Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

2013

Jahresbericht

Schwerpunktthema: Trauerwege

Für's Leben gern

Wir freuen uns, dass wir den AKL auch 2013 wieder mit unserer Arbeit unterstützen konnten.

Erscheinungsbild Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen/Tübingen
ProBonoProjekt 2013 | Design für eine gute Sache
Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen

Plakat und Flyer für das Benefizkonzert der Youth-Life-Line.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4

Trauerwege

Persönliche Erfahrungen von trauernden Angehörigen 6

Trauerbegleitung nach einem Suizid 22

Nachsorge nach einem Suizidversuch 24

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“ 26

Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen im Bereich Suizidprävention 33

Statistik der Suizide 36

Statistische Auswertung 2013 39

Mitarbeit im AKL

Abschied 48

Ehrenamtlich im AKL 49

Vorstandsbericht 54

Personalsituation 58

Finanzen

Blick in die Kassen 61

Kassenbericht 64

Den AKL unterstützen 66

Dank an die SpenderInnen 2013 68

Ausblick 69

IMPRESSUM
© 2014
Arbeitskreis Leben e.V. (AKL)
Reutlingen/Tübingen
Österbergstraße 4
72074 Tübingen

Texte
Hauptamtliche MitarbeiterInnen
und Vorstand des Arbeitskreis
Leben Reutlingen und Tübingen

Gestaltung und Satz
Christiane Hemmerich
Konzeption und Gestaltung, Tübingen;
www.hemmerich.de
Druck- und Verlagshaus Lorch,
Pfullingen;
www.lorch-druckhaus.de

Druck
Druck- und Verlagshaus Lorch,
Pfullingen;
www.lorch-druckhaus.de
Auflage: 2000 Exemplare

Papier
Wir danken der Papierfabrik
für die Papierspende zum Druck
unseres Jahresberichts

Vorwort

Sehr geehrte LeserInnen*,

ein lebhaftes und ereignisreiches Jahr liegt hinter uns. Die Online Jugendberatung Youth-Life-Line feierte ihr 10-jähriges Jubiläum, zwei neue Ausbildungsgruppen für ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen und jugendliche PeerberaterInnen starteten, viele Fortbildungs- und Präventionsveranstaltungen wurden durchgeführt, ein Benefizkonzert lud zum musikalischen Hochgenuss, und zwei Personalwechsel sowie ein gesteigerter Finanzbedarf forderten die MitarbeiterInnen heraus. Bei all dem Trubel gelang es auch im Jahr 2013 mit viel Engagement, Kraft und Ideenreichtum, das „Schiff AKL" gemeinsam auf Kurs zu halten.

Unser Schwerpunktthema „Trauerwege" widmet sich dieses Jahr der Trauer nach Suizid. Hinterbliebene befinden sich in einer äußerst schwierigen Situation, die sie selbst nicht gewählt haben. Sie haben nicht nur den plötzlichen Verlust eines geliebten Menschen zu verkraften, sondern erleben, wie massive Schuld- und Schamgefühle das eigene Weiterleben belasten. Drei betroffene Angehörige geben mit ihren Beiträgen Einblick in ihre ganz persönlichen Erfahrungen auf ihrem Trauerweg. Es sind Beiträge, die berühren und die Mut machen. Das Wissen um die Auswirkungen eines Suizids kann auch dazu beitragen, Menschen in Krisen wach und zugewandt zu begegnen.

Die Beratung und Begleitung von Menschen in Lebenskrisen stand auch im Jahr 2013 im Mittelpunkt unserer Arbeit. Gerade in besonders zugespitzten Krisensituationen konnten wir zeitnah und unkompliziert Unterstützung anbieten, wofür KlientInnen immer wieder ihre besondere Dankbarkeit ausdrücken. An dieser Stelle leisten unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen einen unverzichtbaren Beitrag. Mit ihrer Zeit, ihrer Kompetenz und viel Herzenswärme engagieren sie sich für Menschen in Not.

Wir möchten uns sehr herzlich bei allen bedanken, die uns auf so unterschiedlichen Ebenen im vergangenen Jahr unterstützt haben. Diese Wertschätzung unserer Arbeit ist sehr wohltuend. Sie alle tragen dazu bei, dass sich der AKL nun bereits seit 37 Jahren für Menschen in Krisen einsetzen kann.

Nun wollen wir gemeinsam mit Ihnen auf ein ereignisreiches Jahr 2013 zurückblicken und Sie über die Arbeit in unseren beiden Krisenberatungsstellen und unserer Online Jugendberatung Youth-Life-Line (YLL) informieren.

Das AKL-Team

* Im vorliegenden Jahresbericht verwenden wir zur sprachlichen Gleichbehandlung von Männern und Frauen bei personenbezogenen Bezeichnungen das sogenannte Binnen-I.

Trauerwege
Persönliche Erfahrungen von trauernden Angehörigen

Weit über 60 000 Menschen sind in Deutschland jedes Jahr mit dem Suizid eines geliebten Menschen konfrontiert. Sie sind plötzlich vor eine Situation gestellt, die sie an die Grenze der eigenen Belastbarkeit führt. Eine Selbsttötung, die für die Hinterbliebenen meist plötzlich und unerwartet geschieht, hat die Sprengkraft, Lebenszusammenhänge von einem Moment auf den anderen außer Kraft zu setzen. Der Suizid stellt eine scharfe Grenze dar zwischen einem recht normalen Leben davor und einem kaum zu bewältigenden Leben danach. Vergleichbar mit Satelliten, die vereinzelt die Erde umkreisen, können sich Betroffene oft nicht mehr verbunden und zugehörig fühlen. In einer solchen Situation ist es sehr schwer, all den Anfragen an sich selbst, den Reaktionen der Umwelt, der Trauer, dem Schmerz und der Verzweiflung standzuhalten und dabei noch notwendige Lebensaufgaben zu bewältigen.

Trauerwege sind so verschieden wie die Menschen, die sie gehen.

In einer Einzelbegleitung nach einem Suizid entsteht nach einiger Zeit fast immer der Wunsch, andere Betroffene kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Gleichzeitig erfordert dieser Schritt aber auch sehr viel Mut. Wenn es dann in der Begegnung in Gruppen gelingt, Gefühle mitzuteilen, sich mit seinem Schmerz zu zeigen und dabei auf so viele Parallelen zu treffen, kann über das Sich-Verstanden-Fühlen und über das Teilen des Leids wieder Gemeinschaft erfahren werden. Dann kann Liebe wieder fließen und die Hoffnung aufkeimen, dass es eine Aussöhnung mit dem Schicksal geben kann. Dass dies möglich ist, zeigen die folgenden Beiträge von drei betroffenen Angehörigen, die ihre ganz persönlichen Erfahrungen auf dem Weg durch ihre Trauer beschrieben haben.
Wir bedanken uns bei ihnen sehr herzlich für ihren Mut, für ihre Offenheit und das Vertrauen, dass sie uns und unseren Angeboten entgegengebracht haben.

Auf den Spuren von Matthias
Ilse Bansbach

Im Juli 2012 bekam unser jüngerer Sohn Matthias eine schwere Depression. Wir besuchten ihn in München häufig und machten ihm Mut, was ihm sichtlich gut tat. Als er merkte, dass ihn seine Frau in der Krise im Stich lassen wollte, und er auch befürchten musste, seinen Beruf als Personalleiter in der Firma aufgeben zu müssen, setzte er durch einen Suizid seinem Leben ein Ende. Wir waren zutiefst erschüttert, so plötzlich ohne Matthias weiterleben zu müssen.

Beerdigung:
In unserer katholischen Gemeinde befürwortete unser Pfarrer sofort die kirchliche Beerdigung. Mit unserem Einverständnis wollte er den Suizid in der Trauerrede ansprechen. Wenn ich heute an den Beerdigungstag denke, bin ich immer noch ganz überwältigt: der Anblick des mit roten Rosen geschmückten Sarges, der vor allem jungen Trauergäste, der vielen brennenden Kerzen und der ungeheuer reichen Blumen- und Kranzspenden wird mir lebenslang unvergessen sein. In seiner Ansprache hat unser Pfarrer das Schicksal unseres Sohnes sehr zutreffend und tief bewegend dargestellt. Wir lesen sie auch heute noch immer wieder nach, weil sie auch tröstlich ist. Vor Matthias‘ Grab standen wir noch unter Schock, was gute Freunde als gefasst oder tapfer empfanden.

Die ersten Wochen nach der Beerdigung:
Von Anfang an war es uns ein Bedürfnis, Matthias am Grab zu besuchen. Die brennende Kerze war uns ein sichtbares Zeichen unserer unzertrennlichen Liebe. Unsere Schwiegertochter brachte uns die Kleidung und seine persönlichen Gegenstände mit. Ein paar Tage später packten wir seine Koffer aus – ein ungeheuer schmerzlicher Vorgang! Heute fühlt sich mein Mann in mancher Kleidung von Matthias wohl, weil er sich darin ihm besonders nahe fühlt. Anfangs empfand ich diesen Anblick als schmerzlich, inzwischen ist er mir zur tröstlichen Gewohnheit geworden.

Daheim stellten wir ein großes Foto von Matthias auf ein Schränkchen, dazu

eine rote Rose, eine Kerze und einen kleinen Schutzengel. Wir sichteten auch seine Fotos in unseren Alben. Sie führen uns vor Augen, welch‘ frohe Kindheit und Jugend er hatte. Diese schönen Erinnerungen wirken sogar positiv auf uns. Anfangs glaubten wir, unsere Trauer gemeinsam mit unserem älteren Sohn bewältigen zu können. Er wollte jedoch nicht viel über seinen verstorbenen Bruder sprechen. Er war allerdings am tapfersten und kümmerte sich rührend um uns. Seitdem ruft er uns jeden Tag an und besucht uns am Wochenende. Mein Mann und ich unterhielten uns jeden Tag lang über Matthias. Wie tröstlich, dass wir dazu gegenseitig fähig waren und wir bis heute in gleicher Weise trauern konnten. Trotzdem merkten wir, dass wir nicht mehr in der Lage waren, selbst mit unseren nächsten Freunden und Bekannten zu sprechen. Nur meine beste Freundin war eine Ausnahme. Sah ich Bekannte nur von Weitem, konnte ich bloß weinen. So vertrösteten wir angesagte Besuche, wir würden später auf sie zukommen. Soweit möglich, sagten wir auch alle sonstigen Termine ab und hielten dies bis ins neue Jahr durch. Die meisten verstanden diese Reaktion, aber nicht alle. Erfahrungsgemäß waren Termine mit reiner Unterhaltung nicht möglich im Gegensatz zu Veranstaltungen mit gezieltem Inhalt (z.B. Gymnastik, Vorträge).
Besonders in den ersten Wochen, aber auch später, lasen wir Trauerliteratur von Menschen, die auch ein Kind durch Suizid verloren hatten.

Hilfe von außen:
Nach zwei Monaten spürten wir, dass wir professionelle Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Eine Bekannte vermittelte uns eine Mitarbeiterin vom Arbeitskreis Leben (AKL). Schon am nächsten Tag meldete sie sich und machte mit uns den schnellst möglichen Gesprächstermin aus. Gleich beim ersten Mal fanden wir uns herzlich angenommen. Alles, was uns auf der Seele lag, durften und sollten wir ansprechen. Behutsam und mit tiefem Mitgefühl begleitete sie unser Gespräch und versuchte, all‘ dem Schmerzlichen manchmal noch einen tröstlichen Aspekt abzugewinnen. Anfangs vereinbarten wir jede Woche ein Trauergespräch.

Briefe an unseren Sohn Matthias:
Angeregt durch einen Zeitungsbericht über eine Trauerfeier mit dem Titel „Was ich noch sagen wollte“, begann ich im November 2012 Briefe an Matthias zu schreiben. Dazu suchte ich mir ein Büchlein mit Blanko-Seiten aus. Fast jeden Tag schrieb ich ihm, suchte ansprechende Gedichte und passende Bilder dazu. Ich merkte, dass ich beim Schreiben mit ihm sprechen konnte und mit ihm ganz intensiv verbunden war. Jedes Mal spürte ich dabei eine innere Ruhe über mich kommen. Mein Mann schlug später denselben Weg ein. Und bis heute nach über 1 ½ Jahren halten wir daran fest.

Aktivitäten mit Gleichbetroffenen:
Aus der Einzelbegleitung heraus entschlossen wir uns, an einem vom AKL Reutlingen organisierten Seminar für Trauernde teilzunehmen. Alle in der Gruppe hatten einen sehr nahen Angehörigen (Mann, Frau, Mutter, Bruder, dazu unser Sohn) durch Suizid verloren. Mit ihnen erlebten wir ein sehr berührendes Wochenende, von dem wir emotional gestärkt nach Hause kamen. Bis heute treffen wir uns unter Leitung von den beiden AKL-Mitarbeiterinnen in regelmäßigen Abständen. Denn aus unserer zwischenzeitlichen Erfahrung mussten wir lernen: Nur mit Gleichbetroffenen und Trauerbegleiterinnen können wir über den ungeheuren Schmerz sprechen, den der Suizid eines sehr nahe stehenden Menschen auslöst. Die meisten anderen Menschen sind damit überfordert.

Der 1. Hochzeitstag:
Genau ein Jahr nach der Hochzeit unseres Sohnes gingen wir in München die damaligen Stationen des Festes ab. Am späten Nachmittag trafen wir uns dann mit unserer Schwiegertochter. Sie zeigte uns die Bank im Englischen Garten, die sie mit dem Messingschild „Für Matthias“ gekauft hatte. Danach aßen wir in einem gemütlichen Lokal zu Abend. Insgesamt war unsere Begegnung herzlich – mit einer Nachwirkung bis nach Weihnachten. Dann ging sie auf Distanz zu Matthias und zu uns. Uns belastete dieser Zustand sehr, bis wir schließlich 1 ½ Jahre nach Matthias‘ Tod die Beziehung zu ihr beendeten. Seither geht es uns besser.

Nahestehende von Matthias:
Im November 2012 haben wir wieder Kontakt zu Matthias‘ letzter Freundin in Ulm aufgenommen. Wir luden sie ein und verbrachten kurz vor Weihnachten Stunden mit Erinnerungen an ihre einzige große Liebe. Beiderseits waren wir froh, wieder zueinander gefunden zu haben, und verabredeten, uns immer wieder zu treffen. Sie schenkte uns auch viele schöne Fotos von Matthias mit ihr.

Auch sein bester Schulfreund, inzwischen evangelischer Schuldekan, stand plötzlich vor der Tür. Er erzählte uns bei brennendem Adventslicht von seinen früheren Erlebnissen mit Matthias. Seinem jüngeren Sohn, dem Patenkind von Matthias, schenkten wir die Sammlung Silbermünzen, die Matthias zugedacht war. So hat er wenigstens ein bleibendes Andenken an seinen Patenonkel.

Ein großes Erlebnis für uns war ein weißes Weihnachtsgesteck, das plötzlich auf seinem Grab lag. Tags darauf stellte sich in lieben Zeilen eine Mitarbeiterin seines Teams in der Firma vor, die ihn als ihren Personalleiter überaus geschätzt hat. Sie hat ihn sogar im August 2012 von München aus am Grab besucht, ohne dass wir davon wussten. Deswegen blieb es für uns ein Rätsel, von wem der liegende Engel sein könnte. In der Zwischenzeit haben wir uns mit ihr in München getroffen und waren von ihrer Herzlichkeit und Offenheit in Gesprächen über Matthias sehr beeindruckt. Auf einer CD schenkte sie uns Fotos, die in der Firma entstanden sind. Anschließend sind mein Mann und ich wieder auf Wegen in München gegangen, wie früher mit Matthias, was uns beiden gut getan hat.

In Tübingen suchte eine liebe Freundin von Matthias aus unserer kath. Kirchengemeinde immer wieder die Begegnung mit uns. Zutiefst erschüttert erzählte sie uns, er sei für sie wie ein Bruder gewesen und habe ihr bis in seine letzten Tage mit SMS zur Seite gestanden. Sie organisierte nach seinem Tod alles mit seinem hiesigen Freundeskreis. Auf einer CD stellte sie Fotos von ihm zusammen und schenkte sie uns mit einem Erinnerungstagebuch an eine gemeinsame Bulgarienreise. Weihnachten 2012 setzte sie einen wunderschönen Engel auf sein Grab.

Im Frühjahr 2013 suchten wir mit unserem älteren Sohn zusammen als Fortsetzung der „Spurensuche“ seine Firma bei München und seine vorletzte Wohnung auf, in der er noch glücklich war.

An seinem Geburtstag im Juni 2013 nahmen wir uns die „Spurensuche“ in Konstanz vor, wo er in den Neunzigerjahren Verwaltungswissenschaft studiert hat.

Ende des ersten Trauerjahres:
Matthias‘ ersten Todestag verbrachten wir auf seinen Wunsch mit unserem älteren Sohn. Nach dem Gedenkgottesdienst trafen wir uns vor der Kirche mit seinen Freunden und teilweise deren Eltern.

Am Tag darauf wagten wir es, in München auf Matthias‘ letzten Weg zu gehen. Auf Vorschlag unserer Trauerbegleiterin vom AKL streuten wir unterwegs Rosen – ein hilfreiches Ritual. Am Ende des Weges legten wir ein Kreuz und Rosen nieder, sprachen ein vorbereitetes Gebet und gaben ihm den Elternsegen. Gleich danach wollte unser älterer Sohn telefonisch beteiligt werden. Er war hörbar erleichtert. Wir beendeten den Gedenktag mit dem Abendessen in einem von Matthias geschätzten Lokal. Erleichtert und doch wehmütig traten wir die Heimreise an.

