Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

2017

Jahresbericht

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Krisen können bewältigt werden

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Seminarwochenende für Trauernde nach einem Suizid
Warum konnten wir dich nicht halten?

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Trauer nach einem Suizid

T Café
Trauercafé
Am letzten Mittwoch eines jeden Monats von 15–17 Uhr geöffnet
Mit der Trauer nicht alleine bleiben
Mit anderen Trauernden ins Gespräch kommen
Dabei sein und schweigen dürfen
Arbeitskreis Leben
KÖNIGREICH HOSPIZDIENSTE e.V.

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.

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Ausbildungsangebot
Ehrenamtliche Krisenbegleitung

Vorwort 4

Ehrenamtliche Begleitung macht doppelt Sinn 6

Trauerbegleitung nach einem Suizid 15

Nachsorge nach einem Suizidversuch 18

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“ 19

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit 26

Pressecollage 28

Statistiken
Statistik der Suizide 30
Statistische Auswertung 31

Mitarbeit im AKL
Ehrenamtlich im AKL 35
Abschied 40
Personalsituation 41

Finanzen 44

Dank an unsere Spender*innen 2017 48

Vorschau 2018 49

IMPRESSUM
© 2018
Arbeitskreis Leben e.V. (AKL)
Reutlingen/Tübingen
Österbergstraße 4
72074 Tübingen

Texte
Hauptamtliche Mitarbeiter*innen
und Vorstand des Arbeitskreis
Leben e.V. Reutlingen/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: 1500 Exemplare

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

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
nach dem Jubiläumsjahr 2016 mit einer Reihe besonderer Veranstaltungen hat sich das Jahr 2017 als ein gewohnt arbeitsreiches Jahr mit etwa gleichbleibender Nachfrage nach Beratung, Unterstützung in Krisensituationen und einer Zunahme an Präventionsveranstaltungen in Schulen um 50% gezeigt. Das Interesse der Schulen ist erfreulich. Schulen sind nicht selten mit Lebenskrisen von Schüler*innen konfrontiert, umso wichtiger ist das präventive Gespräch. Mittels zugedachter Spenden für diese Arbeit kann auch in 2018 die Arbeit an Schulen in gleichem Umfang fortgesetzt werden.

Wer nimmt die Angebote des AKL wahr? 2017 kamen 56% der Anfragen aus dem Kreis Betroffener, also von Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden und um Krisenbegleitung nachsuchen. 26% der Anfragen kamen von Angehörigen und Freunden aus dem sozialen Umfeld der Betroffenen und 19% aus dem Kreis der Hinterbliebenen. An der Verteilung der Nachfragenden ist erkennbar, wie zielgruppenspezifisch der AKL wahrgenommen wird. Dass die Gruppe der Betroffenen die größte Gruppe bildet zeigt auch, welches Vertrauen in die Arbeit des AKL gesetzt wird. Darüber freuen wir uns und sind gleichermaßen dankbar dafür.

Die meisten Ratsuchenden sind zwischen 41 und 60 Jahre alt. Die Gruppe der 15- bis 20-Jährigen hat 2017 deutlich zugenommen, was auch auf die Präventionsveranstaltungen in Schulen zurückzuführen ist. Angestiegen ist auch die Zahl der Ratsuchenden aus der Altersgruppe von 51 bis 60 Jahre und aus der Gruppe der 61- bis 70-Jährigen. Sowohl in der direkten Beratung als auch mit dem Angebot von Youth-Life-Line werden immer mehr Jugendliche und junge Erwachsene erreicht.

Der Vorstand sieht, dass durch die konstant hohe Zahl von Anfragen die Mitarbeiter*innen oft an der Grenze ihrer Belastbarkeit arbeiten. Angebote wie die Präventionsarbeit ziehen weitere Anfragen nach sich, was im Prinzip begrüßt wird. Die erhöhte Nachfrage spiegelt sich jedoch nicht gleichermaßen in der verfügbaren Personalkapazität wider. Der Vorstand wird mit den Mitarbeiter*innen über Möglichkeiten nachdenken, wie in Zeiten mit extrem hohem Arbeitsaufwand partiell eine personelle Entlastung geschaffen werden kann.

2017 hat der Vorstand in 12 Sitzungen mit den Mitarbeitenden (Vorstandssitzungen, Finanztreffen mit der Geschäftsführung und Sitzungen mit den Teams, Teilnahme an einem Klausurtag) getagt. Der Vorstand erhält regelmäßig die Protokolle sämtlicher Teamsitzungen und fühlt sich über die Arbeit stets gut informiert.

Finanziell konnte 2017 gut abgeschlossen werden. Mit den dem AKL zugedachten Spenden konnte eine Rücklage gebildet werden, aus der dringend erforderliche Erneuerungen im IT-Bereich angegangen werden können. Mit Hilfe dieser Mittel sollen auch Projekte gestartet werden, die mit regelmäßigen Zuschüssen nicht ausreichend finanziert werden können. Die Rücklagen sollen auch dazu dienen, Mitarbeiter*innen in finanzschwachen Jahren die Gehaltszahlungen zu sichern.

Für das dem AKL entgegengebrachte Vertrauen der öffentlichen Zuwendungsgeber, der Städte Reutlingen, Tübingen und Metzingen, sowie der beiden Landkreise und des Landes Baden-Württemberg, bedanken wir uns herzlich. Unsere Arbeit wird von ihnen allen wertgeschätzt. Die Zusammenarbeit ist vertrauensvoll, dafür danken wir allen Verantwortlichen. Wir danken auch allen Kolleginnen und Kollegen anderer Dienste, die uns in der Zusammenarbeit unterstützen. Wichtig sind uns auch die Kliniken, mit denen fast täglich eine enge Kooperation gepflegt wird.

Allen Freundinnen und Freunden des AKL, den zahlreichen Spenderinnen und Spendern, sowie den öffentlichen Zuwendungsgebern danken wir herzlich für die Unterstützung unserer Arbeit. Die Unterstützung ist das Rückgrat unserer Arbeit, mit der wir unser großes Potential an Hilfen den Betroffenen zugute kommen lassen.

Für den Vorstand
Thomas Bader

Von links nach rechts:
Thomas Bader, Anne Ellenberger-Marciniak, Hans-Heiko Dettweiler
(Foto: Foto-Grafikatelier Gudrun de Maddalena)

Ehrenamtliche Begleitung macht doppelt Sinn

In Deutschland engagieren sich immer mehr Menschen ehrenamtlich. Dies belegen Daten des Deutschen Freiwilligensurveys (FWS), die seit 1999 alle fünf Jahre erhoben werden. Waren es 1999 noch 34 %, sind es nach der aktuellen Erhebung 43 %, also rund 31 Millionen Menschen, die sich freiwillig engagieren. Das Engagement ist bunt und erstreckt sich über eine Vielzahl gesellschaftlicher Bereiche. Sport ist mit Abstand der Bereich, in dem sich die meisten Menschen in Deutschland engagieren. Doch auch das Engagement in sozialen Bereichen, wie z.B. beim Arbeitskreis Leben (AKL), ist umfangreich und vielfältig.
Grundsätzlich üben Menschen aller Berufs-, Bevölkerungs- und Altersgruppen Ehrenämter unentgeltlich in ihrer Freizeit aus. Beim AKL sind es etwa einhundert Menschen, die sich freiwillig engagieren, die Jüngsten sind fünfzehn, die Ältesten über achtzig Jahre alt.
Das Ehrenamt ist für die Gesellschaft von großem Vorteil: Es stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt, trägt zum Funktionieren des Gemeinwesens bei und nicht zuletzt „bedeutet diese Arbeit (für mich) ein Stück gesellschaftliche Teilhabe“, so eine Stimme aus dem AKL-Ehrenamtskreis.

Ohne die Leistungen der Menschen, die sich freiwillig engagieren, würden viele Bereiche unserer Gesellschaft nicht funktionieren.
Für welche Sache Ehrenamtliche sich einsetzen – sie tun es nicht nur für eine gute Sache, sondern vor allem aus Freude. Die meisten von uns im AKL befragten Ehrenamtlichen engagieren sich zweifellos, weil sie Spaß daran haben oder weil „… es ihr Leben bereichert und ihm Sinn gibt!“, wie es eine ehrenamtliche Mitarbeiterin des AKL beschreibt.
Neben der Freude, anderen Menschen zu helfen, ist es für viele reizvoll, außerberuflich ohne Druck etwas Neues auszuprobieren. Auch die Idee, etwas mitzugestalten, vielleicht sogar Bleibendes zu schaffen, ist für Viele Motivation.
Danach gefragt, drücken es AKL-Ehrenamtliche so aus: „Weil es meinen Horizont erweitert“ und „weil ich der Gesellschaft etwas zurückgeben möchte.“

Und tatsächlich bestätigt die Forscherin Sara Konrath, University of Michigan, dass es bürgerschaftlich Engagierten besser geht, dass sie zufriedener sind, dass ihr politisches Interesse steigt und dass ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird. Das Engagement mache gar glücklich und sei sogar ansteckend, denn Altruismus versorge auch unbeteiligte Beobachter mit einem Glücksgefühl (vgl. www.sarakonrath.com).
Zuletzt sei noch auf ein Phänomen hingewiesen, welches durch die oben genannte Studie zusätzlich belegt werden konnte: Wer sich ehrenamtlich und gesellschaftlich engagiert, erhöht seine Lebenserwartung. So kann man also sagen, ehrenamtlich engagierte Menschen haben gefunden, was Forscher*innen schon seit Menschengedenken suchen: die Formel für

ein längeres Leben. Und es geht sogar noch besser, denn ihr Leben ist nicht nur länger, sondern auch erfüllter.
Wenn das keine Motivation ist!
Wie gut, dass im Herbst 2019 in Tübingen ein neuer Kurs für ehrenamtliche Krisenbegleitung beginnt. Wie Ehrenamt im und für den AKL aussieht, wird im Folgenden Thema sein.

