

Auf der Arche, so lesen wir im Alten Testament, fanden unsere Vorfahren und ihre Mitgeschöpfe Zuflucht, als die Welt in den Sturzbächen und Wolkenbrüchen der Sintflut versank. Das riesige Schiff war vor allem das Werk Noahs, also eines Einzelnen. Auch der Verein DIE ARCHE verdankt sich der Initiative Einzelner. Und auch sie schufen einen Ort, an dem man die tödlichen Bedrohungen einer Lebenskrise überleben kann.

Wir feiern heuer das 50-jährige Bestehen dieser Zuflucht der ARCHE. Es ist eine beachtliche Zeitspanne in der die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vielen, vielen tausenden gefährdeter Menschen den Weg zurück ins Leben zeigen konnten. Welche Schicksale stecken hinter einer so unglaublichen Zahl? Wie viel Leid und Verzweiflung von Menschen, die die Mitarbeiter der ARCHE behutsam auffangen und in neuen Lebensmut verwandeln konnten?

Dass der Verein 1969 begann, DIE ARCHE zu bauen und Suizidgefährdete an Bord zu holen, ist ein Glücksfall für Oberbayern, und so wollen wir durch finanzielle Unterstützung dafür sorgen, dass sie weiter Zufluchtsstätte für Menschen in Lebenskrisen sein kann. Als Hauptzuschussgeber der Einrichtung trägt der Bezirk Oberbayern im Rahmen der Förderung komplementärer Dienste und Einrichtungen entscheidend zur Finanzierung des Dienstes bei, im letzten Jahr mit immerhin über 264 000 Euro. Aber auch über die finanzielle Unterstützung hinaus sind die Verflechtungen und Kontakte zum Bezirk Oberbayern: Eng ist die Zusammenarbeit mit dem kbo-Isar-Amper-Klinikum und dem Krisendienst Psychiatrie.

Während der letzten 20 Jahre ist die Anzahl von Suizidfällen in den meisten europäischen Ländern gestiegen. Allein in der Bundesrepublik scheiden über 11 000 Menschen Jahr für Jahr freiwillig aus dem Leben. Alle 45 Minuten stirbt hierzulande ein Mensch an Suizid. Die Dunkelziffer der Selbstmordversuche liegt aber noch 15- bis 30mal höher als die Zahl der tatsächlichen Suizide.

Häufig stehen Suizidgedanken und Todeswünsche in Zusammenhang mit einer Depression. Der depressive Mensch leidet vor allem unter Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. In Zusammenhang mit einer Depression und Suizidgedanken stehen aber auch Alkohol- und Drogenmissbrauch sowie psychiatrische Erkrankungen. Natürlich können auch emotionale Krisen einen Selbstmord auslösen.

Doch wer soll hier helfen? Freunde oder Angehörige? Sicher sind die Hilfeschreie oft an ihre Adresse gerichtet. Doch gerade ihnen ist es häufig nicht möglich, den Panzer der Isolation zu durchbrechen, den Suizidgefährdete und Menschen in Krisensituationen um sich herum aufbauen. Deshalb sollte man versuchen, den Betroffenen dazu zu bewegen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Menschen mit Selbstmordgedanken in Krisensituationen brauchen Hilfe – Hilfe von Spezialisten, die ihnen Wege aus der Verzweiflung zeigen können. Die Adresse der ARCHE sollte jeder, der in München im Gesundheits- und Sozialwesen oder der Seelsorge tätig ist, kennen und weiterreichen. Seit 50 Jahren stehen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ARCHE Menschen in der Krise zur Seite, geben ihnen neuen Mut zum Leben. Für dieses Engagement möchte ich Ihnen im Namen des Bezirks Oberbayern ganz herzlich danken und Sie ermutigen, ihre Arbeit so erfolgreich weiterzuführen wie bisher.

DIE ARCHE kann für sich in Anspruch nehmen, viele Leben gerettet zu haben. Und das ist eine der schönsten Aufgaben, die man sich vorstellen kann.

Reinhard Kardinal Marx Erzbischof von München und Freising

An sonnigen Tagen des Lebens gleitet unser Lebensschiff dahin wie auf glatter See und es ist eine Wonne, darauf zu fahren. Durch Stürme gebeutelt, von Flauten auf die Geduldsprobe gestellt, nach Schiffbrüchen immer wieder neu aufgerafft, nach Verlusten eigener Fähigkeiten, nach Abschieden von Mitreisenden oder Trennung vom Lebenspartner stellen viele sich die Frage, ob die Anstrengung noch lohnt.

Menschen, die einen Wunsch nach Ruhe und Erlösung aus unerträglicher Situation haben, die in aussichtslos erscheinenden Situationen des Lebens den Tod als einzig sinnvolle Lösung ansehen, die nicht nur theoretisch danach fragen, ob das Leben einen Sinn habe, sondern aus tiefer innerer Verunsicherung heraus fragen, ob ihr eigenes Leben – noch – einen Sinn haben kann, brauchen keine klugen Lebensratgeber aus Internet oder Bücherregal. Sie brauchen einen Menschen der ihnen zuhört und so zuhören kann, dass sie ihre Zweifel und Verzweiflung, ja sogar ihren Wunsch nach Sterben nicht auszusparen brauchen in ihrem Reden.

Eine Arche anzubieten für alle, die in den Strudeln des Lebens durch eigenen Willen zu ertrinken drohen, hat sich Ihr Verein DIE ARCHE vor 50 Jahren zur Aufgabe gestellt. „Wir nehmen ihre Gedanken und Gefühle ernst“ gehört zu Ihrem Selbstverständnis. Und dies ist wohl das Wesentliche, wessen Menschen in einer suizidalen Krise bedürfen: jemanden an der Seite zu finden, der auch das anhören und noch verstehen kann, was andere aus eigener Unsicherheit und Angst nicht zulassen können.

Darüber hinaus bedarf es ganz unterschiedlicher Professionen, um die verschiedenartigen Problemlagen erfassen und bewältigen zu können, denn die psychologischen, medizinischen, juristischen und sozialen Sachverhalte erfordern je eigene Antworten.



Die Arche des biblischen Noah bot einen Überlebensraum und Hoffnung für die Zeit der ärgsten Bedrohung, und am Ende brachte eine Taube als Zeichen des neu gefundenen Landes einen Ölzweig. Als Friedenstaube ist das Bild dieser Taube heute weit verbreitet. In den vielen Jahren Ihres Engagements haben Mitarbeiter des Vereins DIE ARCHE Hilfesuchende auf dem Weg zu neuem festen Land und einem Leben in Frieden mit sich und ihrer Umgebung begleitet. Den christlichen Auftrag, den Verzweifelnden Hoffnung zu bringen, haben Sie damit in hervorragender Weise erfüllt.

So möchte ich dem Verein DIE ARCHE Dank sagen für 50 Jahre segensreiches Wirken und wünsche Ihnen weiterhin Kraft und Ausdauer, ein Raum der Hoffnung zu sein für Menschen in suizidalen Krisen und deren Angehörige.

Allen Mitwirkenden und Unterstützern des Vereins DIE ARCHE und allen begleiteten Menschen Gottes Segen und Frieden für ihr Leben.

Heinrich Bedford-Strohm Landesbischof

Evangelisch-Lutherische Kirche in Bayern

DIE ARCHE feiert ihren 50sten Geburtstag. Seit 1969 steht sie mit ihrem professionellen Beratungsangeboten Menschen zur Seite, berät Betroffene in einer suizidalen Krise und deren Angehörige. Als Landesbischof der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche in Bayern danke ich allen Beraterinnen und Beratern, allen Helferinnen und Helfern für Ihr Engagement.

In dem Ziel, „Leben schützen. Menschen begleiten. Suizide verhindern.“ – so das Thema der diesjährigen ökumenischen Woche für das Leben – fühlen wir uns der ARCHE verbunden, denn es ist eine bleibend wichtige Aufgabe. Krankheiten, Lebenskrisen, Einsamkeit, Gefühle der Ohnmacht und der Sinnlosigkeit führen Menschen an ihre Grenzen. Zudem besteht immer noch große Unsicherheit im Umgang mit Menschen, die sich in einer Existenz- bzw. Lebenskrise befinden. Daher bedarf es beides: Konkrete Hilfe in der Krise und Begleitung von Betroffenen und deren Angehörigen sowie stetige Öffentlichkeits- und Fortbildungsarbeit. Suizidalität darf kein Tabuthema sein.

Als Christinnen und Christen sind uns die Brüchigkeit und die Endlichkeit des Lebens nicht fremd. Die Bibel ist reich an solchen krisenhaften Erfahrungen von Menschen. Der Psalmbeter sagt: „Meine Seele ist übergelbüllt an Leiden, und mein Leben ist nahe dem Tode“ (Psalm 88, 4). Die Bibel verschweigt solche Erfahrungen nicht, sondern benennt sie und bringt sie vor Gott. Selbst die Erfahrung der Gottverlassenheit ist der Bibel nicht fremd. Unser Auftrag ist, Menschen, die solche Erfahrungen machen, beizustehen und sie zu begleiten. Die Benennung, das Zur-Sprache-Bringen der Not, können Verständnis und Nähe und damit letztlich die Zusage Gottes erfahrbar machen, uns nicht alleine zu lassen – auch in der Not. Dies ist ein Anfang für neue mögliche Perspektiven, ein Licht am Ende des Tunnels.

Ich gratuliere der ARCHE zu ihrem 50-jährigen Bestehen. Ihr Dienst ist auch weiterhin sinnvoll und notwendig. Die Evangelische Landeskirche wird dieses Engagement auch weiterhin gerne unterstützen!



50 JAHRE

BESTÄNDIG IN DEN WELLEN

Zur Geschichte und Entwicklung der ARCHE

HANS DOLL

Als ich 1982 meine Tätigkeit in der ARCHE begann, war die ARCHE 12 Jahre alt und hatte sich in der psychosozialen Landschaft schon einen guten Ruf erworben. Sie hieß damals noch „Die ARCHE – Zentrale für Selbstmordverhütung und Lebenshilfe e.V.“.

Für mich war es sehr spannend und bereichernd in einem sowohl von den Professionen, den therapeutischen Ausrichtungen, wie vom Alter und der Dauer der Zugehörigkeit sehr unterschiedlichen Team zu arbeiten. Es gab noch ein Gründungsmitglied im Team und eine Mitarbeiterin, die seit den Anfangsjahren dabei war. Von Ihnen erfuhr ich im Laufe der Zeit die Hintergründe und Zusammenhänge für die Gründung der ARCHE.

Ausgangspunkt und Motivation für die Gründung der ARCHE 1969 war die Erfahrung der Gründungsmitglieder [1] mit der Unzulänglichkeit der Versorgung von Menschen in einer suizidalen Krise oder nach einem Suizidversuch. Nach einer medizinischen Versorgung in Folge eines Suizidversuchs gab es nur die Alternative einer Entlassung ohne Überweisung zu einer angemessenen ambulanten Versorgung oder bei weiterbestehenden Suizidgedanken die Einweisung in eine psychiatrische Klinik.