Nach dem ersten Trauerjahr mussten wir feststellen, dass unser Schmerz unvermindert anhielt. Ab dem Jahr 2014 merkten wir jedoch, dass bisweilen auch normale Tageszeiten wieder möglich waren. So sind wir zuversichtlich und lassen unserer Trauer den Raum, den sie braucht.

Unsere Erkenntnis:
Trotz unserer tiefen Sehnsucht nach unserem Sohn Matthias haben wir ihn allmählich immer besser verstanden. Die im Zusammenhang mit seiner tiefen Depression schlechte Aussicht seiner privaten und beruflichen Zukunft war für unseren ehrbewussten Matthias unvorstellbar und führte ihn wohl zwingend zum Suizid. Unvergesslich sind uns dabei die tröstenden Gedanken einer guten Freundin, die in der Telefonseelsorge tätig war: „Auf keinen Fall wollte er

Euch, seinen geliebten Eltern und seinem Bruder, Schmerz und Leid zufügen. Ein solcher Gedanke dringt bei einem am Leben derart Leidenden nicht mehr durch. Matthias hatte einfach nicht mehr die Kraft, den Lebenskampf durchzustehen. Der Wunsch, aus dem unerträglichen Dunkel auszubrechen, Frieden zu finden, war übergroß".

Was uns bleibt, sind Liebe, Dank und schöne Erinnerungen an unseren Matthias. Und der Trennungsschmerz darf unser lebenslanger Begleiter sein.

Wie die Trauergruppe im AKL meinen Trauerprozess verändert

Theresa

Das Wunder: Teilen
„Noch kannst du umdrehen?" „Was machst du hier eigentlich nach all' diesen Jahren?" „ Es ist doch schon so lange her?" Diese Gedanken spukten mir durch den Kopf, als ich zum „Seminarwochenende für Trauernde nach einem Suizid" nach Hechingen fuhr. Ich war unsicher, wusste nicht genau, was mich dort erwartet. Aber egal, was meine Gedanken mir einflüsterten: meine Füße, mein Körper und mein Herz führten mich konstant zum Seminar.

Und heute, anderthalb Jahre danach, bin ich sehr glücklich, diese Schritte gegangen zu sein. Ich habe so wunderbare Menschen kennengelernt, die ich sehr schätze. Was teilen wir? Wir alle teilen die Geschichte, einen geliebten Menschen durch Suizid verloren zu haben. Bei mir war es meine Mutter. Sie nahm sich das Leben. Die Diagnose davor: Depression. Lange, ich weiß nicht mehr, wie lange. Ich war 17 Jahre alt. Jetzt sind 8 Jahre vergangen und ich gehe zu einem Trauerseminar? Im ersten Moment war ich geschockt, tief berührt, als ich erfuhr, dass für viele aus der Gruppe der Suizid des geliebten Menschen erst kurze Zeit zurückliegt. Ich erinnerte mich dadurch zurück …, aber gleichzeitig erfuhr ich so viele wundervolle Wege, wie vielfältig der Umgang mit Trauer und Verlust sein kann. Das größte Geschenk der Gruppe war das Teilen von allem: Trauer, Glück, Schmerz, Stärke, gegangene Wege.

Ich habe auf den Seminaren so viele schöne Antworten auf meinem Weg gefunden, die mich stärken: dass der geliebte und gestorbene Mensch nicht einfach weg ist, sondern eine Beziehung zu diesem Menschen bleiben kann und diese aufrechterhalten werden kann durch Gedanken, durch Worte, durch Bilder.
„Es ist etwas, das schwebt durch den Raum,
das zeitlos ist,
alles verbindet
und selbst den Tod überwindet.
Ein Band, das verbindet."

Die Mauer des Schweigens oder der Mantel des Schweigens. Auch acht Jahre nach dem Tod gibt es wenig Kommunikation in meiner Familie über meine Mutter. Ich rede mit vielen Freunden, mir sehr nahen Menschen, aber nicht mit meiner Familie. Als ich von den Briefen einer Teilnehmerin an ihren Sohn hörte und von der Reise eines anderen auf den Spuren seiner verstorbenen Frau durch die USA, da dachte ich mir: ok, ich versuche einfach für mich einen Weg zu finden - und wenn es mir gelingt, vielleicht auch mit meiner Familie. Die Trauergruppe hilft mir zum Beispiel jetzt, die Perspektive meines Vaters besser zu verstehen. Wenn ein anderer Teilnehmer als Witwer erzählt, dann kann ich besser nachvollziehen, wie es meinem Vater gegangen ist oder wie es ihm jetzt möglicherweise geht. Er hat nie mit mir darüber gesprochen!

Ich schätze sehr die Anteilnahme, die Wertschätzung und Wärme der Gruppe, die mir trotz der Altersunterschiede für meinen Weg entgegengebracht wird. Auch wenn mein Prozess schon länger andauert, der Suizid schon länger zurückliegt, fühle ich mich in meinem Trauerweg so angenommen, wie ich jetzt gerade bin. Ich bin in der Gruppe von Menschen umgeben, die Erfahrungen teilen und nachvollziehen können.

Wenn ich versuche darüber zu schreiben, kommen mir Bilder und Momente in den Sinn: Momente in denen ich mich getragen gefühlt habe, auch traurige Momente, aber durchweg das positive Gefühl, nach jedem Treffen wieder einen Schritt weiter gegangen zu sein.

Den Mantel des Schweigens in meiner Familie langsam zu öffnen steht mir noch bevor. Aber ich habe dafür ganz viel Kraft, Energie und Stärke aus der Gruppe erhalten. Die Wege, die jede/r von uns auf seine Art in der Gruppe geht: sie sind so stark und so mutig, machen mir Mut, machen mich stark, geben mir Kraft.

„Irgendwann verwandelt sich die Trauer in Liebe und Dankbarkeit für die Zeit, die war". Dieser Satz stand auf dem Flyer des AKL und hat mich damals am meisten angesprochen. Jetzt merke ich, dass Verwandlung immer stattfindet, bei jedem Lächeln, bei jeder Umarmung, bei jeder Träne, in jedem Moment.

Dem Tod einen Rahmen geben, den Menschen, der gestorben ist, nicht vergessen, ihm einen Platz geben im Leben, mit ihm sein. Der Trauer Raum und Platz geben, aber auch Wege finden, die daraus herausführen.

Ich bin dankbar und froh, dass ich zum Seminar gegangen bin! Ich möchte Mut machen, sich auf den Weg zu machen und die Trauer zu teilen, die Wege zu teilen. Es ist bereichernd, es ist nährend und stärkend.

Mein herzlicher Dank gilt jedem/jeder aus unserer Gruppe und den beiden Leiterinnen.

Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise, wie einem Vogel die Hand hinhalten.
Hilde Domin.

Ich danke euch für alle Wunder des Teilens.

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer,
doch sie hatten es gemeinsam schwer,
und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht" (Astrid Lindgren)
Christa Keip

Es war ein Umarmen, ein „Schön, dich zu sehen", „Ich habe mich auf heute und auf euch gefreut" bis zu der Aussage: „Es ist fast wie heimkommen", als wir uns vergangenen Samstag in Tübingen wieder trafen.

Wir, das ist eine buntgemischte Gruppe von Menschen, die sich letzten Dezember zum Trauerwochenende für Hinterbliebene nach einem Suizid ins Kloster Kirchberg bei Horb aufgemacht hatte. Damals hatten wir uns alle mit sehr gemischten Gefühlen, Ängsten und auch Erwartungen, die wir zwar nicht so richtig benennen konnten, dorthin begeben.

„Was erwartet mich? Wird es sehr schmerzlich? Kann mir das wirklich helfen und mich weiterbringen? Oder zieht es mich mehr runter, wenn ich all die an-

deren Schicksale vernehme? Halte ich das durch, halte ich das aus?“ Solche und noch viele Gedanken mehr waren nicht nur meine eigenen, sondern auch die der anderen Teilnehmer.

Vier Tage sollte dieses Wochenende dauern. Wie werden diese Tage ausgefüllt sein?

Scheu schaute ich in die Runde, um zu sehen, wer sich nicht nur so mutig auch auf den Weg gemacht hatte, sondern auch, wer wie wir diesen Schmerz erlitten hatte und einen Lieben durch Suizid verloren hatte.

Mein Name ist Christa Keip und ich war mit meinem Mann angereist, der extra von seiner Rehabilitationsbehandlung freibekommen hatte, um mit dabei zu sein an diesem Wochenende. Denn unser Leben wurde am 9. Mai 2013 brutal verändert, als unser Sohn Sascha Oliver mit 24 Jahren gegen einen Baum fuhr und leider sofort tot war.

Seit diesem Tag war nichts mehr wie vorher. Wir waren geschockt, voller Schmerz und hatten viele, viele Fragen, die uns niemand beantworten konnte. Nein, es gibt keine Antwort auf die Warum-Fragen, genau so wenig, wie jemand die „Wenn dann..“- und „Hätte ich nur“- Gedanken, die sich unaufhörlich aufdrängen, beantworten kann.

War es gut, so „kurz“ danach - nach 7 Monaten - auf ein Trauerwochenende zu gehen? Halten wir das aus?

Um es kurz zu machen: Wir haben es nicht nur ausgehalten, es war einfach gut. Nicht einfach, nein, sicher nicht! Aber die beiden Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises Leben (AKL), die dieses Wochenende leiteten, begleiteten uns mit so viel Herz und Einfühlungsvermögen.

Die einzelnen Themen wurden so eingebracht, dass wir uns immer angenommen und verstanden fühlten. Eines baute auf dem anderen auf, es wechselte von anstrengenden Themen wieder zu mehr aufbauenden Gedanken, so dass wir uns nie überfordert fühlten, sondern ganz sicher geführt. Dies gab uns nicht nur Halt, sondern dadurch entstand auch ziemlich schnell eine sehr offene, vertrauensvolle Runde unter allen TeilnehmerInnen. Und wir waren durchaus total verschieden, ob vom Alter oder Lebenshintergrund bis zum Verlust des geliebten Menschen (Partner, Kinder, Enkelkind).

Ein Wochenende miteinander zu verbringen, ist etwas ganz anderes als ein Trauertreff für 2 Stunden in Abständen. Denn es ist Zeit zum Reden beim gemeinsamen Essen, in Kaffeepausen, und ja, wir saßen abends nach dem offiziellen Teil manchmal noch zusammen in der „Apotheke“ des Klosters, um ein Glas Wein miteinander zu trinken. Manche trafen sich hier zu einem kleinen Spiel und ab und zu klang sogar ein kleines Lachen durch den Raum.

Trotzdem war es natürlich nicht leicht, besonders als wir alle unsere persönliche „Geschichte“ miteinander teilten, von unseren verstorbenen Lieben berichteten und bei ihrem Bild eine Kerze für sie anzündeten.

Deshalb ist mir diese Aussage, die einmal an der Tafel stand, ganz besonders in Erinnerung:

„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer, und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht“ (Astrid Lindgren)

Wir alle stellten fest, dass nur jemand, der das gleiche Schicksal erlitten hat, wirklich weiß, womit die Angehörigen kämpfen: Wie sich diese Gedankenschleife von „Warum?“ mit all‘ den Schuldgefühlen anfühlt, wie anstrengend dieses Auf und Ab der Gefühle ist. Wie abgrundtief auch der Schock, die Trauer, der Schmerz und das Nichtverstehen des Geschehenen sind. Die Frage, warum unsere Lieben keinen anderen Ausweg mehr fanden?

Ja, es ist hilfreich, mehr über die Hintergründe des Suizids zu erfahren, weil sie wichtig sind für‘s Verstehen und Begreifen, was unseren Sohn zu diesem Ent-

schluss gebracht hat. Nein, es ist nicht freiwillig, und es stimmt nicht „Du musst seine Entscheidung respektieren“, wie mir manche zureden. Das kann man nur sagen, wenn man keine Ahnung hat.

Jeder unserer Lieben wollte leben, aber in diesem Moment konnten sie leider nicht mehr, sie sahen keinen anderen Weg aus der Krise. Dies zu denken ist so schmerzhaft! Denn diese Entscheidung ist so endgültig, unwiderruflich – und sie hinterlässt so viel Leid.

Aber es wurde uns auch klar, dass unsere Lieben selbst ein Opfer waren, ein Opfer dieses Suizidsogs, dem sie sich in diesem Augenblick nicht entziehen konnten - leider! Die Warum - Frage wird sich nie ganz auflösen. Aber es hilft, mit mehr Hintergrundwissen zu verstehen. Dies, fand ich, war allen sehr hilfreich.

Trauern zu dürfen, gehalten zu sein, verstanden zu werden ohne viele Worte, Gedanken und Gefühle aussprechen zu dürfen, ohne diese filtern oder verteidigen zu müssen: Wie entspannend und gut ist dies!

Unsere Gruppenleiterinnen schufen hier eine vertrauensvolle Basis, begleiteten uns so einfühlsam, führten uns so verschiedene Wege – immer wieder entstanden dann beim Austausch in kleiner Runde neue intensive Gespräche miteinander. Faszinierend, dass wir uns bald alle vertrauensvoll austauschen konnten. Wir stellten fest, dass die 4 Tage genau richtig waren. Bei einer kürzeren Zeit hätte uns Wesentliches gefehlt. Es braucht Zeit für die vielen einstürmenden Gedanken, für das Gefühle - Sortieren, um sich selbst wahrzunehmen oder auch, um vorsichtig an die Zukunft zu denken, die wir ohne unsere Lieben leben müssen.

Natürlich flossen Tränen, denn man nimmt das „Pflaster von der Wunde“, das man sonst oft im Alltag klebt, um überhaupt zu überleben. Aber wir trauerten gemeinsam.

Ja, es entstanden neue Freundschaften, in der Zwischenzeit hatten einzelne miteinander Kontakt und sich auch persönlich getroffen, was sehr schön war.

Ich kann wirklich sagen, dass wir Menschen kennengelernt und gefunden haben, die uns sehr wertvoll geworden sind.

Wie eng wir als Gruppe wirklich zusammengewachsen waren und uns verbunden fühlten, überraschte uns selbst beim ersten Nachtreffen an diesem Samstag, ca. drei Monate später.

Die Verbundenheit und das Vertrauen zueinander und untereinander waren sofort wieder da. Und wir waren alle so interessiert zu erfahren, wie jeder diese Monate bis zum Wiedersehen erlebt hatte und wie der Weg der Trauer weitergegangen ist.
Ja, er ist weitergegangen, bei jedem - ganz individuell. Aber es war spürbar, dass wir Schritte gegangen sind. Auch wenn es sich oft so anfühlt, als ginge man zwei Schritte vor und drei zurück.

In einigen Wochen ist der erste Todestag unseres Sohnes und mir graut davor - denn es war und bleibt ein Horrortag. Wie ich, wir das Jahr überlebten, lässt sich nicht so nachvollziehen. Ich war viele Monate wie im Nebel: Die grausame Wirklichkeit oft nicht so real, so dass die Trauer wie ein schwarzes Tuch über mir und in mir war, der grausame Schmerz bahnte sich nur zeitweise durch den Nebel den Weg.

Ich empfand es als wahr und doch nicht real - eine Hoffnung, die eigentlich keine war.

Inzwischen ist die grausame Wirklichkeit mehr in mein Bewusstsein gedrungen und die Tränen fließen häufiger, Sascha fehlt und dieses „nie wieder“ ist grauenhaft.

Mein Leben wurde so grundlegend erschüttert, unsere Familie – wir haben noch zwei verheiratete Töchter - ebenfalls. Unser Familienmobile schwankt noch sehr heftig. Wir alle trauern auch sehr verschieden. Und jeder vermisst Sascha anders und hat seine eigene Geschichte mit ihm.

Mir hat geholfen, Bücher über Suizid und die Hintergründe zu lesen und auch Bücher von Eltern, die ihr Kind verloren haben, wie sie damit umgegangen sind und das überlebt haben.

Eine Mutter schrieb: „Wenn schon mein Sohn nicht mehr da ist, dann will ich wenigstens, dass sich daraus irgendein Sinn ergibt, dass es nicht total „umsonst“ war“. Sie hat sich dann engagiert für andere betroffene Eltern und Selbsthilfegruppen ins Leben gerufen und damit vielen Menschen weitergeholfen. Denn wenn schon, dann „will ich rote Rosen im Dezember“, war ihre Aussage. Diese Aussage hat mich sehr bewegt und ich erwähnte dies auch in unserer Gruppe.

Niemals wollte ich meinen Sohn hergeben! Niemals wird der Schmerz über diesen tragischen „Abschied Saschas von dieser Welt“ vergehen! Niemals wird und soll sich seine Lücke in unserer Familie schließen! Aber wenn schon, dann will ich auch „Rote Rosen im Dezember“ für meinen Sohn. Sein Tod soll nicht umsonst gewesen sein: Dann sollen aus diesem Geschehen, aus dieser Wunde „rote Rosen im Dezember“ wachsen.

Diese Geschichte erzählte ich auch in unserer Runde und man glaubt es kaum: Als mein Mann und ich in unsere Hofeinfahrt bogen, fiel mein Blick auf „rote Rosen im Dezember mit einem weißen Rand vom Nachtfrost“- mitten in meinem Gartenbeet. Mit Tränen in den Augen stieg ich aus, kniete vor die Rosen - sie waren mir wie ein Gruß von meinem Sohn. Ich hatte meine ersten roten Dezemberrosen, denen hoffentlich noch viele, viele, viele folgen.

Aufnahme: Christa Keip, 01.12.2013

Die Begleitung von Trauernden nach einem Suizid bekommt immer mehr Gewicht in der AKL-Arbeit. Hier bewährt sich die gute Kooperation mit der Kriminalpolizei und der Notfallseelsorge, die nach einem Suizid Hinterbliebene über AKL-Angebote informieren.

