

35 Jahre Die ARCHE - Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. in München

Am 25.11.04 wurde die ARCHE 35 Jahre alt.

In Zeiten von knappen Geldmitteln und finanziellen Kürzungen, gerade auch im psychosozialen Bereich, ist es eine Frage, ob man so ein Jubiläum feiern soll oder nicht.

Diese Frage haben auch wir uns, das Team der ARCHE, gestellt, haben uns dann aber dafür entschieden, den Geburtstag nicht klanglos verstreichen zu lassen, sondern im bescheidenen Rahmen zu feiern.

Einerseits war es uns wichtig, die Arbeit der ARCHE darzustellen, auch die Veränderungen über die Jahre, dies hat Hans Doll in seinem Vortrag getan. Andererseits wollten wir uns, neben der täglichen praktischen Arbeit, auch mit theoretischen Überlegungen befassen und haben Herrn Prof. Brieskorn eingeladen, der zu dem Thema "Gesellschaftliche Bedingungen der Suizidalität - sozialethische Grundfragen der Prävention" sprach.

Zum Abschluß unserer Jubiläumsfeier bekamen wir von dem Arzt und Kabarettisten Dr. Eckhart von Hirschhausen eine Benefizvorstellung zum Thema "Sprechstunde beim Arzt". Mit seinem Witz und Scharfsinn brachte er uns und ca. 400 Anwesende, die meisten aus der "psychosozialen Szene" herzlich zum Schwitzen und Lachen.

Wir danken ihm und allen Mitwirkenden dieser Feier für diesen gelungenen Tag und sind beflügelt - auch durch die vielen guten Rückmeldungen und Geburtstagsgrüße zahlreicher Einrichtungen - wieder an unser Tagwerk gegangen.

Wir danken den Herausgebern der "Suizidprophylaxe" für die Bereitschaft die beiden Fest-Vorträge abzudrucken für alle, die zur Jubiläumsfeier nicht kommen konnten.

Martin Pfäfflin

Dr.Regina Wolf-Schmid

für das Team der ARCHE e.V.

35 Jahre ambulante Suizidprävention Entwicklungen und Erfahrungen der ARCHE

Hans Doll

Sehr geehrte Frau Burkert, sehr geehrte Frau Steinberger,¹ lieber Michael Witte, sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Kollegen.

Es tut gut solch wertschätzende Worte über unsere Arbeit zu hören und es freut mich, daß Sie alle gekommen sind, um mit uns das 35 jährige Bestehen der ARCHE zu feiern.

1. Einführung

Die Themen „Suizid“ und „Krisen“ mit denen wir in der ARCHE-Arbeit konfrontiert werden, sind keine leichten Themen über die es sich einfach und locker reden lässt.

Aber, um mit Solveig BÖHLE zu sprechen, „*Es ist falsch, nicht offen darüber zu sprechen, dass Menschen sich das Leben nehmen; sonst wird es rätselhaft und bedrohlich. Wenn man darüber spricht ist es ein Teil des Lebens, des menschlichen Lebens. Es geschieht ja.*“

Über 11.000 Suizidtote pro Jahr vermeldet die amtliche Statistik für Deutschland. In den 70er Jahren lag die Zahl in der damaligen alten Bundesrepublik bei fast 14.000 Suiziden. Heute sind es immer noch mehr als Verkehrstote. Bei den jüngeren Altersgruppen stellt Suizid die zweithäufigste Todesursache dar und das Suizidrisiko bei alten Menschen ist um ein vielfaches höher als bei der Durchschnittsbevölkerung.

Die Zahl der Suizidversuche ist noch weniger genau ermittelbar, da die Dunkelziffer noch höher ist, als bei den Suiziden.

Die Zahl der Menschen die jedes Jahr eine Suizidhandlung begehen, hat jedoch eine Größenordnung die an die Einwohnerzahl einer mittleren Großstadt heranreicht (ca.250.000).

2. Geschichte und Entwicklung

1969 war die Zeit nach der Studentenbewegung, die Zeit der Kritik an den bestehenden Verhältnissen, die Ideen der Sozial- und Antipsychiatrie breiteten sich aus. So wurde auch das krasse Missverhältnis bei der Versorgung von Menschen nach einem Suizidversuch immer deutlicher. Nach einer notwendigen medizinischen Versorgung gab es nur die zwei Alternativen, ein stationärer Aufenthalt in der Psychiatrie oder die Entlassung zurück ins Umfeld ohne eine entsprechende ambulante beraterische Unterstützung.