In einer 1969 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlichten Studie über Selbstmordverhütung („La Prévention du Suicide“) heißt es „Die bereits bestehenden ärztlichen Notdienste sind im Allgemeinen gut ausgestattet, um im akuten Fall den Tod zu verhindern; wenn der Patient jedoch einmal außer Todesgefahr ist, sieht er sich oft wieder genau der Situation ausgesetzt, die ihn zum Selbstmordversuch geführt hat“.

1969 markierte auch das Ende der 1960er Jahre. Die Aufbruchsstimmung der 68er Bewegung wirkte nach, es gab einen Regierungswechsel in Bonn mit der Wahl Willy Brandts zum Bundeskanzler, die erste Mondlandung, das Woodstock-Festival, die Einführung der Sexualkunde an den Schulen, es war aber auch gleichzeitig der Höhepunkt des Vietnamkriegs.

Es entstanden die Antipsychiatrischen Bewegungen vor allem in Italien mit Auswirkungen auch auf Deutschland. So gab es ab 1970 den Mannheimer Kreis, aus dem die Deutsche Gesellschaft für soziale Psychiatrie (DGSP) hervorging. Es wurde Kritik geübt an den bestehenden Zuständen in der Psychiatrie („Drehtürpsychiatrie“) und neue Ansätze für die psychiatrische Versorgung wurden diskutiert.

Der Grundgedanke des Modells ARCHE bestand demzufolge darin, eine ambulante Einrichtung zu schaffen, in der Menschen in Krisensituationen über ihre Probleme sprechen und an diesen arbeiten können. Dabei sollten sie in ihrem gewohnten Umfeld verbleiben und lernen, die Probleme dort zu bearbeiten, wo sie entstehen. Ziel dieser Ambulanz sollte auch sein, möglichst alle Probleme der Klienten d.h. psychische, soziale, berufliche und schulische in ihrer Verflechtung zu erfassen und gemeinsam eine integrative Lösung anzustreben.

Angefangen wurde mit nichts als dieser Idee, geliehenen Gegenständen und einem Untermietvertrag für eine Wohnung in der Clemensstraße. Man wusste damals nur wenig über Suizidprophylaxe, außer dass es in Wien einen Professor Ringel gab, der seit einiger Zeit eine Einrichtung zur „Lebensmüdenfürsorge“ der Caritas betrieb. So fuhr man nach Wien und redete mit Herrn Ringel über seine Erfahrungen mit einer solchen Einrichtung.

Neben diesen Informationen und der Grundidee, dass unterschiedliche Berufsgruppen in die Hilfe einbezogen werden sollten, gab es kein bestimmtes Konzept für das Vorgehen, vielmehr fing man an zu arbeiten und lernte aus den gemachten Erfahrungen. Der Verein erhielt den Namen „DIE ARCHE – Zentrale für Selbstmordverhütung und Lebenshilfe e.V.“.

Die Diskussion um den im deutschen diskriminierenden Begriff „Selbstmord“ führte später auch in der ARCHE dazu den neutraleren Begriff „Suizid“ zu verwenden. Dieser alte, auch zu Missverständnissen führende Namenszusatz wurde daher in den jetzigen Namen „DIE ARCHE -Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.“ umgewandelt.



Zu Beginn gab es nur einen hauptamtlichen Mitarbeiter, andere Mitglieder arbeiteten stundenweise als freie Mitarbeiter und auch ehrenamtlich. Ab 1971 konnten dann erstmals Berater*innen fest angestellt werden. Nach einem Jahr erfolgte ein Umzug in neue Räume in der Viktoriastraße, nachdem die seinerzeitige Vermieterin kündigte. Sie hatte mitbekommen, dass „Selbstmörder“ in ihrem Haus ein und aus gingen. Im Nachhinein erwies sich dieser Umzug als Glücksfall, da die stetige Zunahme der Klienten und das Hinzukommen neuer Mitarbeiter ohnedies eine räumliche Erweiterung nötig machten.

Die Anfangsjahre waren gekennzeichnet dadurch, dass die vorhandenen finanziellen Mittel oft nicht Schritt hielten mit der Ausweitung der zu finanzierenden Tätigkeiten. So konnte zeitweise nur durch spezielle Spenden und auch private Kredite von Mitgliedern der Betrieb aufrechterhalten werden. Beklagt wurde von den Akteuren damals, dass es von öffentlicher und privater Hand eine hohe Bereitschaft für die Unterstützung von Kindern, alten Menschen und Behinderten gab, aber kaum für suizidale Menschen. Deren Tun hielt man weitgehend noch für ein demonstratives, erpresserisches Verhalten. Den „Selbstmördern“ wurde der Vorwurf gemacht, dass sie sich „nicht zusammengenommen hätten“, dass sie „feige gegenüber den Schwierigkeiten des Lebens“ seien. Sie wurden verurteilt und man glaubte ihnen nicht helfen zu sollen oder zu können. Man war weit davon entfernt Suizidalität als Symptom oder Ausdruck einer Entwicklung zu sehen, die Krankheitswert hat und dafür entsprechende Hilfsmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen.



Aus diesen Gründen waren von Anfang an Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit ein wichtiger Bestandteil der Arbeit und Voraussetzungen für entsprechende Finanzierungsverhandlungen.

1972 gelang es dann in die Regelförderung durch freiwillige Zuschüsse der Landeshauptstadt München, des Bezirks Oberbayern, des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit, Familie und Soziales, des Erzbischöflichen Ordinariats München und der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche zu kommen. Ein weiterer wichtiger Schritt zur finanziellen Konsolidierung war 1973 eine Vereinbarung mit den bayerischen gesetzlichen Krankenkassen, wodurch seitdem etwa 1/5 des jährlichen Finanzierungsbedarfs gedeckt wird.

Durch diese Zusicherungen einer finanziellen Förderung der ARCHE durch diese unterschiedlichen gesellschaftlichen Einrichtungen war die Anerkennung unserer Arbeit und der Notwendigkeit einer entsprechenden Hilfeleistung für suizidale Menschen und ihrer Angehörigen verbunden.



Ab 1975 konnten dann alle Mitarbeiter fest angestellt werden. Für damalige Verhältnisse noch selten arbeiten seitdem ein multiprofessionelles Team, bestehend aus psychotherapeutisch geschulten Ärzten*innen, Dipl.-Psychologen*innen, Dipl.-Sozialpädagogen*innen, einem/r Geschäftsführer*in, einem/r juristischen Mitarbeiter*in und Sekretärinnen in Sinne der Klienten zusammen. Jede einzelne Mitarbeiterin ist in ihrer Funktion und mit ihrer Kompetenz voll zuständig für das, was sie tut und wie sie es tut. Die therapeutischen Mitarbeiter haben zwar durch ihre Grundberufe und Zusatzausbildungen bestimmte Arbeits- und Kompetenzschwerpunkte, ansonsten unterscheidet sich aber die Arbeit der Mitarbeiter nicht wesentlich, alle führen Krisenberatung durch. Jede ist über ihre Berufsrolle als Ärztin, Psychologin, Sozialpädagogin hinaus sowohl für die psychischen als auch sozialen Schwierigkeiten der Klienten zuständig. Die Klienten bleibt in der Regel bei dem Berater, mit denen sie das Erstgespräch geführt haben. Trotz der Eigenverantwortung des einzelnen Mitarbeiters bedeutet es nicht Alleinverantwortung oder ein Nebeneinander her arbeiten. Hierfür sorgen die Teamfunktionen wie regelmäßige Fallbesprechungen, Supervision, Intervention und Konzepttage.



Themen für Veränderungen

- Wartezimmer, WC, Flur, verschönern
- 2 - Disziplin in Supervision + Team erhöhen
- 2 - Teamzeiten in den Vormittag legen
- 2 - Kritikkultur, Gesprächskultur
 - Fortbildungsinhalte systematisieren
 - Begabungen noch mehr einsetzen
- 3 - Juristische Beratung mehr ins Team/Supervision einbringen
- 3 - Juristische Rollen - Stunden / Bezahlung
- 4 - "Regel", "Praxis" des Antragens, TD,
- 2 - Genauigkeit, Pünktlichkeit, Ernsthaftigkeit
- 1 - Feedback zu informelle Macht, Rolle, Vorstandstätigkeit
- 1 - BF-Beteiligung in Supervisionen, Weiterentwicklungen, Rollen
 - sich fortbilden miteinander
- 2 - Tempo: zu viel, zu schnell, ändern in ...
 - Abschlussstatistik überdenken

Unter anderem für diese konzeptionelle Grundlage eines gleichberechtigten, professionellen Teams, das die Klienten sowohl medizinisch, wie therapeutisch, sozialpädagogisch und juristisch betreut, wurde DIE ARCHE als Modelleinrichtung 1975 in der Psychiatrie-Enquête der Bundesregierung aufgeführt.

Obwohl die Einzelberatung von Menschen nach einem Suizidversuch und von Menschen in einer suizidalen Krise von Anfang an im Mittelpunkt der Arbeit stand, wurden auch bald Beratungen zusammen mit Partnern oder Familienangehörigen durchgeführt. So besteht heute ein nicht unerheblicher Teil der Klienten aus Menschen die wegen eines suizidalen nahen Menschen (Angehörige, Bekannte, Arbeitskolleg*innen, etc.) Beratung und Unterstützung suchen.

In zunehmenden Maße wurden auch Hinterbliebene nach einem Suizid beraten und begleitet. Seit der Gründung des Kriseninterventionsteams KIT besteht hierbei eine enge Zusammenarbeit.

1989 wurde eine Gesprächsgruppe speziell für Hinterbliebene nach einem Suizid konzipiert. Seit 1997 gibt es zweimal jährlich ein geleitetes Trauerseminar für Hinterbliebene nach einem Suizid.

In all den Jahren gab es auch die unterschiedlichsten Gruppenangebote von Beschäftigungstherapie, Atemtherapie, Kunsttherapie, Tanztherapie, Freizeitclubs bis hin zu tiefenpsychologisch orientierte Therapiegruppen.

Von 1970-1977 veranstaltete DIE ARCHE regelmäßig die „Münchner Arbeitsgespräche für praktische Selbstmordverhütung“. 1972 wurde auf dieser 2. Tagung die „Deutsche Gesellschaft für Selbstmordverhütung (DGS [2])“ gegründet. Sie ist seitdem eine Dachorganisation für alle in Deutschland tätigen Einrichtungen und Personen auf dem Gebiet der Suizidprävention.