Einzel-, Paar- und Familienberatung

In der ersten Zeit nach einem Suizid erfahren Angehörige in der Einzel-, Paar- oder Familienberatung fachliche Hilfe und Unterstützung. Wenn Kinder von der Selbsttötung eines Familienmitglieds betroffen sind, bestehen im Umgang oft große Unsicherheiten und Ängste, die in Beratungsgesprächen thematisiert werden können. Der oft sehr unterschiedliche Ausdruck der Trauer belastet die zurückbleibenden Familien in besonderer Weise und stellt nicht selten eine Zerreißprobe dar.

Viele Hinterbliebene haben den Wunsch mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen, die das gleiche Schicksal erfahren haben. Verschiedene Gruppenangebote und das neu eröffnete Trauercafé bieten dazu Gelegenheit.

Gruppenangebote

„Warum konnten wir dich nicht halten?“ – Tage für Trauernde nach einem Suizid

Das Trauerseminar fand vom 28. November bis zum 01. Dezember 2013 im Seminarzentrum Kloster Kirchberg statt. 11 TeilnehmerInnen, darunter drei Ehepaare, nahmen am viertägigen Seminar unter der Leitung von zwei AKL-Fachkräften teil.

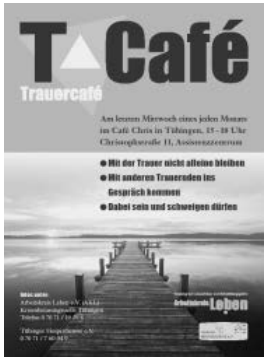
Zwei fortlaufende Gruppen aus früheren Seminarwochenenden

- An drei Samstagen kamen in der Krisenberatungsstelle Reutlingen die TeilnehmerInnen des Seminarwochenendes vom Dezember 2012 zusammen. Vier Frauen und zwei Männer im Alter von 25 bis 70 Jahren, die um ihre Mutter, ihre PartnerInnen, ihren Sohn und ihren Bruder trauern, trafen sich im geschützten Rahmen unter der Leitung von zwei AKL-Fachkräften.

- Zu zwei Tagesseminaren trafen sich in der Krisenberatungsstelle Tübingen 10 – 12 TeilnehmerInnen des Seminarwochenendes vom Dezember 2010. Über die Zeit von drei Jahren teilen die Gruppenmitglieder ihre Erfahrungen auf ihrem ganz persönlichen Weg der Trauer. Ein Ehepaar, das seinen Sohn durch Suizid verloren hat, konnte beim letzten Treffen in die bestehende Gruppe aufgenommen werden. Zwei AKL-Fachkräfte leiten diese Trauergruppe.

Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene besteht seit 2006 in Tübingen. Die Treffen finden einmal im Monat statt und werden von zwei AKL-Ehrenamtlichen, die selbst einen Suizid in der Familie erlebt haben, geleitet. Sieben TeilnehmerInnen besuchten im vergangenen Jahr regelmäßig die Selbsthilfegruppe, sie ist offen für neue InteressentInnen.



Trauercafè

Die Idee für ein Trauercafé in Tübingen entstand in einem Gespräch einer AKL-Mitarbeiterin mit einer betroffenen Mutter, die ihren Sohn durch Suizid verloren hat. In einem Kooperationsgespräch stellte sich heraus, dass auch die Tübinger Hospizdienste sich seit einiger Zeit mit dem gleichen Gedanken beschäftigten. Da lag es nahe, sich zusammen zu tun und das Projekt Trauercafé gemeinsam in die Tat umzusetzen. Nach einigen konzeptionellen Treffen war es am 26. Juni 2013 soweit, das Trauercafé öffnete zum ersten Mal seine Türen in den Räumen des Freundeskreises in der Christophstr. 11 in Tübingen. Seitdem ergänzt und bereichert das Trauercafé regelmäßig an jedem letzten Mittwoch im Monat von 15-18 Uhr die Trauerkultur unserer Stadt.

Es sind alle trauernden Menschen willkommen, unabhängig davon, ob die Trauer akut ist oder bereits länger andauert. Im Unterschied zu anderen Angeboten für Menschen in Trauer, ist das Trauercafé bewusst als offenes, leicht zugängliches Angebot gestaltet. Die Idee ist, dass sich trauernde Menschen mit ähnlichen Erfahrungen in einer „geschützten Öffentlichkeit“ begegnen können. Es ist möglich, je nach Bedürfnis zu kommen, dazubleiben und auch wieder zu gehen.

Im Sinne der Kooperation wird das Trauercafé von haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des AKL und der Hospizdienste gemeinsam begleitet und betreut.

Nachsorge nach einem Suizidversuch

Etwa alle 5 Minuten versucht sich in Deutschland ein Mensch das Leben zu nehmen. Jedem vollzogenen Suizid stehen geschätzte 10 bis 15 Suizidversuche gegenüber.

Diese Zahlen sind Grund genug, die Kooperation mit den Kliniken zu pflegen. Ziel ist es, Menschen nach einem Suizidversuch zu erreichen und weiterführende Hilfen über die Entlassung hinaus zugänglich zu machen.

In Reutlingen besteht seit vielen Jahren eine Kooperation mit der internistischen Intensivstation im Klinikum am Steinenberg sowie mit den verschiedenen Stationen der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Reutlingen (PP.rt).
Auch in diesem Jahr wurden wir in eine Stationsbesprechung der medizinischen Intensivstation eingeladen, um die Arbeit der Krisenberatungsstellen vorzustellen und auf Fragen der Zusammenarbeit einzugehen.
Zweimal jährlich treffen sich KlinikseelsorgerInnen, SozialdienstmitarbeiterInnen, medizinisches Personal der Intensivstation und der psychiatrischen Stationen sowie eine Mitarbeiterin des AKL im „Arbeitskreis Suizidnachsorge“. Ziel dabei ist eine gute Vernetzung zwischen stationärer und ambulanter Versorgung von PatientInnen nach einem Suizidversuch zu erreichen.
Unsere Erfahrung zeigt, dass es für PatientInnen oft einfacher ist, sich für eine Begleitung durch den AKL zu öffnen, wenn Erstgespräche noch vor der Entlassung in der Klinik stattfinden.

In Tübingen besteht seit 2001 eine Kooperation zwischen der Medizinischen Universitätsklinik und der Krisenberatungsstelle des AKL. Ein kleines Team von ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen teilt sich die Aufgabe, täglich von Montag bis Freitag auf der Intensivstation anzurufen und vor Ort mit PatientInnen nach einem Suizidversuch in Kontakt zu kommen.
Im Jahr 2013 haben auf diese Weise 25 Erstkontakte auf der Intensivstation der Medizinischen Klinik in Tübingen stattgefunden. Fünf Gespräche wurden mit deren Familienangehörigen geführt. Zum Teil konnte nach der Entlassung aus der Klinik die Beratung im AKL weitergeführt werden.
Die meisten PatientInnen werden nach einem Suizidversuch zur Weiterbehandlung in die Psychiatrische Universitätsklinik verlegt. Auf Einladung von Prof. Fallgatter haben AKL-MitarbeiterInnen in der Morgenkonferenz im August 2013 die AKL-Arbeit vorgestellt und Möglichkeiten der Zusammenarbeit erörtert. Daraus entstand die Initiative für zwei Fortbildungen für Pflegekräfte der Psychiatrie, eine davon hat im November 2013 stattgefunden.

Youth-Life-Line blickt auf ein buntes und abwechslungsreiches Jahr zurück – 2013 feierte die Online Jugendberatung mit zwei großen Veranstaltungen ihr 10-jähriges Bestehen. Dieser Geburtstag brachte neben den Feierlichkeiten auch Veränderungen im technischen Bereich mit sich, die nach langer konzeptioneller und finanzieller Planung 2013 schließlich erfolgreich umgesetzt werden konnten. Darüber hinaus gab es einen personellen Wechsel im Hauptamtlichenteam.

Technische Veränderungen

Mit dem Start von YLL als Modellprojekt 2002 wurde auch ein spezielles Beratungssystem programmiert, das absolute Anonymität für die Ratsuchenden und Sicherheit der Daten auf einem geschützten Server sowie regelmäßige Aktualisierungen für einen reibungslosen Beratungsverlauf ermöglichte. Dieses System war einmalig und lief ganze 10 Jahre lang verlässlich und zufriedenstellend. Dies wurde von Beginn an ermöglicht durch den fachkundigen Einsatz von Herrn Professor Dr. Klaeren und seinen Mitarbeitern, die letzten Jahre in Person von Marcus Crestani, vom Wilhelm-Schickard-Institut für Informatik an der Universität Tübingen. Ihnen gilt an dieser Stelle besonderer Dank für die technische „Geburtshilfe“, die Beratung und Begleitung in der technischen Weiterentwicklung und die angenehme Zusammenarbeit!

Nach langer Prüfung der wenigen Anbieter für Onlineberatungssysteme, entschieden wir uns für „Die Medialen“ in Bonn, die uns ein ebenso sicheres, wie nutzerfreundliches und technisch aktuelles Beratungssystem in Form von AYGOnet als Testkunden zur Verfügung stellten. Auch hier gilt unser Dank dem Mitarbeiter Bernd Jacob, der immer freundlich und ausdauernd technischen Support, vor allem bei der Umstellung auf das neue System, leistete.
Im Rahmen der Logo-Entwicklung des AKL Reutlingen/Tübingen durch die Pro Bono Aktion „Design für eine gute Sache 2012“ von Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, erhielt auch die Homepage von YLL ein „Facelifting“. Die technische Umsetzung übernahmen hierbei Raphael Noailles und Jean-Jacques Greuter von NCS Noailles Computer Service sowie Jochen Weiland von jweiland.net. Allen Beteiligten gilt unser herzlicher Dank!

Nachdem sich das neue Beratungssystem in der Praxis bewährt hatte, konnte Ende 2013 das alte Beratungssystem auf dem Server im Wilhelm-Schickard-Institut abgestellt werden. Zum Andenken an die Gründung von YLL fotografierte Marcus Crestani den alten PC, der so viele Jahre die Arbeit bei YLL durch seinen Dauerbetrieb als geschützter Server für das Beratungssystem erfolgreich möglich gemacht hat.

Das neue Beratungssystem AYGOnet

www.youth-life-line.de
Die Homepage im neuen Design

10 Jahre Youth-Life-Line – Jubiläumsfeier

Am Freitag, den 21. Juni 2013 war es so weit – YLL lud ein zur Jubiläumsfeier im Sudhaus und anschließendem Benefiz-Konzert von RasgaRasga.

162 Personen waren der Einladung gefolgt und lauschten nach einem stimmungsvollen Einstieg am Piano von Matthias Staiger, den lobenden Grußworten der VertreterInnen der öffentlichen Zuschussgeber: Frau Schwarz-Österreicher (Stadt Tübingen), Herrn Bauer (Landkreis Reutlingen) sowie Herrn Landrat Walter (Landkreis Tübingen).

Im Anschluss folgte eine Talk-Runde, moderiert von Thomas Hagenauer vom SWR Tübingen, bei der aus verschiedenen Blickwinkeln über das besondere Konzept von YLL sowie die Erfahrungen der ersten Jahre berichtet wurde. Gäste waren einige VertreterInnen aus der Gründungsphase von YLL. Die ehemalige Peerberaterin Lisa Jakob berichtete über ihre Motivation, damals bei YLL mitzumachen und welche Eindrücke aus ihrem ehrenamtlichen Engagement ihr besonders in Erinnerung geblieben sind. Sie erzählte anschaulich, welchen persönlichen und biografischen Gewinn sie aus ihrem Engagement mitnehmen konnte. Danach erläuterte Herr Dr. Marc Weinhardt als ehemaliger Mitarbeiter Forschungsergebnisse zu den Hintergründen des speziellen Konzepts von YLL. Im Anschluss illustrierten die VertreterInnen der Erwin-Ringel-Stiftung (ERS), Beate Majer, Holger von der Heide, Prof. Dr. Herbert Klaeren und Karl-Heinz Schuldt den Beitrag der Stiftung bei der Gründung von YLL. Dr. Gottfried Maria Barth sprach über seine anfänglichen Zweifel am Konzept – und wie ihn die Leistungen der PeerberaterInnen für die Suizidprävention von Jugendlichen schließlich auch aus psychiatrischer Sicht überzeugten. Als Überraschungsgast überreichte der Leichtathlet Marius Broening abschließend das Geburtstagsgeschenk der ERS an YLL: ein Abonnement für eine Obst- und Gemüsekiste für das Jahr 2013, damit während der Beratungszeiten immer für das leibliche Wohl der ehrenamtlichen PeerberaterInnen gesorgt ist. Zusätzlich gab es noch eine Einladung zur gemeinsamen Apfelernte auf dem Hofgut Bläsiberg. An dieser Stelle nochmal ein herzliches Dankeschön an die ERS für den prominenten und sehr sympathischen Überraschungsgast sowie für die Verlängerung des Obst- und Gemüseabonnements für 2014!

Unser aufrichtiger Dank gilt an dieser Stelle aber auch denen, die nicht auf der Bühne, doch ebenso tatkräftig bei der Entstehung von YLL beteiligt waren: dem gesamtem AKL-Team, das YLL als innovatives Modellprojekt in vielen engagierten Arbeitsprozessen konzipiert hat, insbesondere Gabriele Janz sowie die ersten MitarbeiterInnen bei YLL, Susanne Denoix, Marc Weinhardt und Franz-Josef Kimmig. Ihr alle habt YLL auf einen sicheren Weg gebracht und die Grundsteine für eine erfolgreiche und hoffentlich noch lange andauernde Zukunft gelegt – Dankeschön!

Der darauffolgende Programmpunkt ermöglichte dem Publikum einen tieferen Einblick in die Beratungsarbeit bei YLL. Zwei ehrenamtliche Peerberaterinnen lasen Originalausschnitte eines Mailkontaktes mit einer ratsuchenden Jugendlichen vor. Der Beratungskontakt war selbstverständlich anonymisiert und durfte mit Einverständnis der Klientin veröffentlicht werden. Diese intensive Darstellung der anspruchsvollen Arbeit der PeerberaterInnen gab den ZuschauerInnen einen intensiven „Exklusiv-Einblick“ in einen kleinen Teil der Lebensgeschichte eines jungen Mädchens, die sich in einer schweren Krise befindet und sich vertrauensvoll an Youth-Life-Line gewendet hat. Im gesamten Saal herrschte während der 25 Minuten des Dialogs gespannte und berührte Stille.

Der Beitrag im Anschluss machte deutlich, wie nahe Schweres und Leichtes bei der Arbeit bei YLL beieinander liegen: Die PeerberaterInnen präsentierten einen Film, den sie in Eigenregie aus einer Sammlung von Fotos, Radio- und Videoausschnitten aus 10 Jahren Miteinander bei YLL erstellt hatten.

Zum Abschluss des vielseitigen Programms wurden alle anwesenden PeerberaterInnen auf die Bühne gebeten, die sich bisher ehrenamtlich bei YLL engagiert haben. In einem scheinbar nicht aufhörenden Strom aus jungen Menschen versammelten sie sich auf der Bühne. Dort wurden ihnen als symbolisches Dankeschön für die Vielfalt der Engagierten bunte Luftballons überreicht. Auch die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen, Daniela Becker und Nina-Mareen Schweigert erhielten von den PeerbetarInnen jeweils einen Jasminstrauch zum Dank.

Abgerundet wurde das Fest mit dem Benefizkonzert der Band Rasga Rasga (präsentiert von WÜSTE WELLE und mit freundlicher Unterstützung von RR-SHOWTECHNIK), die das Publikum mit ihren Rhythmen in ausgelassene Tanzstimmung versetzte. Danke auch euch für euren mitreißenden Auftritt!

Herzlicher Dank vom YLL-Team für diesen unvergesslichen Geburtstagsabend gilt außerdem:

- den vielen freiwilligen HelferInnen, die zu diesem Abend beigetragen und ihn ermöglicht haben – besonders den PeerberaterInnen sowie den Ehrenamtlichen der Krisenberatungsstellen in Tübingen und Reutlingen
- dem Fotografen Thomas Bernhardt, der uns die tollen Fotos als Spende geschenkt hat
- dem Sudhaus, besonders Herrn Adalbert Sedlmeier, der uns ganz wunderbar bei der Planung dieses Festes unterstützt hat und uns seine MitarbeiterInnen zur Seite gestellt hat

Benefizkonzert mit Heiner Kondschak

Ein weiteres Highlight im Geburtstagsjahr von YLL war das Benefizkonzert von und mit Heiner Kondschak, am Sonntag, den 3. November 2013 im großen Saal des Landestheaters Tübingen (LTT).
Zahlreiche Künstler und Bands sind der Einladung des Regisseurs und Liedermachers Heiner Kondschak gefolgt und haben sich bereit erklärt, zu Gunsten der Online Jugendberatung einen einzigartigen musikalischen Abend zu gestalten.
Knapp 200 Gäste genossen an diesem Abend die besondere Atmosphäre, die die Künstler mit ihren vielseitigen Liedern und Texten zauberten.
Unser Dank gilt allen beteiligten KünstlerInnen, den zahlreichen Gästen, dem LTT und seinen MitarbeiterInnen und besonders natürlich Heiner Kondschak, der uns nun schon zum zweiten Mal mit seiner Musik, seiner sympathischen und liebenswerten Art und seinem Engagement unterstützt hat – Dankeschön!

Haus Matizzo in Metzingen

Im Haus Matizzo werden Hilfen zur Lebensgestaltung, Lebensbewältigung und beim Lebensabschied angeboten. Der Diakonische Förderverein e.V. stellt die Räume zahlreichen Vereinen zur Verfügung – so auch dem Arbeitskreis Leben.