Ehrenamt beim AKL ist wie „Energieaustausch mit Positivbilanz“
Bürgerschaftliches Engagement – konkret die Begleitung von Menschen in Krisensituationen durch ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen – ist eine Säule der Arbeit des AKL. Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen arbeiten dabei Hand in Hand. Dieses Prinzip ist in den Richtlinien der Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg verankert:
„Das Konzept der AKL-Arbeit beinhaltet die Vernetzung von ehren- und hauptamtlicher Krisenbegleitung. Durch Ausbildung und Supervision werden ehrenamtliche Mitarbeiter*innen zu dieser Aufgabe befähigt. Sie können wichtige Impulse geben und so vor Erstarrung und Einengung bewahren. Menschen, die sich ehrenamtlich für andere einsetzen und Interesse für das Leben des/der Anderen aufbringen, können durch ihre Begleitung, durch Verbindlichkeit und als menschliches Gegenüber eine Brücke aus der Krise bauen und Orientierung geben.“

In einem 60-stündigen Qualifizierungskurs werden die Ehrenamtlichen theoretisch und praktisch auf ihre Aufgabe der Krisenbegleitung vorbereitet. Voraussetzung für die darauffolgende Mitarbeit im AKL ist die Teilnahme an einer Supervisionsgruppe (14-tägig je 2,5 Stunden) unter fachlicher Leitung.
Die Zusammenarbeit zwischen pädagogisch-therapeutischen Fachkräften und ehrenamtlich tätigen Menschen bringt vielfältige Anregungen und Impulse zusammen.

Da sein – zuhören – mittragen
In den Beziehungen zwischen den Klient*innen des AKL und den ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen findet eine Begegnung auf Augenhöhe statt. Unsere Krisenbegleiter*innen bringen sich mit ihrer Lebenserfahrung, ihrer Herzenswärme und ihren individuellen Kompetenzen in diese Kontakte ein. Sie ermöglichen dem Gegenüber, sich in einer von Vertrauen und Wertschätzung geprägten Beziehung besser zu verstehen, seine Kräfte und Möglichkeiten (wieder) zu entdecken und seinen persönlichen Weg aus der Krise zu finden.
Dabei schwingt von Seiten der Ehrenamtlichen die unausgesprochene Botschaft mit: „Auch ich habe Krisen bewältigt und dabei erlebt, dass daraus neuer Lebensmut und neue Perspektiven entstehen können.“ Somit sind Krisenbegleiter*innen Botschafter*innen der Hoffnung und Zuversicht.

Krisenbegleiter*in beim AKL zu sein, ist eine eigene Profession. Die Krisenbegleiter*innen zeichnet etwas aus, was hauptamtlich Mitarbeitende in dieser Form nicht anbieten können: Sie engagieren sich freiwillig und unentgeltlich für Menschen in ihrem direkten Lebensraum.
Viele unserer freiwilligen Mitarbeiter*innen sind uns langjährig verbunden. Sie bieten einen Schatz an Lebenserfahrung aus unterschiedlichsten Bereichen, so dass wir für unsere Klient*innen jeweils ein passendes Gegenüber finden können.
Indem wir regelmäßig alle 2 bis 3 Jahre neue Bürger*innen qualifizieren, sind wir beständig im Wandel. Unsere Krisenbegleiter*innen tragen den AKL-Gedanken „Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber“ nach außen in die Gesellschaft. Sie erzählen von unserer Arbeit, von der Möglichkeit, sich in Krisen Hilfe zu holen und sind damit wichtige Multiplikatoren.
Sie erweitern ihre Fähigkeiten im Umgang mit Menschen in Notsituationen und können dies auch im direkten Umfeld, außerhalb des AKL, anwenden. Das bestätigen die Worte eines ehrenamtlich Mitarbeitenden: „Das AKL-Engagement hat mir neue Zugänge geschaffen – zu mir und meinen Mitmenschen.“
Das individuelle Arbeiten über das Gespräch in der Beratungsstelle hinaus – Krisenbegleiter*innen gehen auch mal mit ins Amt und unterstützen ganz alltagspraktisch – ist ein wertvolles Gut. Vorbehalte, die manche Menschen in Krisen gegenüber rein professionellen Angeboten haben, sind damit bei der ehrenamtlichen Begleitung deutlich geringer, die Schwelle ein Hilfsangebot anzunehmen dadurch niedriger.

Was unsere Mitarbeiter*innen antreibt und motiviert, haben wir im folgenden Abschnitt festgehalten. Hier kommen unsere Krisenbegleiter*innen direkt zu Wort:

Das Thema AKL in meiner Biographie
Veronika Wegerer-Rapp
geb. 05.1942 als fünftes von acht Kindern
Bankangestellte, Mitwirkende im Autohaus des Ehemannes
3 Kinder – 6 Enkel
seit 1996 beim AKL Tübingen
seit 2002 langsam, zunehmend öfter, erfolgreich alleinstehend

Durch einen Einschnitt in meiner Lebensbahn, mit Umzug, war Neues angesagt. Was mich damals auf den AKL-Weg führte, war u.a. das Interesse am Menschen. Allerdings hatte ich bis dahin kaum Einblicke in so schwierige und tragische Lebensbedingungen vieler „normaler“ Menschen.
Das Allererste war, dass in einer Gruppe ausgebildet und zukünftig gearbeitet werden

sollte. Für mich völlig neu und fremd. Durch die „meisterhaften“ Anleitungen von Susanne Denoix und Carola Schnurr gelang das Zusammenfinden spielend.
In der Supervision werden mit Ernst und Einfühlung und anonymisiert die Kliententhemen behandelt. Inzwischen gehören die Begegnungen in der Supervisionsgruppe für mich zum Erfreulichen und Bereichernden beim AKL. Dies macht mir auch den bevorstehenden Abschied nicht leicht.
Nun gab es in den Jahren viele Kontakte und Begleitungen mit den verschiedensten Geschichten der Klienten. Was in der Regel einfach geschieht, ist, dass der sich mitteilende leidende Mitmensch mir ans „Herz wächst“, ein zunehmendes Verstehen seiner Probleme uns im Gespräch recht nahe bringt – „auf Brusthöhe“ sozusagen. Öfters geht mir das Professionelle dabei etwas verloren. So bin ich Eine!
Ich habe viel erlebt und gelernt durch die Begegnungen mit den Klienten und dafür bin ich dankbar.
Mein Schwerpunktthema in den letzten Jahren war die Trauerbegleitung. Durch den Tod meines Mannes beschäftigte ich mich mit dem Nachtodlichen. In etlichen Gesprächen mit Hinterbliebenen wurde von Ahnungen einer Weiterexistenz ihrer Angehörigen oder von subtilen Erfahrungen der Kontaktaufnahme berichtet.
Mit Elisabeth Lukas, deren Anschauung des Menschen nicht nur aus Leib und Seele sondern auch aus individuellem Geist besteht, bin ich überzeugt, wie gerade in leidvollen Zeiten, in heftigen Krisen, tiefe Fragen nach dem Sinn des Daseins gestellt werden können und persönliche Spuren von Antworten mit Geduld gemacht und gefunden werden.
Die Stärke und positive Wirkung der AKL-Arbeit liegt in der Zuwendungsart und echten Anteilnahme, die wir den oft Vereinsamten oder sich allein fühlenden Menschen schenken können. Dies wird in Zukunft noch kostbarer werden.

Ich engagiere mich beim AKL, weil „Sein wichtiger als Haben“ ist
Franz Sebastian, 70 Jahre
verheiratet seit 31 Jahren
2 Kinder (ein 25-jähriges Zwillingspärchen)
Zahnarzt im Ruhestand
seit einem Jahr ehrenamtlicher Krisenbegleiter und Vereinsmitglied

Dass ich heute ehrenamtlicher Krisenbegleiter beim AKL bin, habe ich einem glücklichen Zufall zu verdanken. 2016 las ich im Schwäbischen Tagblatt folgende Überschrift zu einem Bericht: „Mit kleinen Schritten aus der Grauzone“. Darin wurde zum 40-jährigen Jubiläum die Arbeit des AKL vorgestellt.

Neugierig geworden, besuchte ich zwei öffentliche Veranstaltungen des AKL im Rahmen des Jubiläumsjahres: Ein Film zum Thema „Depression“ im KAMINO in Reutlingen und einen Vortrag zum „gelassenen Umgang mit Selbstzweifeln“ in Tübingen, gehalten von Bärbel Wardetzki.
Beeindruckt von der Grundidee und dem engagierten, sympathischen AKL-Team, wurde ich Mitglied und durfte am nächsten Vorbereitungskurs für Krisenbegleiter teilnehmen. Mitbringen konnte ich 70 Lebensjahre, 40 Jahre Erfahrung im Umgang mit Patienten, eine frühere psychotherapeutische Zusatzausbildung und 2 Jahre Arbeit mit Flüchtlingen. Belohnt wurde ich in der Ausbildung mit einem neuen, erweiterten Blick auf den Menschen, reichlich Selbsterkenntnis und vielen Hilfestellungen für die Begleitung von Menschen in Lebenskrisen.
Besonders wohltuend für mich war der offene, vertrauensvolle Umgang unter den Kursteilnehmer*innen (zwischen 20 und 70 Jahren) und die einfühlsame, kompetente Art unserer beiden Gruppenleiterinnen.
Inzwischen habe ich erste Krisenbegleitungen hinter mir und fühle mich durch die Supervision in meiner Gruppe gut gestützt.
Abschließend ein paar Worte zu einem Gespräch mit einer Klientin, das ich am Folgetag ihres Suizidversuches führen durfte. Sie erzählte mir sehr offen aus ihrem Leben und warum es zu diesem Suizidversuch kam. Ich hatte dabei ständig das Gefühl, dass meine Anwesenheit ihr nicht sehr hilfreich ist, bis sie plötzlich lächelte und sich für mein Zuhören bedankte. Sie lächelte auch noch als ich mich von ihr verabschiedete. Ich werde dieses Gespräch nie vergessen. Daraus habe ich gelernt wie hilfreich ein „gefühltes Wenig“ sein kann.
Ich freue mich, die tolle Arbeit des AKL ein wenig unterstützen zu dürfen und hoffe, mit meinem Lebensmotto „es gibt immer einen Weg“ hie und da Menschen aus Krisen hinaus begleiten zu können.

