

# Wenn endlich die Last abfällt

## Suizidprävention Pfarrerin Jutta Schröppel hilft Menschen in Krisensituationen

VON VERONIKA KRULL

**Oberallgäu** Doris lebt in Trennung. Nach fast 20 Ehejahren, in denen die heute 49-Jährige mit ihrem Mann drei Kinder großgezogen hat. In Erwartung einer weiteren schönen gemeinsamen Zeit. Und nun soll alles aus sein? Doris hat das Gefühl, vor einem Abgrund zu stehen. Sie weiß nicht, wie es weitergehen soll. Plötzlich ist sie ganz auf sich gestellt, das soziale Netz mit den gemeinsamen Freunden ist brüchig geworden. Sie entwickelt Schuldgefühle („Hätte ich mehr tun müssen?“) und landet bei der Frage: „Wer bin ich?“ Durch Zufall erfährt sie von Jutta Schröppel, Pfarrerin im evangelischen Dekanat in Kempten. Eine der Aufgaben von der 53-jährigen Theologin: Suizidprävention.

Schröppel ist seit gut drei Jahren deutschlandweit die einzige Koordinatorin für Suizidprävention. Und zwar in einer Region (Kempten und Umland), in der die Selbstmordrate deutschlandweit zu den höchsten zählt. Als die Stelle ausgeschrieben wurde, hat sich die Pfarrerin gleich gemeldet. „Das ist die Aufgabe, die

zu mir gehört.“ Sie hat Erfahrung mit verzweifelten und trauernden Menschen. Denn sie ist unter anderem als Seelsorgerin auf der Kinderintensivstation des Klinikums Kempten tätig und begleitet Kinder und Eltern des Bunten Kreises.



Pfarrerin Jutta Schröppel ist eine gute Zuhörerin. Foto: Krull

Jutta Schröppel weiß, dass die Suizidrate mit zunehmendem Alter steigt. Menschen, die 79 Jahre und älter sind, leiden häufig an Erkrankungen, die ihnen die Kraft raubt. In der mittleren Altersgruppe (45 bis 50 Jahre) sind es dagegen private und berufliche Probleme wie Trennungen, Mobbing oder Jobverlust – Situationen, in denen viele den Lebensmut verlieren.

### Auch anonym anrufen

Wenn sie bei der Pfarrerin anrufen, können sie – auch anonym – ihr Herz ausschütten. Schröppel: „Meine Aufgabe ist es, gedanklich mitzugehen, präsent sein.“ In den Gesprächen kommen tiefe Gefühle hoch, und die Seelsorgerin spürt, wie bei den Anrufern „eine Last abfällt“. Denn hier können sie sich ganz anders öffnen als im Familien- oder Freundeskreis.

Stichwort Freunde: Nicht selten kommt es vor, dass Angehörige, Bekannte oder Arbeitskollegen in der Leitung sind. Mit dem Einverständnis des Betroffenen wird dann ein Rückruf vereinbart. „Eigentlich sollte jeder Mensch einen Blick da-

für haben, wie es dem Menschen neben mir geht.“ Lösungsvorschläge hält Jutta Schröppel, die selbstverständlich der Schweigepflicht unterliegt, nicht parat: „Das erwarten die Betroffenen auch nicht.“ Aber sie möchte den Menschen Impulse geben, die ihnen Mut machen, selber Lösungen zu finden.

**Kontakt** Jutta Schröppel, Telefon 0151/62 76 98 46 (Montag und Donnerstag von acht bis 12 Uhr). Die Beratung ist kostenlos und anonym.

### Weitere Kontaktstellen

**Hilfen in Krisensituationen** gibt es im Oberallgäu auch bei dem sozialpsychiatrischen Dienst der Diakonie in Immenstadt (08323/999 650), der psychologischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen in Sonthofen (0831/2 36 36), der Caritas in Sonthofen (08321/66010), dem BKH in Kempten (0831/540 260) oder bei der Telefonseelsorge (0800/111 0 111 oder 111 0 222). (vk)

**Hospiz-Palliativ-Zentrum** Hilfe für Schwerstkranke, Sterbende und ihre Angehörigen ☎ 0831/ 9608580.

**HIV** Infotelefon. ☎ 08321/ 86167

**Lymphom/Leukämie** Selbsthilfegruppe Kempten, ☎ 0831/2059467, Renate Schreiber, jeden 2. Di. im Monat, Kronenstraße 36, Kempten.