KlientInnen aus Metzingen und Umgebung kann der AKL somit wohnortnahe Beratung und Begleitung anbieten. Herzlichen Dank dem Diakonischen Förderverein!

Suizidprävention ist ein zentraler Aufgabenbereich der Öffentlichkeitsarbeit des Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen. Nach wie vor ist das Thema Selbsttötung ein weitverbreitetes gesellschaftliches Tabu. In unseren Präventionsveranstaltungen möchten wir diesem Tabu entgegenwirken, indem wir mit interessierten Menschen über Lebenskrisen und Suizidalität ins Gespräch kommen. Dabei wollen wir möglichst viele Personen umfassend über die Thematik informieren und sie dafür sensibilisieren. Ziel ist, dass Menschen eine größere Sicherheit sowohl in der Bewältigung eigener Krisen, als auch im Umgang mit Krisen in ihrem sozialen Umfeld erlangen.
AdressatInnen der Präventionsveranstaltungen sind vor allem Jugendliche, die als Risikogruppe in Bezug auf Suizidversuche gelten. Laut Suizidforschung gibt es in Deutschland in der Altersgruppe bis 25 Jahre jährlich ca. 15.000 Suizidversuche. Somit liegt die Suizidversuchsrate bei jungen Menschen deutlich höher als in anderen Altersgruppen.
Neben Jugendlichen, die wir hauptsächlich in Schulen und anderen Bildungseinrichtungen erreichen, wenden wir uns mit Vorträgen, Workshops und Fortbildungen auch an FachkollegInnen, LehrerInnen, bürgerschaftlich engagierte Menschen, Eltern und Studierende.

2013 haben wir mit 28 Veranstaltungen rund 550 Jugendliche und junge Erwachsene erreicht. Bei 13 Fortbildungen und Vorträgen nahmen 300 interessierte Menschen die Gelegenheit wahr, sich mit den Themenbereichen Lebenskrise und Suizidalität auseinander zu setzen.

Viel Präsenz in der Öffentlichkeit hatte der AKL im Jahr 2013 auch durch das 10-jährige Jubiläum der Online Jugendberatung Youth-Life-Line (YLL). Bei der Jubiläumsveranstaltung sowie in einem Benefizkonzert mit Heiner Kondschak und anderen KünstlerInnen gab es nicht nur Gelegenheit, gemeinsam zu feiern und sich unterhalten zu lassen, sondern auch die Möglichkeit, sich über die Arbeit der Krisenberatungsstellen und YLL zu informieren.

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

Pressecollage

Mehr tolle Projekte als Fördermittel

Letzter Schub durch Circus Relaxx

Bio-Obst für Online-Berater

Jugendliche helfen seit zehn Jahren Gleichaltrigen in Krisensituationen

Seit zehn Jahren können sich Jugendliche in Krisensituationen anonym per E-Mail an gleichaltrige Helfer wenden. Die feierten am Freitag im Sudhaus Geburtstag.

MARTIN ZIMMERMANN

Tübingen. Gottfried Maria Barth ist „ziemlich skeptisch". Der Jugendpsychiater machte nur bei Youth-Life-Line mit, „um Schlimmeres zu verhindern". Er hatte Angst, dass sich die jungen Berater für den Suizid eines Klienten verantwortlich fühlen. Deshalb sei ihm die Anonymität der Berater wichtig gewesen. Inzwischen habe sich herausgestellt, dass es keine Belastungsstörungen gebe.

„Ich weiß nicht ob das Projekt den Klienten hilft, aber den Beratern hilft es auf jeden Fall."

Mit welchen Problemen werden die Berater konfrontiert? Bei Vergewaltigungsfällen versuchen wir den Mädchen Mut zu machen, sich an einen Profi zu wenden", sagt Shiva. Wie ihre Kollegen und Kolleginnen will sie anonym bleiben.

Einige der Online-Berater bei der Feier im Sudhaus: Shiva, Theo, Sina, Betty, Amaya und Frank nennen sie sich bei ihren Klienten. Bild: Zimmermann

Zu Youth-Life-Line gekommen, sind einige Berater, wie etwa Amaya und Frank, durch ihr Pädagogikstudium. Sie tun das nicht alleine von zu Hause aus, sondern gemeinsam einmal in der Woche von einem Büro aus in Ostzerberg aus. „Da gibt es

Jugendliche helfen bei Krisen

Jugendliche helfen übers Internet junge Menschen in Krisen

Volle Konzentration: Die ist nötig, wenn sich junge Frauen von „Youth-Life-Line" in Tübingen den Problemen von Gleichaltrigen widmen und versuchen, ihnen aus der Krise zu helfen. Der Kontakt läuft per Mail und anonym. Foto: Youth-Life-Line Mail

Jugendliche hören auf Jugendliche

Online-Jugendberatung – Hilfe, wenn das noch junge Leben an gefährliche Grenzen zu kommen scheint: Youth-Life-Line in Tübingen feiert sein zehnjähriges Bestehen

Jugendliche leisten Vorbildliches

Am Dienstagabend beschenkte die Jugendstiftung der Kreissparkasse Jugendliche, die sich besonders engagieren oder über nicht alltägliche Talente verfügen. Insgesamt hat die Stiftung seit ihrer Gründung 272 Projekte sowie 95 Einzelpersonen mit einer Gesamtsumme von 316 000 Euro finanziell unterstützt. In diesem Jahr stieß die Ausschreibung bei den Jugendlichen erneut auf eine große Resonanz. Am 12. September, dem Einsendeschluss, hatte der Stiftungsrat über 19 Projekte und neun Einzelförderungen zu entscheiden. »Keine leichte Aufgabe, so der Vorsitzende der Stiftung, Eugen Schäufele, der gleichzeitig auch Vorsitzender des Vorstands der Kreissparkasse ist. Am Ende wurden 15 Projekte

Am Dienstagabend zeichnete die Jugendstiftung der Kreissparkasse junge Leute aus, die sich in besonderer Weise engagieren. Foto: Anja

REUTLINGEN. Seit 19 Jahren fördert die Jugendstiftung der Kreissparkasse Jugendliche, die sich besonders engagieren oder über nicht alltägliche Talente verfügen. Insgesamt hat die Stiftung seit ihrer Gründung 272 Projekte sowie 95 Einzelpersonen mit einer Gesamtsumme von 316 000 Euro finanziell unterstützt. In diesem Jahr stieß die Ausschreibung bei den Jugendlichen erneut auf eine große Resonanz. Am 12. September, dem Einsendeschluss, hatte der Stiftungsrat über 19 Projekte und neun Einzelförderungen zu entscheiden. »Keine leichte Aufgabe, so der Vorsitzende der Stiftung, Eugen Schäufele, der gleichzeitig auch Vorsitzender des Vorstands der Kreissparkasse ist. Am Ende wurden 15 Projekte

und weitere Einzelpersonen ausgezeichnet und finanziell unterstützt. »Leider sind auch die Mittel einer Sparkassenstiftung begrenzte, bedauerte Schäufele nicht alle Vorschläge berücksichtigen zu können.

Schäufele lobte in seiner Rede den Einsatz und die Leistung der Jugendlichen. »Der Landkreis kann auf dieses vielfältige ehrenamtliche Engagement stolz sein«, betonte der Stiftungsvorsitzende. Dem konnte sich Landrat Thomas Reumann nur anschließen, der in der Feierstunde auch lobende Worte für die Stiftung fand. »Die Bilanz, die die Kreissparkasse mit ihrer Stiftung vorlegt, ist beeindruckend», betonte Reumann. All jenen, die ihre Vorschläge eingereicht haben, zollte er »Respekt und Anerkennung«. »Wir finden es gut, dass Ihr Euch so engagiert«, lobte Reumann. Im Anschluss an die Grußworte wurden die Urkunden und Schecks übergeben. Die Bandbreite der unterstützten Projekte und Maßnahmen waren vielfältig und ein Beweis dafür, dass die Welt von Jugendlichen nicht nur aus Facebook und Computerspielen bestehen muss.

Bedacht wurden beispielsweise das Sprachförderprojekt »Spielend sprechen« von DIALOG e.V. und LAG TheaterPädagogik Reutlingen, die Fotoausstellung »15 + 5: Wohnungslosigkeit hat viele Gesichter« des AWO Ortsvereins Reutlingen über junge erwachsene Menschen in Wohnungsnot und Betreuung von langzeitarbeitslosen jungen Menschen, das Projekt »Schnecken in Hülben« der Jugendwerkstatt Hülben, das Projekt »Leseफreund(in)e« – Jetzt wird gemeinsam gelesene von Unland-schule und Bürgertreff Pfullingen, der Schülerladen PULS in Pfullingen von Schloss-Schule-Uhland-Förderschule, Jugendreferat und Pro Juventa. Des Weiteren wurden auch Jungen und Mädchen ausgezeichnet, die sich in beispielhafter Weise gesellschaftlich engagieren. In diesem Sinne wurden unter anderem Felix Mayer aus Pfullingen für sein großes ehrenamtliches Engagement am Friedrich-Schiller-Gymnasium und beim VfL Pfullingen sowie Gina Isenay aus Engstingen für seinen verlässlichen Einsatz in der Musikwerkstatt beim inklusiven Projekt »Hauptsache es rockt« ausgezeichnet. Einen ausführlichen Bericht mit allen Projekten gibt es unter www.reutlingen-wochenblatt.de.

Ein Gegenüber in Krisen

Übinger Arbeitskreis Leben bietet einen neuen Kurs für künftige Begleiter

„Die Gespräche müssen nicht immer problemgeschwängert sein.

Matthias Hoch, seit 2007 Krisenbegleiter

Der neue Ausbildungskurs des Arbeitskreises Leben (AKL) beginnt am Samstag, 5. April. Die Ausbildung umfasst 70 Stunden und geht über ein halbes Jahr an Abenden und Wochenenden. Sie kostet 140 Euro. Danach gibt es alle 14 Tage Supervisionsgruppen für die Krisenbegleiter/innen. Wer andere in Krisen beistehen möchte, sollte unter anderem unvoreingenommen zuhören können. Einfühlungsvermögen haben, wer nere und äußere Lebenssituation haben. Denn von den neu Ausgebildeten wird erwartet, dass sie sich nach einer Ausbildung mindestens zwei Jahre ehrenamtlich engagieren. Informationen unter Telefon

Wer zuerst kommt, kriegt noch einen

ROLAND HAUSER

Ab Dienstag wieder beim GEA zu haben: der Adventskalender des Lions-Clubs und der

E-Mails können Leben retten

Jugendliche beraten übers Internet junge Menschen in Krisen

PETRA WALHEIM

Tübingen/Freiburg. Martin ist 16 – und erledigt. So fühlt er sich zumindest. Er hat Stress in der Schule, Stress mit den Eltern. Außerdem ist er verliebt, hat von seinem Schwarm aber eine Abfuhr erhalten. Er fühlt sich mies, hat keine Freunde, die ihm zuhören. Er überlegt, wie es wäre, wenn er sich aus der Welt schaffen würde. Das hätten die dann davon, dass sie ihn so schlecht behandeln, denkt er.

Martins Situation ist ein Beispiel dafür, wie es vielen jungen Menschen beim Erwachsenwerden geht. Sie sind auf der Suche – nach sich selbst, nach ihrem Platz in der Gesellschaft und im Leben. Viele finden ihn nicht und suchen keinen Ausweg aus der Krise. Das Statistische Bundesamt belegt das mit erschütternden Zahlen: 2012 sind im Land 17 Kinder unter 15 Jahren gestorben, davon haben vier Suizid begangen. In der Altersgruppe von 15 bis unter 30 Jahren sind 606 gestorben, 26 durch Selbsttötung. Damit war 2012 jeder fünfte Todesfall in dieser Altersgruppe auf Suizid zurückzuführen. Das ist der höchste Anteil an Suiziden aller Altersgruppen.

Zahlen des Vereins „Neuhland" zeigen, dass die 15- bis unter 30-Jährigen auch am häufigsten versuchen, sich umzubringen. Einem allenfalls 20 Jugendlichen gelingt es. Versuche voraus. So wird auf der Homepage des Vereins informiert, dass Ziel die Suizid-Prävention bei Kindern und Jugendlichen ist.

Martin lässt es nicht soweit kommen. Er hat in Tübingen ein Plakat hängen sehen von „Youth-Life-Line", einem Internet-Beratungsangebot von jugendlichen für jugendliche in der Krise. Dahinter steht der Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen, auch ein Verein, der Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr bietet. Etwas Ähnliches gibt es in Freiburg vom dortigen Arbeitskreis Leben. Es heißt „U25". Beide Projekte beraten Jugendliche in seelischer Not per E-Mail und anonym. Beraten werden sie von Ehrenamtlichen, die in ihren Alter sind.

Das spricht Martin an. Er hatte seine Lust auch Angst davor, sich einem Erwachsenen oder gar einem Arzt anzuvertrauen. Die Wür-

Aber einem Gleichaltrigen könnte und wollte er sich öffnen. Er hat auf der Homepage von „Youth-Life-Line" den Anmelde-Button angeklickt. Das erste Mal kam die Nachricht, dass es mehr Anfragen gebe als beantwortet werden könnten und eine Liste mit anderen Beratungsangeboten.

Im zweiten Anlauf kam er durch. Seit einigen Wochen begleitet ihn eine junge Frau per Mail. Er kennt sie nicht, nur den Vornamen, den sie ihm genannt hat. Sie kennt ihn nicht, nur seine Probleme. Trotzdem ist zwischen ihnen etwas, das ihm Halt gibt. Einmal in der Woche schreibt ihm „Emma", geht auf seine Fragen und Nöte ein, gibt Tipps, wie er aus der Krise herauskommen könnte. Das tut ihm gut.

„Emma" ist 21 und eine von derzeit 20 ehrenamtlichen Beraterinnen und Beratern bei „Youth-Life-Line". Der Vorname ist nicht ihr richtiger. Den gibt sie nicht preis, weder in der Beratung noch in den Medien. „Das ist ein Schutz für uns", sagt sie. Seit ihrem 16. Lebensjahr berät sie Jugendliche. „Die Zahlen haben mich erschreckt und erschüttert", sagt die Studentin. Sie wollte den jungen Leuten helfen, einen Ausweg zu finden, und hat sich bei „Youth-Life-Line" beworben.

Dort ist Nina Schweigert eine der Hauptamtlichen. Sie ist Sozial-Pädagogin und wählt die Berater mit Sorgfalt aus. Das Rüstzeug, das sie bei den Beratungen nicht s Schaden nehmen, bekommen jungen Leute in einer unfan chen Ausbildung. 21 junge Leut solvieren die aktuell in Tübing

Außerdem ist während der gungstunden immer ein Hauptl licher dabei, und es gibt regelm Gesprächsrunden für die Ber den. „Ich fühle mich gut auf den, hatte noch nie das Gefü dung habe sie gelernt, die Pro der anderen im Büro zu lasse

Die Beratung dürfe Ford aber nicht Überforderung se tent Solveig Rebholz, die bei Freiburg hauptamtlich a Dort sind 40 Berater aktiv, a Ausbildung. Der Bedarf ist i „2012 hatten wir 1938 Erstk davon mussten 1706 abg werden", sagt sie.

Martin geht es besser. Er mit „Emma" seine Problem beiten und sieht Licht am E Tunnels. Doch beenden kann er die Beratung noc Bis zu zwei Jahren kann sie Solange wird Martin nic

Vereine für Suizid-Prävention

Beratung im Land gibt es mehrere Hilfsangebote von Jugendlichen für Jugendliche, die in der Krise stehen: Der Arbeitskreis Leben in Freiburg bietet „U25" an, Internetadresse www.u25-freiburg.de; Arbeitskreis Leben Tübingen mit „Youth-Life-Line", Adresse www.youth-life-line.de; in Stuttgart bietet das Diakonische Jugendpfarramt Beratungen an: www.nethelp.la.de

Vereine die zehn Arbeitskreise Leben im Land arbeiten in der Suizid-Prävention. Sie informieren auch in Schulen. Der Verein „Neuhland" bietet für Kinder und Jugendliche Hilfe: www.neuhland.net. Infos gibt's auf der Homepage von „Freunde fürs Leben": www.fmd.de. Die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention unterstützt die Einrichtungen. wal

Helfer in Krisenzeiten

VON NORBERT LEISTER

Suizid – Drei Ehrenamtliche berichten über ihre Tätigkeit beim Arbeitskreis Leben. Kursteilnehmer gesucht

Jugendliche beraten in Krisen

Tübingen Mobbing oder Stress in der Schule – in der Pubertät wird fast jeder Jugendliche mal vom Lebe gebeutelt. In solchen Fällen bieten Gleichaltrige Hilfe über das Internet an, anonym, aber kundig.

Meist geht es um Stress in der Schule, um Mobbing oder um eine Beziehungskrise – und manchmal haben die Jugendlichen schon jeden Lebensmut verloren. Einen anonymen Anker bietet da das Online-Portal Youth-Life-Line. Nicht Psychologen sitzen am anderen Ende der Leitung, sondern Berater im gleichen Alter. Mit eigenen Worten versuchen sie von ihrem Büro in Tübingen aus, den Jugendlichen Kraft, Halt und Zuversicht zu geben. Allein im Jahr 2012 haben 400 Jugendliche Kontakt aufgenommen.