„Hey Du, ich bin Svenja,
17 Jahre alt und wäre sehr gerne in der kommenden Zeit deine persönliche Peer-Beraterin, natürlich nur wenn du das auch möchtest. Na, was denkst du? Könntest du dir das vorstellen?“
Svenja
17 Jahre alt
Aktuell Abiturientin
Seit 2 Jahren bei Youth-Life-Line aktiv

Die meisten Mails, die ich in den letzten zwei Jahren geschrieben habe, haben vermutlich so oder so ähnlich begonnen. Denn zwei Jahre ist es jetzt schon her, seit ich zum ersten Mal über die

Schule von Youth-Life-Line erfahren habe. Mal mehr, mal weniger aktiv, aber von Anfang an voll motiviert, war ich ein Teil des Beratungsteams. Irgendwie ist Youth-Life-Line beinahe schon ein Teil von mir geworden und es gehört zu meiner normalen Woche dazu. Jetzt, wo der Schulabschluss beinahe geschafft ist, denke ich immer häufiger darüber nach, wie es in der nächsten Zeit mit mir und Youth-Life-Line weitergeht. Irgendwas wird auf jeden Fall fehlen, wenn ich losziehen werde, um die Welt zu sehen und mich daher nicht mehr jeden Mittwoch den leider viel zu steilen Österberg hochkämpfen darf, um mich an einen der Computer zu setzen.

Für mich ist es vermutlich die Faszination am Helfen, welche mich von Beginn an beeindruckt und überzeugt hat, die Ausbildung zur Peer-Beraterin zu machen. Besser gesagt die Faszination daran, wie einfach es sein kann, einem anderen Menschen zu helfen. Durch Zuhören, Antworten und Da sein. So viel Aufwand ist das nicht und trotzdem kann man etwas bewirken. Man kann jemanden unterstützen, der es alleine im Moment nicht schafft und auf Hilfe angewiesen ist. Und auch wenn das für manche vielleicht ein wenig seltsam klingt, aber es ist einfach ein tolles Gefühl, helfen zu können. Es fühlt sich gut an, etwas zu bewirken, für andere da zu sein und auch wirkliche Erfolge zu erleben. Denn wenn man es schafft jemandem zu helfen, ist das ein unbeschreiblich gutes Gefühl.

Klar ist das von Klient*in zu Klient*in unterschiedlich. Manche brauchen mehr Zeit und Beratung, andere brauchen nur einen kleinen Anstoß, um sich selbst zu helfen. Ich erinnere mich nur zu gerne an Klient*innen, die sich nach wenigen Mails schon wieder von mir verabschiedet haben. Unter anderem, weil sie es zum Beispiel geschafft haben, sich einer Person in ihrer Umgebung anzuvertrauen. Gemeinsam Hilfe suchen und Kraft schenken, solche Schritte zu machen, das macht Youth-Life-Line für mich aus.

Es sind solche Erfahrungen, welche die Arbeit bei Youth-Life-Line so einzigartig machen. Zusätzlich bringen sie einem selbst unglaublich viel. Mich hat es auf jeden Fall verändert. Vermutlich war es hauptsächlich die Ausbildung zur Peer-Beraterin, die mir persönlich das Meiste gebracht hat. Ich habe mich neu kennengelernt, auch neues Selbstbewusstsein gewonnen. Und mit jeder Mail lerne ich mehr. Mehr über mich selbst, meine Art mit Problemen umzugehen, aber auch mehr über andere Menschen. Vor allem diese Ausbildung hat mir gezeigt, wie kostbar es ist, wenn man Menschen hat, die einem zuhören. Wie gut man es hat, wenn man nicht alleine ist und Leute um sich hat, die einem helfen. Und natürlich, wie wichtig es ist, die Ratsuchenden zu unterstützen, die das nicht erleben dürfen. Die alleine sind, niemanden haben, der ihnen zuhört und sich nicht mehr selbst zu helfen wissen.

Das Wort „Zuhören“ hat für mich durch Youth-Life-Line eine neue Bedeutung bekommen. Fast lustig, da die Beratung von Youth-Life-Line ja eigentlich vollkommen ohne Stimme und Ohren auskommt. Doch mir ist immer bewusster geworden, dass Zuhören auch über das Schreiben funktioniert. Es sind vor allem das Reagieren und das Antworten, was das Zuhören ausmacht. Bei Youth-Life-Line habe ich gelernt, dass es in der Regel keine Tipps und Tricks gibt, die man den Klient*innen verklickern kann. Eigentlich schade, es würde wahrscheinlich

Vieles einfacher machen. Aber nein, das Zuhören ist viel mehr. Und es ist meist das „Da sein“, was eine Beratung voran bringt, beziehungsweise was Klient*innen hilft. Vielleicht ist es im ersten Moment auch das Einzige, was jemand wie ich, die selbst jung und keine ausgebildete Therapeutin ist, tun kann. Und gerade deshalb ist mir unter anderem klar geworden, wie wichtig es ist, auf andere zu achten und eben zuzuhören, wenn der Mensch gegenüber es benötigt.

„….Deshalb freue ich mich auf deine nächste Mail und ich wünsche dir in den nächsten Wochen viel Kraft! Bis dann, Svenja“

Ich engagiere mich ehrenamtlich beim AKL, weil…

…die Ehrenamtlichen beim AKL sehr gut begleitet werden und sich gegenseitig unterstützen.

…weil ich finde, dass der AKL eine ganz wichtige Anlaufstelle ist für Menschen in Schwierigkeiten und ich das gerne unterstütze.

…ich selbst einen Gewinn davon habe, Menschen zu begegnen.

…ich einen Teil meiner Zeit mit etwas Sinnvollem verbringen möchte.

… durch das Mitleben bei einer Begleitung auch mein Leben Tiefe erhält und ich neue Daseinsaspekte, Lebens-Möglichkeiten erfahre, sowie eine vierte Dimension.

…ich immer das Glück hatte die richtigen Leute zu finden, wenn es mir schlecht ging und ich Hilfe gebraucht habe. Diese Hilfe möchte ich gerne anderen jetzt anbieten.

Ehrenamt beim AKL ist für mich wie….

…tanzen zwischen zwei Welten.

…der Blick durch ein Kaleidoskop: alle Farben – immer neue andere Muster, keines wie das andere.

…lesen dürfen im Buch des Lebens.

…Danke sagen, dass es mir gut geht.

…Eintauchen in die faszinierende Vielfalt menschlicher Existenz.

…Hilfe und Selbsthilfe.

…die Zuversicht teilen, dass da immer ein Weg ist, den man gehen kann.

Youth-Life-Line ist für mich wie…

…ein Reisebüro fürs Leben, wenn man nicht mehr weiß wohin es gehen soll, zeigt es einem wie groß die Welt ist und wie viele Angebote das Leben bietet. Wählen darf man selbst.

…eine Brücke über einen unüberquerbar scheinenden Fluss.

…eine Veränderung von Sichtweisen. Der Kreis der einen einengt, wird zum Rettungsring.

…ein Fernseher, der mich an vielen verschiedenen Leben teilhaben lässt und neue Sichtweisen zeigt.

…ein Ohr, dass Anstöße gibt.

LORCH
Print, Media, Mensch!

Gutenbergstraße 15
D-72793 Pfullingen

Telefon 07121/97 29 01
Telefax 07121/97 29 02

info@lorch-druckhaus.de
www.lorch-druckhaus.de

Trauerbegleitung nach einem Suizid – Angebote 2017

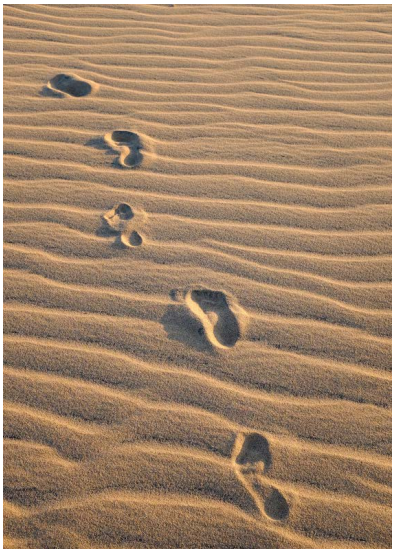
Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem „Warum?“ und mit Schuldgefühlen. Mit vielfältigen Angeboten zur Trauerbegleitung möchten wir Betroffene ermutigen und unterstützen.

Trauerbegleitung in verschiedenen Kontexten
Im Jahr 2017 wurden in den beiden Krisenberatungsstellen außergewöhnlich viele Beratungen sehr zeitnah nach dem jeweiligen Suizid angefragt. Dabei zeigte sich der Bedarf nach Unterstützung auf ganz verschiedenen Ebenen: die Beratung von engsten Familienangehörigen in unterschiedlichen Konstellationen sowie die Begleitung von Freundinnen und Freunden aus dem nahen Umfeld wurde angefragt. Bei Suiziden von Jugendlichen waren auch Schulen betroffen. Hier haben AKL-Fachkräfte, Schüler*innen, Lehrer*innen und Eltern mit individuellen Angeboten unterstützt.

„Warum konnten wir dich nicht halten?“ – Tage für Trauernde nach einem Suizid
Dieses Seminar fand vom 23. bis zum 26. November 2017 im Kloster Kirchberg statt. Zehn betroffene Angehörige erlebten unter der Leitung von zwei AKL-Fachkräften intensive Tage im Austausch mit Anderen, die ein ähnliches Schicksal erleben mussten. Auf Wunsch der Gruppe wird im Folgejahr ein Nachtreffen angeboten.

Fortlaufende Trauergruppen
Drei fortlaufende Trauergruppen die aus früheren Seminaren entstanden sind, trafen sich zu ein bis zwei Tagesseminaren unter der Leitung von AKL-Fachkräften in den Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen. Diese Seminare fanden an Wochenenden statt und ermöglichten die Teilnahme auch für weiter entfernt wohnende Gruppenmitglieder. Auf diese Weise erfahren Betroffene gegenseitige und fachliche Unterstützung in ihrem Trauerprozess über einen Zeitraum von mehreren Jahren, was von den Betroffenen als außerordentlich wertvoll rückgemeldet wird.

