

Impressum

Herausgeber

Magistrat der Stadt Frankfurt am Main Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) Mainzer Landstraße 293 60326 Frankfurt am Main

Autorin

Ida Todisco

Konzept und Idee

AmkA – Sachgebiet Diversität, Chancengleichheit und Prävention Marguerite Reguigne

Projektverantwortung

AmkA – Sachgebiet Diversität, Chancengleichheit und Prävention Timo Köster, Sachgebietsleiter Marguerite Reguigne

Redaktion

AmkA – Sachgebiet Interkulturelle Kommunikation und Orientierung Farzad Djafari, Sachgebietsleiter Marc-Alexander Reinbold

V.i.S.d.P.

Dr. Armin von Ungern-Sternberg, Leiter Amt für multikulturelle Angelegenheiten

Fotos

Stefanie Kösling

Grafik

Lisa Erwall Art Direction

Druck

Druckerei Imbescheidt GmbH & Co. KG

Kontakt

Amt für multikulturelle Angelegenheiten Marguerite Reguigne Tel. (069) 212-38767 marguerite.reguigne@stadt-frankfurt.de

Die Handreichung ist online verfügbar unter:

www.amka.de/gesundheit 1. Auflage Frankfurt am Main, August 2019

Inhalt

Grußwort der Dezernentin	4
Suizid vorbeugen und verhindern	6
FRANS verbindet Hilfsangebote	8
Das PSZ-Rödelheim steht Migrant_innen in Krisen zur Seite	18
KUSS41 – das queere Jugendzentrum	24
LIBS und gewaltfreileben: Anlaufstellen für Lesben, Trans* und queere Menschen	30
Das Agaplesion Markus Krankenhaus hilft Menschen im Alter	38
Gegen das Tabu: AGUS-Selbsthilfegruppen	44
Neues aus dem AmkA – Thema Gesundheit	50

Der Unterstrich »_« in dieser Broschüre soll Frauen, Männer, Trans* und intergeschlechtliche Menschen sprachlich sichtbar machen und symbolisiert die vielfältigen Geschlechter.



Grußwort

Was unausgesprochen bleibt, lässt sich kaum verändern. Welche bitteren Folgen diese schlichte Tatsache mit sich bringen kann, zeigt ein Blick auf die Hauptursachen der Suizide, die hierzulande begangen werden. Von den etwa 10.000 Menschen, die sich jährlich in Deutschland das Leben nehmen, leidet ein Großteil zuvor an einer psychischen Krise. Auslöser kann eine körperliche Erkrankung sein, der Verlust der Partnerin oder des Partners, naher Angehöriger oder des Arbeitsplatzes. Auch Migration und Diskriminierung können Ursachen sein.

Wer eine seelische Krise durchmacht, versteckt sie in vielen Fällen unter einem Mantel des Schweigens. Angehörige bekommen davon häufig genauso wenig mit wie der Hausarzt oder die Hausärztin. Manche treibt diese verheimlichte Qual zum Suizid. Und die Hinterbliebenen? Ihnen reißt es den Boden unter den Füßen weg. Sie sind schockiert, ratlos, auf der Suche nach dem Warum.

Mit dieser dritten Ausgabe der Gesundheit vor Ort möchten wir bei möglichst vielen Menschen ein Bewusstsein für Suizidprävention schaffen. Wir möchten Hemmschwellen abbauen und damit den Zugang zu den zahlreichen Angeboten erleichtern. Denn wenn psychische Krisen im Jahr 2019 noch immer tabuisiert sind, ist es Suizid erst recht. Hinterbliebene bekommen das häufig zu spüren: Viele fühlen sich vor den Kopf gestoßen, wenn sie in ihrer Trauer offene oder verdeckte Vorwürfe ertragen müssen oder das Umfeld das Thema meidet.

Doch allmählich findet ein Umdenken statt. Erstmals widmete sich in diesem Jahr die von evangelischer und katholischer Kirche gestaltete "Woche für das Leben" dem Thema Suizidprävention. Beide Kirchen verwiesen dabei auf ihre "historische Schuld", Menschen, die sich das Leben genommen hatten, moralisch verdammt und ihnen das kirchliche Begräbnis verweigert zu haben. Damit hätten sich die Schuldgefühle der Angehörigen noch verstärkt.

Das Schweigen brechen will auch das Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS), das bereits 2014 vom Gesundheitsamt gegründet wurde. Die über 75 Mitglieder setzen sich aus Vereinen, Organisationen, psycho-sozialen Diensten und städtischen Ämtern zusammen. Gemeinsam möchten sie Betroffene und Angehörige unterstützen – vor allem beim entscheidenden ersten Schritt: dem Sprechen über psychische Krisen. Denn nur so finden die

Betroffenen den Weg in die Hilfsangebote, die in Frankfurt bereitstehen. Und nur so steigt die Chance, Suizide tatsächlich zu verhindern. Unser Dank gilt allen, die sich dem Netzwerk angeschlossen haben und sich dem schwierigen Thema widmen.

Am Welttag der Suizidprävention rund um den 10. September finden auch in unserer Stadt Veranstaltungen und Aktionen statt. Wir möchten Sie ermutigen, die eine oder andere davon zu besuchen und sich zu informieren. Denn wir alle können dazu beitragen, die Tabus abzubauen, die noch immer mit Suizid behaftet sind.

Sylvia Weber Integrations-und Bildungsdezernentin

Suizid vorbeugen und verhindern

Ein Großvater, der seine geliebte Wandergruppe vernachlässigt. Ein geflüchteter Mensch, der das Mittagessen immer häufiger ablehnt. Was auf erste Spuren des Alterns hindeuten könnte oder die Nachwirkungen einer Flucht unter widrigen Umständen, lässt die Protagonist_innen dieses Heftes aufhorchen. Denn sie wissen: Noch so kleine Veränderungen im Alltag können Hinweise auf eine suizidale Krise sein. Deshalb beobachten sie genau, beraten die Betroffenen selbst oder weisen den Weg zu anderen Hilfsangeboten.

Jedes Jahr unternehmen in Frankfurt am Main rund 1.800 Menschen einen Suizidversuch. Etwa 90 Menschen sterben, indem sie sich das Leben nehmen. Betroffen davon sind nicht nur die unmittelbaren Angehörigen, sondern auch das weitere familiäre Umfeld, Freund_innen und Bekannte. Vielleicht ist das Thema dieser Ausgabe auch deswegen interessant für Sie.

Neben der Trauer löst ein Suizid im Umfeld der Verstorbenen meist auch ein schlechtes Gewissen aus. Oft dreht es sich um die Fragen, worin die eigentlichen Ursachen lagen und wie man die Tat hätte vermeiden können: Welche Hilfsangebote hätte es gegeben, die ich nicht kenne?

Die Beratungsstellen, Vereine und Ämter, die wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, kümmern sich um Menschen, die besonders verletzlich sind. Und bei denen das Risiko einer seelischen Krise größer ist als bei vielen anderen. Zu den Portraitierten zählt das Internationale Psychosoziale Zentrum in Rödelheim, das sich mit kultursensibler Hilfe an Menschen mit Migrationsbiografie richtet. Zwei Mitarbeiter erzählen, wie sie ihre Klient_innen mit kleinen Schritten dazu bringen, im Alltag wieder Fuß zu fassen. Auch im KUSS41 war unsere Autorin zu

Gast. Das queere Jugendzentrum möchte jungen Menschen einen Ort bieten, an dem sie so sein können, wie sie sind – ganz unabhängig von ihrer Identität und sexuellen Orientierung. Damit beugt das Zentrum Krisen vor.

Wir stellen Ihnen zudem mit LIBS und gewaltfreileben zwei Anlaufstellen für Lesben, Trans* und queere Menschen vor und blicken ins Agaplesion Markus Krankenhaus, genauer gesagt in die dortige Gerontopsychiatrie. Der leitende Arzt beschreibt, warum ältere Menschen besonders anfällig für Suizidversuche sind und was Warnzeichen dafür sein können.

Ihnen allen ist gemein, dass sie Methoden haben, um in akuten suizidalen Krisen schnell handeln zu können. Sie haben sich dem Netzwerk FRANS angeschlossen, um gemeinsam die Zahl der Suizide zu verringern. Darin vertreten ist auch die AGUS-Selbsthilfegruppe, ein bundesweiter Verband, der Hinterbliebenen einen Treffpunkt bietet. Sie sprechen dort über Trauer und Wut und Hoffnung. Auch sie haben Einzug in unser Heft gefunden.

Wir berichten zudem darüber, wie FRANS entstanden ist und wie es sich stetig weiterentwickelt. Das Netzwerk umfasst viele weitere Initiativen oder Projekte, die wir Ihnen alle gerne vorgestellt hätten. Weil das Amt für multikulturelle Angelegenheiten als Herausgeber dieser Publikation in erster Linie das Zusammenleben in einer heterogenen Stadtgesellschaft im Blick hat, fiel die Wahl auf solche Organisationen, die dahingehend ihren Fokus setzen. Im Heft finden Sie Kontaktdaten zu vielen weiteren Institutionen, die sich mit Suizidprävention befassen.

Wie in den vergangenen Ausgaben erfahren Sie auch diesmal Neues aus dem AmkA-Themen-

bereich "Migration, Gender und Gesundheit". Besonders in den Blick nehmen die Mitarbeitenden seit jeher sozial benachteiligte und diverse Bevölkerungsgruppen. Deren Gesundheitskompetenz gilt es zu stärken, um einen gleichberechtigten Zugang zu den Gesundheitsdiensten für alle Frankfurter_innen zu erreichen. Dafür gilt es aufzuklären und zu informieren. Zugleich unterstützen wir, nach unseren Möglichkeiten, Institutionen bei ihrer interkulturellen Öffnung.

Auch die Reihe "Gesundheit vor Ort" soll einen Beitrag zu mehr Gesundheits- und Diversitätskompetenz leisten. Wir hoffen, Ihnen auch diesmal viele Hintergrundinformationen, praktische Tipps und Anregungen geben zu können. Damit wissen Sie, wer Ihnen bei Bedarf oder im Krisenfall zur Seite steht.

Dr. Armin von Ungern-Sternberg Leiter des Amts für multikulturelle Angelegenheiten





Inga Beig

FRANS - Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention

FRANS verbindet Hilfsangebote

In Frankfurt am Main nehmen sich jährlich etwa 90 Menschen das Leben. Das *Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention,* kurz *FRANS*, will diese Zahl dauerhaft verringern. Die über 75 Mitglieder bieten ganz unterschiedliche Hilfe für suizidale Menschen und deren Angehörige. Inga Beig ist beim Frankfurter Gesundheitsamt für die Koordination von *FRANS* verantwortlich. Sie gibt Auskunft über ein Netzwerk, das aufklärt und stetig wächst.

FRANS entstand 2014 auf Initiative der Abteilung Psychiatrie des Frankfurter Gesundheitsamts und des Magistrats der Stadt Frankfurt. Das Netzwerk möchte das Thema Suizid sichtbar machen und enttabuisieren, es verstehen und erforschen. Dafür bündelt FRANS das Wissen und die Erfahrung aller Mitwirkenden, koordiniert deren Angebote und macht sie bekannt. Das Ziel ist passgenaue Hilfe für suizidgefährdete Menschen und deren Umfeld.

Seit 2015 gehört die Psychologin Inga Beig zum Team. Sie koordiniert unter anderem die Maßnahmen zur Prävention, erstellt und analysiert Statistiken, plant Fortbildungen.



"Wir koordinieren die Suizidprävention über verschiedene Arbeitskreise", erläutert Beig. Vernetzung und Krisenintervention sowie Öffentlichkeits- und Antistigma-Arbeit gehören dazu. "Die Schwerpunkte verlagern sich allerdings im Lauf der Zeit." Durch Prävention und Aufklärung wollen Beig und ihre Mitstreitenden möglichst viele Menschen ansprechen. Die hiesigen Hilfsangebote sollen sicht- und greifbarer werden. Und diese Angebote sind zahlreich: von medizinisch-psychiatrischer und psychosozialer Unterstützung über Selbsthilfegruppen bis hin zu telefonischer und Online-Beratung. Das Sichtbarmachen ist wesentlich für Betroffene, Angehörige und Menschen, die beruflich oder privat mit Suizid konfrontiert sind. Denn so gelangt das Thema heraus aus der gesellschaftlichen Tabuisierung. Betroffene finden einen Weg aus der Isolation.

Zehntausend Gründe. Suizid verhindern

10.000 Menschen nehmen sich in Deutschland jährlich das Leben. Darauf bezieht sich der Name einer Kampagne von *FRANS* zur Suizidprävention: "Zehntausend Gründe. Suizid verhindern." Sie findet anlässlich des Welttags der Suizidprävention am 10. September statt.

"Die Zahl der Suizidversuche soll aber noch zehn bis zwanzig Mal höher liegen", gibt Beig zu bedenken. Einen ersichtlichen Unterschied gebe es zwischen den Geschlechtern. "Etwa zwei Drittel der vollendeten Suizide werden von Männern begangen." All diese Zahlen zu ermitteln, sei aber gar nicht so

FRANS - Wer ist dabei?

Mehr als 75 Institutionen und Organisationen vereinen sich im Netzwerk, lokale und überregionale. Dazu zählen viele psychiatrische Kliniken und psychosoziale Beratungsstellen, die Telefonseelsorge, der Frankfurter Krisendienst sowie Selbsthilfe-Gruppen.

Neben dem Gesundheitsamt gehören weitere Behörden zum Verbund: Jugend- und Sozialamt, Amt für multikulturelle Angelegenheiten, Stadtschulamt sowie Jobcenter und Drogenreferat. Auch die Polizei und die Feuerwehr haben sich angeschlossen. Hinzu kommen die Kassenärztliche Vereinigung, die Landesärztekammer und die Psychotherapeutenkammer.