Es sind Hilferufe wie dieser, die die Berater erreichen: „Ich hasse das Leben, (. . .) der Wunsch zu sterben wird immer größer . . .", schrieb eine Jugendliche. Die rund 20 ehrenamtlichen Berater lesen dreimal pro Woche solche Texte und versuchen zu helfen. „Wir haben keine Patentrezepte", sagt die Beraterin Emilia. Einfache Lösungen und Ratschläge kann sie nicht bieten, dafür aber das Versprechen, jeden einzelnen ihrer Altersgenossen ernst zu nehmen. Im E-Mail-Kontakt werden Probleme gemeinsam reflektiert und Lösungsansätze ge-

Durch die Anonymität vor dem PC entsteht zusätzliche Nähe.

Emilia heißt eigentlich anders. Sie arbeitet ehrenamtlich bei der Youth-Life-Line und beraten Jugendliche mit Problemen. Foto:

2003 als erstes seiner Art in Deutschland startete, wurde es skeptisch beäugt. Die Furcht der Kritiker, man würde die jugendlichen Berater mit der Heftigkeit der Themen überfordern, ebbte jedoch schnell ab. Allen voran der Kinder- und Jugendpsychiater Gottfried Maria Barth ist heute ein Verteidiger dieses Konzepts. Er ist davon überzeugt, dass der Austausch auf Augenhöhe positive Effekte bei den Hilfesuchenden hat – auch bei den Beratern.

„Ich habe viel über mich selbst gelernt", bestätigt Emilia. „Ich gehe mit offenen Augen durch die Welt und habe Ideen, wie ich reagieren kann." Ihre Aufgabe als Beraterin interpretiert sie dennoch als Rolle. Das hilft ihr, zwischen Dienst und Freizeit zu trennen. Die Jugendlichen, die sich Hilfe suchend an die Tübinger Online-Beratung wenden, sind so unterschiedlich wie die Probleme, mit denen sie konfrontiert sind: Stress in der Schule, Mobbing, Probleme in

tert oft an der Furcht, nicht ernst genommen zu werden. Mit teils verheerenden Folgen: Selbstmord ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.

In den vergangenen Jahren habe der Beratungsbedarf unter Jugendlichen stetig zugenommen, sagt Schweigert. Steigende Anforderungen und der Wegfall von gesellschaftlichen Orientierungspunkten führten zu einer Jugendphase unter erschwerten Bedingungen. „Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, das Leben zu gestalten. Das ist total toll, aber auch total schwierig", betont die Sozialpädagogin. In zehn Jahren haben rund 4400 Jugendliche Rat und Hilfe bei Youth-Life-Line gesucht. Tendenz steigend. Neben öffentlichen Geldern muss das Projekt die Hälfte seiner Kosten durch Spenden selbst decken. Umso wichtiger ist es, da das ehrenamtliche Engagement der jugendlichen Seelsorger. Bald werden mehr als 20 neue Berater ihre viermonatige Ausbildung abgeschlossen haben. *dpa*

Das Team von Youth-Life-Line hat Verstärkung bekommen

Jugendliche zwischen 15 und 25 Jahren haben eine Ausbildung absolviert, um per Mail Gleichaltrige in Krisen zu begleiten

Jugendliche hören auf Jugendliche

TÜBINGEN. »Ich würde so gerne sterben«, schreibt Anna in ihrer Mail. Vielleicht brächte es die anderen zum Nachdenken. Dann wäre es nicht umsonst. Die Empfängerin der Nachricht, Marie, ist eine Peerberaterin bei Youth-Life-Line. Sie geht verständnisvoll und mitfühlend auf die Verzweifelte ein, macht ihr Mut. Annas Leben ist düster. Sie ritzt sich »Überall Probleme, und allen muss sie vorspielen, dass es ihr gut geht. Der E-Mail-Kontakt, in dem beide Seiten anonym mit Nickname kommunizieren, geht eine Weile hin und her und endet schließlich mit einer Danke-Mail, in der Anna erzählt, dass sie sich nun besser fühlt und Hilfe gefunden hat.

Seit zehn Jahren besteht das niedrigschwellige Online-Angebot Youth-Life-Line (YLL), in dem Jugendliche von Jugendlichen per Mail Hilfe erhalten. Der zuvor beschriebene Mailkontakt ist exemplarisch, hat aber tatsächlich stattgefunden und durfte mit Annas Zustimmung auf der YLL-Jubiläumsfeier im Sudhaus aufgeführt werden. 20 000 Mails wurden seit den Anfängen von YLL im Rahmen dieser besonderen Jugendsozialarbeit geschrieben. Die Zahl belegt eindrucksvoll, wie sehr die Online-Jugendberatung des Arbeitskreis Leben in Anspruch genommen wird.

Auf der Bühne im Sudhaus berichten aktuelle und ehemalige Projektmitarbeiter der Kinder- und Jugendpsychiater Gottfried Maria Barth erinnert sich an se Motive teilzunehmen. Er habe dam gedacht: »Ich mache nur mit, um Zweifelsfall Schlimmeres zu verhi dern.« Seine anfängliche Skepsis s schnell verflogen. Er merkte, wie prof sionell die jugendlichen Peerberater ar schult werden. Heute ist er von dem Pro jekt überzeugt, denn »Jugendliche hören in erster Linie auf Fachleute und Peers.«

Liebeskummer und Suizid

Auch für die Peerberater ist die Arbeit eine gute und wichtige Erfahrung. Sie werden zwar mit Themen wie Suizid, Liebeskummer, Familienproblemen, Schwierigkeiten mit Freunden und Mitbrauch konfrontiert. Belastend sei das aber nicht, weil sie immer von Fachberatern unterstützt werden, erzählt die ehemalige Peerberaterin Sara Jakob. Die Arbeit als Peerberater stärkt die Sozialkompetenz der Jugendlichen. Nicht jeder kennt Depressionen aus eigener Erfahrung, sagt Peerberaterin Mina. »Da muss man eben eine Empathie trainieren.«

Für Lisa Jakob hat die Erfahrung so gar Auswirkung auf ihren beruflichen Werdegang. Sie studiert mittlerweile Psychologie. Obwohl die Youth-Life-Line nun auf eine so lange Erfahrung zurückblicken kann und eine große Kompetenz entwickelt hat, treten immer wieder neue und unerwartete Probleme auf, die sie bei den Beratungen nicht s Schaden nehmen, bekommen jungen Leute in einer unfan chen Ausbildung. 21 junge Leut solvieren die aktuell in Tübing

Außerdem ist während der gungstunden immer ein Hauptl licher dabei, und es gibt regelm Gesprächsrunden für die Ber den. „Ich fühle mich gut auf den, hatte noch nie das Gefü dung habe sie gelernt, die Pro der anderen im Büro zu lasse

Die Beratung dürfe Ford aber nicht Überforderung se tent Solveig Rebholz, die bei Freiburg hauptamtlich a Dort sind 40 Berater aktiv, a Ausbildung. Der Bedarf ist i „2012 hatten wir 1938 Erstk davon mussten 1706 abg werden", sagt sie.

Martin geht es besser. Er mit „Emma" seine Problem beiten und sieht Licht am E Tunnels. Doch beenden kann er die Beratung noc Bis zu zwei Jahren kann sie Solange wird Martin nic

Erfreuliches und Unerfreuliches am Aschermittwoch hat diese Leserin im TAGBLATT entdeckt.

Asche auf die Häupter

„Keine Tagespflege will ihn", so sieht gesetzlich garantierte Pflege-Versorgung real umgesetzt aus. Denn: Die Personalschlüssel erlauben es nicht. Damit ist gemeint: Es (hier ein hilfebedürftiger Mensch) rechnet sich nicht. Darum – Asche auf die Häupter der Verantwortlichen!

Aber: Es wird am Aschermittwoch auch Erfreuliches berichtet! Junge Menschen sind aktiv im Freiwilligen Engagement wie im Youth-Life-Line oder als Projektentwickler mit coogestyltem Topfuntersetzer für den Weihnachtsmarktverkauf als Hilfsangebot auf den Philippinen.

Im ersten Fall bitte nicht weiter so, im zweiten und dritten Fall bitte weiter so und mehr davon!

Statistik der Suizide

Wussten Sie, dass in Deutschland

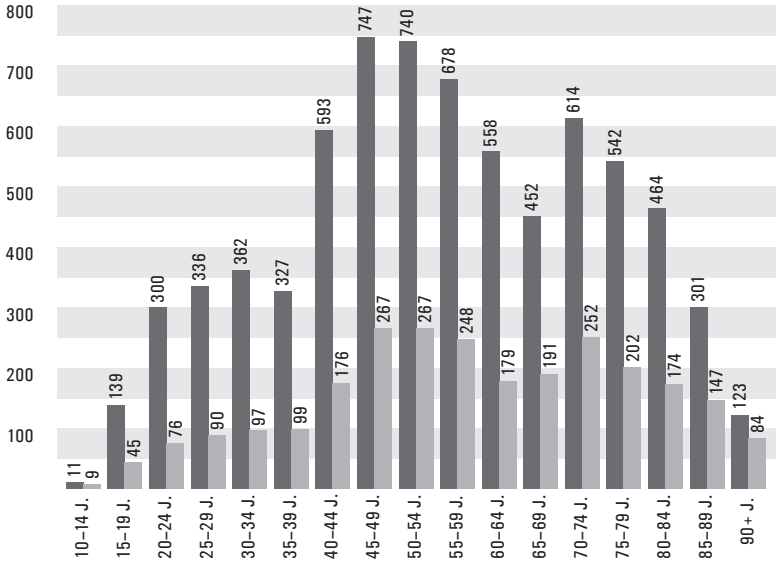
… sich alle 53 Minuten ein Mensch das Leben nimmt?
… etwa alle 5 Minuten ein Suizidversuch geschieht?
… ca. zwei Drittel aller Suizide von Männern begangen werden?

Suizide 2012

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2011)

Deutschland	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**9.890**	(10.144)	**7.287**	(7.646)	**2.603**	(2.498)
60 Jahre und älter	**4.283**	(4.381)	**3.054**	(3.154)	**1.229**	(1.227)

Suizide nach Altersgruppen Vergleich männlich/ weiblich 2012



Die Anzahl der Suizide von Männern übersteigt in allen Altersgruppen die Suizidhäufigkeit von Frauen deutlich.

Der Suizid ist besonders ein Phänomen des höheren Lebensalters. 43.3 % aller Selbsttötungen in Deutschland werden von Menschen ab dem 60. Lebensjahr begangen. Fast jede zweite Frau (47,2 %), die sich das Leben nahm, war älter als 60 Jahre.

Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen

Suizide 2012 in Deutschland	9.890
Verkehrstote 2012 in Deutschland	3.600
Drogentote 2012 in Deutschland	944
Mord und Totschlag 2012 in Deutschland	578
Aidstote 2011 in Deutschland	463

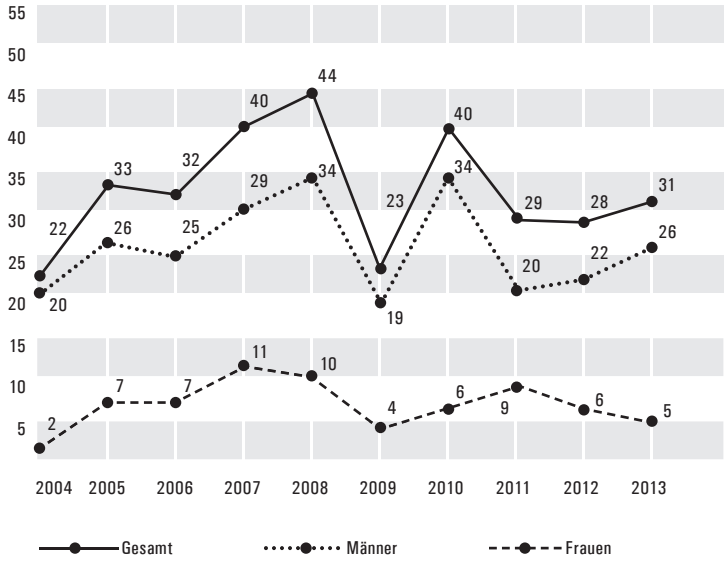
In Deutschland sterben jedes Jahr deutlich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und Aids zusammen.

Baden-Württemberg	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**1.317**	(1.299)	**973**	(1.011)	**344**	(288)

Sowohl in Baden-Württemberg als auch in den Landkreisen Reutlingen und Tübingen ist die Zahl der Suizide im Jahr 2013 gestiegen.
Baden-Württemberg liegt mit der Suizidziffer von 12,2 pro 100 000 Einwohner im Vergleich mit anderen Bundesländern im Mittelfeld und leicht über dem Bundesdurchschnitt. Die Suizidziffer in Deutschland liegt bei 12,1.
Auffallend bei der Suizidstatistik der Landkreise Reutlingen und Tübingen ist, dass sowohl die Gesamtzahl von 31 Suiziden, als auch die Verteilung auf Männer mit 26 und auf Frauen mit jeweils 5 Suiziden identisch ist.

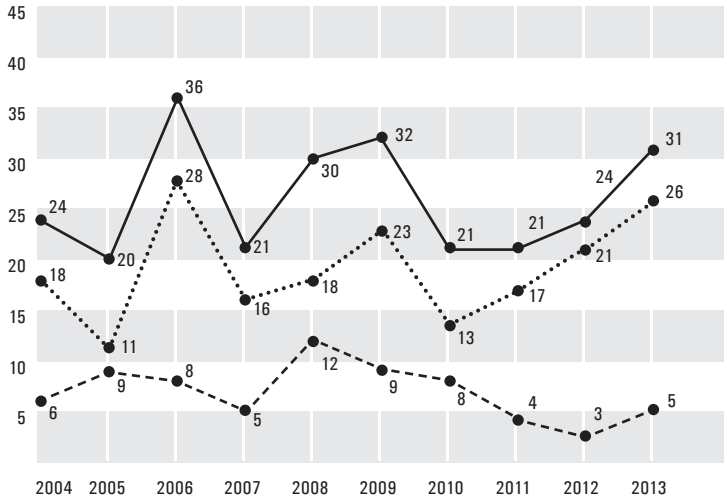
Suizide im Landkreis Reutlingen

(ca. 281.000 Einwohner)



Suizide im Landkreis Tübingen

(ca. 220.000 Einwohner)



Anmerkung:
Die Suizidzahlen beziehen sich auf Angaben vom Statistischen Bundesamt, Statistischen Landesamt und der Polizeidirektionen Reutlingen und Tübingen.

Statistische Auswertungen 2013

Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2012

Im Jahr 2013 haben **774** (621) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

331 (246) von **774** (621) Anfragen waren kürzere Kontakte. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. 147 der Anfragen von Interessierten oder Institutionen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.[1]

Beratungen und Begleitungen

443 (375) von den insgesamt **774** (621) Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

Geschlecht

Frauen		Männer	
70,6%	(72,4%)	**29,4%**	(27,6%)

Die Geschlechterverteilung bleibt über die Jahre hinweg nahezu unverändert. Der Anteil der Männer unter den Ratsuchenden beträgt ein knappes Drittel. Bei den Suizidtoten ist die Geschlechterverteilung umgekehrt: Das Verhältnis von Frauen zu Männern beträgt ca. 1:3.

Alter

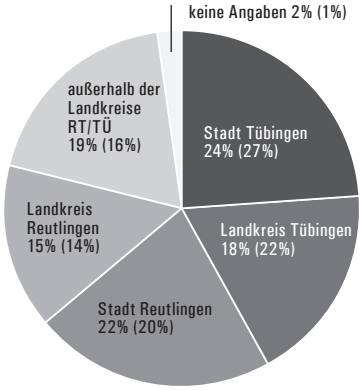
Bis 10 Jahre	**0,0 %**	(0,0 %)
11-15 Jahre	**2,5 %**	(1,1 %)
15-20 Jahre	**4,5 %**	(4,5 %)
21-25 Jahre	**8,4 %**	(9,1 %)

[1] **Betroffene** sind Menschen, die sich in einer Krise oder in einer suizidalen Krise an den AKL wenden. Als **Angehörige** bezeichnen wir Menschen, die sich um einen suizidgefährdeten Menschen sorgen und die für sich oder für den Betroffenen Unterstützung suchen.
Interessierte und **Institutionen** sind z.B. niedergelassene ÄrztInnen und PsychiaterInnen, TherapeutInnen, SeelsorgerInnen, Schulen, Hochschulen, Krankenhäuser und Beratungsstellen.
Institutionen nehmen sowohl für die Vermittlung von KlientInnen als auch für kollegiale Beratung und Information das Angebot des AKL in Anspruch.

26-30 Jahre	**6,1 %**	(9,6 %)
31-40 Jahre	**14,2 %**	(13,1 %)
41-50 Jahre	**26,0 %**	(24,5 %)
51-60 Jahre	**18,1 %**	(24,0 %)
61-70 Jahre	**14,5 %**	(9,6 %)
71 -80 Jahre	**3,8 %**	(2,9 %)
81 und älter	**1,1 %**	(0,8 %)
Keine Angaben	**0,8 %**	(0,8 %)

Bei der Altersverteilung war die Gruppe der 41- bis 60-Jährigen mit einem Anteil von insgesamt 44,1% nach wie vor am stärksten vertreten. Deutlich ist der Anstieg der Anfragen in der Altersgruppe der über 61-Jährigen, was mit hoher Wahrscheinlichkeit auch daran liegt, dass der AKL die Kooperation mit der Gerontopsychiatrie und Tagespflege intensiviert hat.

Wohnort



Ein wichtiger Faktor für das Aufsuchen einer Beratungsstelle ist die Nähe zum Wohnort. So kommen rund 80% aller Ratsuchenden aus den Städten Reutlingen oder Tübingen bzw. deren Landkreisen.