Mit der Errichtung und dem Ausbau der Sozialpsychiatrischen Dienste und anderer sozialpsychiatrischer Einrichtungen ab Mitte der 1970-er Jahre verbesserte sich die Versorgungslage von Menschen mit psychischen Problemen deutlich. Vorher gab es nur die beiden Telefonseelsorgen, die ein Gesprächsangebot für Menschen in suizidalen Krisen machten. 1972 wurde im Zuge der Olympiade die niedrighschwellige Krisenberatung der Münchner Insel unter dem Marienplatz gegründet. Damit gab es dann ein differenzierteres Beratungsangebot für Menschen in Krisen. Um diese Angebote zu koordinieren wurden regelmäßige Besprechungen der ARCHE mit den beiden Telefonseelsorgen und der Münchner Insel initiiert. Im Laufe der Jahre kamen dann andere Einrichtungen der Krisenhilfe zu diesem „Koordinationskreis“ hinzu. Heute gehören neben den Telefonseelsorgen und der Münchner Insel auch das Kriseninterventionsteam (KIT), der Krisendienst Psychiatrie, die Suchthotline, der Frauennotruf und die Notfallseelsorge dazu.

Das Interesse nach Informationen für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen wurde im Laufe der Jahre im psychosozialen Bereich immer stärker. Anfangs wurde dem von ARCHE Mitarbeiter*innen in Form von kurzen Informations- und Fortbildungseinheiten nachgegangen. Ab 1987 wurden dann Zug um Zug auch längerfristige Fortbildungen konzipiert, die sich im Laufe der Jahre immer größerer Nachfrage erfreuten. So gehören heute sowohl frei ausgeschriebene Fortbildungsangebote als auch diverse Inhouse-Fortbildungen für verschiedenste Organisationen zum Angebotsprofil der ARCHE.

Mit der steigenden Bekanntheit der ARCHE stieg auch die Nachfrage nach Supervisionen für den Themenbereich Suizid. In den meisten Fällen geht es für die Mitarbeiter anderer Einrichtungen um die Frage, wie sie mit eigenen suizidalen Klienten, mit suizidalen Schülern oder Kollegen umgehen sollen. Wenn ein Suizid oder Suizidversuch eines Klienten in einer Einrichtung geschehen ist, geht es oft um eine Aufarbeitung für die Betreuer, die Mitbewohner, Kollegen oder Zeugen.

Eine große äußere Veränderung der ARCHE stellte nach 40 Jahren in der Viktoriastraße der Umzug in neue Räume in der Saarstraße dar. Die neuen und größeren Räume konnten weitgehend an den Bedarf der Beratungsstelle angepasst werden und stellen eine nicht unwesentliche Verbesserung für die Mitarbeiter und Klienten dar.

DIE ARCHE war die erste spezielle Beratungseinrichtung für suizidgefährdete Menschen in der Bundesrepublik und eine der ersten psychosozialen / sozialpsychiatrischen Einrichtungen in München. Obwohl in den 50 Jahren ihres Bestehens viele neue Einrichtungen auf diesem Gebiet dazukamen und damit ein umfangreicheres und differenzierteres Angebot für Menschen mit psychischen Problemen besteht, stellen die speziellen Angebote der ARCHE weiterhin einen einmaligen und sehr nachgefragten Baustein in der psychosozialen Versorgung der Menschen in München und Oberbayern dar.



ANMERKUNGEN:

[1] Gründungsmitglieder: Dr. Maria Helmrich, Psychoanalytikerin; Dr. Rolf Schellack, Leiter der vertrauensärztlichen Dienststelle der Landesversicherungsanstalt; Prof. Dr. Max von Clarmann, Leitender Arzt der Toxikologie im Klinikum rechts der Isar; Christoph Angermann, Dipl.-Psychologe, Dozent an der LMU und Graphologe; Wolf-Dieter Rupp, Rechtsanwalt; Dr. Franz Rieger, Direktor der Münchner Volkshochschule, Eline Angermann, Graphologin; Hanna Pischl, Krankenpflegerin, Dr. Hermann Helmrich, Arzt,

[2] Name heute: Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)

WER KOMMT IN DIE ARCHE...

... **eine ältere Dame**, vermittelt über das Krankenhaus, nach einem Suizidversuch mit dem sie ihre ganze Familie schockiert hat. Sie habe zunehmend körperliche Funktionseinbußen und wolle aus dem Leben scheiden, solange sie noch dazu fähig sei und bevor sie ihrer Familie zur Last fallen würde. Sie wisse jetzt, dass sie dies ihrer Familie nicht zumuten könne. Aber wie weiterleben bei zunehmenden Beeinträchtigungen und Autonomieverlust?

... **ein 25-jähriger afghanischer Klient**, nach einem Klinikaufenthalt in der Isar-Amper-Klinik wegen eines Suizidversuchs. Der Klient berichtet im ersten Gespräch, dass er sich mitverantwortlich fühlt für den Tod seines Bruders, der noch in Afghanistan lebte.

... **eine Frau**, weil Sie sich große Sorgen um Ihren 20-jährigen Sohn macht, der in der elterlichen Wohnung lebt. Er hat eine Depression, zieht sich zunehmend zurück und äußerte in den letzten Monaten immer wieder Suizidgedanken. Die Mutter sucht Unterstützung, wie Sie mit dem Verhalten Ihres Sohnes, den Suizidäußerungen und Ihrer ständigen Sorge um ihn besser umgehen kann.

... **eine junge Frau**, kurz vor dem Abitur. Sie ist total unter Druck, weiß nicht, ob sie das Abitur schaffen kann. Ihre Eltern erwarten dies aber. Sie lernt sehr viel, schreibt aber trotzdem schlechte Noten. Eigentlich ist sie die ganze Zeit traurig.

... **ein 65-jähriger Mann**, dessen Tochter vor zwei Wochen in ihrer Wohnung mit einer Überdosis Heroin tot aufgefunden wurde.

... **eine 42-jährige Frau**, nach dem für sie „plötzlichen“ Tod der Mutter. Sie fühle sich wie ein Roboter und müsse überall funktionieren. Ihr Bruder habe seit Jahren Depressionen und jetzt müsse sie noch den Vater entlasten. Sie habe Angst vor dem „schwarzen Loch“ und verbiete sich ihre Trauer und Tränen.

... **ein Student im 10. Semester**, er fühlt seit einigen Monaten ein Gefühl von Leere und Sinnlosigkeit, hat keine Motivation mehr für das Studium und hat immer wieder mal Suizidgedanken. Seit 2 Jahren zieht er sich immer mehr zurück und fühlt sich isoliert. Aktuell droht seine Exmatrikulation.

... **eine 48-jährige Frau**, die ihre Arbeitsstelle in der Probezeit gekündigt hat, weil sie sich überfordert gefühlt hatte. Nun hat sie große Existenzängste, aber keine Kraft mehr, nach sehr vielen Brüchen in ihrem Leben schon wieder neu anzufangen. Sie hat Suizidgedanken, aber zu viel Angst, sich das Leben zu nehmen.

... **ein Mann** dessen 43-jähriger Lebensgefährte sich – wie aus heiterem Himmel – vollkommen unerwartet und überraschend umgebracht hat

... **eine 55-jährige Frau**, die aktuell eine Krebsdiagnose erhalten hat. Ihre Lebenssituation findet sie auch sonst schon sehr schwierig und hat immer wieder mit Depressionen zu kämpfen. Früher hatte Sie immer wieder Suizidgedanken, im Augenblick steht die Angst vor dem Krebs im Vordergrund.





... **eine 16-jährige Schülerin**, weil sich ihr Ex-Freund letzte Woche das Leben genommen hat. Er litt schon sehr lange an psychischen Problemen und die Klientin hatte sich in der Beziehung sehr für ihn engagiert. Nach einem Seitensprung seinerseits trennte sie sich von ihm. Vor seinem Suizid hatte er vermehrt versucht, die Beziehung zu ihr wiederaufzunehmen, was sie ablehnte, obwohl sie sich hatte vorstellen können, es irgendwann wieder zu versuchen. Sie fühlt sich verantwortlich für seinen Tod und weiß nicht, wie sie weitermachen soll.

... **eine Rentnerin**, die sich auf Empfehlung der psychiatrischen Klinik anmeldet. Ihr Ehemann hatte sich vor 2 Wochen überraschend das Leben genommen. Sie fand ihn erhängt in der Garage und erlitt einen Schock, der zur kurzfristigen Klinikaufnahme führte. Sie könne zwar wieder etwas klarer denken, wisse aber nicht, wie sie den Tod des Mannes überleben solle, leide unter Gefühlen von Leere und Sinnlosigkeit und unkonkreten Suizidgedanken, die sie aber keinesfalls umsetzen wolle.

... **ein Ehepaar**, da die Frau sich trennen will und der Mann damit droht, sich das Leben zu nehmen, falls sie das tut.

... **ein 18-Jähriger**, der erst seit kurzem in Deutschland lebt. Er ist hierhergekommen, weil er sich verliebt hat. Im Gepäck hat er seine Unsicherheit, seine Ängste, seine Alpträume, seine Wut, seine Orientierungslosigkeit, seinen Schmerz, seine Konflikte und all das, vor dem er so gerne weglaufen würde, notfalls auch in den Tod.

... **ein 56-jähriger Mann** auf Empfehlung seines Hausarztes, da er an einer „Burnout-Krise“ leide. Er arbeite seit Jahren zu viel, Familie und Freizeit blieben auf der Strecke. Seit einigen Monaten erlebt er einen Leistungsabfall und Konflikte mit seiner Frau verschärfen sich. Er hat Angst, dass sie ihn verlässt. So will und kann er nicht mehr leben.

... **eine iranisch-stämmige Jugendliche** zwischen zwei Welten. Die Mutter hat große Angst um ihr Mädchen, das letztes Jahr von der Schule geflogen und neulich erst betrunken nach Hause gekommen ist und gesagt hat, sie wolle nicht mehr leben. Die Jugendliche selbst schämt sich, ihre liebevolle Mutter enttäuscht zu haben und weiß gleichzeitig nicht, wie sie ohne rebellisch auszubrechen in dem strengen Korsett der Traditionen herausfinden soll, wer sie selbst ist und wie sie ihr Leben gestalten möchte.

... **ein junger Mann**, sein Bruder hat sich das Leben genommen. Er war für den Bruder viele Jahre immer da, hat seine Bedürfnisse und Interessen hintangestellt. Nach dem Suizid macht er sich große Vorwürfe, im letzten Telefonat nicht so geduldig gewesen zu sein. Vielleicht würde der Bruder dann noch leben.

... **ein Vater** macht sich Sorgen um seine 16-jährige Tochter, er hat einen Brief von ihr mit Selbstmordgedanken bekommen.

Die ARCHE von innen

Ein Jahr auf der ARCHE

KATHRIN MAIERHOFER



Gut ein Jahr verbringe ich jetzt schon als Mitarbeiterin auf der ARCHE, bin mittlerweile mehr als die Neue und schreibe doch darüber, wie es ist neu in der ARCHE anzukommen.