Dieser Missstand fiel dem damaligen Leiter der vertrauensärztlichen Dienststelle der Landesversicherungsanstalt, Herrn Dr. Schellack, sowie dem leitenden Arzt der Toxikologie im Krankenhaus rechts der Isar, Herrn Dr. von Clarmann in ihrer Tätigkeit besonders auf.

Zusammen mit Frau Dr. Helmrich, einer Analytikerin und ihrem Mann, Hr.Dr. Helmrich, Herrn Angermann, einem Psychologen, Graphologen und Verhaltenstherapeut und seiner Frau Eline, auch einer Graphologin, Herrn Dr. Rieger, dem Leiter der Münchner Volkshochschule, Frau Pischl, einer Krankenschwester und Herrn Dr. Rupp, einem Rechtsanwalt gründeten sie deshalb den Verein „Zentrale für Selbstmordverhütung und Lebenshilfe“.

Später wurde der Verein umbenannt in „Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen“.

Satzungsgemäße Ziele dieses Vereins waren die praktische Selbstmordverhütung durch sozialmedizinische und psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung durch ein Team von Ärzten, Psychologen, Sozialarbeitern und Juristen. Damit sollte die Lücke zwischen der klinischen Behandlung, der ambulanten ärztlichen Versorgung und sonstiger sozialer Einrichtungen ausgefüllt werden.

Weitere Ziele sind die Öffentlichkeit über Suizidalität aufzuklären und somit an der Beseitigung der Diskriminierung suizidaler Menschen in der Gesellschaft mitzuwirken.

Was damals neu war und auch heute noch nicht selbstverständlich ist, war die Tatsache, daß die Arbeit durch ein gleichberechtigtes multiprofessionelles Team durchgeführt wurde.

Auch aus diesem Grunde wurde die ARCHE in der Psychiatrie-Enquête als Modelleinrichtung bezeichnet.

Ein durchgängiges Kennzeichen und Qualitätsmerkmal der ARCHE ist die konfliktfreie Zusammenarbeit von Mitarbeitern verschiedenster psychotherapeutischer Schulen bei einem psychodynamischen Grundverständnis.

Was sich bald herauskristallisierte, war die Belastung durch die spezielle Thematik, so daß auf eine Teilzeitbeschäftigung der beratenden Mitarbeiter übergegangen wurde.

Heute besteht das Team aus 8 Halbtagsstellen für beratende Mitarbeiter (3 Psychologenstellen, 3 Sozialpädagogenstellen, 2 Arztstellen), einer Teilzeitstelle für den Juristen und einer Vollzeitstelle für die Sachbearbeiterin im Sekretariat und einem Zivildienstleistenden.

(Team bitte aufstehen: Regina Wolf-Schmid, Vera Käußl, Brigitte Flir, Waltraud Knaier-Thullner, Karin Rasper, Christiane Schmermer, Lucia Wasserrab, Walter Lehmann, Martin Pfäfflin, Sebastian Wolf, Heribert Zapf, Tom Kossak)

Wie Sie sehen konnten, achten wir darauf, daß das Verhältnis von Frauen und Männern im Team möglichst ausgewogen ist.

Ich möchte an dieser Stelle die Gelegenheit nutzen um Herrn Christoph Angermann als einem der Gründer, langjährigem Mitarbeiter und Vorsitzenden der ARCHE sowie Frau Ruth

Lohmer als einer weiteren langjährigen Mitarbeiterin und Vorstandsfrau für ihre wichtige Initialzündung und die gediegene Aufbauarbeit, deren Früchte wir heute noch ernten, herzlich zu danken.