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2012

Partnerstatus

Alleinstehend	**46,5 %**	(44,6 %)
In Partnerschaft lebend	**42,0 %**	(45,4 %)
Getrennt lebend	**4,5 %**	(5,3 %)
Keine Angaben	**5,1 %**	(4,7 %)

Auffallend ist die hohe Zahl der alleinstehenden Menschen, die sich an den AKL wenden.
Dies spiegelt sich auch darin wieder, dass Isolation und Vereinsamung zu den am häufigsten genannten Problemfeldern zählen.

Finanzielle Situation

Grundsicherung	**8,1 %**	(14,1 %)
Einkommen plus aufstockende Hilfen	**4,1 %**	(5,6 %)
Geregeltes Einkommen	**62,3 %**	(61,3 %)
Kein eigenes Einkommen	**14,5 %**	(12,3 %)
Keine Angabe	**11,0 %**	(6,7 %)

Ungefähr ein Viertel der ratsuchenden Menschen lebt in ungesicherten finanziellen Verhältnissen. Mangelnde finanzielle Möglichkeiten schränken die Teilhabe an der Gesellschaft häufig ein und haben Auswirkungen auf Autonomie, Selbstwert und gesellschaftliche Anerkennung.
Ein Grundsatz unserer Arbeit ist es, Menschen unabhängig von ihren finanziellen Möglichkeiten eine Beratung zu ermöglichen. Dies entspricht auch dem Anspruch auf Niederschwelligkeit unseres Angebots.

Kontaktaufnahme
(meist genannte)

Angehörige / FreundInnen / Bekannte	22,8 %	(27,7 %)
Wiederaufnahme	17,4 %	(14,1 %)
Internet / Homepage	9,7 %	(8,5 %)
Ärztin, Arzt / PsychiaterIn / TherapeutIn	7,9 %	(9,6 %)
Kliniken	7,2 %	(6,7 %)
Beratungsstelle	4,7 %	(4,5 %)
Schule / Betrieb	4,5 %	(4,5 %)
AKL-Info-Material	3,4 %	(3,2 %)
Polizei	2,3 %	(4,5 %)
Kirche	2,3 %	(1,6 %)
Presse	2,0 %	(1,3 %)
Veranstaltungen	2,0 %	(0,3 %)

Den Zugang zum AKL fanden 22,8% der KlientInnen durch eine Empfehlung von Angehörigen, Freunden oder Bekannten. 19,9% wurden von Kliniken, niedergelassenen ÄrztInnen, TherapeutInnen oder Beratungsstellen auf den AKL aufmerksam gemacht oder direkt an den AKL vermittelt. Die Vermittlung und Empfehlung des AKL durch Akteure im Bereich der gesundheitlichen und psychosozialen Versorgung werten wir als Zeichen für die gute Vernetzung des AKL. 17,4 % der Ratsuchenden sind ehemalige KlientInnen, die sich in einer Krisensituation erneut an den AKL wenden (Wiederaufnahme).

Suizidalität bei Kontaktaufnahme
(Mehrfachnennungen)

Keine eigene Suizidalität	46,3 %	(33,9 %)
Suizidgedanken	24,4 %	(27,7 %)
Akute Suizidalität	5,0 %	(4,8 %)
Nach Suizidhandlung	7,0 %	(10,9 %)
Sorge um Suizidgefährdete/n	10,2 %	(14,1 %)
Trauer nach Suizid	18,1 %	(22,4 %)

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2012

Der AKL ist eine Fachberatungsstelle für Menschen in suizidalen Krisen. Dies spiegelt sich darin wieder, dass ein Viertel der KlientInnen durch Suizidgedanken belastet ist. 5% der KlientInnen sind von akuter Suizidalität bedroht und weitere 7% werden nach einem Suizidversuch begleitet.
Neben der Suizidprävention ist die Krisenintervention ein Schwerpunkt der Arbeit im AKL. Dies zeigt sich in der Zunahme von Ratsuchenden ohne Selbsttötungsgedanken.

Suizidalität in der Vorgeschichte
(Mehrfachnennungen)

Keine Suizidhandlung bekannt	43,8 %	(36,3 %)
Eigene Suizidhandlung	13,8 %	(18,4 %)
Suizidhandlung in der Familie / im sozialen Umfeld	31,2 %	(33,1 %)
Keine Angaben	14,0 %	(13,6 %)

Studien der WHO belegen, dass Menschen, die in der Vergangenheit einen Suizidversuch begangen haben, besonderes gefährdet sind. Ein erhöhtes Selbsttötungsrisiko haben auch Menschen, die im sozialen Umfeld oder in der Familie einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben.

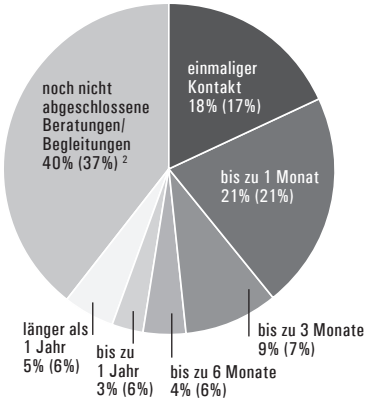
Angebote / Maßnahmen während der Betreuung
(Mehrfachnennungen)

Krisenintervention	47,9 %	(48,3 %)
Einzelberatung/Begleitung (hauptamtlich)	30,9 %	(30,4 %)
Paar- / Familienberatung (hauptamtlich)	10,6 %	(13,3 %)
Gruppe	11,5 %	(9,9 %)
Krisenbegleitung (ehrenamtlich)	23,3 %	(29,3 %)

In akuten Krisensituationen bietet der AKL zeitnah, meist noch am Tag der Anfrage, Unterstützung an. Mit nahezu 50% bleibt die Krisenintervention ein Schwerpunkt des Angebots. Pädagogisch-therapeutische Fachkräfte und ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen arbeiten im AKL Hand in Hand. Mehr als 100 KlientInnen wurden 2013 von unseren 43 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen begleitet. Somit betreut jede/r ehrenamtliche MitarbeiterIn durchschnittlich zwei bis drei KlientInnen pro Jahr mit einer Beratungsdauer von 3-9 Monaten.

Dauer der Beratung / Begleitung

[2] „noch nicht abgeschlossene Beratungen/Begleitungen“ bestehen über den Jahreswechsel 2013/14 hinaus. Über die Dauer dieser Beratungen lässt sich daher keine Aussage machen.



Grundsätzlich orientiert sich die Dauer der Beratung/Begleitung an der individuellen Situation der Betroffenen. Dabei ist ein leichter Trend zu mehr Kriseninterventionen bzw. zu Beratungsverläufen von kürzerer Dauer erkennbar.

Die meistgenannten Problemfelder
(Mehrfachnennungen)

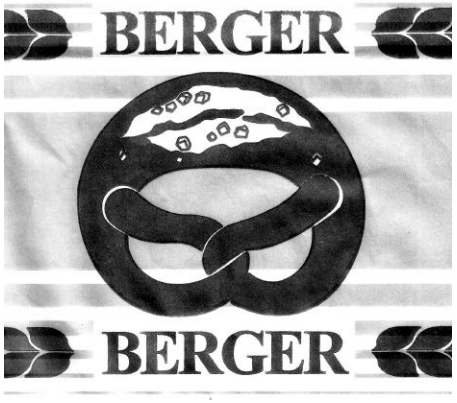
Beziehungssituation mit Angehörigen	**47,2 %**	(47,7 %)
Gefühl der Überforderung	**35,0 %**	(54,4 %)
Sorge um Nahestehende/n	**30,7 %**	(31,7 %)
Tod eines/r Nahestehende/n	**27,6 %**	(26,4 %)
Trauer	**27,1 %**	(26,4 %)
Psychische Auffälligkeiten (Angst, selbstverletzendes Verhalten, depressive Verstimmung)	**24,0 %**	(21,3 %)
Beziehungssituation im sozialen Umfeld	**20,8 %**	(22,9 %)
Konflikte in der Partnerschaft	**16,5 %**	(19,2 %)
Psychiatrische Erkrankungen (diagnostiziert)	**16,0 %**	(17,2 %)
Arbeit, Schule, Ausbildung	**15,4 %**	(14,7 %)
Isolation / Vereinsamung	**14,2 %**	(14,7 %)
Depression	**13,3 %**	(17,6 %)

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2012

Auslöser für Krisen sind häufig Konflikte in der Partnerschaft, mit einem nahen Angehörigen oder im sozialen Umfeld. Ein weiterer zentraler Auslöser für Krisen sind Verlusterfahrungen, wie der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Trennung oder eine Scheidung.
Menschen mit psychischen Erkrankungen, insbesondere Menschen mit einer depressiven Störung, haben ein erhöhtes Suizidrisiko. Das findet seinen Ausdruck auch darin, dass viele KlientInnen mit psychischen Erkrankungen oder psychischen Auffälligkeiten das Angebot des AKL nutzen.

BIO-VOLLKORN-BÄCKEREI

Hauptgeschäft:
72764 Reutlingen, Wilhelmstraße 127, Telefon 0 71 21/33 73 87



Filialen:

72793 Pfullingen
Marktplatz 9
Tel. 0 71 21/70 42 69

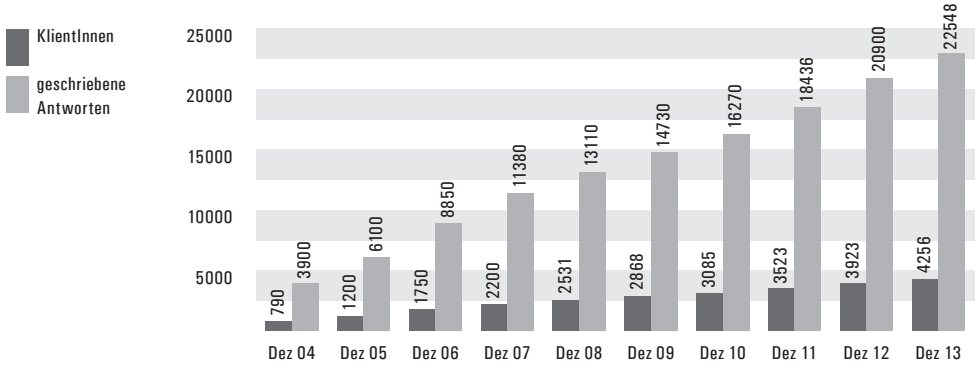
72764 Reutlingen
Am neuen Busbahnhof
Willy-Brandt-Platz
Tel. 0 71 21/32 00 70

72764 Reutlingen
Storlachstraße 196
Tel. 0 71 21/93 96 37

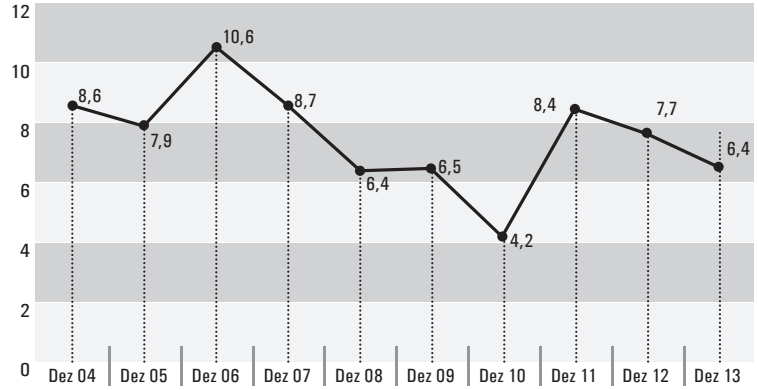
Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben
Youth-Life-Line.de

KlientInnenaufkommen

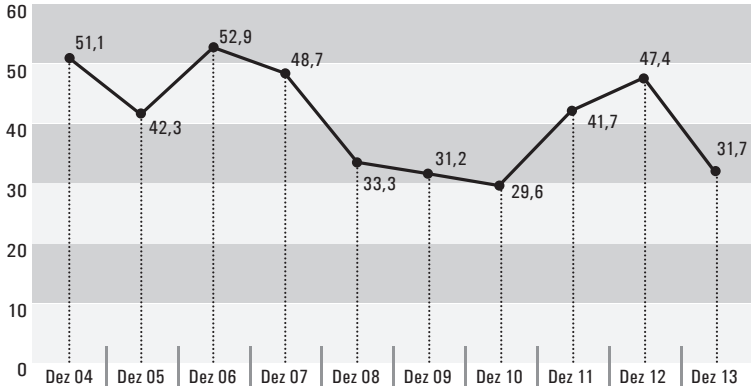
Im Jahr 2013 wurden **333** neue KlientInnen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aufgenommen. Seit Beginn 2003 waren bei Youth-Life-Line damit **4256** KlientInnen in Beratung. Im Jahr 2013 wurden **1648** Mails von BeraterInnen geschrieben, seit 2003 wurden somit insgesamt **22548** Mails von YLL an KlientInnen versendet. Für das Jahr 2013 bedeutet das im Durchschnitt etwa 32 Mails pro Woche, wobei angemerkt werden muss, dass aufgrund der Schulferien nicht in allen Wochen im Jahr durchgehend Sprechzeiten stattfinden können.



Durchschnittliche Aufnahme neuer KlientInnen pro Woche



Durchschnittliche Antworten von YLL pro Woche



Im Vergleich zum Vorjahr zeigt sich, dass weniger neue KlientInnen aufgenommen und weniger Mails geschrieben wurden. Dafür mitverantwortlich ist vermutlich die Tatsache, dass im Jahr 2012 wegen der Planungen der Jubiläumsfeiern sowie der Einführung des neuen Beratungssystems keine Peer-BeraterInnen ausgebildet wurden. Aufgrund mangelnder Ressourcen konnte das Beratungssystem im Jahr 2013 daher nur an rund 90 Tagen für die Aufnahme von neuen KlientInnen geöffnet sein. Dieser Trend scheint sich für das Jahr 2014, bedingt durch die Ausbildung von 21 neuen Peer-BeraterInnen im Winter 2013, nicht in gleicher Weise fortzusetzen. Eine durchgängige Erreichbarkeit der Beratung konnte allerdings wegen der begrenzten Ressourcen bei YLL auch in den letzten Jahren bislang noch nicht gewährleistet werden. Diese Herausforderung wird YLL also auch zukünftig begleiten.

Trauer um unsere ehrenamtliche Krisenbegleiterin Nina Schmozer

Am 24. April 2013 hat sich Nina Schmozer das Leben genommen.

Nina hatte die Ausbildungsgruppe 2011/2012 für ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen abgeschlossen und war seit einem halben Jahr Mitarbeiterin beim AKL.

Ein Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Suizidalität und dennoch müssen wir mit Demut anerkennen, dass wir nicht wissen was Nina am Ende ihres Lebens durchlitten hat.
Ihr Tod bewegt uns sehr.

Du bist ins Leere entschwunden
aber im Blau des Himmels hast Du
eine unfassbare Spur zurückgelassen,
im Wehen des Windes unter Schatten
ein unsichtbares Bild.
R. Tagore

Die Begleitung und Beratung von Menschen in suizidalen Krisen - niedrigschwellig und zeitnah - ist ohne das Engagement der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des AKL in dieser Form nicht denkbar.

2013 brachten sich 43 ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen und 35 PeerberaterInnen mit ihren Fähigkeiten und ihrer Zeit in die Begleitung von Menschen in Krisen ein.

In Reutlingen startete im Oktober eine neue Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen mit 13 TeilnehmerInnen, neun Frauen und vier Männern im Alter zwischen 24 und 67 Jahren und einem breiten Spektrum an beruflichen Hintergründen. Wir freuen uns sehr, dass sie nach Abschluss der Ausbildung im Mai 2014 unser Team der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen verstärken werden. Mit Beginn ihrer Tätigkeit werden sie, wie die anderen KrisenbegleiterInnen auch, in einer Supervisionsgruppe 14-tägig fachlich angeleitet.

Ausbildungswochenende der zukünftigen KrisenbegleiterInnen

An dieser Stelle gilt unser Dank der Bürgerstiftung Reutlingen, die mit ihrer großzügigen Spende die oben genannte Ausbildungsgruppe unterstützt hat.

Bürgerstiftung Reutlingen

PeerberaterInnen wurden 2013 auch bei Youth-Life-Line (YLL) ausgebildet. Wie in der Onlineberatung setzte YLL auch bei der Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen auf das Peerkonzept. So waren im Herbst die aktiven PeerberaterInnen im Einsatz an Schulen in der Region sowie an der Universität Tübingen, um Gleichaltrige für das freiwillige Engagement bei YLL zu begeistern. Alle InteressentInnen wurden während der Öffnungszeiten zum Kennenlernen der Arbeit und des Teams in die Räume von YLL eingeladen.

Die Ausbildungsgruppe startete schließlich mit 25 TeilnehmerInnen, wovon nach dem Startwochenende 21 Ehrenamtliche die Ausbildung begannen.

Die Altersspanne und persönlichen Hintergründe dieser TeilnehmerInnen sind so vielseitig wie die der Ratsuchenden, die sich an Youth-Life-Line wenden. Insgesamt reicht das Spektrum von 15- bis 18-jährigen SchülerInnen, über 18-jährige Studierende im ersten Semester Gymnasiallehramt, bis hin zu 22-jährigen Studierenden aus dem Fach Erziehungswissenschaft oder Medizin. Der jüngste Teilnehmer ist 15 Jahre alt und Schüler am Gymnasium, die älteste Teilnehmerin ist 25 Jahre alt und nach verschiedenen abgeschlossenen Ausbildungen und erfolgreicher Berufstätigkeit nun Medizinstudentin.