Einige FRANS-Mitglieder stellen wir in diesem Heft ausführlich vor. Eine Liste aller Beteiligten finden Sie unter **www.frans-hilft.de**.

Kontakt:

Stadt Frankfurt am Main Gesundheitsamt

Koordination Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS)

Inga Beig Psychologin (M.Sc.) Breite Gasse 28 60313 Frankfurt am Main Tel. (069) 212-32163 Fax (069) 212-33144 inga.beig@stadt-frankfurt.de

www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de

einfach. Bei der Stadt Frankfurt gebe es beispielsweise erst seit 2014 ein festgelegtes Verfahren. Die im Gesundheitsamt für die Leichenschauscheine verantwortliche Abteilung übermittelt dem *FRANS*-Team die Informationen zu Suizidfällen. Darunter fallen Daten zu Alter und Geschlecht, Herkunft sowie Suizidmethode und -ort.

Solche Statistiken sind mehr als bloße Zahlen. Sie können lebensrettend sein. Denn sie machen deutlich, wer wann Hilfe braucht. "Die Infos helfen uns, in der Präventionsarbeit gezielt Schwerpunkte zu setzen", berichtet Beig. So zeigten die Frankfurter Suizid-Zahlen zum Beispiel bei Menschen mit ausländischer Staatsbürgerschaft einen Anteil von etwa 20 Prozent. Außerdem könne man beobachten, ob sich in bestimmten Bezirken oder an speziellen Orten Suizide häufen. Droht sich ein

sogenannter Hotspot zu entwickeln, berät *FRANS* zu baulichen Möglichkeiten oder vermittelt an Fachleute. "Dank solcher Statistiken können wir entsprechende Akteure aus der Stadtgesellschaft vernetzen und so die Prävention gezielt vorantreiben", erklärt Beig.

Die Daten sind auch Basis für Forschungsprojekte, an denen sich *FRANS* beteiligt. Dazu zählt das "Programm zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Maßnahmen (FraPPE)". Hier evaluiert *FRANS* seine Präventionsmaßnahmen – eine gute Grundlage, um Strukturen weiterzuentwickeln und Hilfsangebote auszubauen. Koordiniert wird das Programm von der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Universitätsklinikum Frankfurt.



Direkte oder indirekte Ankündigungen von Selbsttötung kommen in den meisten Fällen im Vorfeld von suizidalen Handlungen vor. Deswegen: Hinhören, Wahrnehmen, Hilfe suchen! Alle Andeutungen und Äußerungen von Selbsttötungsgedanken sollten immer ernstgenommen werden.

Wenn Sie selbst unter Suizidgedanken leiden oder sich Sorgen um einen Angehörigen machen, suchen Sie sich professionelle Unterstützung:

www.frans-hilft.de

Unter der Hotline-Nummer erreichen Sie rund um die Uhr eine der Psychiatrischen Kliniken in Frankfurt:

069 - 630 13 113













Krisen und Angebote sichtbar machen

FRANS unterstützt Betroffene, passende Hilfsangebote zu finden – und damit auch Gründe fürs Weiterleben. Das Netzwerk fördert daher den Austausch zum Thema und bietet

- regelmäßig Treffen, bei denen sich die Netzwerkmitglieder kennenlernen
- zielgruppen- und themenspezifische Fortbildungen zum Beispiel für: Lehrer_innen, Polizist_innen, Ärzt_innen, Journalist_innen, Psychotherapeut_innen, Sozialarbeiter_innen sowie Kirchen
- Öffentlichkeitsarbeit mit Vorträgen, Podiumsdiskussionen, Lesungen, künstlerischen Vorführungen und Filmgesprächen. Dazu zählen auch Veranstaltungen rund um den Welttag der Suizidprävention am 10. September.

Auf der FRANS-Website gibt es zudem umfassende Auskünfte für Betroffene, Angehörige und Trauerende. "Alle wichtigen Anlaufstellen finden sich hier, also Telefon-Hotlines, die Beratung des Sozialpsychiatrischen Dienstes im Gesundheitsamt oder die Selbsthilfe-Kontaktstelle", berichtet Beig. "Ebenso steht hier, an wen man sich in akuten Krisen für schnelle Hilfe wenden kann." Auch gedruckte Flyer bieten Infos zur Krisenversorgung. Überdies hat FRANS ein Ablaufschema "Hilfe für suizidale Menschen" erstellt. Und nicht zuletzt schult das Team um Inga Beig sogenannte Multiplikator_innen – Menschen, die in ihrem Umfeld ein stärkeres Bewusstsein für das Thema wecken sollen.

Jenseits von Tabu und Stigma

"Bei etwa 90 Prozent der Suizide und Suizidversuche geht eine psychische Erkrankung voraus", erzählt Beig. Oft sei das eine Depression, Schizophrenie oder auch eine Suchterkrankung. Deren Behandlung sei immer auch ein Teil der Suizidprävention. "Mit einem gebrochenen Bein gehen alle ohne Bedenken zum Arzt", sagt Beig. Psychische Krisen und Erkrankungen seien hingegen nach wie vor tabubesetzt, blieben oft unsichtbar und unausgesprochen. Im Alltag und sogar in der Beratung kommen sie wenn überhaupt nur verschlüsselt zum Ausdruck, offenbaren sich bisweilen über andere Symptome. "Dadurch verstärkt sich das Suizidrisiko zusätzlich. Besonders ältere Menschen und Männer sollten noch stärker in den Blick genommen werden", sagt Beig. Denn hier lägen die Suizidraten am höchsten.

FRANS möchte nicht nur das Thema Suizid entstigmatisieren, sondern auch psychische Erkrankungen und Krisen im Allgemeinen. "Wenn Betroffene und Angehörige offen darüber reden und den Weg zu Hilfsangeboten finden, steigt die Chance, letztendlich auch Suizide zu verhindern", ist sich Beig sicher.

Das Netzwerk leistet einen bedeutsamen Beitrag zur Suizidprävention in Frankfurt und Umgebung. Dafür wurde *FRANS* 2017 von der Hessischen Landesregierung mit dem Hessischen Gesundheitspreis ausgezeichnet. Doch es gibt noch immer viele Menschen, die Präventions- oder Hilfsangebote nicht finden oder annehmen können. Deshalb bleibt die Arbeit des Netzwerks unentbehrlich

Das FRANS-Netzwerk: Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Manchen Menschen fällt es nicht leicht, über eigene Gedanken und Gefühle zu sprechen. Umso wichtiger, dass es Angebote gibt, an die man sich in seelischen Krisen wenden kann. Sie stehen auch Angehörigen, Bekannten oder Institutionen zur Seite. Kostenfrei und auf Wunsch anonym.

Schnelle Hilfe in akuten Krisen ...

... am Telefon

Sofortige Hilfe erhalten Sie rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge unter der bundeseinheitlichen kostenlosen Rufnummer **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** und im Internet unter **www.telefonseelsorge.de**.

Psychosozialer Krisendienst

Der Psychosoziale Krisendienst sichert in Frankfurt psychosoziale Hilfe bei Notlagen. Tel. (069) 61 13 75 (Mo.–Fr. 17–1 Uhr; Sa., So. und an Feiertagen 9–1 Uhr)

... in der Klinik

In Krisensituationen ist mitunter eine ärztliche Betreuung erforderlich. In den folgenden Ambulanzen der psychiatrischen Kliniken erhalten Sie kompetente Unterstützung. Außerhalb der regulären Öffnungszeiten wenden Sie sich bitte an die diensthabenden Ärzt_innen.

Für Erwachsene

Agaplesion Markus Krankenhaus

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Wilhelm-Epstein-Straße 4 60431 Frankfurt am Main Tel. (069) 9533 0

Klinik Hohe Mark

Friedländer Straße 2 61440 Oberursel Tel. (06171) 204 0

Universitätsklinikum

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Heinrich-Hoffmann-Straße 10 60528 Frankfurt am Main Tel. (069) 6301 5079

Klinikum Frankfurt Höchst

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gotenstraße 8 65929 Frankfurt am Main Tel. (069) 3106 0

Vitos Klinik Bamberger Hof

Oeder Weg 46 60318 Frankfurt am Main Tel. (069) 67 800 20 Mo.-Fr. 8.30-18 Uhr

Für Kinder und Jugendliche

Universitätsklinikum

Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters Deutschordenstraße 50 60528 Frankfurt am Main Tel. (069) 6301 5920

Allgemeine Infos finden Sie unter:

www.suizidprophylaxe.de

und

www.suizidpraeventiondeutschland.de

Psychosoziale Beratung

In Frankfurt gibt es zahlreiche Beratungsstellen, auch in Ihrer Nähe. Dort unterstützen Sie vor allem Sozialarbeiter_innen und Psycholog_innen.

Psychosoziale Beratungsstellen Nord

Mo.-Fr. 9-17 Uhr

Heddernheim Oberschelder Weg 6 Tel. (069) 95 82 25 35

Dornbusch Eschersheimer Landstraße 295 Tel. (069) 95 82 25 35

Angebot für Klient_innen mit Kindern und junge Erwachsene Raimundstraße 157 Tel. (069) 1 74 89 20 20

Psychosoziale Beratungsstellen West

Bockenheim Hamburger Allee 47 Tel. (069) 78 80 00 19 Mo.–Fr. 9–17 Uhr

Gallus Mainzer Landstraße 233 Tel. (069) 73 94 36 70 Mo.–Fr. 8–16 Uhr

Höchst Dalbergstraße 8 Tel. (069) 30 32 14 Mo.-Fr. 9–17 Uhr

Psychosoziale Beratungsstelle Ost

Eschenheimer Anlage 21, 4.OG Tel. (069) 94 94 76 71 00 oder 94 94 76 72 30 Mo.-Fr. 9-13 Uhr

Psychosoziale Beratungsstelle Süd

Darmstädter Landstraße 104–106 Tel. (069) 61 21 17 Mo.–Fr. 10–16 Uhr

Internationales Familienzentrum (Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle)

Rödelheimer Bahnweg 29 Tel. (069) 71 37 78 91 10 Mo.-Fr. 9-16.30 Uhr

Evangelisches Zentrum für Beratung und Therapie am weißen Stein

Olof-Palme-Straße 17 Tel. (069) 53 02 222 Mo.-Do. 8-13 und 15-18 Fr. 8-13 Uhr

Haus der Volksarbeit

Eschenheimer Anlage 21, EG Tel. (069) 15 01 234 Mo.-Fr. 11-13 Uhr und 15-18 Uhr

Psychosoziale Online-Beratung

"Das Beratungsnetz" ist die zentrale Plattform für kostenlose psychosoziale Online-Beratung. Hier finden Sie gemeinnützige und paritätische Einrichtungen:

www.das-beratungsnetz.de

Beratung im Gesundheitsamt

Beratung und Hilfen durch den Sozialpsychiatrischen Dienst bzw. den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst im Gesundheitsamt.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Breite Gasse 28 Tel. (069) 212 33 311 Mo., Di. und Do. 8.30–12 Uhr und 12.45–15.30 Uhr, Fr. 8.30–12 Uhr

Der Sozialpsychiatrische Dienst ist mit Fachärzt_ innen für Psychiatrie und Psychotherapie und Sozialarbeiter_innen multiprofessionell besetzt.

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Breite Gasse 28 Tel. (069) 212 38 179 Mo.–Do. 8–15 Uhr Fr. 8–12 Uhr

Kindern und Jugendlichen sowie deren sozialem Umfeld steht der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt zur Seite.

Niedergelassene Therapeut_innen

Kontakt zu Ärzt_innen sowie psychologischen Psychotherapeut_innen mit Kassenzulassung finden Sie unter **www.arztsuchehessen.de** oder über die Smartphone-App "BundesArztsuche".

Psychotherapeutische Sprechstunde

Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hessen vermittelt Termine für ein Erstgespräch: Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr unter der Nummer (069) 40 05 00 00.

Sind Sie bereits wegen psychischer Probleme in Behandlung? Besprechen Sie mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten, wie Sie sich in Krisen verhalten sollen und erstellen Sie gemeinsam einen Krisenplan.

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Sie bietet Beratung, Unterstützung und Information für Einzelne und Selbsthilfegruppen. Telefonisch erreichbar unter (069) 55 94 44 oder unter www.selbsthilfe-frankfurt.net

Besuchen Sie den Welttag der Suizidprävention am 10. September. Mehr Infos unter www.frans-hilft.de/ zehntausend-gruende

FraPPE

Frankfurter Projekt zur Prävention von Suiziden mittels Evidenz-basierter Maßnahmen

Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu holen.

In Deutschland nehmen sich jedes Jahr rund 10.000 Menschen das Leben. 70 Prozent davon sind Männer. Das wirkt zunächst erstaunlich, weil Depressionen bei Frauen sehr viel häufiger diagnostiziert werden. Doch Männern fällt es oft schwer, über die eigenen Gedanken und Gefühle zu sprechen.

Wenn Sie selbst unter Suizidgedanken leiden oder sich Sorgen um einen Angehörigen machen, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Unter der Hotline-Nummer erreichen Sie rund um die Uhr eine der psychiatrischen Kliniken in Frankfurt.

www.frans-hilft.de

069 - 630 13 113







Das PSZ-Rödelheim steht Migrant_innen in Krisen zur Seite

PSZ – hinter diesen drei Buchstaben verbirgt sich das Internationale Psychosoziale Zentrum in Frankfurt-Rödelheim. Sein Angebot richtet sich an alle erwachsenen Migrant_innen mit psychischen Beschwerden. Ein multiprofessionelles, interkulturelles Team betreut und begleitet sie mit großem Engagement. Betroffene aus dem Stadtgebiet finden offene Türen und nachhaltige, kultursensible Hilfe.