Ich komme bereits aus der Krisenintervention und -beratung und hatte DIE ARCHE von außen wahrgenommen, als Ort an den ich Klienten verweise, denen ich aufgrund starker Suizidgedanken eine sichere Anlaufstelle wünsche, als Ort an dem jedem meiner Verwiesenen zuverlässig geholfen wurde. Vor etwa vier Jahren durfte ich sogar mit meinem damaligen Team DIE ARCHE und ihre neuen Räumlichkeiten besichtigen. Das Wartezimmer der ARCHE hat bei mir so tiefen Eindruck hinterlassen, dass ich immer nur an selbiges dachte, wenn ich Klienten in DIE ARCHE schickte. Es – und damit die Klienten – ist in der Mitte der Beratungsstelle, und damit im Herzen, zentral, alles dreht sich um sie, sie sind wichtig und stehen im Mittelpunkt der Beratungsstelle. Die Wände darin sind grün – die Farbe der Hoffnung und des Lebens.

Vielleicht habe ich mich nur wegen des Wartezimmers in der ARCHE beworben, als die Stellenausschreibung zufällig in meinem Emaileingang landete. Vielleicht hat auch mein jugendlicher Leichtsinn eine Rolle gespielt. Ich habe mich ohne Scheu beworben, bin voller Mut und Tatendrang zum Vorstellungsgespräch und auch in meinen ersten Arbeitstag gegangen. Eine ehemalige Arbeitskollegin war völlig irritiert, dass ich mich „so einfach getraut“ habe, mich mit meinen 30 Jahren bei der ARCHE zu bewerben. Sie sagte mir, dass sei „schon ein krasser Verein“, sie bewundere mich für meinen Mut, mir das zuzutrauen. Frech wie ich immer bin und rückblickend auch etwas unbedarft antwortete ich nur: „Wieso? Ich arbeite seit fünf Jahren in der Krisenintervention und die kochen auch nur mit Wasser.“

Mein erster Arbeitstag war ein Donnerstag. Das weiß ich deshalb so genau, weil an dem Tag Intervention und Teamsitzung war – und weil ich schon am ersten Tag an meine ehemalige Arbeitskollegin denken musste und plötzlich ganz leise und sehr nervös wurde. Die Intensität und Akuität der Fälle in der Intervention war mir nicht unbekannt. Jedoch von völlig neuem Ausmaß war für mich die Präsenz, mit welcher der Berater den Fall schilderte, die Ehrlichkeit mit der er auch sozial wohl eher nicht erwünschte Gefühle, welche der Fall in ihm auslöste, völlig authentisch in die Gruppe einbrachte, die Offenheit des Teams für die Klientin und den Berater, wie tragend die Atmosphäre war, wie wertschätzend, die Qualität der Rückmeldungen, die Veränderung des Fallverständnisses durch die Betrachtung aus unterschiedlichsten Perspektiven, fachlich und menschlich. Nicht, dass ich bisher nicht in hervorragenden Teams gearbeitet und tolle Interventionen erlebt hätte. Doch der Mut, sich selbst – als auch so professioneller, eindeutig durch und durch altruistischer Berater – auch mit negativen Emotionen der Klientin gegenüber zu zeigen und das dadurch gemeinsam entwickelbare Verständnis, warum die Klientin das in der Interaktion mit einem machte...Ich war sprachlos (und wer mich kennt weiß, dass das bei mir eine Rarität darstellt), beeindruckt, erschüttert und definitiv entgegen meinem eigentlichen Naturell ernstlich eingeschüchtert.

So war ich wirklich froh, dass ich einen Tutor hatte, der mich ein Jahr begleitete und einarbeitete. Die Ernsthaftigkeit des Qualitätsanspruchs der ARCHE an sich selbst, an jeden einzelnen und an die Beratung, welche die Klienten erhalten, macht dies auch zu einer Notwendigkeit. Notwendig und gleichzeitig sehr wohltuend ist auch der geschützte Rahmen, den die Geschäftsführung und das Sekretariat den Mitarbeitern schafft. Man erfährt immer Halt, kann immer Fragen, es ist immer wer da und man hat zu jeder Zeit den Rücken frei um sich ausschließlich auf die Beratung des einen Menschen zu konzentrieren, der eben in diesem Moment vor einem sitzt.

Mit der Zeit habe ich auch verstanden, dass DIE ARCHE ein Ort ist, an dem ich als Berater nicht nur den nötigen Halt in vollem Umfang erlebe, sondern auch eine ungewöhnliche Freiheit genieße. Die Freiheit in meiner Individualität und Andersartigkeit einfach ich selbst sein zu dürfen und auf meine Art und Weise beraten und helfen zu können und dafür geschätzt und gefördert zu werden. DIE ARCHE ist ein seltsames Team. Eines, in das man nicht hineinpassen muss und gerade dadurch perfekt dazu passt. Wenn die älteren Kollegen also vom „Geist der ARCHE“ sprechen, hat das nichts verstaubtes, nichts gruseliges, sondern bei aller Ungewöhnlichkeit etwas sehr angenehm schützendes. Schon vor 20 Jahren beschrieb eine meiner Vorgängerinnen DIE ARCHE als „basisdemokratisch organisiert, deshalb



„Meine Aufgabe ist in dem Fall,
eine andere Befreiung aus dem Unaushaltbaren
denkbar zu machen,
als ausschließlich den Tod.“



kreativ und manchmal chaotisch“. Daran hat sich kein bisschen geändert und ich hoffe, dass auch in der Festschrift zum 100jährigen Jubiläum dasselbe stehen wird.

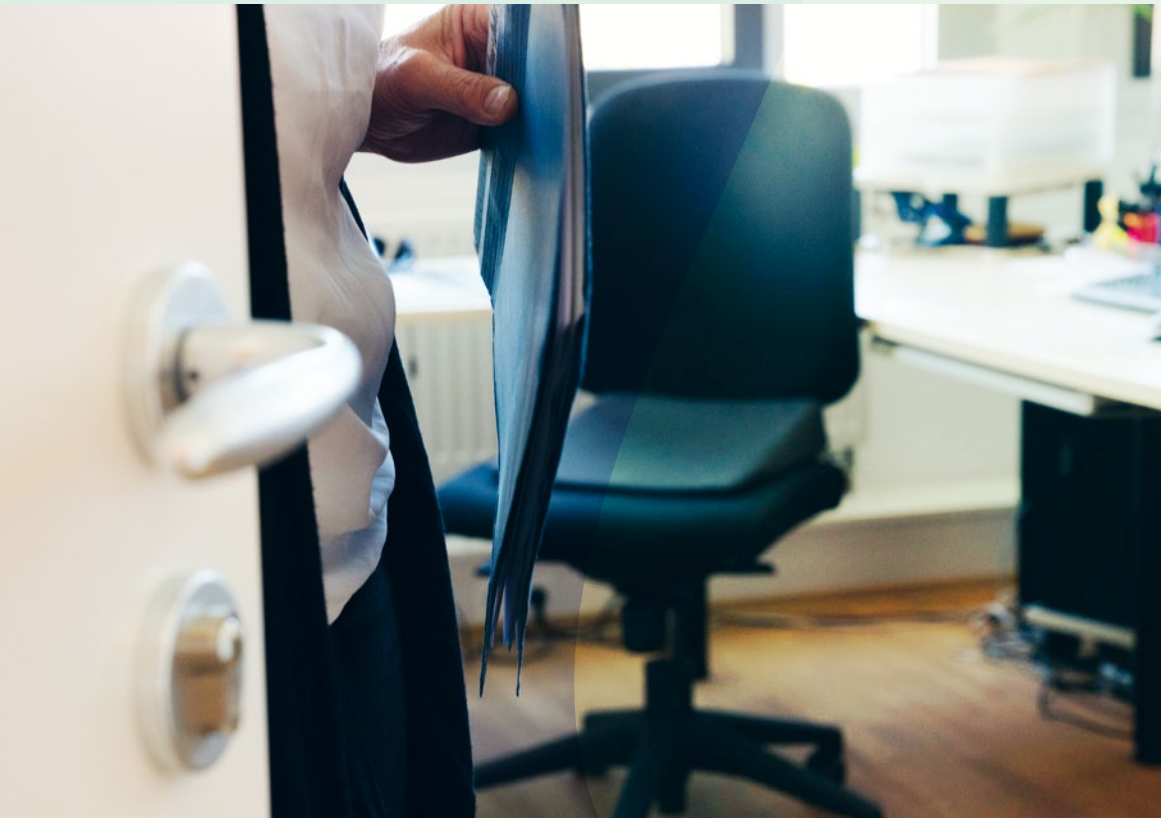
So stellt DIE ARCHE einen Raum zur Verfügung, in den jeder Klient kommen kann, wie er eben ist. Egal wer, wie groß die Not, egal woher, wie alt, welcher Status und egal welches Anliegen, DIE ARCHE bietet einen Raum für Menschen in der Krise, und das zeitnah und unbürokratisch. Individualität und Einzigartigkeit werden nicht als Störung, sondern als Reichtum aufgefasst. Ziel ist nicht den Menschen wieder funktionsfähig zu bekommen, sondern ihn zu verstehen in seinem Wesen, seiner Not und in seinem eigenen inneren Anliegen. Es kommen vor allem Menschen, welche - so wie ihr Leben aktuell ist - nicht mehr leben wollen oder solche die jemanden durch Suizid verloren haben. Es kommen Menschen in existenziellsten Krisen.

Für mich persönlich war eine Krise schon immer auch eine Chance. Manchmal muss man wie der Phoenix aus der Sagenwelt eben erst verbrennen, um neu wieder aufstehen zu können, manchmal schafft nur eine Krise Veränderung aus jahrelang eingefahrenen Mustern, die einen zu ersticken drohen und aus denen man sich auf normalem Wege niemals hätte befreien können. Meine Aufgabe ist in dem Fall, eine andere Befreiung aus dem Unaushaltbaren denkbar zu machen, als ausschließlich den Tod.



Als Berater darf man da keine Angst haben vor intensiven Emotionen, vor Wut, Trauer, Schmerz, Angst, Verzweiflung und Hilflosigkeit. Man muss da sein, sich wirklich begegnen und nicht nur etwas aus einem Therapiemanual Abgelesenes über den Klienten stülpen um unter dem Deckmantel der Abstinenz oder professionellen Distanz in sicherem Abstand bleiben zu können, sich Zeit nehmen, sich emotional berühren lassen, gemeinsam aushalten, wirklich verstehen. Gerade bei den Themen in der ARCHE wird es unumgänglich, Schmerz als Teil des Lebens zu akzeptieren, ihn nicht weg machen zu wollen oder zu leugnen. Und dennoch muss man stellvertretend Hoffnung haben, wo der Klient keine mehr hat und verrückt genug sein, an eine Zukunft zu glauben, die man nicht sehen kann.