**Morbus-Bechterew** Selbsthilfegruppe, Immenstadt. ☎ 08386/939260

**Mukoviszidose** Selbsthilfegruppe. Rosemarie Ortwein, 0831/77244; 3. Mi. im Monat, 20 Uhr, Rot-Kreuz-Haus Kempten

**Multiple Sklerose (MS)** Selbsthilfegruppe. Annelies Kuhlke, Fischen, ☎ 08326/3868087.

**Osteoporose** Selbsthilfegruppe. Mo., 16.30 Uhr, Caritas-Seniorenheim Blaichach. Dr. med. Silke De Vries, ☎ 08324/933600

**Parkinson** Selbsthilfegruppe Sonthofen; ☎ 08321/84560; Treffen jeden 2. Mi. im Monat, 15-16.30 Uhr, ev. Kirche Blaichach

**Rheuma-Liga** ☎ 08321/676430. Sonthofen: Do. 17.30 Uhr, Trockengymnastik, 18.30 Uhr, Wassergymnastik, Albert-Schweitzer-Schule; Oberstdorf: ☎ 08322/3518, Mi. 12.30 und 19 Uhr, Wassergymnastik, Hotel Filsler; Immenstadt: ☎ 08321/4868, Mi. 19 Uhr, Wassergymnastik, Hallenbad; Beratung nach Vereinbarung, ☎ 08321/ 676430, Sieglinde Gugemoos.

**Rücken** Aktiv gegen Rückenschmerzen, Sonthofen. Treffen Mo., 19.30 Uhr, Turnhalle Hindelanger Straße; TSV Sonthofen, Hindelanger Straße 11, ☎ 08321/4286

**Sarkoidose-Netzwerk** Kempten ☎ 0831/17732, 21730 oder 75954

**Schlafapnoe/Schnarchen** Selbsthilfegruppe, ☎ 08323/9980157, Luitgard Happ.

**Spina bifida/Hydrocephalus** Selbsthilfegruppe. ☎ 08335/1744

### Sucht

**Alkohol AL-ANON** (Angehörige von Alkoholikern), Fr., 20 Uhr, Pfarrheim St. Christoph, Sonthofen-Rieden.

**Anonyme Alkoholiker Sonthofen** Mi. u. Fr. 20 Uhr, Pfarrheim St. Christoph, Rieden.

**Anonyme Alkoholiker Immenstadt** Mo, 20 Uhr, ev. Gemeindehaus, Mittagstraße 8. Letzter Mo. im Monat offenes Meeting. ☎ 08323/8671

**Anonyme Alkoholiker, Angehörige/Freunde, Esssüchtige, Medikamentenabhängige, Gruppe seelische Gesundheit** Klinik Wolfsried, Stiefenhofen, ☎ 08386/96220

**Anonyme Selbsthilfegruppen nach dem 12-Schritte-Programm** für Angehörige von Alkoholikern (Al-Anon), Alkoholiker (AA), Arbeits-süchtige (AAS), Co-Abhängige (Coda), Drogen- u. Medikamentenabhängige (NA), erwachsene Kinder suchtkranker Eltern (EKS), Ess-, Brech- u. Magersüchtige (OA), Raucher (NicA), bei gefühlsmäßigen Problemen (EA); Adula-Klinik Oberstdorf, Termine ☎ 08322/7090.

**Selbsthilfegruppe Kreuzbund für Alkoholiker und Angehörige** Haus Oberallgäu, Richard-Wagner-Straße 14, Sonthofen. Mi., 19.30 Uhr. ☎ 08321/88126, Dieter.

**Esssucht/Magersucht/Bulimie** Treffen

Di. 20 Uhr, Haus Lichtblick, Illerstraße 13, Kempten, ☎ 0831/15861.