Das *PSZ* gehört zur psychiatrischen Standardregelversorgung der Stadt Frankfurt am Main. "Mit unseren Angeboten und Veranstaltungen möchten wir Menschen aus allen Nationen erreichen. Deshalb versuchen wir, sie so zugänglich wie möglich zu machen", erklärt Jehad Ahmad, der Teamleiter der Tagesstätte vor Ort.

Die Einrichtung betreibt eine psychosoziale Kontaktund Beratungsstelle, eine Tages- und Begegnungsstätte sowie das ambulant betreute Einzelwohnen (aufsuchende psychosoziale Arbeit). Auch Asylbewerber_innen, die chronisch psychisch krank sind, werden ambulant betreut. Das Team besteht aus 28 Personen, der Austausch untereinander wird großgeschrieben.

Kultursensible Hilfsangebote

"Unser Team spricht neben Deutsch viele weitere Sprachen", berichtet Omar Alaoui, der für das *PSZ* als Sozialmanager im Gesundheitswesen arbeitet. "Von Arabisch und Bosnisch über Französisch, Paschtu und Persisch bis hin zu Serbisch oder Tigrinya."

Interkulturelle Kompetenz und Sprachkenntnisse sind wichtig, um möglichst viele Migrant_innen überhaupt erreichen und professionell begleiten zu können. Jedoch sind Fachkräfte mit interkultureller Kompetenz in vielen offenen stationären und teilstationären psychiatrischen Einrichtungen noch immer unterrepräsentiert. Was dazu führt, dass die Betroffenen bei der Suche nach Hilfe vor hohen Hürden stehen. Das *PSZ*-Rödelheim trägt seit Jahren dazu bei, sprachliche, kulturelle und soziale Barrieren abzubauen.

Dass Frankfurt international geprägt ist, spiegelt sich in den Klient_innen und ratsuchenden Angehörigen wider. "Die Menschen kommen von überall her. Viele aus Kriegs- und Krisengebieten wie Afghanistan, dem ehemaligen Jugoslawien, Kurdistan und Syrien, Iran und Irak", sagt Omar Alaoui. "Sie leiden oft unter psychischen Erkrankungen und Re-Traumatisierungen, finden in der Regel nur sehr schwer Zugang zu städtischen Hilfsangeboten und Netzwerken."

Auch Menschen aus dem Mittelmeerraum – aus Italien, Portugal, Türkei, Spanien und Marokko – nutzen die Angebote des *PSZ*. Sie sind meist schon länger in Frankfurt und erleben kulturelle Differenzen weniger stark. Gefühle wie Einsamkeit, Isolation, das "Herausfallen" aus einem aktiven Leben seien jedoch bei allen Klient_innen zu beobachten. "Wir sind eine Anlaufstelle für Menschen, die kaum oder keinerlei Kontakt zu anderen haben. Die einsam sind. Die meist viel verloren haben, die sich fragen: Warum überhaupt noch leben und wofür?",

beschreibt Teamleiter Jehad Ahmad die Situation derjenigen, die in die Tagesstätte kommen.

Kleine Schritte, um wieder Fuß zu fassen

Die Altersspanne liegt meist zwischen 40 und 65 Jahren, Männer und Frauen sind etwa gleich stark vertreten. Alleinstehende sind darunter, viele getrennt lebende oder geschiedene Frauen, viele Menschen, die ihre Arbeit verloren haben. "Der Umgang in und mit der Gesellschaft, in die sie immigriert sind und in der sie heute leben, ist für viele unserer Klient_innen nicht einfach", sagt Alaoui. Andere Sozialisationen, Kultur- und Generationskonflikte, soziokulturelle Isolation oder fehlende Teilhabe nennt er als Grundmuster für mögliche Krisen und Konflikte. "Viele wohnen noch zu Hause, manche auch in Unterkünften des betreuten Wohnens, Fast die Hälfte hat einen Behindertenausweis", fügt er hinzu.

Die Ziele, die Ahmad und Alaoui in ihrer täglichen Arbeit in der Tagesstätte verfolgen, sind bewusst klein gehalten. Es geht um erste Schritte in Richtung Inklusion, Gesundheit und soziale Integration in die Stadtgesellschaft. Es geht darum, die individuellen Handlungsspielräume zu erhöhen. Und manchmal auch "nur" um eine geregelte Tagestruktur, um Gesprächsmomente und kurze Begegnungen: "Sich wiederzufinden, im Alltag klarzukommen, in der Stadt, im eigenen Leben. Und wieder Fuß zu fassen", sagt Sozialmanager Alaoui. "Dabei orientieren wir uns auch nach außen. Wir versuchen, mit den Klient_innen gemeinsam ihre unmittelbare Umgebung zu erkunden und zu erweitern. Sie sollen rauskommen aus der sozialen Isolation."

IFZ: Beratungsangebote für Familien

Das PSZ in Rödelheim ist Teil des Internationalen Familienzentrums e. V. (IFZ).

Als Sozialdienst engagiert sich das Zentrum in fast allen Stadtteilen Frankfurts und in Offenbach. Der freie gemeinnützige Verein ging aus einer katholischen Einrichtung hervor. Seine Beratungs-, Betreuungs- und Bildungsangebote richten sich an ausländische und deutsche Familien. Seit über 40 Jahren leistet das IFZ einen Beitrag zum multikulturellen Zusammenleben in der von Einwanderung geprägten Stadt.



Kontakt:

Internationales Familienzentrum e.V. Psychosoziales Zentrum Rödelheimer Bahnweg 29 60489 Frankfurt am Main Tel. (069) 7137789-0 oder (069) 137789-132

Internationales Familienzentrum e.V. Düsseldorfer Straße 1-7 60329 Frankfurt am Main www.ifz-ev.de

Weitere Angebote in psychischen Krisen:

Muslimische Seelsorge Salam e.V.

www.salamev.de

Der Verein FATRA e.V. arbeitet mit Dolmetschenden in verschiedenen Sprachen zusammen.

FATRA e.V. (Frankfurter Arbeitskreis Trauma und Exil) Lindleystraße 15 60314 Frankfurt am Main www.fatra-ev.de



Suizidrisiko bei Migrant_innen

In der Fachliteratur finden sich zahlreiche Hinweise für ein erhöhtes Suizidrisiko bei Migrant_innen. Die Gründe liegen nicht nur in Fluchterfahrungen oder dem beschwerlichen Weg in ein unbekanntes Land. Negative Erlebnisse im Ankunftsland – Arbeitslosigkeit, schlechte Wohnverhältnisse, Diskriminierungserfahrung, aber auch gesetzliche Bestimmungen – verstärken das unsichere Lebensgefühl.

Suizidales Verhalten kann nicht isoliert gesehen werden, es muss immer unter den ganz konkreten Lebensumständen der Person betrachtet werden. Dazu gehören unter anderem Familien- und Beziehungskonstellationen, psychische Erkrankungen, psychosoziale Konflikte und Krisen und auch kulturell bedingte Normen und Einstellungen.

Im *PSZ*-Rödelheim sind suizidale Krisen immer wieder ein Thema. Die Geschichten und Hintergründe der Betroffenen sind ganz unterschiedlich. Da sind Männer, die sich als Versager wahrnehmen, weil sie ihre Familie nicht mehr ernähren können – und damit ihrem tradierten Rollenbild widersprechen. Oder Frauen, die völlig isoliert leben, ohne Familie und Freundschaften.

"Dass Menschen keinen Weg oder Sinn mehr für sich sehen, erleben wir hier nicht selten in unseren Beratungen", erklärt Ahmad. "Suizidalität kommt bei psychischen Erkrankungen häufiger vor. Für Migrant_innen gilt zudem, dass sie besonders gefährdet sind, wenn sie an posttraumatischen Belastungsstörungen und Depressionen oder chronischen somatischen Schmerzstörungen leiden". Auch familiäre Streitigkeiten, arrangierte Ehen, Barrieren bei der Familienzusammenführung, Partnerverlust oder Generationskonflikte könnten zu suizidalen Krisen führen, ergänzt sein Kollege Alaoui.

Hinweise auf Krisen wahrnehmen

Hinweise auf eine Suizidgefährdung würden sich ganz unterschiedlich ausdrücken, sagt Ahmad: "Von latenter Trauer und einem Rückzug aus den Gruppen hier im Haus über Medikamenten- oder Essensverweigerung bis hin zu deutlichen Hinweisen in Gesprächen. Wir sind dafür sensibilisiert und reagieren schnell und präventiv". Noch so kleine oder stetige Veränderungen können Hinweise auf eine suizidale Krise sein. "Wir besprechen solche Beobachtungen zeitnah im Team und schauen nach konkreten Hilfsangeboten, begleiten auf dem Weg zu Beratungsstellen", erzählt Alaoui. Es gebe aber auch Fälle, in denen direkt und schnell gehandelt werden müsse. Bei akuter Suizidgefahr werde sofort Kontakt mit der Polizei oder dem Ordnungsamt aufgenommen, um die sich selbst gefährdende Person zu schützen. "Wir hatten beispielsweise einen Fall, wo ein Klient seinen Suizid ankündigte, nachdem er sich zuvor immer stärker zurückgezogen und im Verhalten verändert hatte. Hier haben wir sofort gehandelt und alles Notwendige schnell in die Wege geleitet", erinnert sich Alaoui.

"In unserem interkulturellen und interdisziplinären Team gehen wir kultursensibel und handlungsorientiert vor", ergänzt Ahmad. "Durch regelmäßige Fallbesprechungen und unser Bezugsbetreuer-System mit Einzelgesprächen und einem festen Stamm von Bezugspersonen ist jeder Klient gut aufgehoben. Individuelle Veränderungen, Krisen oder Gefährdungen können wir so schnell wahrnehmen."

Ankommen im eigenen Leben

"Frankfurt ist eine multikulturelle Stadt, der Bedarf an Einrichtungen wie unserer ist groß," sagt Ahmad. "Durch unsere kontinuierliche Arbeit ermöglichen wir vielen Migrant_innen eine aktivere gesellschaftliche Teilhabe." Das Wirken des *PSZ*-Rödelheim wird auch aufgrund eines seit Jahren gewachsenen regionalen Netzwerks möglich: Das Zentrum kooperiert mit Beratungsstellen, Kliniken und Therapieeinrichtungen, vielen ambulanten Psycholog_innen, der Polizei, Staatsanwaltschaft, Kirchen und Moscheen. Auch mit Behörden arbeitet die Einrichtung zusammen: Ordnungs-, Sozial- und Gesundheitsamt zählen dazu sowie das Amt für multikulturelle Angelegenheiten.

So kann das *PSZ* auf vielfältige Hilfs- und Beratungsangebote zurückgreifen, und zugleich seine Klient_innen an die städtischen Strukturen und Angebote heranführen. Das Gesundheitswesen mit Ärzt_innen und Krankenhäusern gehört dazu, ebenso das städtische Leben mit seinen Freizeitangeboten. "Einige waren noch nie am Mainufer

spazieren, im Römer oder im Zoo – obwohl sie seit 30 Jahren in Frankfurt leben", erzählt Ahmad. Eine Einrichtung wie das *PSZ* kann sie beim Ankommen in der Stadt und im Leben begleiten – damit Frankfurt für sie tatsächlich zur "eigenen" Stadt im "eigenen" Leben wird.

Hohe Suizidrate bei Frauen und Mädchen türkischer Herkunft

Junge Frauen mit türkischen Wurzeln begehen fast doppelt so oft Suizid wie 16- bis 20-Jährige ohne Migrationshintergrund. Das zeigt eine 2009 vom Bundesbildungsministerium geförderte Studie. Demnach ist bei diesen Mädchen und Frauen auch das Risiko eines Suizidversuchs drei- bis fünfmal höher.

Die psychiatrische Universitätsklinik der Berliner Charité wollte mit der Studie den Gründen der hohen Suizidrate bei türkischstämmigen Frauen nachgehen. Psychische, familiäre und migrationsspezifische Faktoren seien gleichermaßen beeinflussend, so Studienleiterin Meriam Schouler-Ocak. Dazu zählen Rollenkonflikte, Verbote und Zwangsverheiratungen durch die Eltern, Trennung der Familie, Aufenthaltsstatus, Statusverlust der Eltern und Rassismus.

Bei Frauen zwischen 35 und 55 Jahren seien die Einflussfaktoren anders gelagert als bei jenen bis 20 Jahren. Sie litten häufiger unter häuslicher Gewalt, finanzieller Abhängigkeit vom Partner und geringer Wertschätzung seitens der Familie des Mannes. Psychische und andere Probleme würden als familieninterne Angelegenheit angesehen. Gegenüber deutschen Hilfseinrichtungen herrsche Misstrauen. Viele Angebote seien zudem schlichtweg nicht bekannt.

Vgl. Suizid und suizidales Verhalten bei Frauen mit türkischem Migrationshintergrund Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie (2010), 58, pp. 173-179

Hilfe und weitere Kontakte:

FIM – Frauenrecht ist Menschenrecht e.V. Varrentrappstr. 55
60486 Frankfurt am Main
Tel. (069) 9709790
info@fim-beratungszentrum.de

www.fim-frauenrecht.de

Professionellen Erstanlaufstellen steht der EU-Leitfaden für Fälle von Zwangsbzw. Frühheirat bereit. Er ist in mehreren Sprachen erhältlich und weist auch auf Vermittlungswege hin.

www.femroadmap.eu/outputs.html

Terre des Femmes bietet ein Präventionsund Unterstützungsangebot für Mädchen und junge Frauen, die von einer Frühverheiratung bedroht oder betroffen sind. Mehr dazu unter www.stopchildmarriage.de

Das bundesweite Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen – Unterstützung für Frauen in Not" bietet Beratung in 17 Sprachen.

www.hilfetelefon.de

Das FEM-Mädchenhaus Frankfurt bietet eine Online-Beratung für Mädchen und junge Frauen an, auch auf Französisch, Türkisch und Arabisch.

www.fem-onlineberatung.de





KUSS41 – das queere Jugendzentrum

Hinter dem schönen Kürzel versteckt sich die Adresse: Kurt-Schumacher-Str. 41. Im Sommer 2010 eröffnet, ist das *KUSS41* im Herzen Frankfurts seit jeher ein Ort, an dem junge Menschen so sein können,
wie sie sind. Egal, ob sie ihr Coming-out hinter sich haben, mittendrin stecken oder noch nicht genau
wissen, wohin es geht. Neben den vielfältigen offenen Angeboten gibt es im queeren Jugendzentrum
auch geschlossene Gruppentreffen und Beratung.

