

Peerberaterin Nela, 17:

„In einer **Krise stecken**, das bedeutet für mich, vor vielen verschlossenen Toren zu stehen und keinen **Ausweg** zu finden. Ich möchte anderen helfen, ihre Tore zu überwinden, um dahinter **neue Wege** und **Möglichkeiten** zu entdecken.“

Online Jugendberatung
www.youth-life-line.de

Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben

Youth-Life-Line.de

Für Dich da.

Wir sind ein Team jugendlicher PeerberaterInnen und therapeutischer Fachkräfte. Wir helfen Dir in Lebenskrisen kostenlos per Mail. Niemand sonst erfährt, was Du uns schreibst und was wir Dir antworten.



PeerberaterInnenausbildung

Die Ausbildung umfasst insgesamt 70 Stunden in einem Zeitraum von mehreren Monaten. Inhalte sind unter anderem theoretische Grundlagen zum Thema Suizidalität und Lebenskrisen, praktische Übungen zu Beratungssituationen und die Beschäftigung mit der eigenen Persönlichkeit.

Die Ausbildung und die anschließende ehrenamtliche Mitarbeit bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich persönlich weiter zu entwickeln sowie zentrale soziale Kompetenzen zu erwerben.

In der Regel findet einmal im Jahr eine Ausbildung statt.

Für weitere Informationen, kann unverbindlich unser Informationsblatt angefordert werden.

Präventionsangebote für Jugendliche

- Gestaltung von Unterrichtsstunden zu den Themen Suizid und Lebenskrisen
- Themenbezogene Angebote bei Projekttagen

Anfragen zu Präventionsangeboten können an die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen gestellt werden.

Kontakt

Onlineberatung über:
www.youth-life-line.de

Anschrift:
Youth-Life-Line, Österbergstraße 9, 72074 Tübingen
Telefon 0 70 71/25 42 81

Youth-Life-Line finanziert sich teilweise über öffentliche Zuschüsse, über die Hälfte des Haushaltes müssen allerdings durch Eigenmittel erwirtschaftet werden. Deshalb sind wir dringend auf Stiftungszuwendungen und Spenden angewiesen.

Mit Ihrer Hilfe können wir junge Menschen in Lebenskrisen begleiten

Arbeitskreis Leben e.V.
Volksbank Tübingen
Bankleitzahl 641 901 10
Kontonummer 70 976 007
Verwendungszweck: Youth-Life-Line

Persönliche Krisenberatung

Krisenberatungsstelle Reutlingen
Karlstraße 28, 72764 Reutlingen
Telefon 071 21/192 98
Mo und Mi 10–13 Uhr
Di und Do 15–18 Uhr

Krisenberatungsstelle Tübingen
Österbergstraße 4, 72074 Tübingen
Telefon 070 71/192 98
Di, Do, Fr 10–13 Uhr
Mi 15–17 Uhr
Jugendsprechzeit Mi 15–17 Uhr

www.ak-leben.de

Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen/Tübingen
ProBonoProjekt 2012 | Design für eine gute Sache
Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen
Gedruckt auf 100% Altpapier

Youth-Life-Line – „Rettungsleine zurück ins Leben“

Klientin Birgit, 16:

„Danke. Ihr habt mir **mein Leben gerettet**.
Es geht bergauf, jeden Tag ein kleines
Stückchen. **Ich will leben!**“



Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben

Youth-Life-Line.de

Wer wir sind

Als Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen helfen wir Jugendlichen in Krisen und bei Suizidgefährdung. Unsere Unterstützung für junge Menschen bis 21 findet online und durch ehrenamtliche PeerberaterInnen statt.

Unser Team

PeerberaterInnen: Das sind speziell geschulte SchülerInnen oder StudentInnen im Alter von 15 bis 25 Jahren, die sich ehrenamtlich bei Youth-Life-Line engagieren. „Peers“ heißen sie deshalb, weil Peer „Gleichaltrige(r)“ bedeutet.

Pädagogisch-therapeutische Fachkräfte: Sie bilden die PeerberaterInnen aus, stehen ihnen bei der Beratungsarbeit unterstützend zur Seite und sind für den organisatorischen Rahmen sowie die konzeptionelle Weiterentwicklung von Youth-Life-Line verantwortlich.

Unser Beratungsangebot

- anonym
- kostenfrei
- alle BeraterInnen unterliegen der Schweigepflicht

Die Beratung erfolgt in einem geschützten Beratungssystem, in dem vollkommene Anonymität möglich ist. Ratsuchende können sich dort für die Beratung ein persönliches Postfach anlegen. Eine vertrauensvolle und tragfähige Beratungsbeziehung steht bei uns im Mittelpunkt. Deshalb bekommen alle Ratsuchenden eine eigene BeraterIn.

Peerberaterin Juline, 16:

„Ich glaube, dass jeder Höhen, aber auch Tiefen erlebt. Und in Zeiten, in denen man **jemanden braucht**, der einem zuhört, möchte ich dieser **„Jemand“** sein. Ich will versuchen, **Kraft** zu geben, wo keine mehr ist und Jugendlichen durch die Beratung helfen, wieder die **schönen Seiten des Lebens** zu sehen.“

Was sind Lebenskrisen

Kritische und schwierige Lebensphasen sind etwas Normales im Leben und gehören zur Entwicklung. Das Jugendalter ist eine Zeit, in der Krisen besonders intensiv erlebt werden.

Auslöser für Krisen sind vielfältig

Sie entstehen unter anderem durch Konflikte in sozialen Beziehungen, Liebeskummer, Versagensängste, Gewalterfahrungen oder Einsamkeit.

Wenn sich Probleme häufen und Krisen sich zuspitzen, entsteht ein enormer Druck und das Gefühl der Hilf- und Ausweglosigkeit. Dabei kann der Gedanke aufkommen, dem eigenen Leben ein Ende setzen zu wollen.

Suizid ist bei jungen Menschen unter 25 die zweithäufigste Todesursache. Täglich versuchen deutschlandweit etwa 45 Jugendliche sich das Leben zu nehmen.

Jugendliche wenden sich in Krisensituationen am ehesten an Gleichaltrige. Bei Youth-Life-Line stehen ihnen BeraterInnen zur Seite, die etwa im selben Alter sind. Sie nehmen sich Zeit und machen Mut, Krisen zu bewältigen und gemeinsam nach Lösungswegen zu suchen.