Wie gesagt sah die psychosoziale und sozialpsychiatrische Landschaft vor 35 Jahren etwas anders aus als heute:

Im Mai 1968 begann die Evangelische Telefonseelsorge mit ihrem telefonischen Beratungsangebot. 1969 begann die ARCHE mit ihrer Arbeit. 1972 zur Olympiade eröffnete die Münchner Insel im Marienplatzuntergeschoss ihr Angebot der „Offene Tür“ (32 J.). Die Sozialpsychiatrischen Dienste gibt es seit Ende der 70er/Anfang der 80er Jahre (+/- 25 Jahre), die Kriseninterventionsstation 12/E im BKH Haar wurde 1977 gegründet. Im Max-Planck-Institut gab es von 1981 an einige Jahre auch eine Kriseninterventionsstation, die inzwischen leider wieder eingestellt wurde

Das psychiatrische Krisenzentrum Atriumhaus feierte gerade ihr 10 jähriges Bestehen, das KIT (Krisen-Interventions-Team im Rettungsdienst) besteht auch seit 10 Jahren und die Mobilen psychiatrischen Krisendienste gibt es seit 2002 bzw. seit Mitte 2004 als stadtweiten Dienst.

Diese Einrichtungen sind beispielhaft für viele andere in der Zwischenzeit entstanden Anlaufstellen für Menschen mit psychischen Beschwerden und verschiedenartigsten Krisen (Frauentherapiezentrum, Familiennotruf, Tagkliniken, Selbsthilfezentrum, IMMA,.....).

Trotz dieser erfreulichen Entwicklung und Vervielfältigung der Hilfsangebote wurde die Arbeit der ARCHE nicht überflüssig, wie der Anstieg der Klientenzahlen beweist. Von 1983 bis 2003 ist die Zahl der Klienten von 688 auf 1395 pro Jahr gestiegen, dies ist ein Anstieg von über 100%.

Dies hat zum einem mit dem Thema Suizid als dem Spezialgebiet der ARCHE zu tun, zum anderen mit der Offenheit für den Themenbereich Krisen ohne das es mit dem Begriff „Psychiatrie“ in Verbindung gebracht wird.

Das spezielle Angebot der ARCHE scheint auch immer noch eine Lücke zu füllen und es hat sich herumgesprochen, dass wir eine gute Arbeit machen, denn viele Klienten kommen inzwischen über Empfehlungen oder Mundpropaganda zu uns.

3. Situation heute

War die Anfangssituation in der ARCHE stärker von der Nachsorge nach Suizidversuchen geprägt, so ist jetzt die Krisenintervention im Zusammenhang mit Suizidalität mehr ins Zentrum der Arbeit gerückt. Dies bedeutet, dass mehr Menschen im Vorfeld von Suizidalität in die ARCHE kommen, aber auch mehr Angehörige und andere Professionelle die sich um jemanden Sorgen machen. Zum anderen kommen seit einigen Jahren verstärkt Hinterbliebene nach Suizid, für die auch spezielle Angebote entwickelt wurden.

Die Situation heute, mit einer differenzierten psychosozialen Szene bietet mehr Angebote und Hilfsmöglichkeiten, aber die betroffenen Menschen landen nicht immer im ersten Anlauf bei der Einrichtung, die für sie am geeignetsten ist.

Deshalb hat Clearingarbeit, Information über die verschiedenen Angebote und gezielte Weitervermittlung inzwischen einen nicht unwesentlichen Anteil an der Beratungsarbeit.

Dazu müssen Informationen über die jeweiligen Einrichtungen gesammelt und Absprachen über die Zusammenarbeit, Vermittlung und Abgrenzung getroffen werden.

Hierzu ist die ARCHE in verschiedenen Gremien vertreten und pflegt regelmäßige Kontakte zu den entsprechenden Einrichtungen in München.

(An dieser Stelle möchten wir uns bei allen zusammenarbeitenden Einrichtungen für die gute Kooperation der letzten Jahre bedanken)

4. Angebote und Arbeitsbereiche der Arche

Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die persönliche Beratung, die wir dort wo es angezeigt und möglich ist, auch auf die Bezugspersonen, Partner, Familienangehörige, aber auch Freunde und Arbeitskollegen ausdehnen.

Kennzeichen hierfür sind:

- Schnell zur Verfügung gestellte Termine, notfalls am gleichen Tag, zumindest eine telefonische Beratung;
- Beratung durch den oder dieselbe Mitarbeiterin die das Erstgespräch führt,
- „therapeutisches“ Setting, d.h. 45-50 Minuten ohne telefonische oder sonstige Störungen,
- Schweigepflicht
- Die Möglichkeit anonym zu bleiben
- notfalls Termine in raschem Turnus.