Im KUSS41 treffen sich Jugendliche und junge Erwachsene, die bei ihrer sexuellen Orientierung und Identitätsfindung Rat suchen. Oder einfach Gleichaltrige und Gleichgesinnte treffen wollen. "Wir sind mehr als ein Jugendzentrum für Lesben und Schwule: Unser Angebot richtet sich an Menschen jeglicher sexuellen Orientierung und Geschlechteridentität", sagt Alisa Weidinger, Sozialpädagogin im KUSS41. "Alle zwischen 14 und 27 Jahren sind bei uns herzlich willkommen, auch wenn sie sich nicht oder noch nicht einordnen können. Niemand muss sich auf eine Angebotsgruppe festlegen", ergänzt Weidinger, die seit 2016 auch ein berufsbegleitendes Studium zur psychosozialen Beraterin absolviert. Sie und Oliver König, Diplomund Erlebnispädagoge und systemischer Berater, leiten als Doppelspitze das Jugendzentrum. Zum Team gehören noch weitere Pädagog_innen und Honorarkräfte sowie ehrenamtliche Mitarbeiter_ innen. Die langjährige Erfahrung des Trägervereins "our generation e.V." ist in das koedukative Jugendzentrum mit eingeflossen.

Lesbische Mädchen und schwule Jungen fühlen sich häufig isoliert und haben den Eindruck, mit ihren Lebens- und Liebesgefühlen allein zu sein – eine Ausnahme, ein "exotischer Einzelfall". Selbst dann, wenn sie mit einzelnen Personen über ihre Homosexualität sprechen können. Zusätzlich sind sie zahlreichen Alltagsbelastungen ausgesetzt, die von massiver Diskriminierung bis hin zu offener Gewalt reichen können. "Das KUSS41 bietet einen Raum ohne Normvorgaben der heteronormativen

Mehrheitsgesellschaft. Und damit ohne persönliche oder gesellschaftliche Zensur", sagt Alisa Weidinger. "Das ermöglicht jungen Menschen, eine stabile und selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität zu entwickeln."

Leb dein Leben bunter – Angebote im KUSS41

Das Herzstück des *KUSS41* ist das offene Café. In dem gemütlich eingerichteten Raum kann man ungezwungen andere Leute treffen, es gibt Cappuccino und kleinere Speisen zu günstigen Preisen. "Die Leute können sich geben, wie sie sind", erzählt Oliver König. Das Café ist offen für jedes Geschlecht. Hier treffen sich ganz unterschiedliche Communitys, um sich kennenzulernen und etwas zusammen zu machen.

Zum Beispiel bei den QUEER-Einstiegstreffen. "Hier kommen ausschließlich Leute zusammen, die zuvor noch nie bei uns waren. Unser Team sorgt in moderierten Gruppen dafür, dass sie miteinander ins Gespräch kommen", erklärt Weidinger. Am regelmäßigen Tag der offenen Tür für Eltern, Angehörige und Freund_innen können sich alle Interessierten über das queere Jugendzentrum informieren, Fragen stellen und Erfahrungen austauschen.

Das *KUSS41* bietet zudem einen Raum für asexuelle und aromantische Menschen. Für sie gibt es in der Stadt bislang kaum eine Anlaufstelle. Der sogenannte A*-Treff bietet alle 14 Tage einen Ort

für gemeinsame Themen und Aktivitäten. Feste Gruppentreffen zum Austausch und Kontakteknüpfen gibt es auch für trans*, inter* und genderqueere Menschen.

"Wir schauen auch immer nach neuen Projekten und Angeboten für unseren Jugendtreff. Was

ist gerade Thema hier im Haus? Wo gibt es Entwicklungen oder finden Veränderungen statt?", beschreibt Alisa Weidinger den Ansatz der pädagogischen Arbeit. "Das kann alles sein, von Selbstverteidigung bis Religion, Poetry Slam oder Trauer." Im aktuellen Angebot findet sich ein bunter Mix aus Workshops und Projekten: ein queeres Quiz, Koch- und Sportprojekte, Chorsingen, Kinoabende, Fotoprojekte oder ein Open-Stage-Abend. Viele junge Menschen aus Frankfurt und der Region nehmen diese Angebote an – das

gut erreichbar.

"Der Altersdurchschnitt liegt bei 18 bis 20 Jahren. Unsere Gäste werden aber immer jünger", berichtet Oliver König. "Das liegt unter anderem daran, dass es immer mehr mediale Vorbilder gibt. YouTuber, die sich outen, Serien-Stars, die schwul oder lesbisch sind. Auch das Coming-out finde früher statt als vor zehn, zwanzig Jahren. "Sexuelle Identität oder Geschlechterrollen spielen heute schon in jüngeren Jahren eine Rolle. Man weiß und erfährt einfacher mehr über diese Themen", bestätigt

Weidinger. Daher kämen zunehmend mehr Schü-

ler_innen zwischen 14 und 16 Jahren ins KUSS41.

KUSS41 ist nicht nur aufgrund seines Standortes

Einfach mal mit jemandem reden können

Beratung durch das Fachpersonal bildet einen weiteren Schwerpunkt im queeren Jugendzentrum. Das Leben ist nicht immer leicht, manchmal türmen sich Fragen, Sorgen oder Unsicherheiten. Besucher_innen können das Team direkt vor Ort ansprechen, wenn sie jemanden zum Reden

brauchen. Oder sie vereinbaren einen Termin zur Beratung, auch anonym.

"Wir arbeiten in unserer Fachberatung systemisch und personenzentriert. Die Gespräche finden in einem geschützten Raum statt", so Oliver König. Daneben läuft viel informelle Beratung während der Cafézeiten – klassisch für die offene

> Jugendarbeit. Ebenso gibt es zahlreiche Beratungsanfragen mit Termin: von Leuten, die neu im Jugendzentrum sind, aber auch von

Eltern, Sozialarbeiter_innen, Schüler_innen oder Lehrer_innen.

Suizidale Krisen bei queeren Menschen

Beschäftigen muss sich das KUSS41-Team immer wieder mit suizidalen Krisen. Gerade Identitätsfindung und Coming-out, sexuelle

Orientierung und Persönlichkeitsentwicklung können bei 14- bis 27-Jährigen zu psychosozialen Krisen und psychischer Instabilität führen. Den ganz eigenen Platz in einer heteronormativen Gesellschaft zu finden, ist meist nicht einfach. Und auch wenn man ihn gefunden hat, gibt es oftmals eine Menge Hürden, Vorurteile oder innere und äußere Konflikte, mit denen man klarkommen muss.

"Wir denken, dass queere Menschen als sogenannte Risikogruppen insgesamt ein höheres Suizidrisiko haben", so König. "Daher ist dies auch hier bei uns ein wichtiges Thema." Queere Menschen hätten häufig das Gefühl, nicht in diese Welt, nicht in die vorgegebenen Bilder zu passen. "Starke Irritationen, blöde Kommentare im engeren Umfeld und auf der Straße – allein dadurch ist die Belastung schon sehr hoch", erzählt Alisa Weidinger. Gerade auch für Menschen, die einen Transhintergrund haben. Trans* zu sein, kann vieles bedeuten: Hormone einnehmen, psychologische Gutachten, Namensänderung, Umgang mit dem Thema im Job, bei der Wohnsituation oder im Freundes- und Familienkreis. Das könne zu vielen bedrückenden

Situationen führen. Menschen mit Transhintergrund können ihre Entscheidungen, ihr Sosein meist nicht verbergen – und nicht alle können damit umgehen. Diskriminierungen, Stigmatisierungen oder auch ein Gefühl der Unsichtbarkeit führen zu einem Alltag, der mit immer neuen Ausgrenzungserfahrungen einhergeht.

Auch die Coming-out-Phase erweist sich für die meisten Jugendlichen als eine Zeit mit Belastungen und vielen Unklarheiten. Begehren und erste sexuelle Erfahrungen, die Suche nach der eigenen Identität und die vielen Fragen zur sexuellen Orientierung – all das kann Ängste und Verwirrungen auslösen und zu Ablehnung und Ausgrenzung durch andere führen.

Depressionen und Suizidgedanken sind bei Jugendlichen ohnehin sehr häufig. Etwa die Hälfte hat schon daran gedacht, sich das Leben zu nehmen. Suizid ist neben Verkehrsunfällen die häufigste Todesursache bei Jugendlichen ab 14 Jahren. In dieser Zeit ein Coming-out zu leben, macht die Situation nicht gerade einfacher.

Veränderungen wahrnehmen, Krisen begegnen

Das Thema Suizid wird im KUSS41 innerhalb der offenen Gruppen fokussiert, vor allem aber in der Beratung. "Indem wir sensibel beobachten und wahrnehmen, fallen uns Veränderungen oder starke Schwankungen auf. Wenn jemand regelmäßig hier war und plötzlich nicht mehr kommt, wenn sich jemand extrem verändert, sich total verschließt: Das sind mögliche Warnsignale, auf die wir eingehen", so Oliver König. "Sprechen Gäste in der Gruppe ihre Suizidgedanken an, leiten wir das Gespräch immer in den geschützten Raum einer professionellen Beratung", erklärt Alisa Weidinger. Gemeinsam mit Fachleuten hat das KUSS41 ein Konzept für den Umgang mit Personen in suizidalen Krisen entwickelt – differenziert für unter 18-Jährige und Volljährige. Dazu gehört auch ein Fragebogen zur Einschätzung der Gefährdungssituation.

In den Beratungsgesprächen geht es immer auch um die Ressourcen der Betroffenen. Hat er oder

sie schon Zugang zu Hilfesystemen oder bereits therapeutische Unterstützung? Falls nicht, verweist das Team auf geeignete Adressen und begleitet auf Wunsch auch zum Ersttermin. "Gemeinsam suchen wir mit der Person nach Strategien, um mit der Situation, die zu der psychischen und/oder suizidalen Krise geführt hat, umgehen zu können", so Oliver König. "Bei akuten Gefährdungen leiten wir direkte Hilfe ein oder begleiten zu therapeutischen Angeboten und Kliniken."

Wertschätzung und Respekt im Umgang

Ein weiteres Anliegen von *KUSS41* ist es, seine Arbeit zu verbreiten und gesellschaftspolitisch sichtbar zu machen. Dazu dient etwa das SCHLAU-Projekt – ein Bildungs- und Antidiskriminierungsprojekt, das mit Jugendlichen an Schulen zu LGBTIQ*-Themen arbeitet. Das Team um Weidinger und König bietet auch Fortbildungen und Infoveranstaltungen für Fachkräfte an. Dabei geht es immer um Wertschätzung und Respekt im Umgang miteinander. Um eine "Wertschätzung von Vielfalt", die, wie der Philosoph und Soziologe Theodor W. Adorno es formulierte, bedeutet, "ohne Angst verschieden sein zu können".



KLEINES GLOSSAR RUND UM LSBTIQ

Cisgender Coming-out	Eine Person, die sich mit dem Geschlecht identifiziert, das ihr nach der Geburt zugewiesen wurde. Siehe auch: ↑ Trans / Trans* Der Prozess, die eigene	Inter*/ interge- schlechtlich	Ein Mensch mit Merkmalen (hormonell, physisch oder genetisch), die nicht der medizinischen Beschreibung von weiblich oder männlich entsprechen. Die Person kann sich wie ein Mann,
j	↑ LSBTIQ-Zugehörigkeit zu erkennen, anzunehmen und anderen mitzuteilen.	LODELO	eine Frau oder ↑ gender- queer fühlen.
Genderqueer	Steht für Menschen mit nicht ausschließlich männlicher oder weiblicher Geschlechts- identität.	LSBTIQ	Steht für lesbische, schwule, bisexuelle, ↑ trans*, ↑ inter* und ↑ queere Menschen. Die Abkürzung bezeichnet Menschen, die nicht heterosexuell begehren und/oder
Geschlechts- anpassung/ Transition	Vorgang, der den Körper einer Person so verändert, dass er zur Geschlechts- identität der Person passt – zum Beispiel durch Hormon-		nicht der vermeintlich natürlichen, zweigeschlechtlichen Norm entsprechen (Mann/ Frau).
	therapie, Haarentfernung oder eine Operation.	Queer	Beschreibt Menschen, deren sexuelle Orientierung und/oder Geschlechtsidentität
Hetero- normativität	Die Annahme, dass heterosexuelle Beziehungen normal und erstrebenswert sind. Oft werden abweichende Beziehungsformen als		nicht der heterosexuellen Norm entsprechen. Gilt zugleich als Sammelbegriff für ↑ LSBTIQ-Menschen.
	anormal und als abzuleh- nend dargestellt. Auch unter- schwellig, wenn zum Beispiel ein Werbespot ausschließlich heterosexuelle Paare zeigt.	Trans/Trans*	Eine Person, die sich nicht mit dem Geschlecht identifi- ziert, das ihr nach der Geburt zugewiesen wurde. Siehe auch: ↑ Cisgender

Kontakt:

Queeres Jugendzentrum KUSS41

Kurt-Schumacher-Straße 41 60311 Frankfurt am Main Tel. (069) 297 236 56 (nachmittags und abends) info@kuss41.de

www.kuss41.de



Anlaufstellen für Lesben, Trans* und queere Menschen

Fragen der sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Identität sind nicht selten mit suizidaler Gefährdung verbunden. Das wissen Doris Gruber und Constance Ohms nur zu gut. Häufig treffen sie auf Menschen in psychischen Krisen: Gruber beim Verein *LIBS*, Ohms bei *gewaltfreileben*. Zwei Beratungsstellen, die sich gegen Diskriminierung und Gewalt einsetzen – und deren Arbeit manchmal lebensrettend sein kann.