Ökumenischer Gottesdienst:
„Zeichen und Spuren – Spuren und Zeichen“



„Die Worte der Angehörigen haben mich sehr berührt.“

„Wie Mut machend es doch gewesen ist, die Berichte der Angehörigen zu hören – da empfinde ich einen großen Respekt.“

Diese und andere Rückmeldungen waren zu hören, als die Gäste des ökumenischen Gottesdienstes an einem Sonntagabend im Spätherbst die Citykirche in Reutlingen verließen. Wie regelmäßig alle zwei Jahre, fand am 19. November 2017 der Gottesdienst zum Gedenken an alle, die durch Selbsttötung verstorben sind, statt.

Bei dem sehr bewegenden und die Herzen berührenden Gedenkgottesdienst waren rund fünfzig Menschen anwesend. Sie alle beschäftigte das Thema Suizid auf ihre Weise und sie hatten dort die Möglichkeit, ihrer ganz persönlichen Trauer einen Raum zu geben und dabei dennoch anonym zu bleiben. So waren zum Beispiel Menschen im Gottesdienst, die schon an vorherigen Gedenkgottesdiensten und anderen Trauerangeboten teilgenommen hatten, aber auch Menschen, die ihrer Trauer vielleicht zum ersten Mal einen solchen Rahmen geben konnten.

Bereits im Sommer hatte das Vorbereitungsteam, bestehend aus zwei Angehörigen, den Seelsorgerinnen Frau Pastoralreferentin Ulrike Neher-Dietz und Pfarrerin Katrin Zürn-Steffens und zwei Mitarbeiterinnen der beiden Krisenberatungsstellen des AKL, mit der Planung begonnen. In diesem gemeinsamen Prozess formte sich dann das Thema des Gottesdienstes heraus: „Zeichen und Spuren – Spuren und Zeichen“.

Trauernde Angehörige leben mit den Zeichen und Spuren der Verstorbenen weiter. Sie suchen nach ihnen, finden darin Erinnerung und manchmal auch Trost und Hoffnung. Auf diese Weise leben die Menschen in ihren Herzen weiter.

Durch bewegende Texte und Erfahrungen von Betroffenen, sowie durch die musikalische Begleitung der Harfenistin Petra Kruse und des Organisten Manfred Rinker, entstand im Gottesdienst eine berührende Atmosphäre.

Der Wunsch, dass der Gottesdienst Raum gibt, mit den Menschen, die sich das Leben genommen haben, in Verbindung zu treten und sie zu würdigen, wurde besonders im Kerzenritual ausgedrückt. Bei diesem Ritual konnten die Trauernden eine Kerze für den verstorbenen Menschen entzünden und somit ein sichtbares Zeichen setzen.

Im Anschluss wurden die Menschen zur Begegnung bei Tee, Hefekranz und etwas Herzhaftem eingeladen. Dabei entstanden in entspannter Atmosphäre intensive Gespräche und eine deutlich wahrnehmbare Stimmung von: „Ich bin mit meiner Trauer nicht allein."

Trauercafé und Trauerwanderungen
Beides sind offene Angebote für Trauernde und werden von den Tübinger Hospizdiensten und dem AKL gemeinsam gestaltet. Das Team der Veranstalter besteht aus Ehrenamtlichen und Fachkräften. Trauernde Menschen begegnen sich in einer „geschützten Öffentlichkeit" und nutzen die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch. Das Trauercafé hat an jedem letzten Mittwoch im Monat (Ausnahme im Dezember) von 15 - 17 Uhr geöffnet und findet im „Café Chris" in der Christophstraße 11 in Tübingen statt.

Vom gleichen Team organisiert, fanden im Frühjahr und im Herbst jeweils an einem Sonntag zwei Trauerwanderungen in der Nähe von Tübingen statt. Bei einer Gehzeit von ca. zwei Stunden bestand die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Einkehr in eine Gaststätte schloss den jeweiligen Nachmittag ab. Trauernde nutzten das Angebot sehr gerne, weil gerade der Sonntag für sie oft ein schwerer Tag ist und es gut tut, diesen in Gemeinschaft mit anderen zu verbringen.

Nachsorge nach Suizidversuchen – Kooperationen mit den Kliniken

Die Kooperationen mit den Kliniken vor Ort haben das Ziel, Menschen zeitnah nach einem Suizidversuch zu erreichen und weiterführende Hilfen nach der Entlassung aus der Klinik zugänglich zu machen.

Seit vielen Jahren besteht eine Zusammenarbeit mit der internistischen Intensivstation im **Klinikum am Steinenberg in Reutlingen,** sowie mit den verschiedenen Stationen der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik Reutlingen (PP.rt). Der AKL arbeitet im „Arbeitskreis Suizidnachsorge“ mit Klinikseelsorge, Ärzt*innen und dem Sozialdienst zusammen. Darüber hinaus wurde das AKL-Angebot in der Ärztekonferenz präsentiert. Die Erfahrung zeigt, dass es für Patient*innen oft einfacher ist, sich für eine Begleitung durch den AKL zu öffnen, wenn die Erstgespräche noch vor der Entlassung in der Klinik stattfinden.

Die Kooperation zwischen der **Medizinischen Universitätsklinik in Tübingen** und der Tübinger Krisenberatungsstelle besteht seit 2001. Ein kleines Team von überwiegend ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen steht bereit, um bei Bedarf mit Menschen nach deren Suizidversuch zeitnah noch auf der internistischen Intensivstation in Kontakt zu kommen. Ein Gesprächs- und Beziehungsangebot in dieser sensiblen Phase entlastet und kann wichtige Weichen stellen für die Rückkehr in den oft angstbesetzten Alltag. Die enge Verzahnung von stationärer und ambulanter Hilfe für Suizidpatient*innen ist nicht selbstverständlich. Die Zusammenarbeit ist von großer gegenseitiger Wertschätzung geprägt und der fachlich kollegiale Austausch mit Oberarzt Dr. Haap und dem Team der Station erleichtert die Zusammenarbeit ungemein.
Im vergangenen Jahr haben 20 Erstkontakte mit Suizidpatient*innen, sowie 3 Beratungsgespräche mit Familienangehörigen auf der Intensivstation stattgefunden. Manche Kontakte konnten über die Entlassung hinaus weitergeführt werden.

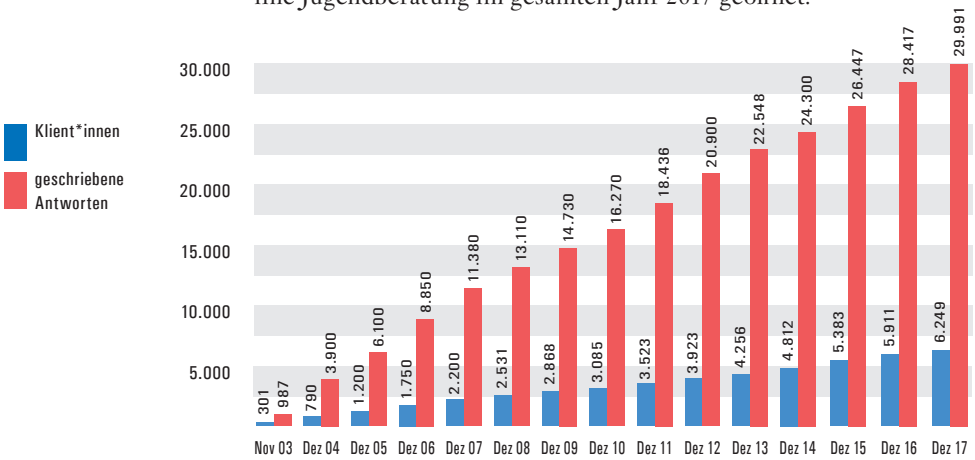
Mit der **Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik in Tübingen** (BG-Klinik) gab es 2017 erste Schritte hin zu einer institutionalisierten Kooperation mit dem AKL im Bereich der Versorgung von Suizidpatient*innen. Im Rahmen des Ethiktreffs der BG hielten AKL-Fachkräfte in enger Zusammenarbeit mit der Klinikseelsorge einen Vortrag mit Informationen zum Spektrum der AKL-Arbeit. Im anschließenden Austausch mit den Teilnehmenden wurde ein hoher Bedarf nach zusätzlicher psychosozialer Versorgung von Suizidpatient*innen formuliert. Weiterführend waren AKL-Fachkräfte zu einer Stationsbesprechung auf die Intensivstation eingeladen. Suizidpatient*innen, die hier behandelt werden, leiden oft an schweren Verletzungen und sind zur Behandlung länger in der Klinik. Hier ist die AKL-Begleitung als aufsuchendes Angebot gefragt. Die Rahmenbedingungen müssen noch erarbeitet und zwischen Klinik und AKL abgestimmt werden.

Statistik der Online Jugendberatungsstelle „Youth-Life-Line“ (YLL)

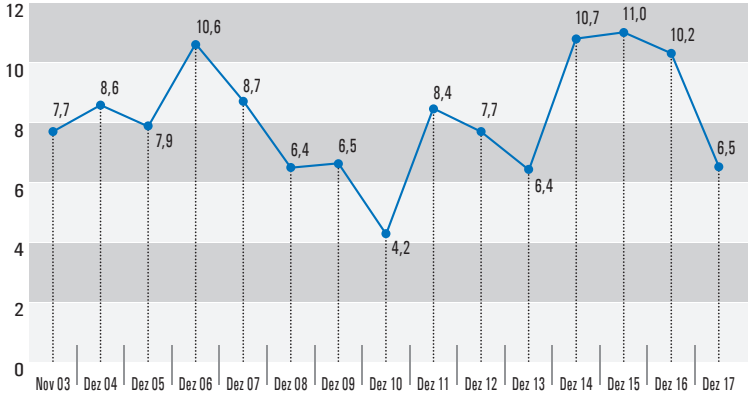
Klient*innen-aufkommen

Seit Beginn von YLL im Jahr 2003 wurden dort insgesamt **6.249** Personen beraten, das YLL-Team hat in dieser Zeit **29.991** Mails an Ratsuchende verschickt.