Ich finde es immer wieder aufs Neue faszinierend, wie schnell Menschen aus einer alles erschütternden Krise wieder aufstehen. Es ist unfassbar, wie stark die Selbstheilungskräfte der menschlichen Seele trotz schwerster Verletzungen sind. Meine Arbeit bringt mich jeden Tag zum Staunen. Als mich neulich ein Klient fragte, ob die Arbeit nicht gerade bei der ständigen Präsenz des Themas Suizid sehr schwer und deprimierend sei und wie ich immer noch so gut gelaunt sein könne, musste ich lächeln. Ich mache diesen Job nicht aus Altruismus. Ich finde ihn wunderschön. Ich bin jeden Tag berührt, werde ganz ruhig, ganz langsam, manchmal bin ich zwar wirklich erschöpft, aber immer ist mir warm. Ich erfahre jeden Tag einzigartige Geschichten, die ich nie vergessen werde, auch wenn sie manchmal traurig, erschreckend oder schmerz erfüllt sind. Aber ich gehe nach Hause und bin um eine Begegnung reicher. Meinem Klienten habe ich gesagt, einen Menschen zu sehen, wie er wirklich ist, sei für mich wie vor einem Wasserfall zu stehen. Gewaltig, tosend, intensiv, ehrlich. Und dann stehe ich da mit offenem Mund. Das ist nicht schwer und auch nicht deprimierend.



Als ich ein halbes Jahr auf der ARCHE verbracht hatte, hat ein Kollege mich scherzhaft darauf angesprochen, wann ich denn endlich von der ARCHE in Wir-Form sprechen würde. Ich weiß nicht, ob ich mich das schon traue. Definitiv habe ich allerdings mittlerweile die Zuversicht, nach weiteren 37 Jahren auf der ARCHE mit dem mich sprachlos machenden Kollegen aus der ersten Intervision mithalten zu können. Denn von meinen Kollegen und vor allem meinen Klienten lerne ich – der Natur der Krisenberatung gemäß – schnell und intensiv. So bald werdet ihr mich also nicht mehr los, hier auf der ARCHE. In diesem Sinne möchte ich enden mit einem Zitat von einem zwischenzeitig bedauerlicherweise von Bord gegangen und zu Neuem aufgebrochenen Kollegen, welches den Nagel auf den Kopf trifft und alle 1363 zuvor geschriebenen Worte völlig überflüssig macht:

„DIE ARCHE ist ein toller Laden und wir brauchen uns nicht zu verstecken!“

Interviews mit ARCHETypen

Aussagen von Mitarbeitern der ARCHE



” Ich denke das Spezielle an der ARCHE ist, dass das Thema Suizid bei uns einen besonderen Stellenwert hat, eben auch in unserem Titel enthalten ist, und in den Gesprächen wahrscheinlich viel offener angesprochen wird, als in vielen anderen Bereichen. Es geht schon damit los, dass die Leute bereits am Telefon danach gefragt werden. Das Spezielle an der ARCHE ist, dass man mit dem Thema unaufgeregt umgeht und nicht in Panik, Stress oder Hetze verfällt, sondern sich Zeit nimmt. Wir haben hier eben 50 Minuten Beratungsstunden, wo einfach über das Thema in Ruhe gesprochen werden kann.

Das ist auch das, was uns die Leute oft rückmelden, dass die Scheu vor diesem Thema dadurch etwas gemildert wird, wenn die Klienten erleben, dass der Berater nicht gleich zu irgendwelchen Maßnahmen greift, sondern erstmal nachfragt, sich Zeit nimmt und versucht, Verständnis für die Situation des Klienten zu entwickeln. ”

” Ich find jeden Tag interessant, ich find jede Begegnung hier interessant. Ich find es sehr spannend, mit Menschen über das Interessanteste zu sprechen, das es gibt, nämlich vom Leben zu sprechen. Und die Freiheit das hier auch in aller Ruhe zu dürfen, sich auch öfters zu treffen und wiederzusehen, solange bis beide genug haben, ist eine große Freiheit, die ich in anderen Lebensfeldern, bei anderen Menschen, bei anderen Arbeitsplätzen kaum finde.

Die Leute die hier herkommen haben alle ein existentielles inneres Anliegen, es ist kein so oberflächliches Geplauder. Hier befassen sich Menschen mit Essentielltem, eigentlich immer mit der Kraft, immer mit dem Guten letztlich. ”

” Die Beratungen richten sich jedes Mal ganz individuell nach den akuten Bedürfnissen, nach aktuellen Lebens- und Leidenssituationen der Menschen die den Weg zu uns finden. ”

” Im Alltag stellt man sich auf eine gewisse Art und Weise dar, man sagt nur gewisse Sachen und andere Sachen lässt man weg. Bei Menschen, die so existentiell in der Krise sind, dass sie gar nicht mehr wissen, wie sie weiterleben sollen, fällt das weg, das heißt sie sind wahnsinnig ehrlich. Man kommt also ganz anders in Kontakt und sieht den Menschen ganz anders, wie es in einem Alltagsgespräch, oder wenn es nicht ganz so existentielle Themen sind, möglich wäre. Und wenn man es dann schafft zu verstehen, warum der Mensch der vor einem sitzt nicht mehr weiterweiß und was diese Dinge sind, die es unmöglich oder unaushaltbar machen so weiterzuleben wie es gerade ist und wenn man den Schmerz verstanden hat, entsteht so ein Gefühl... dass man jetzt gemeinsam in einem Boot sitzt, von wo aus man dann schauen kann, ob es dann doch noch eine Möglichkeit gibt oder wie es weitergehen könnte.

Das find ich das Spezielle an der Krisenberatung, gerade bei Menschen mit Suizidgedanken, dass man viel mehr verstehen kann, als bei Menschen, die dann doch nicht ganz und gar ehrlich sind, weil es ihnen nicht so extrem schlecht geht. Man kommt ganz anders in Kontakt, in ganz andere Tiefen. Wenn man einen Menschen so sieht, wie er wirklich ist, was nur sehr selten möglich ist, dann ist es einfach nur beeindruckend und bewegend. ”

„ Es ist eine sehr abwechslungsreiche Arbeit mit sehr vielfältigem Klientel... Junge, Alte, ganz unterschiedliche Problemlagen. Das finde ich sehr interessant und es wird nie langweilig. Was für mich auch besonders ist, ist die Mischung aus Teamarbeit und selbstständiger Arbeit und die flache Hierarchie, wenn es um Entscheidungen rund um die ARCHE geht. Das bedeutet auch Arbeit, aber man hat dadurch auch große Gestaltungsmöglichkeiten. „

„ Die Entwicklung zu sehen, von der Verzweiflung, wenn die Klienten anrufen und dann im Verlauf, dass sie gestärkt wieder aus der ARCHE rausgehen. Ich finde interessant hier zu arbeiten, ich finde man lernt ganz viel dazu für's Leben, auch für sich selber. Natürlich arbeite ich hier auch gern wegen meinen Kollegen und Kolleginnen. Ich habe das Gefühl DIE ARCHE ist wichtig als Anlaufstelle, weil die Menschen sehr wohlwollend aufgenommen werden, das spüre ich, und das ist für mich ganz besonders an der ARCHE. „

„ Ich finde besonders, wie groß das Augenmerk ist auf: „wie ist es eigentlich genau bei dir“ und eben nicht so sehr auf die Einordnung in eine Diagnose und in ein Raster. Dieser Versuch zu schauen, was ist eigentlich jetzt bei genau diesem Menschen gerade genau los. Die Suche ist quasi nicht warum spinnt der, sondern die Suche ist, warum spinnt der nicht, vielleicht auch ein bisschen. Also warum kann man das vielleicht verstehen, dass jemand in so einer Lage ist, dass jemand so fühlt, eben auch drauf bezogen, dass jemand den Gedanken hat nicht mehr leben zu wollen.

Was es eben auch nicht immer ganz leicht macht, weil man sich halt sehr intensiv begegnet, aber wo das, was zwischenmenschlich in der Beratung passiert, wahrscheinlich manchmal das Wirksamste ist. Vielleicht manchmal mehr als konkrete Ideen die man hat. „



”

HAMILTON
AMERICAN SPIRIT • SWISS PRECISION

Liebe Arche,
vielen Dank für Eure Hilfe im 2011!
Ohne Euch wäre ich heute nicht
da wo ich heute bin!

Ihr wart ein entscheidender Anker in
dieser dunklen Zeit!

Vielen Dank und bitte macht genau
so weiter!

Herzliche Grüße

Chen

lag so am 22.7.2019
im Briefkasten der
Arche

AUSSENSICHTEN

Rückmeldungen von Klienten

”

Liebe Leut' der ARCHE, vielen Dank, dass Sie mir damals während meiner massiven, jedoch (Gott sei Dank) vorübergehenden Krise mit Rat und Tat so unterstützend beigestanden sind! Ich lebe inzwischen mein Leben. Das ist nicht selbstverständlich und erfreulicher, als erwartet. ”

”

Als ich zu der ARCHE kam fühlte ich mich wie ein kleines Häufchen Elend und ich war sehr skeptisch, da mich die Therapeuten zuvor immer sofort in eine Klinik stecken wollten.

Doch alles kam ganz anders als gedacht, schon am Telefon zum Termin ausmachen wurde ich sehr herzlich begrüßt und mein Anliegen wurde in Ruhe gehört. Die Termine in der ARCHE waren daraufhin auch immer sehr warm und Kraft gebend. Mir wurde kein Druck gemacht und man hatte auch nicht allzu große Erwartungen an mich. Ich durfte einfach sein, meine Sorgen wurden gehört und meine Fantasie, die mir sehr wichtig ist, wurde unterstützt. Mit jedem Termin wurde mir neue Kraft und neue Hoffnung mitgegeben. Die Probleme erschienen nicht mehr ganz so groß und wenn doch dann wurde mir genügend mitgegeben um sie gut zu bewältigen. Wenn es möglich gewesen wäre, dann wäre ich gerne länger dortgeblieben, denn dort darf man einfach sein.

Ich wünsche der ARCHE und all Ihren Mitarbeitern noch ein sehr langes Bestehen und viel Unterstützung von außen.