LIBS e.V.

LIBS e.V. steht für Frankfurter Lesben-Informationsund Beratungsstelle. Seit 27 Jahren berät und unterstützt der Verein Mädchen und Frauen, die sich lesbisch orientieren. Auch für Bisexualität und Trans* ist er offen. In der psychosozialen Beratung geht es um Identitätssuche, sexuelle Orientierung oder psychische Krisen "Wir bieten Gruppen-, Einzelund Paarcoaching an", erzählt Dr. Doris Gruber, Projektleiterin in der Beratung für Mädchen und junge Frauen. Suizidale Gefährdungen kämen dabei immer wieder zum Vorschein. "Junge Menschen mit Identitätskrisen während der Coming-out-Phase sind besonders gefährdet", so Gruber.

Breitgefächertes Angebot

Seit der Verein 1992 gegründet wurde, haben sich Angebote und Zielgruppen erheblich vergrößert. Zunehmend bietet *LIBS* Veranstaltungen zu ausgewählten Themen: Coming-out, Identität, Trauer, Kin-

derwunsch, Patchwork-Familien, Alter oder Lesben und Migration. Beim Angebot für lesbische Frauen mit Migrationsgeschichte arbeitet *LIBS* auch mit anderen Einrichtungen zusammen, wie etwa der Deutsch-Iranischen Beratungsstelle für Frauen und Mädchen.

Darüber hinaus sucht der Verein den Dialog mit der Öffentlichkeit. *LIBS* will aufklären, informieren und den Ursachen und Folgen gesellschaftlicher Diskriminierung von lesbischen und bisexuellen Mädchen, Frauen und Trans* entgegenwirken. "Wir machen auch Sensibilisierungsarbeit, zum Beispiel an Schulen in Frankfurt und im Rhein-Main-Gebiet", berichtet Gruber. Dazu zählen Diskussionsveranstaltungen, Fortbildungen und politische Statements etwa zur LSBTIQ-Debatte. *LIBS* setzt sich auch für die Gleichwertigkeit unterschiedlicher Lebensformen ein. "Unser oberstes Anliegen ist, für mehr Akzeptanz und Vielfalt in der Gesellschaft zu werben", so Gruber.

Individuelle Unterstützung in der Beratungsstelle

In der Beratungsstelle im *LIBS* finden Mädchen und junge Frauen Hilfe und individuelle Unterstützung. Das Gespräch findet in einem geschützten Raum mit einer professionellen Beratungsperson statt. "Zuvor sondieren wir die Anfragen und schauen, ob sie in unser Profil passen", so Gruber. "Wenn nicht, verweisen wir an unsere Netzwerkpartner, an andere Hilfesysteme in der Stadt und der Region." Bei *LIBS* selbst sind sowohl einmalige als auch längere, begleitende Beratungen möglich. Auf Wunsch auch anonym.

"Die Themen setzen die Klient_innen. Wir fragen nur, was wirklich wichtig ist. Wir sind sozusagen eine Andockstation, auch für Angehörige oder andere Ratsuchende, zum Beispiel Lehrer_innen", erzählt Gruber, die sich nicht nur um die psychosoziale Beratung und Gruppenleitung kümmert, sondern auch um die Öffentlichkeits-

Die Anliegen der Ratsuchenden sind komplex und sehr individuell. Manche erzählen von Krisen in der Beziehung oder Trennung, andere von sexualisierter, körperlicher oder digitaler Gewalt. Auslöser für die Beratung zum Beispiel aber auch Suchtprobleme, Jobsituation, Migration oder psychische Belastungssituationen.

Suizidale Krisen

arbeit.

Immer wieder kommen suizidale Krisen ans Licht, vor allem bei Menschen mit psychischen Erkrankungen. "Meist sind es junge Frauen zwischen 14 und 25 Jahren, die Klinikaufenthalte hinter sich und noch Therapiebedarf haben", erzählt Gruber. "Wir fragen hier gezielt nach und arbeiten mit ihnen präventiv."

Krisenintervention sei hier enorm wichtig, gerade auch bei Neuanfragen und Erstkontakten. Gruber

und ihre Kolleg_innen klären zunächst, ob eine Situation besteht, die zu einer suizidalen Gefährdung führen kann. "Wir fragen uns jedes Mal: Wie gefährdet ist diese Frau? Wie sieht ihre Versorgungssituation aus? Macht sie bereits eine Therapie, oder ist sie dafür offen? Hat sie Kontakt zu therapeutischen oder ambulanten Angeboten?" Das LIBS-Team prüft zudem die Ressourcen der Person und auch ihre Resilienz, also die psychische Widerstandsfähigkeit.

Bei akuter Suizidgefahr bestehe schneller Handlungsbedarf. "Dann verweisen wir auf die entspre-

chenden Angebote in der Stadt und begleiten dorthin. Wir gehen Verdachtsmomenten nach und fokussieren darauf." Einige Klient_innen hätten in der Vergangenheit Suizidver-

suche unternommen, andere von suizidalen Gedanken gesprochen. "Nur wenige davon sind bereits in therapeutischer Begleitung. Zu Suizidgedanken oder -versuchen kam es meist im Kontext psychischer Krisen oder Erkrankungen, etwa Depressionen", so Gruber. Im Beratungsgespräch werde dies alles in Ruhe erörtert. Gemeinsam mit der Klien-

tin sucht die Beraterin nach passenden Hilfsangeboten.

Suizidales Verhalten im Kontext betrachten

Identitätskrisen während der Coming-out-Phase verstärken die Suizidgefahr. "Meist führen hier mehrere Faktoren gebündelt zu Krisen oder auch psychischen Erkrankungen", so Gruber. Auch die zweite und dritte Generation von Migrant_innen sei davon betroffen. Migrationsprozesse, kulturelle Identität, Religiosität oder Familien- und Generationskonflikte sind neben dem Coming-out meist zusätzliche Belastungen. Gewalterfahrungen, auch sexualisierte Übergriffe, würden das Suizidrisiko ebenfalls erhöhen.

Suizidales Verhalten sollte daher immer im konkreten Zusammenhang analysiert werden. Dazu gehören Familien- und Beziehungskonstellationen, psychosoziale Störungen und Krisen, aber auch kulturell bedingte Normen und Einstellungen. Umstände also, die ein Coming-out oder eine sogenannte "normabweichende sexuelle Identität" erschweren.

"Suizidale Krisen können häufig auch infolge intersektionaler Diskriminierungen auftreten", ergänzt Gruber. Damit gemeint ist das Zusammentreffen verschiedener Diskriminierungsformen bei einer einzelnen Person. "Dazu zählen Misshandlung und sexualisierte Gewalt gegen Frauen, Rassismus und Ausgrenzung aufgrund einer "normabweichenden sexuellen Orientierung" oder Behindertenfeindlichkeit."

Akzeptanz und Gleichwertigkeit unterschiedlicher Lebensformen

Wirft man einen Blick darauf, wie die heutige Jugendkultur und eben diese "normabweichende sexuelle Orientierung" in den Medien dargestellt werden – oder sich in den sozialen Medien selbst darstellen – kann man leicht zu dem Eindruck gelangen, homosexuell zu sein sei heute gar kein Problem mehr. Junge Schwule und Lesben treten selbstbewusst in Talkshows auf, spielen ganz selbstverständlich in Soaps eine Rolle und werden scheinbar vorurteilsfrei in der Baumarktwerbung präsentiert. Der oberflächliche Eindruck täuscht aber: Auf den Schulhöfen, in Fußballstadien oder S-Bahnen kann man hören, dass "Lesbe" oder "Schwuchtel" beliebte Schimpfworte sind.

Eine Studie im Auftrag der Berliner Senatsverwaltung ergab, dass jeweils 18 Prozent der befragten jugendlichen Lesben und Schwulen bereits mindestens einen Suizidversuch hinter sich hatten. Damit wurden erstmals auch für Deutschland internationale Zahlen bestätigt.

Sie zeigen, wie wichtig Beratungs- und Informationsorte wie *LIBS* sind. Und wie notwendig es ist, das Thema Suizid aus der nach wie vor bestehenden Tabuisierung und Stigmatisierung herauszuholen. Dass sich das Team um Doris Gruber für Akzeptanz und Gleichwertigkeit unterschiedlicher Lebensformen starkmacht, ist gut und manchmal sogar lebensrettend. Heute kaum weniger als vor 27 Jahren.

Kontakt:

Lesben Informations- und Beratungsstelle e.V. (LIBS) Frankfurt

Alte Gasse 38 60313 Frankfurt am Main Tel. (069) 28 28 83 info@libs.w4w.net www.libs.w4w.net



gewaltfreileben

gewaltfreileben begleitet lesbische, Trans* und genderqueere Frauen, ein selbstbestimmtes und gewaltfreies Leben zu führen. Hervorgegangen ist die Fachberatungsstelle aus dem Verein Broken Rainbow, dem heutigen Träger. Der hatte sich 2016 nach 13-jähriger ehrenamtlicher Arbeit ent-

schlossen, seine Beratungsarbeit zu professionalisieren. Das Hessische Ministerium für Soziales und Integration und das Frauenreferat der Stadt Frankfurt am Main haben dabei unterstützt

Durch die Kombination von Online- und persönlicher Beratung erreicht gewaltfreileben ortsungebunden Lesben, Trans* und queere Frauen unterschiedlichen Alters. Seit zwei Jahren erhöht sich die Zahl der Anfragen kontinuierlich. Das Beratungsangebot ist kostenfrei und auf Wunsch auch anonym. Es bietet individuelle Hilfe in Not- und Krisensituationen, einmalig oder auch prozessbegleitend. "Unsere Schwerpunktthemen sind Gewalterfahrungen und Trauma. Zudem beraten wir bei Diskriminierungen aufgrund der sexuellen Orientierung oder geschlechtlichen Selbstbeschreibung", so Geschäftsführerin Dr. Constance Ohms. Die Beratung könne telefonisch, per E-Mail, im Live-Chat und persönlich stattfinden, erklärt die systemische Beraterin und promovierte Soziologin. Welcher dieser Wege auch immer gewählt wird – das Gespräch findet stets in einem geschützten Raum mit einer professionell ausgebildeten Beratungsperson statt. Über ein Krisentelefon ist die Beratungsstelle auch am

Wochenende zu erreichen.

Daneben bietet der Verein an verschiedenen Orten eine offene, persönliche Beratung an (siehe Seite 37). Zudem gibt es ein niedrigschwelliges Angebot für Lesben, Trans* oder queere Frauen*, die von Wohnsitzlosigkeit betroffen oder bedroht sind. Die besonders für diese Menschen schwierigen Lebenssituationen in einigen osteuropäischen Ländern hat zu einer zunehmenden Binnenmigration auch von LT*Q-Frauen geführt. "Die Menschen kommen mit der Hoffnung auf bessere Möglichkeiten und eine höhere gesellschaftliche Akzeptanz hierher", so Ohms. Ohne feste Arbeit und Wohnung sei das Ankommen in der Stadt aber schwierig. Nicht selten landen die Menschen

auf der Straße.

Die Klient_innen sollen Ohnmacht und Einflusslosigkeit hinter sich lassen.

Community-basierter Ansatz

"gewaltfreileben verfolgt einen community-basierten Beratungsansatz", erklärt Ohms. "Alle Berater_innen gehören der LGBT*IQ-Community an. Sie begreifen sich als (cis-)lesbisch, trans* oder (gender-)queer. Oder sie bewegen sich im Alltag in einem lesbischen, trans* und/oder genderqueeren Umfeld".

Die Fachberatung stärkt und fördert die individuellen Handlungskompetenzen. Gemeinsam wird nach Strategien zum Umgang mit Konflikten, diskriminierenden oder gewalttätigen Erfahrungen gesucht. "Wir weisen auf Angebote hin und bereiten den Weg, damit die Ratsuchenden sich selbst ermächtigen und einen Ausweg aus der belastenden Situation finden", so Ohms. Dabei gehe es auch darum, die zumeist verinnerlichten Gefühle von Ohnmacht und Einflusslosigkeit hinter sich zu lassen.

Schwerpunkte der Beratung

Die Gewalterfahrungen hängen fast immer mit der sexuellen Orientierung und/oder geschlechtlichen Identität der betroffenen Person zusammen. Dazu zählen körperliche, sexualisierte, psychische und verbale Gewalt. Aber auch digitale Angriffe – etwa über Facebook oder Twitter. Häufig geht es um die Verarbeitung von sexuellem Missbrauch in der Kindheit und Jugend. Bedeutsam ist, dass die Berater_innen die sexuelle Orientierung oder geschlechtliche Selbstbeschreibung der Betroffenen in keinen kausalen Zusammenhang zu der Missbrauchserfahrung stellen. Zu schaffen macht den Ratsuchenden aber auch strukturelle Gewalt. Sie erschwert ihnen gesellschaftliche Teilhabe.