**EA-Meeting** Mo., Mi., Fr., 19 Uhr, Adula-Klinik Oberstdorf, ☎ 08322/959040

**SLLAA** Selbsthilfegruppe. Fr., 19 Uhr, Haus Lichtblick, Kempten ☎ 0175/3746314

**Caritas Suchtfachambulanz** Martin-Luther-Straße 3, Sonthofen, ☎ 08321/7889437; Mo., Di., Do. 8-12.30 Uhr, Mi. 15-17, Fr. 8-12 Uhr

**Sucht-Hotline** Beratung rund um die Uhr, anonym, ☎ 089/28 28 22; online Beratung über www.suchthotline.info

**Sucht-Online-Beratung** unter www.caritas-augsburg.de

### Behinderung

**Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund** ☎ 0831/23310

**Beratung für körperlich und psychisch Kranke, Behinderte und Angehörige** Landratsamt, Sozialdienst, Sonthofen, ☎ 08321/612-128 und -129

**Offene Behindertenerbeit u. Beratung bei Behinderung und chronischen Erkrankungen** Caritas, Martin-Luther-Str. 10 b, Sonthofen, ☎ 08321/6601-46, ☎ Miriam.Schnitzler@caritas-oberallgaeu.de

**Hörbehindertenberatung - Sprechstunde in Sonthofen** Anmeldung erforderlich, 14 bis 16 Uhr, Caritas, ☎ 0821/3156332, Fax 0821/3156357, ☎ u.baer@caritas-augsburg.de

**Menschen mit und ohne Behinderung** „Die Handicaps und ihre Freunde“. Caritas Kempten-Oberallgäu ☎ 08321/ 6601-45 oder Ralf Kim ☎ 08321/82782

**Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung** Bahnhofstraße 22, Sonthofen, ☎ 08321/6095900

### Psychische Gesundheit

**Ehemaligen-Selbsthilfe-Gruppe Wolfsried** Treffen jeden 2. und 4. So. im Monat, 19 Uhr, Klinik Wolfsried, ☎ 08394/926645 oder 0151/14257360

**Sozialpsychiatrisches Zentrum der Diakonie** offene Depressionsgruppe für Erwachsene, donnerstags, 14-tägig, 17 bis 18.30 Uhr, Sonthofener Straße 17, Immenstadt, ☎ 08323/99965-0

**OhA Psychosozialer Hilfsverein** Gröntenstraße 15, Sonthofen ☎ 08321/6076948 o. 0160/98299996

**Psychische Erkrankung, Depression, Psychose** Diakonie, Immenstadt, ☎ 08323/99965-0

**Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen**, Sonthofen, Lebenshilfe, Stellwerk, ☎ 01577/754281, ☎ Selbsthilfegruppe-Sonthofen@web.de

**„Lichtbrückenwege“** Immenstadt, Hilfe für Menschen mit psychischen Problemen, 1. u. 3. Mo. im Monat, 18 Uhr; Energiearbeitsgruppe: 2. und 4. Mo. im Monat, 18 Uhr. Sarah Yasmija Rüschi, ☎ 08323/9592002 o. 0171/8960940.

### Gewichtprobleme

**Selbsthilfegruppe Adipositas Kempten-OA** St.-Mang-Platz 11, Kempten Heike Krätzschmar, ☎ 0831/9602095 Heidi Kraus ☎ 08374/586695 oder Djamilia Schittenhelm ☎ 08370/921671 www.adiposita-kempten.de

**Weight Watchers** S. Boni, Hirschdorfer Weg 3, Kempten; ☎ 0831/ 5902442

### Schwangerschaft

**Schwanger? Anonyme Beratung** ☎ 0800/4040020.

**Schwangerenberatungsstelle im Landratsamt** Sonthofen, ☎ 08321/612-128 oder 612-129

**Arche Sonthofen - Hilfe für Schwangere und Mütter in Not** ☎ 08321/2897

**Geburtsvorbereitung u. Rückbildungsgymnastik** Sonthofen, Do., 18.30 Uhr Rückbildung, 19.30 Uhr Geburtsvorbereitung, Burgbergstraße 2, ☎ 08379/ 898

**Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen** Caritas, Sonthofen, Mi., 8.30 bis 11.30 Uhr, ☎ 0831/26051 Pro familia, Kempten, ☎ 0831/ 960774-0. Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr; Mo., Mi., Do. 14 bis 16 Uhr