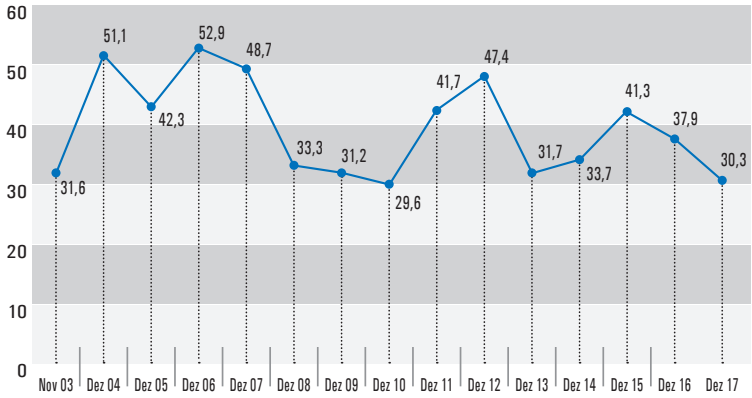
Im Jahr 2017 wurden **338** neue Klient*innen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aus dem Vorjahr aufgenommen. Es wurden **1.574** Mails von Berater*innen geschrieben, was durchschnittlich etwa 30,3 Mails pro Woche entspricht, die von YLL versendet wurden. Mit Ausnahme der Schulferien war die Online Jugendberatung im gesamten Jahr 2017 geöffnet.



Durchschnittliche Neuanfragen an YLL pro Woche



Durchschnittliche Antworten von YLL pro Woche



Im Vergleich zum Vorjahr (2016) zeigt sich, dass 2017 weniger neue Klient*innen aufgenommen wurden. Es konnten durchschnittlich 6,5 Neuanfragen pro Woche angenommen und etwa 30,3 Antwort-Mails pro Woche von YLL versendet werden.

Aufgrund personeller Veränderungen im Herbst 2016 und einer daraus resultierenden geringeren Stellenkapazität in 2017, konnte im Herbst 2016 noch keine Ausbildungsgruppe für neue Peer-Berater*innen angeboten werden. Somit standen YLL im Jahr 2017 weniger aktive Peer-Berater*innen zur Verfügung. Infolgedessen musste das Beratungssystem im Vergleich zu den Vorjahren häufiger – vor allem in den Schulferien – geschlossen werden.

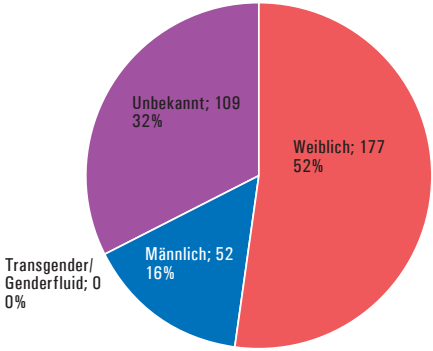
Diese personelle Situation erklärt den Rückgang der Aufnahme neuer Klient*innen im Jahr 2017 und verdeutlicht, wie wichtig die regelmäßige Ausbildung neuer Peer-Berater*innen für YLL und damit vor allem für die Ratsuchenden ist.

Auch wenn das Beratungssystem im Vorjahr an 330 Tagen für neue Ratsuchende geöffnet war, sind wir rückblickend froh, dass das Beratungssystem trotz der großen personellen Einschränkungen im Jahr 2017 zumindest an 190 Tagen geöffnet sein konnte. An dieser Stelle gilt der Dank den motivierten Peers, die alles dafür gegeben haben, damit den Ratsuchenden der Zugang zu unserer Beratung nicht verwehrt blieb.

Mit den insgesamt 23 neuen Peer-Berater*innen, die die Schulung im November 2017 begonnen haben, startet Youth-Life-Line optimistisch in das Jahr 2018. In Bezug auf die Erreichbarkeit des Beratungssystems für neue Klient*innen möchten wir an die vergan-

genen Jahre anknüpfen, in denen YLL im Vergleich zu ähnlichen Online-Beratungsangeboten eine Sonderstellung einnehmen konnte. Von einer besseren Erreichbarkeit des Beratungssystems profitieren in erster Linie die jugendlichen Ratsuchenden, die sich in der Regel in schweren Lebenskrisen mit suizidalen Absichten befinden, die auf der Suche nach Unterstützung sind und ein verlässliches Beratungsangebot in Anspruch nehmen möchten.

Geschlecht der Klient*innen (2017)

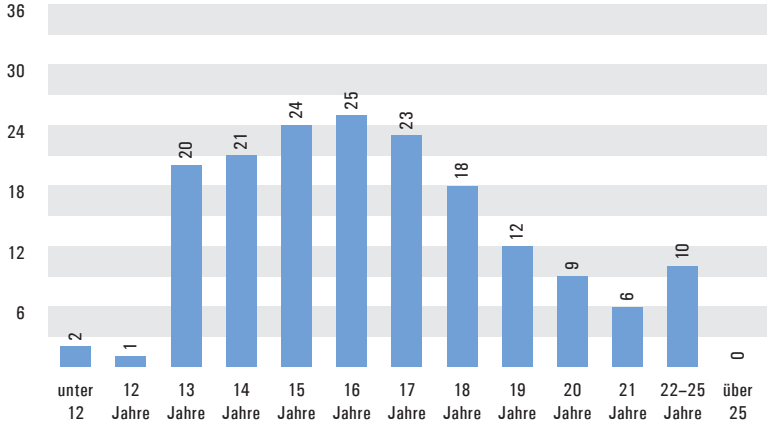


Alter der Klient*innen (2017) Anzahl

Alter bekannt: 171
Unbekannt: 167

Durchschnittsalter der Klient*innen: 16,5 Jahre

2016 lag das Durchschnittsalter bei 16,1 Jahre



Die Darstellungen zeigen, dass 52 % der Ratsuchenden, die eine Beratung bei YLL in Anspruch nehmen, weiblich sind. Neben den 16 % männlicher Klienten gaben 32 % ihr Geschlecht im Verlauf der Beratung nicht an. Prozentual betrachtet, war die Gruppe der 16-Jährigen am stärksten vertreten. Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden bei YLL lag für das Jahr 2017 bei 16,5 Jahren.

Veranstaltungen bei YLL

Im November 2017 startete die neue Ausbildungsgruppe für Peer-Berater*innen. Dafür gingen neben den beiden Fachkräften auch wieder bereits aktive jugendliche Ehrenamtliche von Youth-Life-Line (YLL) an Schulen in Tübingen, Reutlingen und in die weitere Umgebung, um Gleichaltrige für die Arbeit bei YLL zu gewinnen. Zusätzlich konnte YLL auch wieder an der Universität Tübingen Werbung machen. Dadurch konnte die neue Ausbildungsgruppe wieder mit einer großen Gruppe motivierter junger Menschen beginnen. Besonders erfreulich ist die Teilnahme von insgesamt sieben Reutlinger Schüler*innen an der Ausbildungsgruppe.
Drei der Teilnehmer*innen sind männlich, zwanzig sind weiblich. Die Altersspanne reichte von einigen gerade erst 15-jährigen Schüler*innen bis hin zu einer 23-jährigen Studierenden. Die Gruppe ist wieder sehr heterogen, was auch das Bild der Ratsuchenden von YLL widerspiegelt. Auch die persönlichen Hintergründe sind demnach sehr vielschichtig. Das zeigt sich auch darin, dass vierzehn der Teilnehmer*innen selbst noch Schüler*innen sind, neun beginnen gerade ihr Studium in unterschiedlichen Studiengängen. Sieben von ihnen nehmen am Modellprojekt „Beratungskompetenz im Längsschnitt“ teil. Schon zum fünften Mal wird das Projekt bei YLL in Kooperation mit dem Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen durchgeführt.
Aufgrund der Elternzeit von Nina-Mareen Schweigert ab Ende 2016 und der damit verbundenen Vertretung durch Maren Schlachta betrug der Stellenumfang bei YLL über neun Monate im Jahr 2017 nur 100% statt der üblichen 125%.
Somit konnten Planung und Rekrutierung neuer ehrenamtlicher Jugendlicher erst später im

Jahr in Angriff genommen werden. Dies war eine Erfahrung die gezeigt hat, dass es für YLL wichtig ist, konstant einmal jährlich eine neue Ausbildungsgruppe zusammenzustellen.
Viele der Peers sind ab Jahresbeginn schulisch und im Studium schon so sehr gefordert, dass deren Zeit für das Ehrenamt dann deutlich begrenzter ist. Um diese Situation auffangen zu können, müssen rechtzeitig neue Peers ausgebildet sein; wir werden das wenn möglich, künftig in unserer Jahresplanung gut berücksichtigen.

28.06.2017: Fortbildungsabend zum Thema „Sexualisierte Gewalt“
Referentin war Frau Zeller von der Tübinger Initiative für Mädchenarbeit e.V. (tima). Frau Zeller informierte die jungen Peer-Berater*innen umfassend zum Thema „Sexuelle Gewalt an Kindern und Jugendlichen“. Dabei war auch der Umgang bzw. die nötige Unterstützung für die Betroffenen ein zentraler Punkt des Abends, da dies für die Onlineberatungsarbeit von großer Bedeutung ist. Die Peer-Berater*innen hatten die Möglichkeit all ihre Fragen zum Thema zu stellen.

18.10.2017: Fortbildungsabend zum Thema „Persönlichkeitsstörung Borderline“
Die Referentin Frau Gundel, Diplom Psychologin der Borderlinestation des Universitätsklinikums Tübingen, berichtete zum Thema Borderline bzw. instabile Persönlichkeitsstörungen. Auch bei diesem zweiten Fortbildungsabend war der Umgang mit Betroffenen in der Onlineberatung ein zentraler Punkt. Im Anschluss an den Vortrag gab es für die Peer-Berater*innen im offenen Gespräch die Möglichkeit, ihre Fragen dazu zu stellen.

Wir danken beiden Referentinnen nochmals herzlich für die gelungenen und sehr informativen Abende für unsere Peer-Berater*innen. Beide Abende haben zum Kenntnisgewinn unserer Berater*innen im jeweiligen Fachbereich maßgeblich beigetragen und waren sehr bereichernd für die Arbeit bei YLL.