Eine halboffene Therapiegruppe bietet eine Ergänzung bzw. einen möglichen Anschluß an eine Einzelberatung.

Wie schon erwähnt, wurde die Hinterbliebenenarbeit intensiviert und konzeptionell weiterentwickelt.

Die sogenannte Multiplikatorenarbeit stellt seit etlichen Jahren auch einen festen Bestandteil unserer Arbeit dar. Hierzu gehören die unterschiedlichsten Fortbildungsmaßnahmen und kurzfristige fallbezogene Supervision zum Themenbereich „Suizidalität“ für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter anderer Einrichtungen.

Die Mitarbeit in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) und dem Nationalen Suizidpräventionsprogramm (NaSPro) sowie in verschiedenen lokalen Gremien gehört für die ARCHE zu einem festen Bestandteil ihrer Arbeit.

(Genauerer zu den Angeboten und Arbeitsbereichen der Arche könne Sie in der „Festschrift“ nachlesen.)

5. Philosophie, Haltung, Leitlinien

Zu unserer Philosophie oder Haltung kann folgendes gesagt werden:

Es geht uns nicht um eine Moral des Weiter-leben-müssens, sondern um eine Klärung dessen, warum der Betreffende glaubt, nicht mehr weiterleben zu können oder nicht mehr so weiterleben will wie bisher. Dies bedeutet, daß die Freiheit und Verantwortung für sein Leben soweit wie irgend möglich bei der betreffenden Person bleibt. Das Infragestellen des Lebenssinn sehen wir keinesfalls als etwas Krankhaftes am Menschen, sondern wie VIKTOR FRANKL meint, als Zeichen des Menschlichsten im Menschen.

Als Grundlagen unsere Arbeit haben wir uns im Team auf sogenannte Leitlinien geeinigt, die immer wieder überprüft und weiterentwickelt werden.

(Diese können Sie auch in der Festschrift nachlesen.)

Es gibt medizinische, psychologische, soziologische, philosophische und sonstige Erklärungen für suizidales Verhalten, eine allumfassende Erklärung gibt es jedoch nicht. Ein jeder hat seine persönliche Lebensgeschichte und letztendlich weiß man nicht genau, warum ein Mensch viele belastende, schwierige, traumatische Lebenssituationen aushält bzw. verarbeiten kann und nicht suizidal wird und ein anderer Mensch bei scheinbar kleiner Belastung, Enttäuschung, Kränkung sich das Leben nehmen will oder es tut.

Oftmals geht es in der Beratung darum sich mit den negativen Seiten des Lebens als unverrückbaren Grundbedingungen auseinander zusetzen und im positiven Fall, sich mit ihnen auszusöhnen. Es geht um den Umgang mit der eigenen Unvollkommenheit und die der anderen, mit dem Abschied von Lebensphasen, Lebensplänen und –wünschen.

Es geht um den Umgang mit Leiden, einen Weg zu finden unausweichliches Leiden zu ertragen und als einen wesentlichen Bestandteil des Lebens anzuerkennen und zu integrieren.

Es geht nicht darum, Angst zu bewältigen oder zu beseitigen, sondern mit Ängsten umgehen und leben zu lernen.

Es geht darum zuzulassen, daß das Phänomen des Lebens aus sehr vielen Gegensatzpaaren besteht. Ohne Gegensätze gibt es keine Entwicklung.

Insofern verstehen wir „Weiterleben“ nicht nur als ein zeitliches Phänomen, in dem Sinne, daß jemand länger lebt, sondern auch als ein räumliches, ein bewußtseinsmäßiges, indem das Leben weiter wird.

Bei all dem gibt es für uns, trotz großer Erfahrung und fundierten Ausbildungen keine absolute Sicherheit, das Richtige getan zu haben. Wir bewegen uns häufig auf einem schmalen Grat, auf dem man oft nur vorsichtig und tastend vorwärts kommt. Wir stoßen dabei auch an unsere Grenzen und sind manchmal hilflos. Die Konfrontation mit der Tatsache, dass sich trotz unserer Bemühungen Klienten das Leben nehmen, bleibt uns leider auch nicht erspart.