Diskriminierung und Gewalt erleiden sie am Arbeitsplatz, im Sportverein, auf der Straße, an der Uni oder in der Herkunftsfamilie. Diese Erlebnisse können stark belasten und die Gesundheit der Betroffenen stark beeinträchtigen. In einigen Fällen gehen sie mit dem Coming-out oder mit der Transition einher. Das verschärft den Druck, der mit diesen Lebensabschnitten ohnehin oft verbunden ist. Dabei kann es auch zu Suizidgedanken kommen.

"Diskriminierung und Gewalterfahrungen führen nicht selten zu Mehrfachbelastungen. Dazu zählen Ängste, Depressionen und Suizidalität, Traumafolgen, Konflikte in der Phase des Coming-outs oder in der Transition, Paar-Konflikte oder Wohnungslosigkeit", erläutert Ohms. "Manche leiden auch unter Mehrfachdiskriminierungen, also Diskriminierungen aufgrund verschiedener Aspekte des eigenen Soseins." Belastungen, die sehr oft zu einer erhöhten suizidalen Gefährdung führen.

Suizidale Krisen

Diese Gefahr ist bei Lesben und Schwulen bereits vergleichsweise hoch. Bei Trans* und Queer-Personen ist sie nochmals deutlich größer. "Meist sind sie es, die in der Beratung suizidale Gedanken äußern." Sechzig Prozent der Ratsuchenden sind Ohms zufolge Trans*-Queer-Personen. Cis-Lesben machen ein Drittel aus.

Oft geht es um schwierige Lebensentscheidungen. Nicht selten sind diese von Schuldgefühlen begleitet, weil die Betroffenen den Prozess selbst ins Rollen bringen und infrage stellen. Dabei kommt es häufig zur Ablehnung durch das soziale Umfeld, durch Familie oder Partner_in. Verlustängste und Suizid-Gedanken sind mögliche Folgen.

Auch psychische Auffälligkeiten, Überlastungen und Traumatisierungen spielen bei suizidalen Krisen häufig eine Rolle. "Sie stellen oftmals einen Risikomarker für eine Suizidgefährdung dar. In unserer Beratung fokussieren wir diese Punkte besonders, fragen gezielt nach und arbeiten präventiv", so Ohms. Ähnlich wie das LIBS-Team arbeitet gewaltfreileben mit einem Verfahren der Risikobewertung, das sofort greift, wenn Suizidgedanken geäußert werden: Wie hoch ist die Selbstgefährdung, welche Ressourcen sind vorhanden? Hat die Person bereits Zugänge zu Hilfesystemen und therapeutischer Begleitung? "Bei akuter Suizidgefahr intervenieren wir, suchen gemeinsam nach Lösungen, verweisen auf die jeweiligen Stellen in der Stadt und begleiten gegebenenfalls dorthin", so Ohms.

Gesellschaftspolitisches Engagement

Die Fachberatungsstelle *gewaltfreileben* geht ganz bewusst auch an die Stadt-Öffentlichkeit. Einen Arbeitsschwerpunkt bilden daher Kooperationen, Fortbildungen und Infoveranstaltungen für Multiplikator_innen und Fachkräfte. Ohms und ihre Mitstreiter_innen organisieren Fachkonferenzen, etwa zu "Lesben, Trans* und Suizidprävention" oder "Sexualisierte Gewalt und Geschlechtsidentität". Sie nehmen teil an Arbeitskreisen zu Gewalt gegen Frauen. Denn: Gewalt überhaupt erst "hör-" und "sichtbar" zu machen, ist ein wichtiger Schritt in Richtung eines freien und gewaltfreien Lebens.

gewaltfreileben bietet an verschiedenen Orten eine offene, persönliche Beratung:

Goethe-Universität Frankfurt am Main Wo?

Gebäude 6 (PEG), Raum G 2.215, Feministischer Salon, Theodor-W.-Adorno-Platz 6

Wann?

donnerstags von 15 bis 18 Uhr

Kooperationspartnerin:

Autonomes Frauenreferat der Goethe-Uni (AF*LR)

Frankfurt University of Applied Sciences (UAS) Wo?

BCN Hochhaus, Raum 234 im Selbstlernzentrum

Wann?

donnerstags von 15 bis 18 Uhr

Kooperationspartnerin:

Gleichstellungsbeauftragte der UAS.

Offene Beratung für von **Wohnsitzlosigkeit** betroffene oder bedrohte Lesben, Trans* oder queere Frauen

Wo?

Frauenberatungsstelle am Zoo, Alfred-Brehm-Platz 17, 1. Stock

Wann?

dienstags von 16 bis 18 Uhr

Kooperationspartnerin:

Diakonisches Werk

Kontakt:

gewaltfreileben – Beratungsstelle für Lesben, Trans* und queere Menschen

c/o Broken Rainbow e.V.
Kasseler Str. 1A
60486 Frankfurt am Main
Tel. (069) 43 00 52 33
beratung@broken-rainbow.de
www.facebook.com/gewaltfreilebenfrankfurt





Das Agaplesion Markus Krankenhaus hilft Menschen im Alter

Die Suizidrate ist bei über 65-Jährigen besonders hoch. Warum beenden vergleichsweise viele ältere Menschen ihr Leben oder versuchen es? Was können Warnsignale sein? Welche Maßnahmen zur Prävention gibt es? Dr. med. Peter Wagner vom Frankfurter Agaplesion Markus Krankenhaus ist Experte für suizidale Krisen. Als leitender Arzt der Abteilung Gerontopsychiatrie hat er viele Betroffene behandelt.

Mit seinem Team berät und behandelt Wagner vor allem ältere Menschen, die unter einer psychischen Störung leiden. Dazu zählen organisch bedingte Erkrankungen wie Demenz, aber auch affektive Störungen (vor allem Depressionen), Angsterkrankungen, schizophrene Psychosen, Persönlichkeitsstörungen oder Suchterkrankungen. Die Behandlung soll krankheitsbedingte Einschränkungen und Symptome verringern. Ziel ist die Rückkehr in ein möglichst selbstbestimmtes Alltagsleben. Die Überweisung in die Gerontopsychiatrie erfolgt über Haus- oder Fachärzt_innen.

gerung oder weil sich jemand gegen Medikamente sperrt. Diese Fälle bleiben der Statistik verborgen.

"Bei 20 bis 25 Prozent der psychisch Erkrankten gehören suizidale Krisen zum Krankheitsbild oder zu dessen Folgen", sagt Dr. Wagner. Die Gerontopsychiatrie im *Agaplesion Markus Krankenhaus* nimmt Menschen in suizidalen Krisen in der Regel stationär auf, nach Einschätzung der Dringlichkeit. Unter bestimmten Voraussetzungen können sie aber auch teilstationär, das heißt tagesklinisch, oder in der Gerontopsychiatrischen Institutsambulanz weiter betreut werden.

Suizidale Krisen im Alter

Jedes Jahr sterben in Deutschland annähernd 10.000 Menschen durch Suizid, darunter überproportional viele alte Menschen. Besonders Männer über 75 Jahre sind betroffen.

Die Todesursachenstatistik des Statistischen Bundesamtes zeigt deutlich, dass die Suizidrate mit steigendem Alter zunimmt. Etwa 35 Prozent aller Suizide werden von Menschen über 65 verübt, während ihr Anteil an der Bevölkerung nur etwa 21 Prozent beträgt. Hinzu kommt, dass Statistiken über suizidale Handlungen als Schätzungen angesehen werden müssen. Fachleute vermuten eine hohe Dunkelziffer. Denn es gibt viele "stille" oder "versteckte" Suizide, etwa durch Nahrungsverwei-

Ursachen von Suizidgedanken im Alter

Wichtig ist die Erkundung der Ursachen, Vorerkrankungen und Motive für die erhöhte Suizidrate im Alter. Veränderte Lebensumstände, ein grundlegender Wandel im eingeübten und wohlvertrauten Alltag tragen vor allem dazu bei. Die Folgen sind Verunsicherung, Sorgen und Ängste.

Gelingendes Altern wird in der Regel so definiert: ein langes Leben bei körperlicher und geistiger Gesundheit, Lebenszufriedenheit, psychosozialer Funktionsfähigkeit und aktiver Alltagsgestaltung. Negative Erfahrungen hingegen können das Altern zu Last machen. Dazu zählt der Verlust der Partnerin oder des Partners, von Freund_innen oder

Geschwistern. Ebenso gehören dazu: existenzielle Bedrohungen, Vereinsamung, Erkrankungen sowie eine Abnahme der Autonomie. "Auch andauernde Konflikte können Auslöser für psychische Krisen oder Erkrankungen sein, etwa unter Paaren, mit den Kindern oder nahen Verwandten", sagt Wagner. Damit steige die Suizidgefahr.

Besonders gefährdet sind Menschen mit einer akuten oder chronischen psychischen Erkrankung. "Quälendes und beständiges Denken an Suizid oder gar ein Suizidversuch sind meist Folge einer psychiatrischen Erkrankung", so Wagner. Zu den Risikogruppen gehören damit schizophrene Patient_innen, Menschen mit Suchterkrankungen und Einbußen der kognitiven Fähigkeiten. Gefährdet sind aber auch solche, bei denen körperliche Funktionen beeinträchtigt sind. Dies gilt besonders für schambesetzte Themen wie etwa Inkontinenz. Wenn Kompetenzen zur Lösung von Konflikten oder Problemen verloren gehen, kann sich ein Gefühl der Ausweglosigkeit einstellen. Bei "Altersdemenz" ist die Suizidgefahr laut Wagner in der Frühphase sehr viel größer als bei einer höhergradigen, fortgeschrittenen Demenz.

Dass ältere Paare gemeinsam Suizid begehen, ist eher selten, kommt aber ebenfalls vor. Etwa, um die Partnerin oder den Partner nicht alleine zurückzulassen. Oder um ihn oder sie vor der Endphase einer unheilbaren Krankheit zu bewahren. Filme wie "Liebe" von Michael Haneke oder "Das Leuchten der Erinnerung" von Paolo Virzi haben dieses tabuisierte Thema ins Bewusstsein gerufen.

Menschen mit Depressionen sind prinzipiell häufiger von Suizidalität betroffen. Daher ist deren Diagnose sehr wichtig – gerade auch in Verbindung mit anderen körperlichen Grunderkrankungen. "Die Behandlung einer Depression verringert das Suizidrisiko", so Wagner. Menschen, die an einer "Altersdepression" erkrankt sind, neigen dazu, Hindernisse als stärker und bedrohlicher wahrzunehmen. Stehen in jüngeren Lebensjahren unter anderem berufliche Probleme im Vordergrund, sind es später häufig gesundheitsbezogene. Betroffene richten die Aufmerksamkeit oft ausschließlich auf ihre körperlichen Beschwerden, etwa Schmerzen,

Schlafstörungen und Verdauungsprobleme. Die Sorgen über den gesundheitlichen Zustand lassen alles andere in den Hintergrund treten. Zudem fällt es älteren Menschen nach wie vor schwer, psychische Störungen als eigenständige Erkrankungen anzuerkennen – so wie sie es gemeinhin bei körperlichen tun. Die Depression als eigentliche, zugrundeliegende Krankheit kann damit in der Beschwerdeschilderung leicht übersehen werden.

Suizidrisiko bei Männern höher

Auffällig ist, dass mehr Frauen an affektiven Erkrankungen wie Depressionen leiden, vom Phänomen "Suizid im höheren Alter" aber deutlich mehr Männer betroffen sind. "Männer haben generell ein höheres Suizidrisiko", sagt Wagner. Die Gründe hierfür sind nicht mit letzter Sicherheit benennbar. Ein Grund könnte sein, dass Frauen mehr Kontakte knüpfen, stärker Hilfe suchen und diese meist auch gut annehmen. Sie verfügen daher in der Regel über eine höhere Resilienz, also eine größere psychische Widerstandsfähigkeit: ein Schutzfaktor im Umgang mit Altersveränderungen, der eine positive Anpassung ermöglicht.

Männer zeigen vielfach eine höhere Verletzlichkeit. Zudem verfügen sie oft über eine geringere Impulskontrolle. Sie tun Dinge schneller im Affekt als Frauen und reagieren häufiger mit Aggression – auch im Falle von suizidalen Impulsen oder Gedanken gegen sich selbst. Inwieweit hierfür biologische Gründe verantwortlich sind, ist ebenfalls nicht abschließend zu beantworten. Männer täten sich mit Beratungs- oder Unterstützungsangeboten schwer, sagt Wagner. "Ihnen fällt aufgrund ihrer geschlechtsspezifischen Sozialisation oft die Versprachlichung von Gefühlen schwer. Sie haben meist nicht gelernt, über das zu sprechen, was sie belastet oder beängstigt."

Was können konkrete Warnsignale sein?

Ein Todeswunsch bei älteren Menschen muss als Krise und Erkrankung ernst- und wahrgenommen werden. Oft ist Wagner zufolge deutlich ein Vorher und Nachher im Verhalten der Person zu erkennen. Menschen mit suizidalen Gedanken ziehen sich häufig zurück, verändern ihr Kontaktverhalten und ihre aktive Teilhabe.

Für Angehörige gilt es also, auf der Hut zu sein: Hatte man zuvor eine gute Beziehung zu seinem Vater oder Großvater, seiner Mutter oder Großmutter, so heißt es wachsam zu sein, wenn diese anfangen, sich abzukapseln. Das ist nicht immer ein Zeichen des Alterns, sondern kann auf ein psychisches Problem hindeuten. Dies gilt ebenso, wenn jemand auffällig viel Alkohol trinkt oder jüngst den Partner, die Partnerin oder eine andere nahestehende Person verloren hat. Zudem können körperliche Erkrankungen – gerade solche, die ein selbstbestimmtes Leben beeinträchtigen - chronische Schmerzen oder Schlafstörungen mit einer psychischen Krise einhergehen, so Wagner. Unter Umständen könne es sogar zu einer suizidalen Gefährdung kommen. Angehörige oder

"Angehörige beziehen wir ganz bewusst in die Behandlung ein."