### Ehe & Familie

**Ehe-, Familien- u. Lebensberatung in Sonthofen** ☎ 0831/23636. Mo.-Fr. 8-12 Uhr u. 13-17 Uhr

**Familienpflegewerk des KDFB** Cordula Schneider ☎ 08321/6752837, Fax 08321/ 6752841

☎ oberallgaeu@familienpflegewerk.de

**Familienzentrum Rockzipfel** Burgsiedlung 1, Sonthofen ☎ 08321/674512, Fax 674513; Mo. u. Do., 9 bis 11 Uhr, Mittwoch, 15 bis 17 Uhr und nach VB

**Familienzentrum Kinderschutzbund** Immenstadt, ☎ 08323/4195. Familien- und Paarberatung, Erziehungsfragen, Mo. bis Fr. 9.30-11.30 Uhr, Mo. u. Do. 14-16 Uhr. www.kinderschutzbund-immenstadt.de

**Gesprächskreis bei Erziehungsproblemen** Mi., 18 Uhr, Praxis für Ergotherapie, Sonnenstr., Sonthofen, ☎ 08321/787519

**Humane Trennung und Scheidung** ☎ 08321/67323-0, Fax 6732395

**Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung** Sonthofen, Bismarckstraße 5, ☎ 08321/5055. Mo.-Do. 8-12 und 13-17 Uhr, Fr. 8-12 und 13-15.30 Uhr. Sprechstunde, mittwochs 15-17 Uhr; Sprechstunde für Schreibzweige: Mo-Fr: 8 - 12 Uhr

**Bäuerliche Familienberatung** ☎ 08222/411166; Mo.-Do. 8 bis 10 Uhr

**Beratungsstelle am Förderzentrum Sonthofen für Kindergarten, Grund- und Hauptschule**, Beratung: Di. 14.30 bis 16.30 Uhr, Mo. 8 bis 9 Uhr und Di. 13.30 bis 14.30 Uhr, ☎ 08321/ 660716, Sonthofen, Albert-Schweitzer-Straße 16 a, ☎ msd@ass-sf.de

**Alleinerziehende/Sozialpädagogischer Fachdienst Kempten** Bismarckstraße 5, Sonthofen, ☎ 0831/27289

### Kinder & Jugend

**Kinder- u. Jugendnotruftelefon** kostenlos rund um die Uhr ☎ 0800/ 6522265

**Familienzentrum Kinderschutzbund Immenstadt** Mittagstraße 6. ☎ 08323/4195. Mo.-Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr, Mo. und Do. 14 bis 16 Uhr

**Kinderschutzbund Sonthofen** Burgsiedlung 1, ☎ 08321/88114 und 83897

**„Right Way“** Treffen für Jugendliche ab dem Teeniealter mit Realitätsängsten, jeden 2. und 4. Di. im Monat, 17.30-19 Uhr,

### Sonstiges

**Arbeiter-Samariterbund** Pflegeberatung ☎ 08323/98140

**Beratung zu Integrations- und Migrationsthemen und Integrationsbeirat Oberallgäu-Süd** ☎ 08321/ 612-554, Landratsamt OA ☎ 08321/612-254

**Migrationsberatung des Caritasverbandes** ☎ 0831/ 10934

**Beratung für Senioren** Landratsamt, Oberallgäuer Platz 2, Sonthofen, ☎ 08321/612-154 Rosemarie Ehlen-Orlando

**Betreuungsverein des Caritas-Kreisverbandes** ☎ 08321/6601-15

**Evangelischer Diakonieverein** Herderstraße 3, Sonthofen, ☎ 08321/68660

**Caritas-Tafelladen Immenstadt** Mo., Di., Do. u. Fr., 10.30 bis 12 Uhr und Mi., 15 bis 16.30 Uhr, Kirchplatz 1 a

**Caritas-Lebensmittelladen Sonthofen** Di. und Do. 10 bis 11.30 Uhr, Mi. 14 bis 15.30 Uhr, Oberstdorfer Straße 2

**Caritas-Kleiderstube Sonthofen** Mo. 9-11 Uhr, Mi. 14 bis 16 Uhr, Do. 9 bis 11 u. 14 bis 16 Uhr, Martin-Luther-Str. 10 b.