Willkommen in unserer Bürowelt
Besuchen Sie uns auf über 1.500 m² Ausstellungsfläche

Bürobedarf - Büromöbel - Büromaschinen

Montag bis Freitag 8:30 Uhr bis 18:30 Uhr, Samstag 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr geöffnet

interstuhl

Bürodrehstuhl EVERYis1

- Mit dünnem Flachpolsterrücken
- Synchronmechanik
- arretierbar, Armlehnen optional

Ergonomiepaket:

- Schiebesitz, verstellbare Lordosenstütze und Sitzneigeverstellung optional
- Stoffbezug Mannhatten 100% Polyester
- Sitz und Rückenlehne schwarz
- Mit 2D T-Armlehnen

Aktionspreis € 389,-

betz bürowelt

innovativ. creativ. erlebnisreich.

betz bürowelt GmbH
Azenbachstraße 2-4
72072 Tübingen-Derendingen
Telefon 07071/9700-0
www.betz-buerowelt.de

20.12.2017: Weihnachtsfeier für die Peer-Berater*innen
Wie in jedem Jahr fand bei YLL eine kleine Weihnachtsfeier statt. Mit Punsch und Plätzchen wurde „gegreult". Das gegenseitige Beschenken mit Überraschungsgeschenken, auch als „Schrottwichteln" bekannt, bedeutet, dass jede und jeder einen „Greuler" (also ein besonders schön-scheußliches Geschenk) mitbringt und in einer Würfelrunde die Geschenke dann verteilt werden. Mit diesem gemütlichen Abend in Gemeinsamkeit verabschiedete sich das YLL-Team in die Weihnachtspause 2017/2018.

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

„Darüber reden kann Leben retten“ - das Thema „Selbsttötung“ gesellschaftlich bewusst zu machen und ein Klima zu schaffen, in welchem das Sprechen über das schwierige und tabuisierte Thema Suizidalität leichter fällt, ist ein zentraler Aufgabenbereich des AKL. An der Zunahme von Veranstaltungen zeigt sich, dass die Nachfrage und das Interesse an Suizidprävention in den letzten Jahren stetig gestiegen ist. Waren es 2013 noch 35 Veranstaltungen, so haben wir im Jahr 2017 mit 58 Veranstaltungen eine Rekordzahl erreicht. Mit unseren derzeitigen personellen Ressourcen werden wir dieses Niveau allerdings nicht aufrechterhalten und erst recht nicht steigern können. Obwohl dafür bereits zusätzliche Gelder akquiriert wurden, wäre dazu eine dauerhafte Stellenerhöhung und weitere finanzielle Sicherung notwendig.

Veranstaltungen im Jugendbereich
Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen. Aus diesem Grund ist die Prävention für diese Altersgruppe ein wichtiges Anliegen des AKL. Bei 32 Veranstaltungen in Unterrichtsbesuchen und bei Workshops in 17 Schulen - informierten Mitarbeiter*innen der Krisenberatungsstellen und von Youth-Life-Line, teilweise unterstützt durch Peerberater*innen, über die Arbeit des AKL. So wurden 1.048 Jugendliche und junge Erwachsene erreicht und gleichzeitig für die Themenbereiche „Lebenskrisen und Suizidgefährdung“ sensibilisiert. Wichtige Ziele dabei sind, dass die Jugendlichen lernen, im Umgang mit eigenen Krisen sicherer zu werden und ihnen aufzuzeigen, dass sie bei Bedarf auf verschiedene Handlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote zurückgreifen können.
Folgende Schulen haben das Präventionsangebot des AKL wahrgenommen:

- Andreae-Gymnasium Herrenberg
- Bildungszentrum Nord Reutlingen
- Carlo-Schmid-Gymnasium Tübingen
- Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Metzingen
- Eugen-Bolz-Gymnasium Rottenburg
- Evangelisches Firstwald-Gymnasium Kusterdingen
- Friedrich-Schiller-Gymnasium Pfullingen
- Geschwister-Scholl-Schule Tübingen
- Gustav-Mesmer-Realschule Münsingen
- Isolde-Kurz-Gymnasium Reutlingen
- Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen
- Mathilde-Weber-Schule Tübingen
- Minna-Specht-Gemeinschaftsschule Reutlingen
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg
- Uhland-Gymnasium Tübingen
- Wildermuth-Gymnasium Tübingen
- Wilhelm-Hauff-Realschule Pfullingen

Seit 2014 bietet der AKL in Kooperation mit dem Regierungspräsidium Tübingen auf der Basis des Präventionskonzeptes von „stark.stärker.WIR“ verschiedene Module für Schüler*innen, Lehrende und Eltern an.

Veranstaltungen im Erwachsenenbereich

Im Jahr 2017 nahmen 591 Interessierte die Gelegenheit wahr, sich bei Elternabenden, Fortbildungen, Vorträgen und anderen Veranstaltungen über die Angebote des AKL zu informieren und sich mit dem Thema „Lebenskrisen und Suizidalität“ auseinanderzusetzen. Dabei richteten sich 10 der insgesamt 26 Veranstaltungen an Fachkolleg*innen und 16 an die interessierte Öffentlichkeit. Bei folgenden Einrichtungen und Kooperationspartnern haben Mitarbeiter*innen des AKL Veranstaltungen angeboten:

- BBQ Berufliche Bildung gGmbH Tübingen, Vorstellung des AKL
- Bildungszentrum Bodelshausen, Seminareinheit
- Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen, Vortrag beim Ethik-Treff der Klinik
- Berufsgenossenschaftliche Unfallklinik Tübingen, Vorstellung des AKL und Kooperationsgespräch
- Citykirche Reutlingen, Ökumenischer Trauergottesdienst für Hinterbliebene nach Suizid
- Carlo-Schmid-Gymnasium Tübingen, Elternabend
- Carlo-Schmid-Gymnasium Tübingen, Lehrergespräch
- Diakonieverband Reutlingen, Fortbildung
- Evangelisches Männer-Netzwerk, Kirchenbezirk Reutlingen, Vortrag
- Evangelische Studierendengemeinde Tübingen, Teilnahme an einem Podiumsgespräch
- Eugen-Bolz-Gymnasium Rottenburg, Elterninformationsabend
- Fachschule für Sozialwesen der Sophienpflege Tübingen, Unterrichtseinheit
- Freies Radio Wüste Welle Tübingen, Interview
- Freiwilligenagentur Reutlingen, Vorstellung des AKL
- Industrie- und Handelskammer Reutlingen, Vortrag
- Kommunalverband für Jugend und Soziales Baden-Württemberg, Workshops bei der Jahrestagung für Schulsozialarbeiter in Gültstein
- Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik (PP.rt) Reutlingen, Vorstellung des AKL in der Ärztekonferenz und im Kooperationsgespräch
- Regierungspräsidium Tübingen, Vorstellung des AKL und Kooperationsgespräch mit Präventionsbeauftragtem
- Rotary Club Reutlingen-Tübingen, Vortrag
- Theologische Hochschule Reutlingen, Vorstellung des AKL
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg, Elternabend
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg, Lehrer-Workshop
- Tübinger Hospizdienste e.V., Vortrag

…ner – Arbeitskreis Leben bietet ökumenischen Gottesdienst zum Gedenken an durch Suizid Verstorbene

Um das Schweigen zu brechen

VON NORBERT LEISTER

…TLINGEN. Jedes Jahr sterben in …schland mehr als 10 000 Menschen …n Selbsttötung. Eine unvorstellbar …e Zahl, vor allem im Vergleich zu den …ehrstoten, die im Jahr 2015 bei knapp …Tag. «Und die Suizid-Dunkelziffer ist …sicherheit noch viel größer, besonders …alten Menschen», weiß Stephanie …ann von der Krisenberatungsstelle …ngen des Arbeitskreises Leben …) Medikamente falsch genommen? …mt doch vor bei Älteren? Oder war es …eicht doch Absicht? Selbstmord? Mit …erheit werde oftmals aus Rücksicht …die Angehörigen «natürliche Todesur-…e» auf den Totenschein geschrieben, …die Diplom-Pädagogin.

…ch wie vor ein Tabu

…Eines sei beim Thema Suizid aber klar: …s ist nach wie vor ein Tabu», betont …stin Herr vom Arbeitskreis Leben in …tlingen. Das hat auch Claudia Medori …nerkt, als sie vor zwei Jahren und vier …naten ihren damals 24-jährigen Sohn …ch Suizid verlor. Danach hörte sie …mer wieder solche Sachen wie, dass ihr …n doch ein Egoist gewesen sei, nur an …n selbst gedacht habe oder womöglich …ressiv war. «Viele haben meinen Sohn …ort in eine Schublade gesteckt», sagt …edori.

«Es gibt diese beständige Suche nach …klärungen bei Suizid», erläutert …mann. «Wir versuchen beim AKL, mit-…nander auszuhalten, dass es oft keine …tworten gibt.« Für viele Hinterbliebene …es zudem extrem schwer, sich das eige-…Weiterleben zu erlauben, betont die …KL-Fachfrau. Deshalb seien oft auch die …nterbliebenen selbst suizidgefährdet.

Annette Felix bestätigt das: »Ich habe …r daran gedacht, mich selbst umzubrin-…n, hatte den Suizid aber immer als Not-…sung im Hinterkopf.« Ihr Vater hatte vor …Jahren Suizid verübt und «meine Mut-… mitgenommen«, sagt Felix. Sechs Jah-…Damals. In der Folgezeit hatte …Geschichten aus …

Sie haben den ökumenischen Gottesdienst für die Hinterbliebenen Suizid-Toter am 19. Nove… Annette Felix, Stephanie Hamann, Claudia Medori, Ulrike Neher-Dietz, Katrin Zürn-Steffens u…

gedacht, um damit umgehen zu können: Die eine ging so, dass ihre Eltern von anderen erschossen wurden, die andere, dass der Vater noch am Leben sei. Dabei war sie als Kind bei dem Suizid der Eltern dabei. Mit 20 Jahren hatte sie dann langsam und mühevoll die Geschichte ihrer Eltern nachverfolgt, zuvor war sie von einer Mauer des Schweigens umgeben. »Das war ein wahnsinnslanger Weg«, sagt Annette Felix heute.