Vier der TeilnehmerInnen sind männlich, siebzehn weiblich, sechzehn von ihnen gehen noch zur Schule und fünf sind StudentInnen, davon drei im Modellprojekt „Beratungskompetenz im Längsschnitt“. Dieses Projekt wird nun mit der dritten Gruppe von Studierenden bei YLL in Kooperation mit dem Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen durchgeführt und ermöglicht Bachelorstudierenden vom ersten Semester ihres Studiums bis zur Bachelorarbeit ein studienbegleitendes Praktikum als PeerberaterInnen. Die aktuell drei Teilnehmerinnen am Projekt werden parallel wissenschaftlich begleitet. Ziel dabei ist die Erforschung des Kompetenzerwerbs in der Beratung durch die Kombination aus wissenschaftlicher Theorie im Studium und praktischen Erfahrungen durch die Beratungstätigkeit.

Ausbildungswochenende der PeerberaterInnen

Regelmäßige Fortbildungen sind neben Ausbildung und Supervision fester Bestandteil unseres Angebotes für die ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen und PeerberaterInnen.
Folgende Fortbildungen luden im Jahr 2013 zu Weiterbildung und fachlichem Austausch ein:

Im April begaben sich KrisenbegleiterInnen und PeeberaterInnen nach Zwiefalten, wo sie nach einer Führung im dortigen Psychiatriemuseum vom Chefarzt der Sinovaklinik, Herrn Dr. Müller, einen Einblick in das Behandlungskonzept der dortigen Depressions- und traumatherapeutischen Station bekamen.

Einen Fortbildungsabend zum Thema „Borderline bzw. instabile Persönlichkeitsstörung“ gestaltete Frau Friederike Bunke, Dipl. Psychologin an der Borderline-Station der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen für alle PeerberaterInnen bei YLL.

Im Oktober wurde ein Fortbildungswochenende zum Thema „Ehrenamtliches Engagement bei Sucht und Suizidgefährdung“ in Münstertal von Carola Schnurr (AKL) und Rebekka Steimle (Suchtberatungsstelle Lörrach) geleitet. 8 SelbsthilfegruppenleiterInnen von der Suchtberatungsstelle Lörrach und 10 ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen, darunter 3 PeerberaterInnen von YLL, arbeiteten miteinander zu den Themen:

- „Mythen und Fakten“: Informationen zu Suchterkrankung und Suizidgefährdung
- Bewältigungsmöglichkeiten und Hilfeangebote: Rolle und Aufgabe von Ehrenamtlichen
- Ziele und Grenzen des Engagements.

Stärkung in der Pause zwischen Psychiatriemuseum und Sinovaklinik

TeilnehmerInnen der Fortbildung „Ehrenamtliches Engagement bei Sucht Suizidgefährdung“

Feste und Feiern

Mit unseren Festen möchten wir unseren Dank für das Engagement unserer ehrenamtlichen MitarbeiterInnen Ausdruck verleihen und Zeit und Raum für Begegnung ermöglichen.

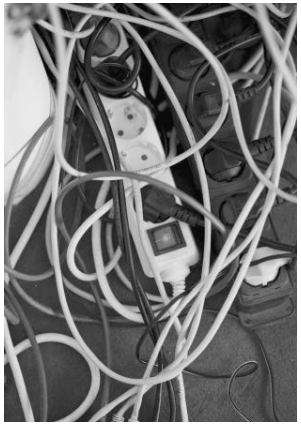
Frühlingsfest mit Quiz und Pantomime

Sommerfest im Stocherkahn

Grillfest zum Abschied von unserer YLL Mitarbeiterin Daniela Becker

Technik

Die Betreuung und Pflege der PC-Hard- und Software vor Ort wird wie bisher von Raphael Noailles (NCS Noailles Computer Service) gewährleistet.



In den sieben Zusammenkünften des Vorstands seit unserer Mitgliederversammlung 2013, in der Anne Ellenberger-Marciniak, Horst Döpper und ich erneut als Vorstand gewählt worden sind, und bei den Treffen des Finanzarbeitskreises, erhielten wir durch die Berichte der hauptamtlichen MitarbeiterInnen regelmäßig Einblick in die Tätigkeit der ehrenamtlichen Mitglieder und in all das, was unsere „Hauptamtlichen“ tun. Ungemein nützlich sind hierfür zudem die sorgfältig geführten Protokolle der Teams. Es ist viel Aufwand nötig, uns immer ins Bild zu setzen, damit wir wissen, welche Aktivitäten unternommen und wie sie angenommen werden. Doch nur so ist erkennbar, was für unsere Klientinnen und Klienten getan wird, für die wir da sein wollen.

Die Arbeit der Krisenbegleiterinnen und Krisenbegleiter samt unserer Peers mit den Hauptamtlichen erneuert und sichert den Ruf des AKL. Allein durch die gute, planvolle Leistung gelingt es, sich in der Öffentlichkeit und bei den Fachkreisen, deren Resonanz uns wichtig ist, die erforderliche Aufmerksamkeit und Anerkennung zu verschaffen, von denen wir immer wieder mit Dankbarkeit hören. In diesem Zusammenhang ist berichtenswert, dass Herr Prof. Dr. Fallgatter, Ärztlicher Direktor der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen, zur Mitarbeit im Stiftungsrat der Erwin-Ringel-Stiftung, die unsere Arbeit unterstützt, gewonnen werden konnte. Zweifellos trägt der gute Ruf, für den die Qualität der Arbeit der ehrenamtlichen MitarbeiterInnen wie der „Hauptamtlichen“ sorgt, dazu bei, dass wir die finanzielle Lage des AKL in diesem Jahr einigermaßen entspannt anschauen können. Wir sind zwar weiterhin nicht auf Rosen gebettet, aber es besteht vorderhand kein Grund, schlaflos zu sein. Die beruhigende wirtschaftliche Lage ist auch dem professionellen Einsatz unseres Geschäftsführungsteams - Tobias Zipperle, Remke Lohmann und Claudia Boldt - zu verdanken. Sie suchen stets erneut Wege, um Spender und Stifter anzusprechen, um Herzen und Geldbeutel zu öffnen. Nicht zuletzt ihrem Einsatz war es zu verdanken, dass wir den Verlust ausgleichen können, der uns deswegen trifft, weil die bei der Gründung der Erwin-Ringel-Stiftung erwarteten hohen Zinsgewinne aus dem Stiftungsvermögen zu einem schwachen Rinnsal wurden. Wir danken unseren UnterstützerInnen, den privaten wie „öffentlichen“ Spendern und Stiftern, dem Land Baden-Württemberg wie den Landkreisen Reutlingen und Tübingen, den Städten Tübingen und Reutlingen, außerdem ganz besonders der Stadt Metzingen, für ihre Zuwendungen, ohne die wir nicht auskommen würden. Wir versprechen, auch künftig mit den uns anvertrauten Mitteln sorgsam umzugehen.

Unser Ceterum censeo, unsere wiederholte Bitte richten wir an die Großstadt Reutlingen: Übersehen Sie nicht, welch wertvollen Dienst die Jugendlichen bei Youth-Life-Line (YLL) tun, die sich uneigennützig anderen widmen und die damit zeigen, dass wir von ihnen auch späterhin das so notwendige bürgerschaftliche Engagement erwarten dürfen. Das sollte Reutlingen ebenso wie die anderen Städte honorieren und für YLL einen zusätzlichen Beitrag gewähren, damit wir diese kostbare Leistung weiterhin erbringen können.

Buchenswerte Höhepunkte im abgelaufenen Jahr bildeten Jubiläen:

- Seit 10 Jahren gibt es YLL. Weil das Jugendprojekt 2003 gestartet und die Website am 21. März 2003 eröffnet worden war, feierten wir am 21. Juni 2013 im Tübinger Sudhaus mit 200 begeisterten Gästen und vergnügten uns am 3. November 2013 mit Heiner Kondschak und seinen Künstlerkollegen im LTT. Wir sind glücklich, dass der AKL Freunde hat, die so ein Benefiz-Event stemmen.

- Unsere Ehrenamtliche Elisabeth Westbomke spendete länger als 30 Jahre als Krisenbegleiterin Kraft und Zeit für den AKL, und Carola Schnurr hält dem AKL seit mehr als 25 Jahren die Treue. Wer so lange mit uns ist zeigt Herz, Ausdauer, Kraft und Mut. Es gibt kaum passende Lobesworte für solch eine Bereitschaft, sich anderen zuzuwenden. Wir danken ihnen.

Wie alles Lebendige lebt der AKL von der Fortentwicklung, wenngleich wir aus wirtschaftlichen Gründen an eine eigentliche Expansion, wie wir sie mit der Fortführung des einstigen Projekts Youth-Life-Line unternahmen, nicht

denken können. Der Vorstand begrüßt und unterstützt die nicht zuletzt von Beatrice Ernst-Bader ausgehende Initiative, Trauernden einen neuen Raum zu geben im Café für trauernde Menschen, im Café Chris in Tübingen. Die Einrichtung, mit den Tübinger Hospizdiensten e.V. ins Leben gerufen, schafft die Möglichkeit, sich einmal monatlich zu treffen und auszutauschen. Unsere Stocherkahnfahrt im Juli bildete einen anderen Höhepunkt des AKL-Jahres. Vielen Dank an die fleißigen Organisatoren und Helfer. Einen solchen Dank verdienen ebenso die, die das diesjährige Frühlingsfest für die Ehrenamtlichen in Reutlingen „Unter den Leuten“ managten.

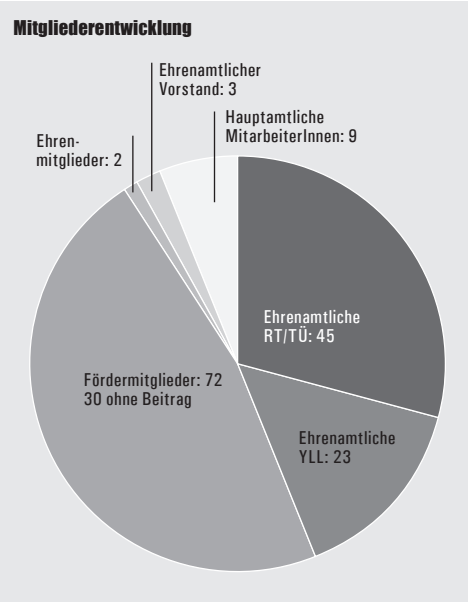
Wir haben uns von Daniela Becker verabschiedet, die mit Nina Schweigert das bewährte hauptamtliche Youth-Life-Line-Team gebildet hat, und nun andere berufliche Herausforderungen sucht. Ihren Einsatz beendete sie als Mitorganisatorin des Festes im Sudhaus. Wir durften ihr beim Betriebsausflug mit Wanderung nach Schlatt und einem Fest bei ihr Adieu sagen. Glücklicherweise wird sie, wenn wir ihre Hilfe brauchen, für uns da sein. Um Daniela zu ersetzen fanden wir Markus Urban. Er war uns bereits aus seiner erfolgreichen Arbeit als Praktikant bei YLL bekannt. Weil Barbara Chiumento einstweilen noch ihren Mutteraufgaben nachkommen möchte, wird Remke Lohmann, seit Juni 2013 Interimsgeschäftsführerin in Reutlingen, noch dieses ganze Jahr 2014 bei uns sein. Wir sind froh über ihre Bereitschaft, länger für uns zu arbeiten.

Zum Schluss dieses Vorstandsberichts muss ich mich Horst Döppers Entschluss, seine Arbeit für den AKL zu beenden, zuwenden. Wir haben seine Absicht mit Respekt zur Kenntnis genommen, begreifen seine Beweggründe, doch eigentlich können wir nicht glauben, dass wir den AKL ohne Horst mit sicherer Hand „coachen“ sollen. Er war dem AKL bereits vor 2000 durch seine berufliche Tätigkeit als Geschäftsführer der Techniker Krankenkasse eng verbunden, seit dem Jahr 2000 war er Vorstandsmitglied und wurde 2003 erstmals zum Ersten Vorsitzenden gewählt. Zusammen mit seinen verdienten VorgängerInnen Robert Schütz und Beate Majer gelang es ihm, eine den gewachsenen Aufgaben entsprechende neue Struktur des Vereins AKL mit der Trennung der inhaltlichen gegenüber den ‚vereinsverwaltenden‘ Erfordernissen zu schaffen, die sich bewährt hat, zugleich aber das besonders Wertvolle, das den AKL vor anderen Gruppen auszeichnet, das basisdemokratische Zusammenwirken aller Kräfte, zu erhalten. Als mich Horst im Frühjahr 2004 fragte, ob ich bereit sei, dem Vorstand des AKL beizutreten, war er voller Enthusiasmus vor allem für das „Jugendprojekt“, und mit diesem Enthusiasmus, der dem AKL galt, mit dem Mut, Neues anzugehen, der Entschlossenheit, sich Herausforderungen zu stellen, seiner Freundlichkeit und Offenheit hat er mich für den AKL gewonnen, und mit Kameradschaftlichkeit und mit Herzenswärme führte er den AKL. Er hat es immer wieder verstanden zu motivieren, indem er zuhörte, die Gedanken anderer behutsam aufnahm, ihre Kompetenz achtete und nicht bloß das Gefühl vermittelte, wichtig zu sein. Hinzu kam die Bereitschaft, vertretbare Risiken einzugehen, wie es eine knappe Kasse mitunter erfordert, aber auch die Überzeugung, dass es nicht gut tut, vabanque zu spielen. Es machte Freude, mit Horst zusammenzuarbeiten. Umso mehr schmerzt, dass er uns verließ. Deshalb war es nur folgerichtig, dass die Mitgliederversammlung unseren Dank dadurch ausdrückte, dass sie beschlossen hat, Horst Döpper zum Ehrenmitglied des AKL neben Robert Schütz und Beate Majer zu ernennen.

Glücklicherweise verabschiedete sich Thomas Bader zur rechten Zeit von der Mehrzahl seiner beruflichen Pflichten als Geschäftsführer des Baden-Württembergischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation und signalisierte seine Bereitschaft, Vorstand des AKL zu werden, und die diesjährige Mitgliederversammlung wählte ihn zum neuen Ersten Vorsitzenden des Arbeitskreises Leben. Wir beglückwünschen uns dazu, dass unsere „Hauptamtlichen“ aufmerksam den Blick auf Thomas Bader lenkten, und wir freuen uns, jemanden gewonnen zu haben, von dem wir uns sowohl Führungsstärke wie Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit, die Harmonie im AKL zu bewahren, versprechen. Anne Ellenberger-Marciniak und ich werden wie bisher neben Horst an Thomas‘ Seite sein.

Hans-Heiko Dettweiler

Zum 31.12.2013 hatte der Verein 154 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:



Um die vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können wurden punktuell Honorarkräfte eingesetzt.

Das Team der Hauptamtlichen hat sich 2013 verändert: **Barbara Chiumento** pausiert ihre Tätigkeit in der Geschäftsführung Reutlingen für eine Elternzeit bis Ende 2014. In dieser Zeit wird sie von **Remke Lohmann** vertreten, die das Team seit Juni 2013 verstärkt. Wir freuen uns sehr, mit ihr eine so engagierte und passende Kollegin gefunden zu haben.

Das Team der Hauptamtlichen

Von links nach rechts:
Vorne: Claudia Boldt, Markus Urban, Tobias Zipperle
Mitte: Remke Lohmann, Bettina Guhlmann, Carola Schnurr
Hinten: Inge Böhm, Nina-Mareen Schweigert, Stephanie Hamann

Auch bei der Online Jugendberatung ergaben sich personelle Veränderungen mit dem Weggang der langjährigen Kollegin **Daniela Becker,** die sich zukünftig ganz ihrer Selbstständigkeit als Pferdetrainerin widmen möchte. Daniela Becker begann ihre Tätigkeit bei Youth-Life-Line 2007 als Praktikantin, unterstützte danach als Honorarkraft weiter das Team und war dann von 2009 bis 2013 als pädagogisch-therapeutische Fachkraft bei der Online Jugendberatung tätig. Daniela Becker bereicherte den AKL neben ihren fachlichen Kompetenzen auch durch ihre warmherzige und engagierte Persönlichkeit. Ihren Abschied feierte Daniela Becker hoch zu Ross auf einer schönen gemeinsamen Wanderung mit allen KollegInnen und anschließendem gemeinsamen Grillen vor dem Pferdestall.

Wir danken Daniela Becker von Herzen für die inspirierende, schöne und erfolgreiche Zusammenarbeit und freuen uns sehr, dass sie dem AKL weiterhin als Honorarkraft erhalten bleibt. Wir wünschen ihr für ihre berufliche und persönliche Zukunft alles Gute.

Mitarbeit im AKL
Personalsituation

Als neuer Mitarbeiter begann im September 2013 **Markus Urban** im Hauptamtlichenteam bei YLL. Wir freuen uns sehr, dass wir so einen tatkräftigen und sympathischen Kollegen gewinnen konnten, der die Online Jugendberatung zuvor bereits als Praktikant und Honorarkraft kennen gelernt und bereichert hat.

Die Praktikantinnen **Susanne Harms, Kathrin Mühleck und Maren Schlachta** haben im Rahmen ihres Studiums ein Praktikum beim AKL absolviert. Für ihren engagierten Einsatz danken wir ihnen sehr herzlich.

Ihre ehrenamtliche Mitarbeit in der Krisenbegleitung beendeten **Jenni Fritz, Ingrid Remppis, Stefan Stützle und Kristin Tilke.** Wir bedanken uns herzlich für ihr Engagement.