**Deutsche Rentenversicherung Bund** Versichertenberater Hermann Lindenbacher, ☎ 08321/85336 oder Klaus Jäger ☎ 08321/6908313, Rentenanträge, etc.

**Freiwilligenagentur** Martin-Luther-Straße 10b, Sonthofen, Di, Mi, Fr, 9 - 12 Uhr; Di, Do., 14 - 16 Uhr oder ☎ 08321/6076-213

**Fachstelle für pflegende Angehörige** Gabi Koltsch-Radomski und Sebastian Bassy, Caritasverband Sonthofen, ☎ 08321/ 660110; **Gesprächskreis** Sonthofen, Martin-Luther-Straße 10 b, ☎ 08321/660126

**Haus- und Grundbesitzerverein** Rechtsberatung nach Vereinbarung, ☎ 08321/1832, Frühlingstraße 2, Sonthofen

**Klassischer homöopathischer Bereitschaftsdienst (Heilpraktiker)** Sonthofen, Sa, So, ☎ 01 75/8 23 35 51.

**Mobiler sozialer Hilfsdienst Oberallgäu** ☎ 08321/85540 und vom Caritasverband, ☎ 08321/6601-45

**Mieterverein** Mo. 10 bis 12 und Do. 15 bis 17 Uhr, Sudetenstraße 19, Sonthofen, ☎ 08321/26705

**„Notausgang“ - Verein für Menschen mit Problemen aller Art** Sonnenstraße 6, Sonthofen, ☎ 08321/4072040 oder www.notausgang-ev.de

**Offener Mittagstisch und Wärmestube des Caritasverbandes** Di.-Fr. 9-13 Uhr, Martin-Luther-Straße 10 b, Sonthofen, ☎ 08321/6601-44

**Offener Mittagstisch des Caritasverbandes in Immenstadt** Di.-Do. 12 bis 13 Uhr, katholisches Pfarrheim St. Nikolaus.

**Rotkreuz-Info-Shop** Mo.-Mi. u. Fr. 9-12 Uhr, Hirnbeinstraße 12, ☎ 08321/ 6716-0

**Rotkreuzladen Sonthofen** Di.-Fr., 10 bis 16 Uhr, Bahnhofstraße 24 a

**Rotkreuzladen Immenstadt** Mo.-Fr., 10-13 u. 14-17 Uhr, Sa., 10-13 Uhr, Hofgartenstraße, ☎ 08323/989761

**Soziales Bürgerbüro Oberstdorf** Bahnhofplatz 3 (Postgebäude), Do. 14.30-16 Uhr, ☎ 08322/700-735, Fax 08322/700-796, ☎ sbb@markt-oberstdorf.de

**Trans-Ident Kempten** Treffen 3. Do im Monat, 18 bis 20 Uhr im Selbsthilfe-Treffpunkt, St.-Mang-Platz 11, Kempten. Infos im Internet unter http://kempten.trans-ident.de

### Kirche aktuell

**Oberstaufen: Adventliche Zeit zum Nachdenken mit Musik und Texten** Zu einer zwanzigminütigen Zeit zum Nachdenken mit Musik und Texten lädt die katholische Kurseelsorge am Donnerstag, 7. Dezember, ab 16 Uhr in Pfarrkirche ein.

### Volkshochschule

**Vintage-Möbel** Workshop mit Raumausstatterin Kim Burns am Samstag, 9. Dezember, von 10 bis 17 Uhr.

**Blitzen mit Systemblitz** Basis I mit Klaus Ruland am Sonntag, 10. Dezember, von 10 bis 16 Uhr im Sontra, Hindelanger Straße 35, Sonthofen.

**Senioren am PC** Umgang mit Internet und E-Mail mit Hartmut Rust am Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 12. bis 14. Dezember, von 14 bis 17 Uhr.

**Anmeldung** zu allen Kursen, die, soweit nicht anders angegeben, bei der VHS in Sonthofen, Hindelanger Straße 37, stattfinden unter 08321/66 73 0 oder im Internet unter www.aa-vhs.de