Sie ist ein wichtiger Ort für Menschen in Not und ich kann mit Gewissheit sagen, dass mir diese Unterstützung mein Leben gerettet hat, mir den Mut gegeben hat, nicht aufzugeben. Ich habe wieder Freude am Leben gefunden. ”

” Für meinen ersten Termin bei der ARCHE war ich viel zu früh dran und hatte viel Zeit zum Grübeln im Wartezimmer. Was soll ich nur sagen, kann das überhaupt jemand verstehen, wie ich mich fühle. Wie erklärt man jemandem ein freudloses Leben, wie ich es führte, ständig kamen mir die Tränen, aus nichtigem Anlass, zum Beispiel, wenn ich eine U-Bahn nicht mehr erwischte. Niemand mochte mich, wie auch. Ich konnte mich ja selber nicht ausstehen, fühlte mich minderwertig, platzte manchmal vor Neid, war missgünstig, fand mich ungerecht behandelt, traktierte mich und die anderen mit hohen moralischen Ansprüchen, hasste meine Pflegemutter, obwohl sie mich vor dem Waisenhaus bewahrt hatte, fühlte mich schutzlos und immer und überall im Weg. Ich war eine einzige Zumutung. Das war die Ausgangslage.

An die erste Beratungsstunde kann ich mich nicht mehr so richtig erinnern, wohl aber, dass ich sehr erleichtert war, wiederkommen zu dürfen. Am meisten geholfen hat mir gerade zu Beginn, dass da jemand mit mir mitfühlte. Und dass ich das auch annehmen konnte, auch das war neu für mich. Mir half das, offen sein zu können. Der erste wichtige Satz, der mir auch heute noch hin und wieder in den Sinn kommt, lautete: „Ich nehme Sie ernst, aber vielleicht wollen Sie gar nicht sterben, sondern nur anders leben.“ Heute weiß ich, dass es genau so war. Und ernst genommen zu werden, selbst mit meinen tiefen Abgründen, bedeutete mir ganz besonders viel. Mit Menschen, die mir nahestanden, wollte ich nicht sprechen über meine Suizidabsichten, das hätte sie beunruhigt. Mit anderen ginge das vielleicht, aber da kamen dann oft Reaktionen, die mir nicht weiterhalfen. „Versündige dich bitte nicht“, „Dir geht es doch gut“, Du hast eine Arbeitsstelle, ein Dach über dem Kopf, was willst du denn noch“. Schlimmer noch: „Du machst es Dir aber einfach“. Vor allem dieser Vorwurf war absurd – einfach ist es nicht, sich umzubringen. Da sind zuerst die Sorgen und das schlechte Gewissen, lieben Menschen weh zu tun, da ist die tiefe Angst vor dem allerletzten Moment, den man noch bewusst wahrnimmt. Wie kann ich mein Ende so kontrollieren, dass es gut ist für mich, das wollte ich wissen. Ich war so dankbar, die Möglichkeit zu haben, das alles mal auszusprechen. Mit dem Hausarzt ginge das nicht, mit den Therapeuten, die ich aus früheren Zeiten kannte, schon gar nicht, ich hätte nicht so offen sein können, denn dann wäre ich vielleicht in eine psychiatrische Klinik weitergereicht worden, wegen Selbstgefährdung.

Da war ich doch besser bei der ARCHE aufgehoben. Mitgenommen habe ich vor allem, dass ich mir niemals allzu sicher sein sollte bei meinen Wahrnehmungen, zumindest, wenn mir der Gedanke kommt, dass es keine andere Lösung gibt als den Suizid. Ich hatte sehr viel Glück, dass ich im Alter von ca. 60 noch eine Traumatherapie machen durfte. Vieles von dem, was mich immer wieder verzweifeln ließ am Leben, hat keine Bedeutung mehr. Angst muss ich auch nicht mehr haben – ich kann Schmerzen aushalten, aus Angst davor muss ich mich nicht umbringen. Panikattacken habe ich gar nicht mehr – ich fühle mich auch nicht mehr so häufig ohnmächtig. Meine Traumatherapeutin hat auch bei der ARCHE gearbeitet, da hat sich ein Kreis geschlossen, wie schön. Das Thema Suizidalität wird mir aber immer nahebleiben. ”

” Nochmals vielen Dank für alles. Sie haben mir so geholfen. ”

” Eine Hinterbliebene: „Hier kann ich endlich mal weinen, denn Sie sind ja zwangsverpflichtet“ ”



„ Ich glaube kein Mensch redet gern über seine Schwächen oder Probleme, die ihm nahegehen, und leider hat man oft auch das Gefühl, dass die Person, mit der man gerade redet keine Bindung, Mitgefühl oder auch Verständnis für deine Situation hat und Leute wie ich, denen es ohnehin schwerfällt, über sich zu reden, wird das zu noch einem Grund mehr auf Therapie zu verzichten und einfach weiterzumachen wie bisher.

Allerdings hilft es nicht, so weiter zu machen wie bisher, weil sonst wärst du ja nicht so am Arsch. Deswegen musst du dich selber aufbauen, Therapie kann dir dabei helfen, aber machen musst du`s selber! Bei der ARCHE sind Menschen, die nicht nur ihre Arbeit machen, sondern versuchen sich auch wirklich in deine Situation einzufühlen, versuchen den Schmerz zu teilen, versuchen auch mit Menschen die nicht wirklich gesprächig sind, Gespräche aufzubauen, dir zu helfen. Es ist wie im Alltag, man öffnet sich nicht gegenüber Personen, die einem nicht sympathisch sind.

Bei der ARCHE habe ich erkannt, dass meinem Gegenüber wirklich etwas daran liegt, was zu verbessern, zu helfen in den verschiedensten Problemen und Situationen. Der Beraterin, durch die ich den Kontakt zur ARCHE gehalten habe, habe ich einiges zu verdanken. Gott weiß, was rausgekommen wäre, würde ich nicht mit ihr daran arbeiten, mein Gleichgewicht wiederherzustellen. „

„ DIE ARCHE hat mir in der schwersten Krise meines Lebens sehr viel geholfen, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. Durch die Unkompliziertheit der Kontaktaufnahme und die Kompetenz der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ist es ihr gelungen, mir wieder Kraft und Zuversicht zu geben, wo Verzweiflung und Trauer schier übermächtig schienen. Dafür bin ich sehr dankbar. „



DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR SELBSTMORDVERHÜTUNG
8000 München 40 Viktoriastraße 9 Telefon über 0811/331881 Hypo-Bank München

DGS

München, den

Rückmeldungen von Partnern in der Suizidprävention

Univ.-Prof. Dr. Elmar Etzersdorfer

Stellvertretender Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft
für Suizidprävention (DGS)
Chefarzt des Furtbachkrankenhauses, Stuttgart

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen der ARCHE,

ich darf meine herzlichen Glückwünsche zum 50-jährigen Jubiläum der ARCHE ausdrücken und dies auch im Namen der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS), die mit der ARCHE seit vielen Jahrzehnten in einem gegenseitig befruchtenden und konstruktiven Austausch steht.

Ich habe mir erlaubt, meine eigenen Grüße voranzustellen, weil ich selbst seit fast 30 Jahren viele Kollegen Ihrer Einrichtung kenne und schätze, und auch selbst viele Anregungen aus der Arbeit der ARCHE erfahren habe. Noch in meiner Zeit in Wien konnte ich durch die ARCHE einen „Blick über den Tellerrand“ werfen, aber auch einen Austausch über Grenzen hinweg erleben.

Die Tradition der ARCHE geht aber sehr viel weiter zurück und auch die Zusammenarbeit mit der DGS – denn die ARCHE war schon Geburtshelfer bei der Gründung der DGS! In ihren Räumlichkeiten fand im April 1972 die Tagung statt, in deren Rahmen die DGS (damals noch „... für Selbstmordverhütung“) gegründet wurde. Auch der erste Briefkopf der DGS weist als Adresse diejenige der ARCHE aus (die damals noch Viktoriastraße 9 lautete). Die Zusammenarbeit blieb über die Jahrzehnte sehr eng, kontinuierlich und fruchtbar, viele frühere wie gegenwärtige Mitarbeiter der ARCHE nahmen auch in der DGS verschiedene Funktionen wahr, und trugen damit stark zur Verbreitung von Erfahrungen aus Krisenintervention und Suizidprävention bei. Ihre Arbeit hat sich in dieser Zeit weiterentwickelt und ausdifferenziert, und ich kann auch für den Vorstand der DGS hier mit ebenso viel Nachdruck wie Freude betonen, dass die ARCHE weiterhin ein sehr geschätzter und etablierter „player“ in der deutschen psychosozialen Landschaft ist, den wir alle uns nicht mehr wegdenken können.

Ich wünsche weiter so viel Ausdauer, Engagement und Erfolg wie im ersten halben Jahrhundert und gratuliere noch einmal herzlich zu diesem schönen Jubiläum!

Dr. Michael Welschhold

Ärztlicher Leiter der Leitstelle des Krisendienstes Psychiatrie in
Oberbayern
Oberärztliche Leitung Atriumhaus

Jeder dritte Mensch gerät einmal in seinem Leben in eine seelische Krise, in der die eigenen Bewältigungsstrategien nicht mehr greifen. Nicht wenige Betroffene erleben diese Situation als derart belastend und unerträglich, dass sie so nicht mehr weiterleben möchten. Spätestens jetzt ist qualifizierte professionelle Hilfe unabdingbar.

Grade angesichts stagnierender Suizidraten kann München sich glücklich schätzen, mit der ARCHE seit nun 50 Jahren über eine hochkompetente, verlässliche Einrichtung zu verfügen, die spezifische Hilfeangebote für Menschen in suizidalen Krisen bereit hält.

Als einer der wichtigsten Vorreiter für eine auf den Umgang mit Suizidalität spezialisierten Professionalität hat die ARCHE Maßstäbe gesetzt. Mit ihrer umfassenden, fundierten Expertise gilt sie weit über München hinaus als Vorbild.

In der Versorgungslandschaft vor Ort ist die ARCHE nicht zuletzt auch für psychiatrische Einrichtungen wie das Psychiatrische Krisenzentrum im kbo-Isar-Amper-Klinikum Atriumhaus und den Krisendienst Psychiatrie die fachspezifische Anlaufstelle, an die suizidale Menschen auch mit komplexen Problemlagen in der Gewissheit verwiesen werden können, hier beste Betreuung und Unterstützung zu erhalten.

Die wechselseitige fachliche Kooperation funktioniert seit Jahren hervorragend und ist zum Nutzen aller Betroffenen und ihrer Angehörigen zur Selbstverständlichkeit im Münchner Hilfenetzwerk geworden, die ARCHE dessen unverzichtbarer Bestandteil!

Wir danken der ARCHE und ihren MitarbeiterInnen für das große Engagement und die immer verlässliche, exzellente Zusammenarbeit, gratulieren sehr herzlich zum Jubiläum und wünschen das Allerbeste!

Tilman Haberer

Evangelischer Leiter der Münchner Insel
Krisen- und Lebensberatung

Arche und Insel

Das Meer ist für viele Menschen ein wahrer Sehnsuchtsort, vor allem für Landratten wie uns hier in Bayern, die wir ein paar hundert Kilometer bis zum nächsten Strand haben: Der unbegrenzte Blick in die Weite, die frische, salzige Luft, die Wellen, die uns etwas von fernen Ländern erzählen, solche Bilder wecken den Traum vom nächsten Urlaub, von Freiheit und Wohlbefinden. Vom Paradies.