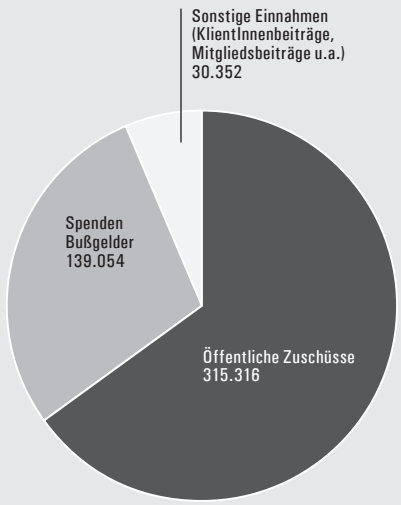
Gleichzeitig freuen wir uns auf die zukünftigen KrisenbegleiterInnen und PeerberaterInnen, die im Jahr 2013 ihre Ausbildung begonnen haben und das Team im Jahr 2014 verstärken werden.

AOK
Die Gesundheitskasse.

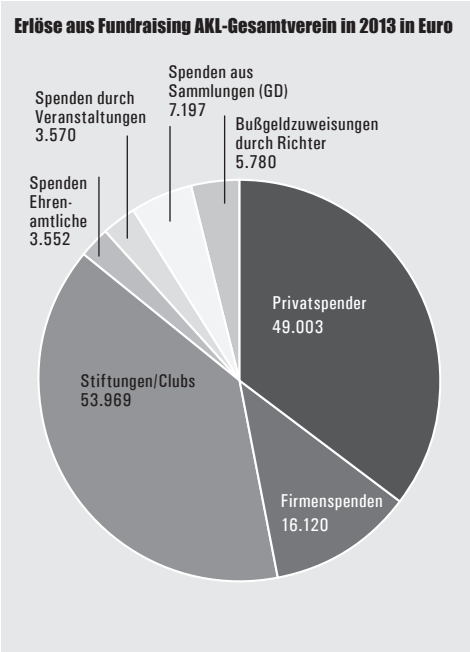
Finanzen
Blick in die Kassen

Die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen erhielten im Jahr 2013 im Rahmen der Freiwilligkeitsleistungen vom Land Baden-Württemberg sowie von den Landkreisen und Städten Reutlingen und Tübingen finanzielle Zuschüsse. Unsere Online Jugendberatung Youth-Life-Line wurde ebenfalls bezuschusst vom Land Baden-Württemberg, von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen sowie den Städten Tübingen und Metzingen. Wir danken den verantwortlichen MitarbeiterInnen in den öffentlichen Verwaltungen und den gewählten politischen VertreterInnen für das Interesse an unserer Arbeit und die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Immer wieder haben wir in Gesprächen mit ihnen erfahren dürfen, wie sehr die Arbeit des AKL für suizidgefährdete Menschen in der Region geschätzt wird. Für das entgegengebrachte Vertrauen sind wir sehr dankbar.

Zuschüsse AKL-Gesamtverein 2013 in Euro



Finanzen
Blick in die Kassen



Der Finanzbedarf des Vereins war im vergangenen Jahr u.a. aufgrund der Tariferhöhungen im öffentlichen Dienst erneut sehr hoch. Da die öffentlichen Gelder nur teilweise dynamisch angepasst werden, musste die Kostensteigerung fast vollständig von uns aufgefangen werden.

Die Grafiken links und oben veranschaulichen die Finanzierung des Vereins im Jahr 2013.

Immer noch arbeiten wir intensiv und mit großer Anstrengung an einer besseren Finanzierung unserer Online Jugendberatung, um dieses mehrfach ausgezeichnete und so wichtige Hilfeangebot auch in Zukunft im gewohnten Maß anbieten zu können.

Mit viel Engagement, Kraft, Zeit und Ideen aller Ehren- und Hauptamtlicher und durch die großzügige Unterstützung vieler SpenderInnen, Firmen und Stiftungen war es möglich, das Jahr 2013 mit einem für den Verein positiven Ergebnis abzuschließen. Diese erfahrene Solidarität macht uns sehr dankbar und glücklich. Auch stimmt es uns zuversichtlich, die weiterhin bestehenden Herausforderungen der Finanzierung zu meistern!

Spenden, Stiftungszuwendungen und Bußgeldzuweisungen werden für die Finanzierung des Vereins immer wichtiger. Ohne diese Einnahmequellen könnten wir unsere vielfältigen Hilfeangebote für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen nicht ermöglichen.

Viele Menschen unterstützen den AKL mit ihren Spenden. Manche SpenderInnen begleiten und fördern unsere Arbeit schon seit vielen Jahren. Dies gilt auch für die Fördermitglieder, die unsere Arbeit interessiert begleiten und sie mit einem jährlichen Förderbeitrag von mindestens 60 Euro unterstützen. Viele der ehrenamtlich tätigen KrisenbegleiterInnen verzichten auf die ihnen zustehende Erstattung der entstandenen Fahrtkosten. Wir freuen uns sehr über diese solidarische Verbundenheit.

Auch im vergangenen Jahr hat der AKL Anlass-Spenden nach dem Motto „Spenden statt Geschenke“ erhalten. Herzlichen Dank hierfür!

Im vergangenen Jahr hat der AKL wieder vermehrt Unterstützung in Form von Geld- und Sachspenden von Firmen und Unternehmen erhalten. Besonders haben wir uns über die großzügige Unterstützung der **Belden Deutschland GmbH** gefreut. Wir hoffen sehr, diesen Bereich auch weiterhin ausbauen zu können und noch mehr Unternehmen in der Region davon überzeugen zu können, sozial engagierte Menschen in ihrem Einsatz für hilfesuchende Menschen zu unterstützen!

Der Vorstand sowie das Team der ehrenamtlichen und hauptamtlichen MitarbeiterInnen bedanken sich sehr herzlich bei allen, die im vergangenen Jahr die Hilfeangebote des AKL für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen ideell und finanziell gefördert haben.

Finanzen

Kassenbericht Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen 2013

EINNAHMEN IN EURO	
I. Öffentliche Zuschüsse	
Land Baden-Württemberg	89.117,18
Landkreis Tübingen	77.520,00
Stadt Tübingen	50.180,00
Landkreis Reutlingen	65.739,00
Stadt Reutlingen	31.200,00
Sonstige öffentliche Zuschüsse	1.500,00
Zwischensumme	*315.316,18*
II. Eigenmittel	
Spenden (privat, Firmen, Stiftungen, Sammlungen, etc.)	133.953,69
Sonderzuwendungen (Herzenssache e.V.)	3.347,69
Erlöse / Dienstleistungen	4.494,67
Mitgliedsbeiträge	4.880,00
Bußgelder	5.100,00
KlientInnenbeiträge	6.835,00
Untervermietung	3.570,00
Zinseinnahmen	143,90
Erstattung aus Vorjahr / Krankenkassenerstattungen	4.785,52
Sonstige Einnahmen	2.295,47
Zwischensumme	*169.405,94*
Einnahmen gesamt	**484.722,12**

AUSGABEN IN EURO	
I. Personalkosten	
Hauptamtliche Fachkräfte	341.264,59
Honorare	11.328,14
Geringfügig Beschäftigte, PraktikantInnen etc.	9.011,03
Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche	5.376,55
Allgemeine Personalkosten	3.790,94
Zwischensumme	*370.771,25*
II. Sachkosten	
Büroräume	47.805,16
Verwaltungskosten	13.827,57
Öffentlichkeitsarbeit	4.074,80
Wirtschaftsgüter	5.813,18
Versicherungen, Beiträge, Sonstiges	9.202,23
Zuführung zu Rücklagen	33.227,93
Zwischensumme	*113.950,87*
Ausgaben gesamt	**484.722,12**

Krisen sind zu bewältigen – Selbsttötung muss nicht sein!

Bitte helfen Sie, damit wir helfen können!

Ohne Spenden, Stiftungszuwendungen und Bußgeldzuweisungen durch Gerichte könnten wir unsere vielfältigen Unterstützungsangebote für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen nicht aufrechterhalten. Durch Spenden werden die notwendigen Rahmenbedingungen für das Engagement der ca. 50 ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen und ca. 40 PeerberaterInnen in der Region Neckar-Alb gestärkt.

Sie möchten helfen?

Wir sind sehr dankbar für jede Form der Unterstützung. Diese kann zum Beispiel

- aus einmaligen oder regelmäßigen Geldspenden,
- Anlassspenden (z.B. bei Geburtstagen, Jubiläen oder Hochzeiten),
- Kondolenzspenden,
- Unternehmensspenden oder
- in einer Fördermitgliedschaft bestehen.

Spendenkonto:
Konto 40 400 bei der Kreissparkasse Tübingen (BLZ 641 500 20)
IBAN: DE 4364 1500 2000 0004 0400 · BIC: SOLADES1TUB

Sie sind RichterIn oder Staatsanwalt/Staatsanwältin?

Wir freuen uns sehr, wenn Sie bei Einstellungen von Gerichtsverfahren bzw. von Ermittlungen die vom Beschuldigten zu zahlende Geldauflage (Bußgeld) dem AKL zuweisen. Gerne lassen wir Ihnen spezielle Überweisungsvordrucke sowie Aufkleber mit unseren Kontodaten zukommen. Wir werden die Geldzuweisungen sorgfältig überwachen und Sie umgehend über Zahlungseingänge oder auch das Ausbleiben von Zahlungen informieren.
Falls Sie in Ihrem Bekannten- und Freundeskreis Kontakte zu Straf- und BußgeldrichterInnen oder zu StaatsanwältInnen haben, freuen wir uns, wenn Sie bei diesen als „FürsprecherInnen“ für den AKL auftreten und um Zuweisungen von Geldauflagen an den AKL bitten.

Sie möchten den AKL nachhaltig und zukunftssicher unterstützen?

Immer mehr Menschen verspüren auch den Wunsch, mit dem zu Lebzeiten geschaffenen Vermögen in ihrem Testament neben den ihnen nahestehenden Menschen auch eine gemeinnützige Organisation zu bedenken. So können sie, über den eigenen Tod hinaus, die Zukunft in unserer Gesellschaft positiv beeinflussen und mitgestalten. Auch steuerliche Gesichtspunkte spielen hierbei eine Rolle: Da Zuwendungen an gemeinnützige Organisationen von der Erbschaftssteuer befreit sind, hilft ein gut aufgeteiltes Erbe auch Erbschaftssteuern zu sparen.

Bitte treten Sie mit uns in Kontakt wenn Sie Fragen oder Ideen haben.

Finanzen
Dank an die SpenderInnen 2013

Neben zahlreichen großzügigen Privatpersonen, ohne deren Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich wäre, waren dies:

- Belden Deutschland GmbH, Neckartenzlingen
- Dorotheenstiftung, Metzingen
- Eduard-Pfeiffer-Stiftung, Stuttgart
- Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Heidehof Stiftung GmbH, Stuttgart
- Herzenssache e.V., Mainz
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Jugendstiftung der Kreissparkasse Reutlingen
- Kion Warehouse System GmbH, Reutlingen
- Kreissparkasse Reutlingen
- Kreissparkasse Tübingen
- Reinhold-Beitlich-Stiftung, Tübingen
- Robert-Bosch-Stiftung, Stuttgart
- Sanitär Bez, Reutlingen
- TransLab Laborservice, Transport + Logistik GmbH, Reutlingen
- ubf Unternehmensberatung, Tübingen
- VeMeMas GmbH, Holzgerlingen
- Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e.V.
- Volksbank Tübingen
- WGV-Stiftung, Stuttgart
- Wir sind Freunde e.V., Reutlingen

Vielen Dank auch an alle Stiftungen und Firmen, die den AKL finanziell unterstützt haben, jedoch ungenannt bleiben möchten.
Ebenfalls bedanken wir uns bei den RichterInnen, die dem AKL gerichtliche Zahlungsauflagen zugewiesen haben.
Nicht zuletzt danken wir den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen, die oft auf die Erstattung der im Rahmen ihrer Krisenbegleitungen anfallenden Fahrtkosten zu Gunsten des AKL verzichten.

Ausblick 2014

Trauercafé in Tübingen
Am letzten Mittwoch eines jeden Monats öffnet das Trauercafé seine Türen. Von 15:00 – 18:00 Uhr heißen wir trauernde Menschen in den Räumen des Freundeskreises in der Christophstr. 11 in Tübingen (beim Parkhaus Metropol) willkommen.

Im Frühsommer (25. Mai 2014) und Herbst organisiert das Trauercafé-Team eine Wanderung für trauernde Menschen.
Info und Anmeldung unter 0 70 71/1 92 98

Ab September 2014 Änderung der Öffnungszeit:
Das Trauercafé hat jeweils am letzten Mittwoch des Monats von 16:00 – 18:00 Uhr geöffnet.

Trauerwochenende 2014
"Warum konnten wir dich nicht halten?" Tage für Trauernde nach einem Suizid
Von Donnerstag, 20. November bis Sonntag, 23. November 2014 im Kloster Kirchberg.
Info und Anmeldung
Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de
Tel.: 0 70 71/1 92 98

Ökumenischer Gottesdienst für Trauernde nach einem Suizid in Reutlingen
Sonntag, 2. November, 17:00 Uhr in der Citykirche Reutlingen

„Bewegtes Gehen" für KlientInnen des AKL in Reutlingen
Mit Elli Peschke, ehrenamtlicher Krisenbegleiterin im Arbeitskreis Leben e.V.
Mittwochs um 18:00 Uhr.
1. Termin Mittwoch 07. Mai 2014
Info und Anmeldung
Mail: akl-reutlingen@ak-leben.de
Tel.: 0 70 71/1 92 98

Ihre Kreissparkasse.
Gut für die Menschen und
Unternehmen in der Region.

Kreissparkasse Tübingen

Kreissparkasse Reutlingen

- Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr -

Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden-Württemberg

AKL Freiburg e.V.
Oberau 23
D- 79102 Freiburg
Tel. 07 61 – 333 88
Fax 07 61 – 207 621 33
akl-freiburg@ak-leben.de

AKL Heilbronn e.V.
Bahnhofstr. 13
D-74072 Heilbronn
Tel. 0 71 31 – 16 42 51
akl-heilbronn@ak-leben.de

AKL Karlsruhe e.V.
Hirschstr. 87
D-76137 Karlsruhe
Tel. 07 21 – 81 14 24
Geschäftsstelle:
Tel. 07 21 – 820 06 67
Fax 07 21 – 820 06 68
akl-karlsruhe@ak-leben.de

AKL Kirchheim e.V.
Alleenstr. 96
D-73230 Kirchheim
Tel. 0 70 21 – 750 02
akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Leonberg e. V.
c/o Krankenhauspfarramt
Rutesheimerstr. 50
D-71229 Leonberg
Tel. 0 71 52 – 40 19 452
Tel. 0 71 52 – 20 264 620
akl-leonberg@ak-leben.de

AKL Nürtingen e.V.
Bahnhofstr. 2/1
D- 72622 Nürtingen
Tel. 0 70 22 – 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 0 70 22 – 391 12
Fax 0 70 22 – 385 90
akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Reutlingen e.V.
Karlstr. 28
D-72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21 – 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 0 71 21 – 4 44 12
Fax 0 71 21 – 47 07 32
akl-reutlingen@ak-leben.de

AKL Sindelfingen-Böblingen e.V.
Tel.-AB: 0 70 31 – 30 49 259
akl-sindelfingen@ak-leben.de

AKL Stuttgart e.V.
Römerstr. 32
D-70180 Stuttgart
Tel. 07 11 – 600 620
akl-stuttgart@ak-leben.de

AKL Tübingen e.V.
Österbergstr. 4
D-72074 Tübingen
Tel. 0 70 71 – 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 0 70 71 – 92 21 0
Fax 0 70 71 – 92 21 9
Akl-tuebingen@ak-leben.de

Online-Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche:

www.u25-freiburg.de
(AKL Freiburg e.V.)

www.youth-life-line.de
(AKL Reutlingen / Tübingen e.V.)

Landesarbeitsgemeinschaft der AKL in Baden-Württemberg
(LAG AKL BaWü)
www.ak-leben.de

Kontaktadressen:
Dolores Wessels, AKL Stuttgart e.V.
Tel. 07 11 – 600 620
Tobias Zipperle, AKL Tübingen e.V.
Tel. 0 70 71 – 92 21 0

Stand: 2014

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

Kontaktaufnahme zum Arbeitskreis Leben e.V.

Wenn Sie Hilfe suchen, mitarbeiten oder den Verein fördern möchten, Informationen brauchen oder Anregungnen haben, rufen Sie uns an, faxen oder mailen Sie oder kommen Sie direkt zu uns:

Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28, 72764 Reutlingen

Krisenberatung	Telefon 0 71 21 / 19 29 8
Sprechzeiten	Mo und Mi 10 – 13 Uhr Di und Do 15 – 18 Uhr
Geschäftsstelle	Tel 0 71 21 / 4 44 12 Fax 0 71 21 / 47 07 32 akl-reutlingen@ak-leben.de
Bankverbindung	Volksbank Reutlingen Konto-Nr. 106 018 000 BLZ 640 901 00 IBAN: DE 2364090100**106018000** BIC VBRTDE6RXXX Kreissparkasse Reutlingen Konto-Nr. 714 028 BLZ 640 500 00 IBAN: DE 0564050000000**714028** BIC SOLADES1REU

Krisenberatungsstelle Tübingen

Österbergstraße 4, 72074 Tübingen

Krisenberatung	Telefon 0 70 71 / 19 29 8
Sprechzeiten	Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr Mi 15 – 17 Uhr
Jugendsprechzeit Geschäftsstelle	Mi 15 – 17 Uhr Telefon 0 70 71 / 92 21-0 Fax 0 70 71 / 92 21-90 akl-tuebingen@ak-leben.de
Bankverbindung	Kreissparkasse Tübingen Konto-Nr. 259 277 BLZ 641 500 20 IBAN: DE 8964150020000**259277** BIC SOLADES1TUB

In dringenden Fällen, außerhalb der Beratungszeiten, ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr erreichbar unter: 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV)
Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)