

## Arbeitskreis Leben e.V.

Seit 1976 bietet der AKL Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung Beratung und Begleitung an. Verschiedene Angebote richten sich an Hinterbliebene nach Suizid.

Der Verein unterhält je eine Krisenberatungsstelle in Reutlingen und Tübingen sowie die Online Jugendberatung **Youth-Life-Line**. Der AKL ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und weltanschaulich nicht gebunden. Dachverband ist der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV). Der AKL ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS), im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSpro) und im Bündnis gegen Depression.

### Kooperation

Die Krisenberatungsstellen und die Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben sind Bestandteil des psychosozialen Systems der Landkreise Reutlingen und Tübingen. Kooperationen bestehen mit Telefonseelsorge, Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und anderen Institutionen.

Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben

**Youth-Life-Line.de**

## 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      Telefon 0 71 21 / 44 41 2  
                                 Fax 0 71 21 / 47 07 32  
                                 E-Mail [akl-reutlingen@ak-leben.de](mailto:akl-reutlingen@ak-leben.de)  
Bankverbindung      Volksbank Reutlingen  
                                 Konto-Nr. 106 018 000  
                                 BLZ 640 901 00  
                                 Kreissparkasse Reutlingen  
                                 Konto-Nr. 714 028  
                                 BLZ 640 500 00

## 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      Mi 15-17 Uhr  
Geschäftsstelle      Telefon 0 70 71 / 92 21-0  
                                 Fax 0 70 71 / 92 21-90  
                                 E-Mail [akl-tuebingen@ak-leben.de](mailto:akl-tuebingen@ak-leben.de)  
Bankverbindung      Kreissparkasse Tübingen  
                                 Konto-Nr. 259 277  
                                 BLZ 641 500 20

**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**

Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen/Tübingen  
**ProBonoProjekt 2011 | Design für eine gute Sache**  
Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen  
Gedruckt auf 100% Altpapier

# Krisen können bewältigt werden



„Krise ist für mich, wenn man sich nicht mehr vorstellen kann, dass hinter den grauen Wolken ein blauer Himmel ist.“

Sabine, 16 Jahre



„Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“

Virginia Satir

## Lebenskrisen

Kritische und schwierige Lebensphasen sind etwas Normales im Leben. Fast alle Menschen kennen Ausnahmesituationen, die unüberwindbar erscheinen.

Auslöser für Lebenskrisen sind vielfältig und können Trennungen, Verluste, Beziehungsprobleme, Krankheiten und Arbeitslosigkeit sein. Dieser Zustand wird als unerträglich, oft als persönliches Scheitern erlebt.

In dieser Situation kann der Sinn des Lebens verloren gehen. Gedanken an Selbsttötung rücken näher.

### Suizid – Selbstmord – Selbsttötung

Unterschiedliche Benennungen stehen für den selbst gewählten Schlusspunkt eines Lebens. Für den betroffenen Menschen steht dahinter Verzweiflung, Einsamkeit, Verletzt sein, Scheitern, seelische Not, wie auch Enttäuschung und Wut. Das Gefühl, so nicht mehr leben zu können, tritt in den Vordergrund.

## Die Angebote der Krisenberatungsstellen

Ziel unserer Arbeit ist es, Menschen aus der Ausweglosigkeit zu begleiten und mit Ihnen gemeinsam Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden

- in akuter Krise zeitnahe Gesprächstermine
- Krisenintervention
- Einzelberatung und Begleitung
- Paar- und Familienberatung
- Beratung und Begleitung nach einem Suizidversuch, auch im Krankenhaus
- Beratung für Angehörige, Freunde und andere Betroffene
- Trauergruppen für Menschen, die eine/n Nahestehende/n durch Suizid verloren haben

### Was wir darüber hinaus anbieten

- Fortbildungsangebote und Suizidprävention zum Thema Selbsttötung und Lebenskrisen (Schulen, soziale Einrichtungen, etc.)
- Supervision für FachkollegInnen

### Die Kosten

Die Kontaktaufnahme in der akuten Krisensituation ist kostenfrei. Bei weiterführender Begleitung wird ein Förderbetrag vereinbart, der sich an den Möglichkeiten des Einzelnen orientiert.

## Unsere MitarbeiterInnen

Beim Arbeitskreis Leben arbeiten ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen und pädagogisch-therapeutische Fachkräfte Hand in Hand.

Die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen bringen ihre persönlichen und beruflichen Lebenserfahrungen in die Begleitung der Hilfesuchenden ein. Sie verstehen sich als verlässliche GesprächspartnerInnen für die Zeit der Krisenbewältigung. Als KrisenbegleiterInnen werden sie ausgebildet und in regelmäßiger Supervision begleitet.

Die pädagogisch-therapeutischen Fachkräfte sorgen neben ihrer Beratungstätigkeit und der fachlichen Anleitung der ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen für den notwendigen Rahmen in den Krisenberatungsstellen. Sie gewährleisten die Erreichbarkeit, die Erstgespräche, die Koordination und die Kontakte zu anderen Diensten.

**Alle MitarbeiterInnen im Arbeitskreis Leben unterliegen der Schweigepflicht.**