Dr. med. Peter Wagner

Gebäude liegt." Durch diese Kooperation stehen alle notwendigen diagnostischen und therapeutischen Verfahren zeit- und ortsnah zur Verfügung.

Während der Beratung informieren Arzt oder Ärztin über Therapieangebote und die medikamentöse Versorgung. Wie die Behandlung in der Klinik aussehen kann, besprechen beide gemeinsam. Für die Zeit danach nennen die Mediziner_innen Beratungsund Hilfsangebote. "Das erleichtert Betroffenen und Angehörigen den Weg in die anschließende Versorgung", weiß Wagner. "Die Gespräche bauen Barrieren ab und verringern die Sorge vor Stigmatisierung."

Durch Psychotherapie und/oder medikamentöse Behandlung ist es möglich, die Gefährdung

> durch suizidale Absichten auch im höheren Lebensalter deutlich zu reduzieren. Die 60- bis 70-Jährigen

nehmen die Therapieangebote heute besser und öfter an, als es noch vor einem Jahrzehnt der Fall war. Bei den über 75-Jährigen sind es allerdings immer noch wenige. Sinnvoll sind daher flexible, niederschwellige Angebote, bei denen Therapeut_innen beispielsweise auch nach Hause kommen.

Diagnostik und Behandlung

ihre Begleitung anbieten.

andere Vertraute sollten hier das

Gespräch suchen, den Betrof-

fenen den Weg zur Hausärztin

oder dem Facharzt raten und

Bei akuter Suizidgefahr sei zwingend ein stationärer Aufenthalt notwendig, empfiehlt Wagner. "In der Gerontopsychiatrie stehen Patient_innen und Angehörigen therapeutische Begleitung sowie ein engmaschiges Netz an Hilfsangeboten zur Verfügung." Gespräche fänden prinzipiell in einem geschützten Rahmen statt, durch fachlich geschultes, einfühlsames Personal mit interkultureller Kompetenz. Die Begleitung durch Angehörige oder Freund_innen sei möglich und könne sehr hilfreich sein.

Bei der Behandlung älterer Patienten mit psychiatrischen Erkrankungen und/oder suizidalen Gedanken ist die körperliche Gesundheit bedeutsam. Psychiatrische Störungen werden häufig von körperlichen Erkrankungen begleitet oder auch von ihnen hervorgerufen. "Daher arbeiten wir eng mit anderen Abteilungen zusammen. Insbesondere mit der Medizinisch-Geriatrischen Klinik, die im selben

Die Behandlung älterer Menschen sei in besonderem Maße mit dem psychosozialen Umfeld verbunden. "Daher beziehen wir Angehörige und nahestehende oder betreuende Personen in die Behandlung ein", erklärt Wagner den Arbeitsansatz. "Wir berücksichtigen die psychischen, physischen, sozialen und biografischen Besonderheiten, die für psychiatrische Erkrankungen oder suizidale Gedanken von Bedeutung sein können."

Angaben zur Krankengeschichte und dazu, wie die Erkrankten in der Zeit vor den Suizidgedanken erlebt wurden, sind für die Anamnese wertvoll. Auch die Visiten durch den Oberarzt oder die Oberärztin finden – wenn gewünscht – im Beisein von Vertrauten statt.

Gut umsorgt in der Gerontopsychiatrie

Peter Wagner zur Seite steht ein multiprofessionelles Team: Pflegekräfte, psychologische Psychotherapeut_innen, Ärzt_innen, Ergo- und Physiotherapeut_innen sowie der Sozialdienst. Gemeinsam wollen sie die Lebensqualität der Patient_innen erhöhen.

Kontakt:

Agaplesion Markus Krankenhaus

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Abteilung Gerontopsychiatrie Dr. Peter Wagner Wilhelm-Epstein-Straße 4 60431 Frankfurt am Main Tel. (069) 9533-4370 psych.mk@fdk.info www.markus-krankenhaus.de

Mit Aufklärung das Schweigen brechen

Die Sorge, dass sich ein Suizidversuch wiederholen könnte, umtreibt Angehörige und die Patient_innen selbst. Prävention ist daher für alle ein wichtiges Thema. Aber auch Selbstvorwürfe und Schuldgefühle spielen eine große Rolle. Neben einer eventuellen medikamentösen Behandlung bilden diese Aspekte den Kern der anschließenden therapeutischen Arbeit.

Die Suizidprävention in späteren Lebensjahren zu verbessern, ist wichtiges Anliegen und Schwerpunkt der Gerontopsychiatrie. Altern, Lebenskrisen, psychische Erkrankungen und suizidale Gefährdung: Über diese Themen müssen ältere Menschen, Angehörige und entsprechende Berufsgruppen aufgeklärt werden. Mit Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit wollen Fachleute sensibilisieren und die gesellschaftliche Akzeptanz des Phänomens Suizid erhöhen. Die Gerontopsychiatrie arbeitet eng mit dem Bündnis gegen Depression zusammen und ist Mitglied im Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention (FRANS). Darüber hinaus bietet die Klinik-Abteilung einen Tag der offenen Tür im Haus an: "Wir versuchen, unsere therapeutischen Angebote so transparent wie möglich darzustellen", so Wagner. Auch Vorträge an Schulen, in Alten- und Pflegeheimen oder Kirchengemeinden gehören zur Informations- und Präventionsarbeit.

Ältere Menschen finden noch viel zu selten professionelle Angebote, die spezifisch auf ihre Situation eingehen. Zugleich empfinden viele professionelle Hilfskräfte die Begegnung mit suizidalen Älteren als besonders belastend, fühlen sich überfordert. Es bedarf umfangreicher Aufklärungsarbeit, damit sich die gesellschaftliche Akzeptanz des Themas erhöht. Klar ist: Je mehr Menschen mit dem Thema Suizid im Alter und Hilfsangeboten vertraut sind, desto größer die Chance, dass Betroffene Hilfe bekommen.

Dazu gehört ein erhöhtes Engagement in der Sozialund Altenhilfepolitik, um auf frühzeitige und präventive Strategien zur Krisenbewältigung im Alter hinzuwirken und die Versorgung von älteren Menschen in suizidalen Krisen zu verbessern. Dazu gehört aber auch, existenzielle Fragen am Lebensende zu thematisieren. Sich frühzeitig mit diesen Fragen auseinanderzusetzen – in Schulen, in Studium und Ausbildung – wäre ein großer Schritt zur Sensibilisierung. Für ein Thema, von dem wir früher oder später alle betroffen sein können.





Gegen das Tabu: AGUS-Selbsthilfegruppen

Ein Suizid trifft Angehörige meist aus heiterem Himmel. Plötzlich steht die Polizei vor der Haustür und überbringt die Nachricht. Zurück bleiben Menschen, für die eine Welt zusammengebrochen ist. Sie fühlen sich allein mit diesem schweren Schicksal und ihrer Trauer. Der bundesweite Selbsthilfeverein AGUS bietet Hinterbliebenen in dieser schweren Phase Hilfe. Die Angebote werden von Betroffenen geleitet und organisiert. Das schafft von Beginn an Vertrauen und Verständnis.

AGUS steht für "Angehörige um Suizid". Entstanden ist der Verein 1995 in Bayreuth. Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, deren Mann sich 1963 das Leben nahm. Damals war das Thema Suizid gesellschaftlich noch viel stärker tabuisiert als heute. Mit ihrer Idee eines Selbsthilfevereins für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen wollte Meixner-Wülker die Betroffenen unterstützen – und sie aus dem Gefühl herausholen, allein zu sein. Die AGUS-Selbsthilfegruppen bieten Hinterbliebenen einen Raum, in dem sie mit anderen Menschen in ähnlicher Situation ihre Erfahrungen teilen können.

Aus der eigenen Betroffenheit gegründet

In Frankfurt am Main wird die Selbsthilfegruppe von Renata Wagner und Vera Pfeil organisiert und geleitet. Beide kennen das Thema aus persönlicher Erfahrung. "Aus der eigenen Betroffenheit heraus habe ich die Gruppe im Jahr 2008 gegründet. Damals gab es noch keine Selbsthilfegruppe in der Stadt, nur in Mörfelden und Bad Soden", erklärt Wagner, die ihren Ehemann und einige Jahre später ihren Bruder durch Suizid verloren hat. Nachdem sie einen Grundkurs für Gruppenleiter_innen beim AGUS-Bundesverband absolviert hatte, gründete sie die Frankfurter Selbsthilfegruppe. Vera Pfeil kam 2009 zunächst als Teilnehmerin dazu. Sie hatte ihren Mann durch Suizid verloren und bekam von ihrer Schwester den Rat, eine AGUS-Selbsthilfegruppe zu besuchen. "Das war eine gute Entscheidung. Ich fühlte mich nicht mehr alleine mit meinem Schicksal. Die Treffen und der Austausch mit anderen Betroffenen gaben mir Halt." Seit Jahren moderiert auch sie nun ehrenamtlich die Gruppe, teilt ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit anderen.

Wagner und Pfeil leiten nicht nur abwechselnd die monatlichen Gruppentreffen. Sie kümmern sich auch um deren Vor- und Nachbereitung, um Erstanfragen und Verwaltung. Zudem nehmen sie an Diskussionen, Infoveranstaltungen oder Fortbildungen zum Thema teil. Beide besitzen eine Zusatzausbildung als Trauerbegleiterin. Die Grundbedingung für die Leitung der Selbsthilfegruppe sei aber die eigene Betroffenheit, so Wagner. "Wir sind nur die Moderatorinnen", ergänzt Pfeil.

Für alle Hinterbliebenen offen

Das Angebot von *AGUS* ist unabhängig und kostenfrei. Wer Interesse daran hat, für den ist jederzeit ein unverbindlicher Einstieg in die Gruppe möglich. Sie ist für jeden Betroffenen nach Suizid offen – egal, wie kurz oder lange er zurückliegt. Das Angebot wird von ganz unterschiedlichen Menschen wahrgenommen: meist von Angehörigen, das können die Partnerin oder der Partner sein, Eltern, Kinder, Geschwister oder andere Verwandte. Aber auch Arbeitskolleg_innen könnten hinzustoßen, erzählt Wagner, ebenso gute Bekannte aus Schul- oder Studienzeit oder Nachbar_innen.

55 Betroffene besuchten bisher schon mindestens einmal die Gruppe. Zehn bis zwölf kommen

derzeit zu den monatlichen Treffen. "Es gibt hier keine Verpflichtungen oder Erwartungen, man kann erzählen oder einfach nur zuhören und schweigen – auch das baut Hemmschwellen ab", so Pfeil.

"Menschen aus allen gesellschaftlichen Schichten sind dabei, unabhängig von Bildung, sozialem Status oder Berufsfeld", berichtet Wagner. Die zurzeit jüngste Teilnehmerin ist 25, die älteste 65 Jahre alt. Zu den Veranstaltungen kommen deutlich mehr Frauen als Männer. Frauen könnten "prinzipiell besser über Gefühle reden und nach Hilfe suchen", beschreibt Wagner ihre Erfahrungen in der Gruppe. Der Anteil von Menschen mit Migrationsgeschichte sei noch relativ gering. "Das Thema ist in bestimmten Kulturen oder religiösen Kontexten noch stärker tabuisiert als bei uns", so Wagner. Ein Ziel sei es daher, noch mehr Menschen mit Migrationsgeschichte durch Öffentlichkeitsarbeit und Infoveranstaltungen zu erreichen.

Mit manchen Teilnehmenden führt eine der beiden Gruppenleiterinnen ein telefonisches Erstgespräch. Das dauert so lange, wie die Betroffenen wollen und können. Mit anderen gibt es nur einen E-Mail-Kontakt. Es geht dabei unter anderem um die aktuelle Situation, die Beweggründe für die Teilnahme. Ebenso wird geklärt, ob eine Traumatisierung vorliegt und ob es zur Überforderung bei einer Gruppenteilnahme kommen kann. Die meisten Menschen kämen aufgrund eines Partnerverlusts, erzählt Wagner. Andere hätten Geschwister oder Eltern verloren. Seltener seien Fälle, in denen ein Kind durch Suizid gestorben ist.

Einander Kraft geben

Die Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, das Schweigen zu brechen, das nach einem Suizid oft das Leben der Betroffenen im Familien- und Freundeskreis begleitet. Worte finden und aussprechen zu können, ohne dass es für einen selbst oder andere unangenehm ist, zu viel oder nicht nachvollziehbar - diesen Raum erhalten Hinterbliebene.

Die Gruppen wollen ein Ort sein, an dem über alle Gefühle gesprochen werden kann: ob Trauer, Resignation, Wut, Ohnmacht, Selbstvorwürfe, Verzweiflung oder Hoffnung. Unvoreingenommen, ohne zu urteilen, zu interpre-

tieren oder zu analysieren.

Die Themen der Gesprächsrunden sind ganz unterschiedlich. Teilnehmende und Leiterinnen bringen sie gleichermaßen ein. "Die Themen entwickeln sich sozusagen im Kontext der Begegnung", so Wagner. "Nach einer Begrüßung kann jeder, wenn er möchte, kurz erzählen, wer er ist und wen er verloren hat. Danach beginnt der offene Austausch."