Irgendwann vor ein paar Jahren kam sie zum AKL, fühlte sich dort gut aufgehoben, war vor vier Jahren zum ersten Mal beim ökumenischen Gottesdienst des Arbeitskreises dabei. Als die Hinterbliebenen dort Kerzen für ihre Verstorbenen in der Kirche aufstellten, »war das für mich sehr berührend, dass so viele Ähnliches wie ich erlebt haben«, schildert die 69-Jährige ihre Gefühlslage.

Im Gedenken an die durch Suizid Gestorbenen gibt es am 19. November in der Citykirche einen Gottesdienst (siehe Info-Box).

»Es ist sehr erleichternd, den Tod der Angehörigen öffentlich beim Namen zu nennen«, sagt Felix. Und damit auch das Tabu Suizid »und das Schweigen zu durchbrechen«, sagt Zürn-Steffens. Das

GEDENKEN

Gottesdienst am 19. November i…

70 bis 100 Besucher finden sich alle zwei Jahre bei ökumenischen Gottesdiensten in Tübingen oder Reutlingen ein, um ihrer Angehörigen, die sich das Leben genommen haben, zu gedenken. In die Vorbe-

…ment ging es mir viel besser und …dann noch eine ambulante Psy-…ie ich es …sionen schaffen könnt. Falls ihr euch mich wenden wollt, schreibt mir auf Instagram: true_boy_with_a_real_story …kann ich euch ja helfen. C… …Online-Jugend…

SCHWÄBISCHES TAGBLATT, 11.11.2017

Reden kann Leben

Beratung Am Sonntag ist Welttag der Suizidpräve…
Gefährdete und Angehörige schnelle Hilfe in Krise…

Durch Suizid sterben in Deutschland mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten, illegale Drogen und Aids zusammen. Bundesweit sind das jährlich etwa 10 000, im Landkreis Tübingen waren es in den vergangenen 10 Jahren 246. Am Sonntag ist Suizidpräventionstag: „Nimm dir Zeit, sprich an, hör zu – gib' Hoffnung" ist das diesjährige Motto. Sabine Eggers und Carola Schnurr vom Arbeitskreis Leben (AKL) erzählen im TAGBLATT-Gespräch, welche Hilfen Suizid-Betroffene bei ihnen finden.

Eggers ist seit Januar Geschäftsführerin des Tübinger AKL, Dip-…

Ein Notfall verträgt keine Wartezeit

Arbeitskreis Leben Carola Schnurr und Stephanie Hamann kümmern sich um Menschen mit Suizidgedanken, Angehörige in großer Sorge und Hinterbliebene. Ihre Arbeit empfinden sie als sehr bereichernd – und trotz des ernsten Themas als lebendig. *Von Renate Angstmann-Koch*

Hätte ich doch Blöck vorher gewusst, dass es den AK Leben gibt." Diesen Satz hören Carola Schnurr und Stephanie Hamann immer oder Die 59-jährige Schwarzwäl-der und die 51-jährige aus Hanno-ver und die beiden in Tübingen leben, …therapeutische Fachkräfte …Arbeitskreis Leben (AKL), …in Tübingen und Reutlingen …beratungsstellen für ver-…lte Menschen unterhalb …vergangenen jahr zählte der …ben 730 Anfragen. Etwa die …der Ratsuchenden kommen …auf die Einrichtung zu, weil …ter schweren Krise sind …ren, dass sie mit ihrer Situ-…icht mehr klarkommen, …keinen Ausweg mehr se-…daran denken, sich das Le-…nehmen. Oft wurden sie …den auf das Angebot auf-…gemacht. 25 Prozent der …kommen aus dem Um-…der Familie oder von …r sich um einen Ange-…ied oder Schüler sor-…ren 25 Prozent sind …e einen Nahestehen-…izid verloren haben. …r sich mit Schuldge-…nen oder Kindes …aben.

…n Wochen gab es …ekommen …te Reso-…nschen …gesehen …schätzt.

Manchmal erfahren Stephanie Hamann (links) und Carola Schnurr erst nach vielen Jahren, wie wichtig ihre Begleitung war. Aber dass man ihnen anmerkt, mit wieviel Herzblut sie bei der Sache sind – das hören die beiden Therapeutinnen öfter. *Bild: Metz*

Neben neun Fachkräften in Teilzeit arbeiten auch 80 bis 100 Ehrenamtliche für die Einrichtung – ein Teil von ihnen bei Youth-Life-Line, einer Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche. Gerade jetzt im November beginnt eine neue Ausbildungsgruppe für die Peerberaterinnen und -berater. Im nächsten Herbst startet dann eine Gruppe für Ehrenamtliche bei den Krisenberatungsstellen, die direkt mit Hilfesuchenden in Kontakt treten. Es gehört zu den Besonder… …den AKL … …

Fachkräften gebraucht, sagt Hamann. Beide haben sich ensprechend fortgebildet – Hamann in Systemischem Coaching (NLP), Schnurr als Systemische Paar- und Familientherapeutin, Supervisorin und Psychotherapeutin. Das habe auch mit dem Konzept des AK Leben zu tun, das stark auf Beziehungen setzt.

Schnurr kam vor gut dreißig Jahren durch eine Freundin in K… …mit dem … …

kum machte. Der kleine Verein, die offene Atmosphäre eines Teams, in dem sich auch Ehrenamtliche einbringen – das hat die Fasziniert. Ebenso die vielen Lebensgeschichten, mit denen sie in Berührung kam. Es fasziniert sie, „was an Bewegung möglich ist, wenn Beziehung gelingt". Erst vor kurzem meldete sich eine junge Fr… …

würde sie nicht mehr leben, sagte die inzwischen beruflich erfolgreiche 35-Jährige und machte dem AKL eine Spende.

„Es war immer Finanznot im AK Leben, wir man bräuchte immer kommer", berichtet Schnurr. Nächste Jahre … …

ganz breites Spektrum, in dem wir arbeiten dürfen. Beratung, Öffentlichkeitsarbeit, Suizid-Prävention, mit einzelnen Menschen und mit … Gruppen", sagt Hamann. „Das macht die Arbeit sehr lebendig und stellt einen guten Kontrast zum Thema dar."

Viel Resonanz erhalten die Therapeutinnen auch auf die Begleitung von Hinterbliebenen, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben. Speziell für solche Menschen bietet der AKL vier … und zwei in Reutlingen. Eine dieser … Gruppen besteht schon seit 2010. … Der Trauerprozess ist in diesem … Fall „nicht schwieriger, aber an… …dere", sagt Hamann. Die Betroffe… …nen müssen Schuldgefühle ausbal… …ten – und die Erkenntnis, dass es … auf manche Fragen keine Antwort … gibt. Manche Hinterbliebene können … sich nicht vorstellen weiterzuleben und sind selbst suizidgefährdet. „Es ist wichtig, auch diese Ge… …fühle zu verstehen und zu akzeptie… …ren", sagt Hamann.

> Als ich als Studentin das erste Mal ins Büro kam, wusste ich sofort: Dort will und werde ich mal arbeiten.
>
> **Stephanie Hamann**

Zu den besonderen Risikogrup… …pen gehören auch junge Menschen … denen aus Sich… …

Das Schw…

Citykirche Ökumeni…

Reutlingen. Manchmal dauert … Jahrzehnte, bis sich Angehörige … mit der Erfahrung der Selbsttötung … eines geliebten Menschen le… müssen, trauen, darüber zu re… weiß Kerstin Herr von der Reu… ger Krisenberatungsstelle des … beitskreis Leben (AKL). Zu gro… das Tabu, mit dem Suizid in … noch belegt ist.

Wie im Falle von Annette … Es dauerte 60 Jahre, bis sie … konnte: „Mein Vater hat sich … bracht und hat meine Mutte… genommen." Als der Suizi… schah, war sie gerade Mal … Jahre alt. Doch weil in ihrer … niemand mit ihr darüber red… die 69-Jährige selbst die Ta… verdrängt. Erst vor drei Jah… zählt sie bei der Vorbesp…

…Stephanie Ha-mann betont. Aber schon allein der Austausch mit anderen tue den Betroffenen gut. Das empfand auch Felix so, die nun schon zum zweiten Mal einen solchen ökumenischen Gedenkgottesdienst mitgestaltet.

Claudia Medori, deren 24-jähri…

Tamala (18) arb…

Wenn jemand mit Suizid droht

Suizid Nach dem Brand in der Biesinger Straße fragten sich viele, ob das Unglück hätte verhindert werden können. Wir fragten Carola Schnurr vom AK Leben. *Von Ulrich Janßen*

Was kann man tun, wenn sich jemand von aller Welt verfolgt fühlt und mit Suizid droht? Das fragten wir Carola Schnurr vom Arbeitskreis Leben (AKL). Anlass für das Gespräch war der Brand in der Biesinger Straße, bei dem sich ein Mann vom Balkon stürzte (wir berichteten). Er hatte seinen Suizid im Internet angekündigt.

Frau Schnurr, was kann man tun, wenn jemand einen Suizid ankündigt, sich aber gar nicht helfen lassen will?

Meist wenden sich in einem solchen Fall Menschen aus dem Umfeld des Betroffenen an den AKL. Gemeinsam versuchen wir dann, die Situation einzuschätzen und zu überlegen, wie die Hemmschwelle für den Betroffenen so niedrig wie irgend möglich gehalten werden kann. Wenn jemand sich überhaupt nicht öffnet, können wir die Angehörigen beraten aber bezogen auf den suizidalen Menschen erst einmal wenig machen. Einen Versuch ist es dennoch wert, der AKL hat eine Menge Erfahrung mit solchen Situationen.

Was tun Sie dann?

Wir versuchen, auf verschiedenen Ebenen die Person zu erreichen. Oft sind Bekannte, Freunde, Verwandte, also jemand der eine gute Beziehung zum Betroffenen hat, eine wertvolle Brücke. Ohne die Zustimmung ist eine Beratung nicht möglich. Diese zu erreichen ist nicht einfach, da bin ich ganz ehrlich, wir können ja nicht zaubern. Manchmal spitzt sich eine Situation aber auch so zu, dass die Polizei gerufen werden muss, bei aggressivem Verhalten anderen oder sich selbst gegenüber. Auf diese Weise wird oft zumindest für kurze Zeit eine Einweisung in die Klinik notwendig und somit eine fachärztliche Behandlung möglich. Sollte im Hintergrund eine psychotische Entwicklung mit Wahnideen stehen, so helfen entsprechende Medikamente den Betreffenden ansprechbar zu machen, so dass ein persönlicher Zugang wieder gelingen kann.