Das vorletzte Kapitel des letzten Buches der Bibel malt eine Vision vom Paradies, von der neuen Welt Gottes, in der es keinen Tod, kein Leid, keinen Schmerz mehr geben wird. Und dann steht da ein Satz, der sonnenhungrige, urlaubssehnstüchtige Binnenlandbewohner seltsam anmuten mag: „Und das Meer ist nicht mehr.“ Kein Meer – und das soll das Paradies sein?

Das Meer hat ja auch eine ganz andere, schreckliche Seite. Wer einmal im Sturm seekrank über der Reling hing und um sein Leben fürchtete, wer sich die Bilder der verheerenden Tsunamis von 2004, 2011 (Fukushima!) oder auch von 2018 in Indonesien ins Gedächtnis ruft, der versteht unmittelbar, dass Wasserfluten etwas existenziell Bedrohliches sein können. Und es muss nicht einmal das Meer sein: Oft werden todbringende Fluten von starken Regenfällen ausgelöst, wie im März 2019 in Mosambik oder immer wieder in Bangladesch.

Wasserfluten können Leben bedrohen und vernichten. Gut, wenn dann jemand vorgesorgt und eine Arche gebaut hat: ein Schiff, das sicher obenauf über die Fluten schwimmt und in das sich bedrohte Menschen retten können. Einen sprechenderen Namen hätten sich die Pioniere kaum ausdenken können, die vor 50 Jahren „Zentrale zur Selbstmordverhütung und Lebenshilfe e.V.“ gründeten und sie „Arche“ taufen. DIE ARCHE bietet Zuflucht vor den Fluten, sie trägt sicher über das Meer der Großstadt. Und irgendwann begegnet man vielleicht einer Insel, die ebenfalls Schutz gewährt.

Es ist sicher kein Zufall, dass unsere beiden Einrichtungen, DIE ARCHE und die Münchner Insel, dieses Bild vom Meer der Großstadt heraufbeschwören, in dem Menschen jämmerlich umkommen können. Die Arche, die sicher übers Wasser trägt, und die Insel, an deren Ufer man sich retten kann, das sind Bilder von Schutz und Hilfe. Und es sind nicht nur die Namen, die uns verbinden.

Die Insel ist zwar drei Jahre jünger als DIE ARCHE, doch von der ersten Stunde an haben beide Einrichtungen eng zusammengearbeitet. Die Insel verweist gern auf DIE ARCHE und bekommt umgekehrt von der ARCHE immer wieder Klient*innen vermittelt, dreimal im Jahr tauschen sich die Leitungen der beiden „Seenotrettungsstellen“ im Koordinationskreis Krisendienste miteinander und mit einer Handvoll anderer Einrichtungen aus, sogar auf der Ebene der Mitarbeiter*innen gibt es immer wieder ein Hin und Her zwischen ARCHE und Insel. Wenn die „Archonauten“ Klausurtag haben, verweist ihr Anrufbeantworter schon mal auf die Insel als Anlaufstelle, solange DIE ARCHE geschlossen ist. Und die Fortbildungen zu Grundlagen der Krisenintervention und zu Krisenintervention bei Persönlichkeitsstörungen, die DIE ARCHE anbietet, gehören beinahe schon zum Pflichtprogramm für Insel-Mitarbeitende.

DIE ARCHE wird immer unsere „ältere Schwester“ bleiben. Und dem scheidenden „Noah“ Hans Doll rufen wir zu: „Ahoi, schön war's mit dir, lass es dir gut gehen und vergiss uns nicht!“ So blicken wir Insulaner*innen dankbar auf die enge, vertrauensvolle und selbstverständliche Zusammenarbeit der vergangenen 47 Jahre und freuen uns auf weitere gute Jahrzehnte.



TRAUERBEGLEITUNG

Beratung von Hinterbliebenen nach einem Suizid

In den vergangenen 50 Jahren in der Arbeit mit Menschen, die in scheinbar nicht mehr bewältigbare Lebenskrisen geraten sind, zeigte sich immer mehr die Notwendigkeit, auch diejenigen zu erreichen, die aufgrund eines bereits erfolgten Suizids eines nahestehenden Menschen in eigene Suizidalität zu geraten drohen. Hinterbliebene nach einem Suizid gehören zur Gruppe mit einem hohen Risiko für Suizidgefährdung.

Das absichtliche Beenden des eigenen Lebens hinterlässt bei den Hinterbliebenen nicht nur traumatische Verlustgefühle, sondern führt auch dazu, dass sich die Angehörigen in ihrer eigenen Identität hinterfragt fühlen:

„Hätte ich den Suizid verhindern können?“ „Habe ich versagt in der Beziehung zum Angehörigen?“ „Habe ich nicht genügt, dass er trotzdem gegangen ist?“

Darüber hinaus verändert sich mit dem Tod und insbesondere mit der Todesart des Angehörigen auch der eigene Stand in der Gesellschaft. Verunsicherung, Schamgefühle, Sich-ausgegrenzt-Fühlen erschweren einen Neubeginn im eigenen Leben.

Die Beratungsarbeit und Trauerbegleitung in der ARCHE dient dazu, der Fassungslosigkeit nach einem Suizid, allmählich wieder „eine Fassung“ zu geben. Hier hilft den Hinterbliebenen v.a., die Möglichkeit, alles aussprechen zu können, was sie an Verzweiflung und Selbstzweifeln belastet. Trauerbegleitung zielt darauf ab, das Leben vor dem Suizid des Angehörigen unabhängig vom Ende zu würdigen, und gleichzeitig das eigene Leben ohne den vermissten Menschen neu zu gestalten. Dabei hilft es, den Trauernden als „ganzen Menschen“ wahrzunehmen, der mehr ist als ein „Hinterbliebener nach Suizid“. Im Gespräch können gemeinsam die Ressourcen gefunden werden, mit denen dieser Mensch seine Identität neu entdecken und leben kann. Gelingt dies, dann wird die Trauerbegleitung in der Regel als sehr befriedigend erlebt.

VERA KÄUFL

Ein Netz, das mich hält:

Die Gruppe der Hinterbliebenen nach Suizid

„Der Donnerstagabend ist ein fester Termin geworden, der mich sowohl fordert als auch tröstet: Ich bin nicht allein mit meinen Fragen, mit meiner Hilflosigkeit, mit meinen Schuldgefühlen.“

So sind die meisten Rückmeldungen der Teilnehmer*innen seit nunmehr 25 Jahren. Die Gruppe ist ein Stabilisator, eine Versicherung, dass das Unfassbare in die eigene Biographie integriert werden kann. Zu sehen, dass es Menschen gibt, denen das Gleiche passiert ist, die den Suizid eines nahen Menschen annehmen müssen und sogar am Ende versöhnlich damit umgehen, das ist die Erfahrung der 10 Abende in der ARCHE. Es ist die Solidarität der Menschen, der Austausch untereinander, der es leichter macht, mit dem Ereignis umzugehen.

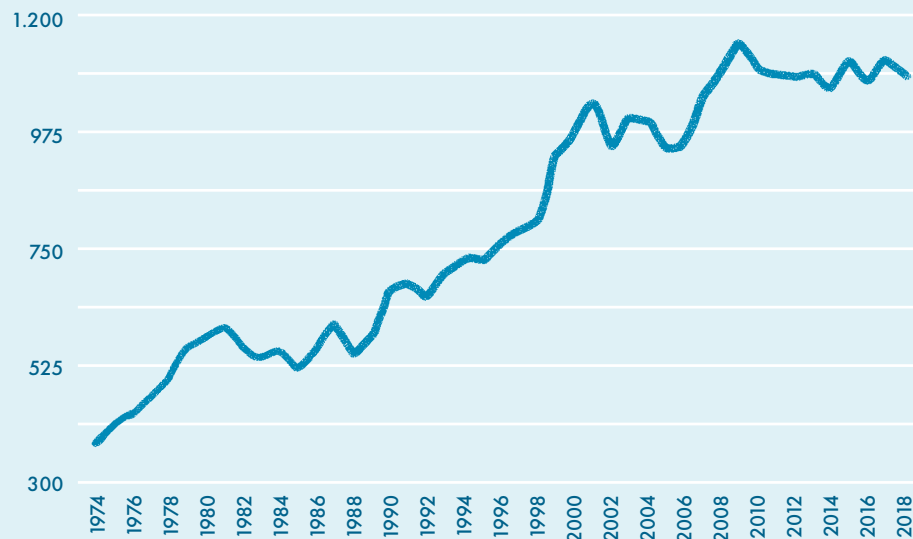
Hier lernen die Trauernden von und mit den Anderen, mit dem Schicksalsschlag umzugehen. Noch immer spukt bei Freunden oder Nachbarn der Hinterbliebenen der Gedanke herum: „Da muss es ja etwas Schlimmes in der Familie oder in der Beziehung gegeben haben, dass der sich umbringt...“ Die Hinterbliebenen spüren oft Scham, Ausgrenzung oder so etwas wie Schuldzuweisung von denen, die nicht direkt betroffen sind. Sie scheinen den Gedanken an einen selbst gewählten Tod abzuwehren zu wollen. Sich selbst das Leben zu nehmen wird in der Gesellschaft meist dadurch abgewehrt, dass man sich nicht oder konträr damit auseinanderzusetzen. Der Suizid wird als feige oder mit Unverstand gesehen. Die Hinterbliebenen brauchen daher eine besondere Zuwendung und eine besondere Art des Umgangs mit dem Thema. Es ist notwendig – die Not wendend, dass die Hinterbliebenen nach Suizid sich nicht zurückziehen oder den Suizid verheimlichen müssen, sondern auch in die Öffentlichkeit gehen und so aus der Isolation, der Ausgrenzung hervortreten. Dafür braucht es viel Bewusstheit, Mut und Angstabwehr und andere Gleichbetroffene.

Die Gruppenabende sind nicht nur mit Gesprächsinhalten gefüllt, es gibt viele Rituale, die die lebenshindernde Trauer in eine Trauer umwandeln, die das Leben fördern. Schwierigkeiten werden bewusst, und es gibt Möglichkeiten, damit umzugehen. Ein Beispiel ist das bewusste Abschied- Nehmen. Schon im deutschen Wortlaut gibt es zwei unterschiedliche Bedeutungen, nämlich einmal im Abschied das „Abgeben“, das Sich-Trennen, und zum anderen das „Nehmen“. Das Abgeben ist die Realität: der/die Verstorbene ist nicht mehr da, die Trennung eindeutig. „Sich das Leben nehmen“ gibt es eben auch in zwei verschiedenen Bedeutungen: Sich das Leben wegnehmen, oder sich das Leben nehmen in der Fülle: Das ist das Abschluss-Ritual in der Gruppe: Das Leben bietet alles: Süßes, Saures, Wasser für die Klarheit, Wein für den Geist, Nüsse, die noch zu knacken sind...