Dies sind mit die schwierigsten und belastendsten Momente unserer Arbeit, in denen wir in Gefahr sind, unsere Arbeit und unsere Fähigkeiten grundsätzlich in Frage zu stellen. In solchen Fällen sind wir stark auf die Hilfe und Unterstützung durch das Team und die Supervision angewiesen.

Neben den Belastungen und Anstrengungen vermittelt die Arbeit in der ARCHE aber auch Befriedigung und Freude. Sie erscheint uns sinnvoll und bereichert uns.

Um es frei nach Marie von Ebner-Eschenbach auszudrücken: „Die Menschen denen wir eine Stütze sind, geben auch uns Halt im Leben.“

So gibt es in der ARCHE trotz des vielen Leids, der Verzweiflung, der Trauer, der Wut und Hilflosigkeit mit denen wir konfrontiert sind auch viel Lachen und Heiterkeit. Kein abgebrühtes, zynisches oder sarkastisches Lachen, sondern ein „trotz-alles-dem“ Lachen oder wie es jemand mal ausdrückte „Lachen, das ist das Niesen des Geistes.“

6. Ausblick

Wir machen in der ARCHE die Erfahrung, daß unser Angebot immer mehr nachgefragt wird. Anscheinend besteht ein zunehmender Bedarf an solchen Gesprächen, Begegnungen und Kontakten wie sie in der ARCHE möglich sind.

Es mag dies mit gesellschaftlichen Entwicklungen zusammenhängen, wie Individualisierung, die aus der Arbeitswelt erwachsenden Forderungen nach Mobilität und Flexibilität sowie einem Wertewandel oder Wertpluralismus.

Die Menschen werden immer älter, aber die familiären und sozialen Bindungen werden lockerer und genügen den wachsenden Anforderungen oft nicht mehr.

Im September diesen Jahres sorgte eine Studie des Instituts für Rechtsmedizin an der Berliner Charité für öffentliche Bestürzung, indem sie belegte, dass sich viele alte Menschen das Leben nehmen, weil sie Angst haben als Pflegefall schlecht behandelt zu werden.

Wir in der ARCHE können dieser Entwicklung auch nur unser Beratungsangebot mit seinen Begrenzungen entgegensetzen. Gefragt sind hier aber auch sozial- und gesellschaftspolitische Ansätze, die auf einer breiteren Ebene zu geschehen haben.

In Zeiten knapper öffentlicher Kassen, Reduzierungen und Einsparungen allerorten taucht natürlich auch die Frage auf wie lange sich eine Gesellschaft ein solches Angebot wie die ARCHE leisten kann und will. Wir denken, dass sich die Stadt München und der Bezirk Oberbayern solche eine Einrichtung weiter leisten sollen und stolz darauf sein können.

Jedenfalls sind wir verstärkt auch mit der Frage beschäftigt was wir zum Weiterleben der ARCHE beitragen können. So gibt es aus diesem Grunde heute Abend eine Benefizveranstaltung zu Gunsten der ARCHE, in welcher der bekannte Kabarettist Dr.med. Eckart von Hirschhausen seine Spezialsprechstunde zum Thema „Lachen ist die beste Prävention“ abhalten wird.

Sie alle können auch etwas beitragen, indem sie in unseren Förderverein eintreten oder mit einer Spende unterstützen. In den Pausen können Sie sich dazu an unserem Stand im Foyer oder bei einem der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter informieren. Gesellschaftliche und persönliche Krisen, Leid, Schmerz und Tod gehören zum Leben. Wir in der ARCHE finden es sinnvoll darüber zu sprechen und sich auseinander zu setzen. Gleichzeitig ist es uns wichtig, den freudigen Seiten des Lebens Raum zu geben und sie zu fördern.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen noch einen interessanten Vortrag und viel Spaß am Abend mit dem Kabarett.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

¹ Frau Dr. Gertraud Burkert ist die 2. Bürgermeisterin der Landeshauptstadt München;
Frau Friederike Steinberger ist stellvertretende Bezirksstagspräsidentin;
Herr Michael Witte ist der Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention(DGS)

Anschrift des Verfassers:

Hans Doll, Dipl. Soz. Päd. (FH), 1. Vorsitzender
DIE ARCHE
Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.v.
Viktoriastrasse 9, D-80803 München
Tel.: +49 (089) 33 40 41
Fax: +49 (089) 39 53 54
www.die-arche.de