Zu sehen, wie andere es geschafft haben, mit der belastenden Lebenssituation umzugehen, gibt vielen Menschen Kraft. Die Frage nach Schuld und eigenem Versagen kommt immer wieder auf, ebenso die große Frage nach dem Warum. Oder weshalb es gerade dieser Ort und diese Art des Suizids war. Auch der Umgang mit dem Umfeld ist ein wichtiges Thema bei den Treffen: Kränkungen, direkte und indirekte Vorwürfe, Situationen des Sich-ausgegrenzt-Fühlens, Ohnmacht und Wut, Trauer und das Gefühl, von der Gesellschaft und dem familiären oder sozialen Umfeld geächtet zu werden, davon berichten viele Betroffene.

Für all diese Gefühle und Aspekte ist Raum, sie können gezeigt und geteilt werden, ohne Scham empfinden oder Stigmatisierung fürchten zu müssen. Aber auch zu schweigen, zuzuhören und einfach nur da zu sein, ist ganz normal und eine Facette der Gruppe. Bei all dem hilft es, dass alle Anwesenden von dem Thema betroffen sind und ähnliche Erfahrungen teilen. "Man muss einfach weniger erklären. Das Verstehen und Nachempfinden ist wie automatisch da", erzählt Wagner.

Netzwerken und gesellschaftliche Akzeptanz

Zwei der monatlichen Treffen bietet die Selbsthilfegruppe pro Jahr als sogenannte außergewöhn-



liche Treffen an. Sie finden bewusst in einem anderen Setting statt. Gemeinsam unternimmt man kleine Wanderungen, organisiert Kaffeetreffen oder grillt zusammen. Diese Termine werden sehr gut angenommen – von aktuellen, aber auch von früheren Teilnehmenden. Letztere schätzen es sehr, immer wieder punktuell in den Kreis der Betroffenen zurückkommen zu können.

"Die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe können und wollen aber kein Ersatz für medizinische oder therapeutische Hilfe sein. Sie stellen vielmehr eine wichtige Ergänzung des Spektrums möglicher Hilfsangebote dar" – dieses Selbstverständnis ihrer Arbeit ist Wagner und Pfeil wichtig.

Bei jedem Suizid sind laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mindestens sechs nahestehende Menschen betroffen. Das bedeutet, dass es allein in Deutschland pro Jahr mindestens 60.000 neu Betroffene gibt. Wagner und Pfeil hoffen, durch ihre ehrenamtliche Arbeit mit dem Verein viele davon zu erreichen. Sie wollen Hemmschwellen abbauen, um die Teilnahme an der offenen Selbsthilfegruppe zu erleichtern. Dazu gehört auch eine Erhöhung der gesellschaftlichen Akzeptanz und die Enttabuisierung des Themas. Je weniger sich Menschen stigmatisiert fühlen, umso größer ist die Chance, dass sie aus ihrer Isolation heraustreten und Hilfsangebote annehmen können.

Dazu trägt unter anderem auch die Öffentlich-keitsarbeit der Selbsthilfegruppe bei: Mit Flyern, Infoveranstaltungen und ihrer Teilnahme am Tag des Friedhofs, am Weltsuizidpräventionstag oder am Markt der Selbsthilfegruppen erreichen Renata Wagner und Vera Pfeil viele Menschen in der Stadt. Daneben ist Netzwerkarbeit ein wichtiger Aspekt ihres Engagements. Dass es Menschen wie die beiden gibt, die aus der eigenen Isolation und Trauer heraustreten konnten und heute andere Betroffene bei diesem nicht einfachen Schritt begleiten, ist ein Geschenk. AGUS wird dadurch für viele zum Kompass in Zeiten der Orientierungs- und Hilflosigkeit.

AGUS-Selbsthilfegruppen

Die AGUS-Treffen in Frankfurt am Main finden jeden 4. Samstag im Monat statt, von 15 bis 17 Uhr. Spezielle Angebote für Kinder und Jugendliche gibt es jährlich beim AGUS-Bundesverband. Sie sind direkt über den Verband oder über dessen Homepage zu erfahren.

www.agus-selbsthilfe.de

Kontakt:

AGUS-Gruppe Frankfurt

c/o Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt am Main Sonnemannstraße 3 60314 Frankfurt Tel. (069) 9459 9404 agus-frankfurt@web.de

Selbsthilfe e.V.

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt am Main Sonnemannstraße 3 60314 Frankfurt am Main Tel. (069) 55 93 58 Fax (069) 55 93 80 service@selbsthilfe-frankfurt.net www.selbsthilfe-frankfurt.net

Neues aus dem AmkA – Thema Gesundheit

Gleichberechtigter Zugang zur Gesundheitsversorgung für alle: Dafür setzt sich das Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) ein. Der Blick richtet sich vor allem auf die Situation von zugewanderten Menschen. Jüngst hat das AmkA eine Studie zur interkulturellen Öffnung von psycho-sozialen Einrichtungen in Frankfurt am Main veröffentlicht. Zudem fördert das Amt weiterhin die Ärztlichen Informationsstunden, die sich nun auch an Männer und Jungen wenden.

Neue Studie zu psycho-sozialen Einrichtungen

Sie geben Halt bei seelischen Krisen, bieten Unterkunft oder Erste-Hilfe-Versorgung: Psychosoziale Dienste findet man in praktisch jedem Frankfurter Stadtteil. Inwiefern sie gerüstet sind für die Herausforderungen einer vielfältigen Stadtgesellschaft, hat eine Studie ermittelt, die das AmkA finanziert und herausgegeben hat.

Sylvia Weber, Dezernentin für Integration und Bildung, lud zu einem Fachtag zur Präsentation der Studie ein. "Psychosoziale Dienste leisten einen unschätzbaren Beitrag für die Gesundheitsversorgung", sagte die Stadträtin. "Die Stadt Frankfurt am Main möchte die Einrichtungen unterstützen, allen Menschen den Zugang zu den Angeboten zu erleichtern. Ämter, Verbände und Träger arbeiten dafür eng zusammen. Uns liegt viel daran, dieses Zusammenspiel weiter zu intensivieren." Die vorliegende Studie soll dafür ein wichtiger Schritt sein, betonte die Dezernentin. In ihrer Tiefe und als Bestandsaufnahme für eine deutsche Großstadt sei sie bundesweit einmalig.

Befragt wurden über 60 Einrichtungen in freier Trägerschaft. Die Liste der Träger reicht vom Caritasverband über die Aidshilfe Frankfurt bis zur Deutsch-Iranischen Beratungsstelle für Frauen und Mädchen. Durchgeführt wurde die Studie vom Frankfurter Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

Das Fazit: Mehr als die Hälfte der Einrichtungen treibt ihre interkulturelle Öffnung erfolgreich voran. Nachholbedarf besteht unter anderem beim Erstkontakt. Wenn es also darum geht, Menschen anzusprechen, die kaum oder kein Deutsch sprechen. Online bietet nicht mal jede fünfte Einrichtung Auskünfte in mindestens einer weiteren Sprache an. Broschüren liegen häufig nur auf Deutsch vor, und auch für Dolmetscher_innen fehlt vielerorts das Geld. Das alles führt dazu, dass sich Migrant_innen, die kein Deutsch sprechen, in Notlagen erst gar nicht an die Einrichtungen wenden.

Kommt der Kontakt zustande, stehen Fachpersonal und Klient_innen häufig vor Verständigungsproblemen – wenngleich die meisten Einrichtungen mindestens eine Person mit Migrationsgeschichte beschäftigen. Unter den Leitungskräften ist der Anteil laut Studie aber noch zu gering. Ebenfalls in den Blick nahmen die Autor_innen die psycho-soziale Versorgung von Geflüchteten. Rechtliche und sprachliche Barrieren erschweren demnach die Behandlung oder Beratung. Geflüchtete sollen schnell Deutsch lernen, dem steht aber oft eine mangelnde Perspektive auf gesellschaftliche Integration gegenüber.

Interkulturelle Öffnung in Einrichtungen der psycho-sozialen Dienste

Eine Bestandsaufnahme für Frankfurt am Main Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. (ISS-Frankfurt a. M.)

Hrsg.: Magistrat der Stadt Frankfurt am Main, Amt für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA) November 2018



Interessiert? Kostenfrei bestellen können Sie diese Studie unter:

publikation.amka@stadt-frankfurt.de

Das Thema "Gesundheit, Gender, Migration" im AmkA

Migrations- und Fluchterfahrungen, Armut, Geschlecht, Gewalt und Rassismus beeinflussen auch die Gesundheit von zugewanderten Menschen. Das AmkA setzt sich dafür ein, dass diese Faktoren berücksichtigt werden, um allen Menschen einen gleichberechtigten Zugang zu Gesundheitsförderung, -versorgung und Prävention zu eröffnen. Dafür kooperiert das Amt mit Fachämtern, Einrichtungen der Gesundheitsversorgung und der Gewaltprävention, Migrant_innen-Selbstorganisationen und Moscheegemeinden.

Ärztliche Informationsstunden auch für Männer

Bereits seit 2014 gibt es die Ärztlichen Informationsstunden für Mädchen, Frauen und Mütter mit Migrations- oder Fluchtgeschichte. Nun stehen sie auch Jungen und Männern offen.

Die Veranstaltungen stehen unter dem Motto "Den eigenen Körper schätzen und schützen lernen". Die Themen, die dort besprochen werden, reichen von Vorsorgeuntersuchungen über Pubertät, Fruchtbarkeit, Kontrazeption, Schwangerschaft, Geburt und Verhütung bis hin zu sexuell übertragbaren Infektionen, weiblicher Genitalbeschneidung und sexueller Gewalt.

Mit den Infostunden wollen das AmkA und die Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. die Gesundheitsförderung stärken. Sie finden in unterschiedlichen Stadtteilen statt und sind gut besucht. So wurden 2018 in Kooperation mit 28 Institutionen und Einrichtungen 30 Veranstaltungen durchgeführt. Insgesamt kamen 402 Teilnehmende –32 männliche und 370 weibliche, je teils auch mit Fluchtgeschichte.

Aufgrund der großen Nachfrage fördert das AmkA die Ärztlichen Informationsstunden auch 2019.

Kontakt:

Ärztliche Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e.V. (ÄGGF e.V.) Dr. med. Julia Fries fries@aeggf.de www.äggf.de

Lesetipp: "Menschen in Bewegung bringen"

Wie viel soll sich jeder Mensch mindestens bewegen? Und was kann ich tun, um Menschen in meinem Umfeld in Bewegung zu bringen? Eine von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) veröffentlichte Broschüre schafft Klarheit. Auf der Grundlage der "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" präsentiert das Heft überzeugende Argumente, Grafiken und konkrete Tipps für mehr Bewegung.

Die Broschüre richtet sich insbesondere an diejenigen, die beruflich oder ehrenamtlich andere Menschen zu mehr Bewegung animieren möchten – zum Beispiel in Kita, Schule, Sportverein, in der Arztpraxis oder in der Kommunalpolitik.

Die "Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung" beantworten erstmals in Deutschland auf wissenschaftlicher Grundlagen Fragen zur körperlichen Aktivität für verschiedene Zielgruppen wie Kinder und Jugendliche, jüngere Erwachsene, chronisch Kranke und ältere Personen.



Bestellen können Sie die Broschüre "Menschen in Bewegung bringen" unter www.bzga.de/infomaterialien/fachpublikationen

Weitere Publikationen aus dem Amt für multikulturelle Angelegenheiten

Bestellen können Sie alle Broschüren unter publikation.amka@stadt-frankfurt.de.



Gesundheit vor Ort – Hilfe bei Gewalt & in Notlagen (April 2018)

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor:

- Frauen helfen Frauen e.V.
- Beratungsstelle Frauennotruf Frankfurt
- Soforthilfe nach Vergewaltigung
- Frauenrecht ist Menschenrecht e.V.
- Maisha e.V., African Women in Germany
- Humanitäre Sprechstunden im Frankfurter Gesundheitsamt



Gesundheit vor Ort – Familie & Ehrenamt (Dezember 2016)

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen vor:

- Die Babylotsinnen des Deutschen Kinderschutzbundes
- Die ärztlichen Informationsstunden der ÄGGF e.V. in Kooperation mit dem AmkA
- Das Aktionskomitee "Kind im Krankenaus" AKIK Frankfurt/Rhein-Main e.V.
- Das Projekt Inklusionswegweiser des Internationalen Bundes Frankfurt
- Salam e.V., die muslimische Seelsorge



Gesundheitsförderung und kultursensible Selbsthilfe (Dezember 2015)

Dokumentation des Themenforums am 24. März 2015



AmkA jetzt im Gallus

Mainzer Landstraße 293: So lautet die neue Adresse des Amts für multikulturelle Angelegenheiten (AmkA). Gut angebunden an den Öffentlichen Nahverkehr, liegt der neue Standort fußläufig nur wenige Minuten von der Haltestelle Galluswarte entfernt. Wie gewohnt beantworten die Mitarbeiter_innen alle Fragen rund um das Zusammenleben in Frankfurt am Main.

Zudem stehen hier über 20 Räume bereit – für Menschen, die etwas bewegen möchten. Vereine, Gruppen, Communitys, einzelne Engagierte: Sie alle können diese Räume mieten. Für einen kurzen Termin oder regelmäßig. Für Integrationsprojekte, Bürgerforen, Co-Working, Ausstellungen, Sprachkurse und vieles mehr. Ganz nach der Devise: Wenn sich alle unter einem Dach treffen, gedeihen neue Ideen.

Auch die Vermittlungsstelle AmkA.Info empfängt hier Ratsuchende. Sie gibt Orientierung zum Beispiel im Kontakt mit Ämtern und Institutionen. Die Mitarbeiterinnen vor Ort informieren sowohl Menschen, die neu in Frankfurt sind, wie auch jene, die schon länger in der Stadt leben – kostenlos und auf Wunsch anonym. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!





Besuchen Sie uns im Internet:

Besuchen Sie auch das Integrationsund Diversitätsportal für Frankfurt am Main: www.vielfalt-bewegt-frankfurt.de