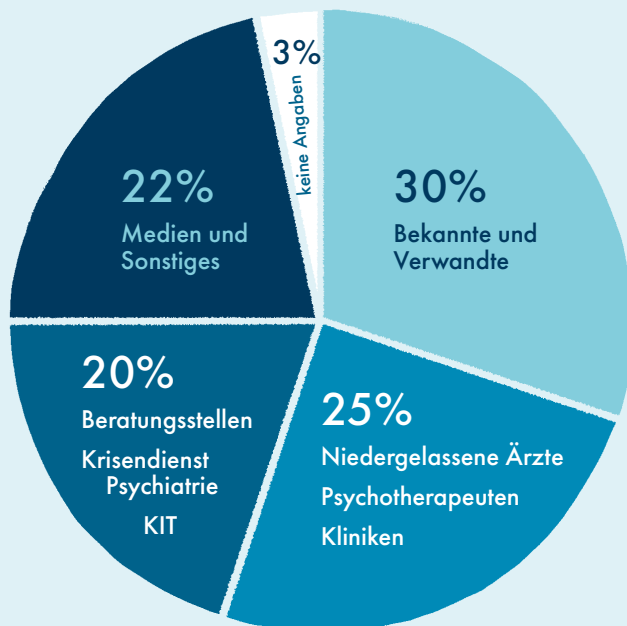
RENATA BAUER-MEHREN



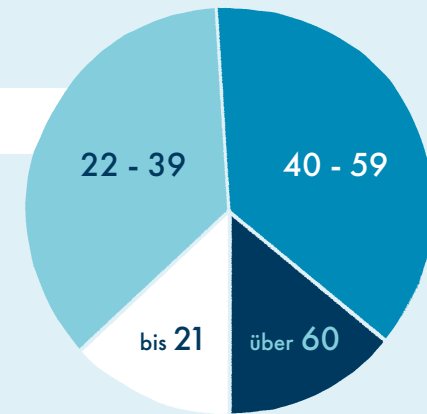
Neuanmeldungen von 1974 bis 2018



Von der ARCHE erfahren | hierher vermittelt 2018



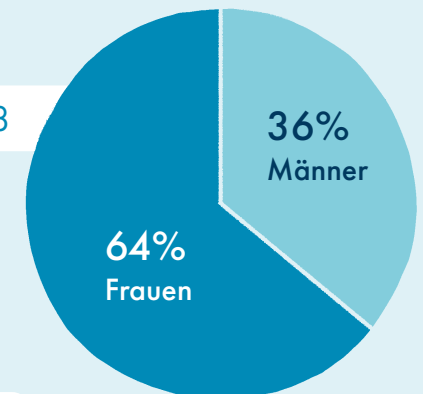
Alter der Klienten 2018



ZAHLN

In den 50 Jahren ihres Bestehens haben ca. 50.000 Menschen die Angebote der ARCHE in Anspruch genommen. Die Zahl der jährlichen Neuanmeldungen hat sich in den letzten Jahren auf einem hohen Niveau um 1.100 Neuanmeldung eingependelt. Die Neuanmeldungen je Monat sind dabei großen Schwankungen unterworfen.

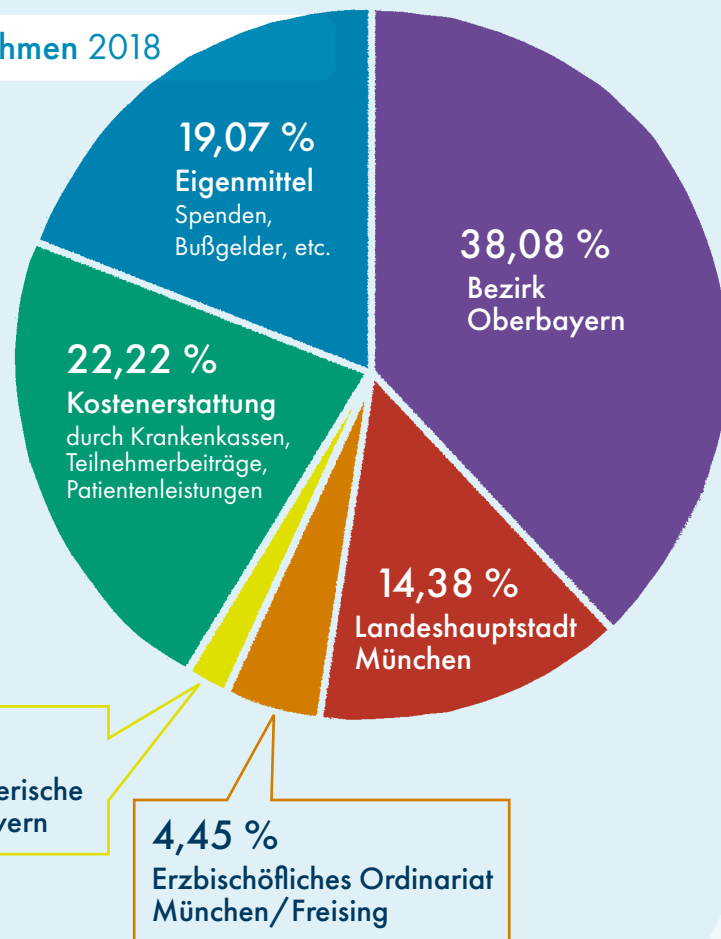
Geschlechterverteilung der Klienten 2018



Das Thema Suizidalität bei Klienten 2018

Von unseren Klienten hatten fast die Hälfte (ca. 48%) Erfahrungen mit eigener Suizidalität, über 20% machten sich Sorgen um einen suizidalen Menschen, ca. 15% hatten einen nahen Menschen durch Suizid verloren und etwa 11% hatten einen eigenen Suizidversuch hinter sich. (Mehrfachnennung möglich)

Aufteilung der Einnahmen 2018



MITARBEITERINNEN UND MITARBEITER:

Dr. med. Ulrike Wegner, ÄRZTIN
 Martin Pfäfflin, DIPL.-SOZIALPÄDAGOG
 Barbara Rödig, ÄRZTIN
 Lucia Wasserrab, DIPL.-SOZIALPÄDAGOGIN
 Kathrin Maierhofer, DIPL.-PSYCHOLOGIN
 Michael Martinz, DIPL.-PSYCHOLOGE
 Gerda Schumacher, DIPL.-SOZIALPÄDAGOGIN
 Heribert Zapf, DIPL.-PSYCHOLOGE
 Elisabeth Baier, SACHBEARBEITERIN/SEKRETARIAT
 Eszter Mottl, SACHBEARBEITERIN/SEKRETARIAT
 Dorothea von der Wippel, JURISTIN
 Elfriede Kramer, RAUMPFLEGE
 Hans Doll, GESCHÄFTSFÜHRER (BIS 31.10.2019)
 Heidi Graf, GESCHÄFTSFÜHRERIN (AB 1.11.2019)

HONORARKRÄFTE:

Waltraud Knaier-Thullner, DIPL.-PSYCHOLOGIN
 Thomas Rieger, Mag. RER. NAT DIPLOMPSYCHOLOGE
 Renata Bauer-Mehren, TRAUERBERATERIN (AMB)
 Christiane Schmermer, DIPL.-PSYCHOLOGIN
 Vera Käufl, DIPL.-PSYCHOLOGIN
 Kanzlei Dr. Steffen Prager, BUCHHALTUNG
 Martin Pröstler, DIPL.-PSYCH., DIPL.-THEOLOGE, SUPERVISION



BERATUNGSSTELLE

INFORMATIONEN, IMPRESSUM UND REDAKTION

ANSCHRIFT:

DIE ARCHE
Saarstr. 5
80797 München
Tel. 089 - 33 40 41
Fax. 089 - 39 53 54
Email: info@die-arche.de
Internet: www.die-arche.de

ÖFFNUNGSZEITEN:

Telefonische Erreichbarkeit: Mo. - Fr. 9.00 - 17.00 Uhr

Beratungszeiten: Mo. - Do. 9.00 - 19.00 Uhr, Fr. 9.00 - 17.00 Uhr

TRÄGERVEREIN:

DIE ARCHE – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.:

VR: 7736

VORSTAND:

Dr. med. Lisa Pecho, 1. VORSITZENDE
Martin Pfäfflin, STELLVERTRETENDER VORSITZENDER
Dr. med. Ulrike Wegner, GESCHÄFTSFÜHRERIN DES VORSTANDS
Lucia Wasserrab, BEISITZERIN
Dr. med. Gabriele Fenzel, BEISITZERIN

FÖRDERVEREIN:

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER SUIZIDPRÄVENTION UND KRISENHILFE E.V.

VR: 15147

VORSTAND:

Dr. med. Sebastian Wolf, 1. VORSITZENDER
Prof. Dr. Thomas Giernalczyk, STELLVERTRETENDER VORSITZENDER
Elisabeth Baier, BEISITZERIN

DIE ARCHE IST MITGLIED:

der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
der International Association for Suicide Prevention (IASP)
des Münchner Bündnis gegen Depression und des Paritätischen in Bayern

IMPRESSUM:

Herausgeber: DIE ARCHE e.V., Saarstr.5, 80797 München, V.i.S.d.P. Hans Doll
Redaktionsteam: Hans Doll, Martin Pfäfflin, Kathrin Maierhofer
Fotos: Eszter Mottl, Michael Pfeiffer
Graphik: Saba Bussmann
Druck: Knecht-Druck GmbH

Erscheinungsdatum Oktober 2019

Anmerkung zur Schreibweise:

Um die Gleichberechtigung von Frau und Mann auch sprachlich zu gewährleisten haben wir uns für folgende Lösung entschieden: Wir verwenden passend im Zusammenhang und manchmal zufällig die Worte Klientin und Klient, Beraterin und Berater, Mitarbeiterin und Mitarbeiter etc. Gemeint sind immer Frauen und Männer!

DIE ARCHE WIRD GEFÖRDERT DURCH:



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

das Erzbischöfliche Ordinariat München/Freising
die Evangelisch-Lutherische Landeskirche Bayern
die bayerischen gesetzlichen Krankenkassen

SPENDENKONTEN:

DIE ARCHE E.V.

HypoVereinsbank

IBAN: DE92 7002 0270 3180 1009 02

BIC: HYVEDEMMXXX

oder

Postbank München

IBAN: DE11 7001 0080 0092 000 808

BIC: PBNKDEFF

Förderverein der ARCHE:

Verein zur Förderung der Suizidprävention und
Krisenhilfe e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE57 7002 0500 0008 8163 00

BIC: BFSWDE33MUE