Nimmt denn jemand, der die ganze Welt als Bedrohung wahrnimmt, überhaupt Rat von außen an?

Das ist genau das Problem. Bei einer psychotischen [illegible] kommt es [illegible] subjektiv [illegible] fühlt. Helfe[illegible] auch Teil[illegible] schließlich [illegible]ßenwelt.

Was geht in ein[illegible] der in solch ein[illegible]

Das ist natürli[illegible] ell sehr versc[illegible] aber sagen, das [illegible] fenden von auß[illegible] und sich oft in [illegible] eingerichtet hab[illegible] auf konzentriert, [illegible] tan wurde oder a[illegible] könnte. Diese Me[illegible] sich zurück und te[illegible] nahen Angehörigen [illegible] mit.

Andererseits können sic[illegible] Traktate im Internet ver[illegible]

Das kommt tatsächl[illegible] in [illegible]

Erinnerungen an Julian

Suizid Wie können Eltern ihre Trauer verarbeiten, wenn sich das eigene Kind getötet hat? Eine Mutter, die vor sieben Jahren ihren Sohn verloren hat, erzählt, wie es ihr heute geht. *Von Jacqueline Vieth*

Ganz am Anfang waren, als hätte es uns selbst ein Zug überrollt", sagt Susanne H. „Wir waren vollkommen benommen, wussten nicht, was wir denn nun tun sollen. Am Ende ist es eben legesweise weitergegangen. Wir haben überlebt." Susanne H. wohnt mit ihrem Mann Gus in Tübingen und ist Mutter von drei Kindern, Joshua ist 23 Jahre alt und ihre Tochter Theresa 16 Jahre, Julian wäre heute 27. Er ist sieben Jahre her, dass er sich das Leben genommen hat.

Im Winter vor seinem Abitur hatte es die ersten Anzeichen gegeben, dass etwas mit Julian nicht stimmte. Es begann mit Problemen beim Lernen, später klimperte er mit Psychosen, von denen nie ganz sicher war, was sie ausgelöst hatte. „Pivotantwort war er depressiv, wir wissen es nicht", sagt seine Mutter heute. Es folgte ein Klinikaufenthalt, ein zehnwöchiges psychologisches Programm. Gute Phasen, schlechte Phasen. Phasen mit Medikamenten, Phasen ohne Medikamente. Phasen, in denen Julian Todesängste hatte. Damals war das Verhältnis zu seiner Familie besonders liebevoll, besonders eng. „Ich hatte das Gefühl, dass er stark bemüht ist, positive Eindrücke zu hinterlassen", sagt Susanne H. „In seinem letztem Wochenende vor seinem Tod [illegible] sagte sie, dass es ihm nicht gut [illegible] freiwillig versucht, einen Therapieplatz zu bekommen. Ich habe [illegible] Praxis zu bekommen. Ich habe [illegible] dass wir unbedingt und sofort [illegible] wen", erzählt die 56-Jährige. [illegible] Termin, den sie bekommen [illegible] vor Wochen später.

[illegible] nachmittags war Julian dann verschwunden. Susanne H. rief die Polizei an, [illegible] sen zu lassen. Die Polizei kam [illegible] nicht zu lassen, sondern mit einem [illegible] Sohn, sondern mit einem [illegible] zurück. Julian hatte sich an den [illegible] das Leben genommen.

[illegible]eigen durchbrechen

[illegible]scher Gottesdienst zum Gedenken an Alle, die sich selbst getötet haben.

[illegible] es für den Gedenkgottesdienst am 19. November in der Citykirche, habe sie angefangen, das Thema, das sie ihr ganzes Leben belastet hatte, aufzuarbeiten: „Ich möchte das beim Namen nennen."

Hilfe fand sie beim AKL. In dem gibt es zwar keine Antworten auf alle Fragen, weil es auf Suizid nie eine Antwort geben wird, wie AKL-Mitarbeiterin Stephanie Hamann betont. Aber schon allein der Austausch mit anderen tue den Betroffenen gut. Das empfand auch Felix so, die nun schon zum zweiten Mal einen solchen ökumenischen Gedenkgottesdienst mitgestaltet.

Claudio Medori, deren 24-jähriger Sohn vor zwei Jahren und vier Monaten Suizid beging, ist zum ersten Mal dabei. Auch sie empfindet die Treffen mit anderen Betroffenen als tröstlich. Und sie möchte ihre Erfahrung mit anderen teilen. „Ich muss das nicht", sagt sie, weil sie von vielen Bekannten darauf angesprochen wurde, warum sie sich das mit dem Gottesdienst antue, „aber ich will es. Ich mache es für mich und meinen Sohn."

Am schlimmsten, meint Medori, sei die ständige Suche nach Erklärungen und das Schubladendenken. Oft werde sie gefragt, ob ihr Sohn depressiv gewesen sei. „Ich weiß es nicht", sagt sie dann. Den Gedenkgottesdienst, der das Thema „Zeichen und Spuren" trägt, gestaltet sie in dem Bewusstsein: „Eines Tages werden wir uns wieder se[illegible]

Für die beiden Citykirche-Seelsorgerinnen, die [illegible] ralreferentin U[illegible] und die evangel[illegible] rin Zürn-Steffe[illegible] reitung zum [illegible] den sie gemei[illegible] Frauen gestal[illegible] sonderes". E[illegible] das Thema [illegible] Menschen [illegible] lich werde, [illegible] Zürn-Steffe[illegible] Schweigen [illegible] ist der Ge[illegible]

Info Der [illegible] dienst am [illegible] Beginn [illegible]

Am schlimmsten, meint Medori, sei die ständige Suche nach Erklärungen und das Schubladendenken. Oft werde sie gefragt, ob ihr Sohn depressiv gewesen sei. „Ich weiß es nicht", sagt sie dann. Den Gedenkgottesdienst, der das Thema „Zeichen und Spuren" trägt, gestaltet sie in dem Bewusstsein: „Ei-

das Thema Suizid, und [illegible] Menschen betroffen s[illegible] lich werde, betont Pfar[illegible] Zürn-Steffens: „Wir [illegible] Schweigen durchbrech[illegible] den darüber." Ein Möglic[illegible] ist der Gedenkgottesdien[illegible]

Info Der Ökumenische Geden[illegible] dienst am Sonntag, 19. Novem[illegible]

Kirchen-Spende für Youth-Life-Line

Tübingen. Das Missionswerk der Neuapostolischen Kirche Süddeutschland hat den Mitarbeitern von „Youth-Life-Line" Tübingen eine Spende in Höhe von 7000 Euro übergeben. Bei der Übergabe Mitte [illegible] hof im Ruhestand, [illegible]

Jugend – Wo bekomme ich Hilfe? Knapp vierhundert Neuntklässler aus Pfullingen und Eningen informieren sich auf der Beratungsbörse über Themen, die sie angehen

Schwellenangst abbauen

PFULLINGEN/ENINGEN. Das Interesse ist groß und es wächst, sagt Julia Hildebrand, Jugendreferentin der Stadt. Bei der ersten »Beratungsbörse Jugendthemen« hatte sie noch Berührungsängste ausgemacht, damals drückten sich doch relativ viele Jugendliche aus den neunten Klassen der Pfullinger Schulen und der Eninger Achalmschule an den Rand. Dieses Jahr blieben die Sitzmöglichkeiten in der FSG-Mensa mehr oder weniger unge[illegible]t.

[illegible]für drängten sich die Neuntklässler vorm Stand der Aidshilfe Tübingen[illegible]gen und Kichern und Frotzeln [illegible] eher die Ausnahme, als Gitta [illegible]anz den richtigen Umgang mit [illegible]en zeigte. Die Jugendlichen kom[illegible]heller ins Gespräch mit den Ver[illegible]er Hilfeeinrichtungen, findet [illegible] Jesser, Schulsozialarbeiter am [illegible]inzwischen wissen sie besser, [illegible] Börse auf sie zukommt.

Neuntklässler nutzten das Beratungsangebot in der Mensa des Pfullinger Friedrich-Schiller-Gymnasiums. FOTO: SAUTER

[illegible] helfen

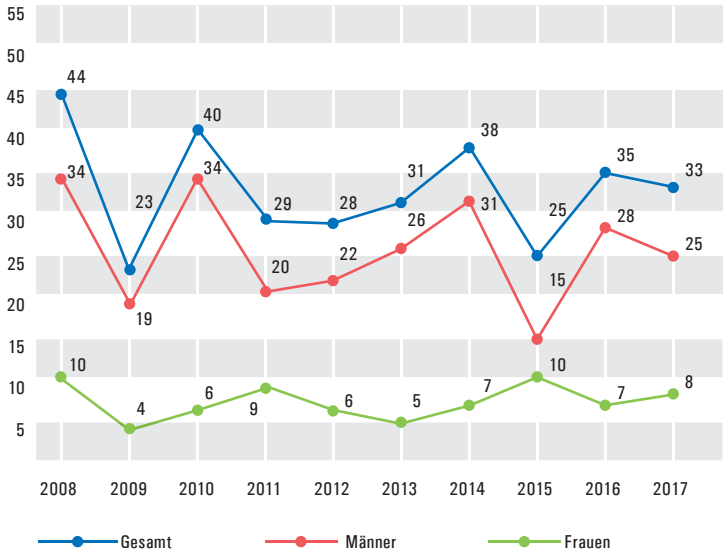
[illegible]rganisationsteam, zu dem [illegible] und Jesser auch Heike [illegible]

[illegible]familia kommen? Was ist das beste Verhütungsmittel? Was kann ich machen, wenn ich mir um jemanden Sorgen mache, weil er in einer Krise ist und an Suizid denkt? Wie kann mir die Berufsberatung [illegible]

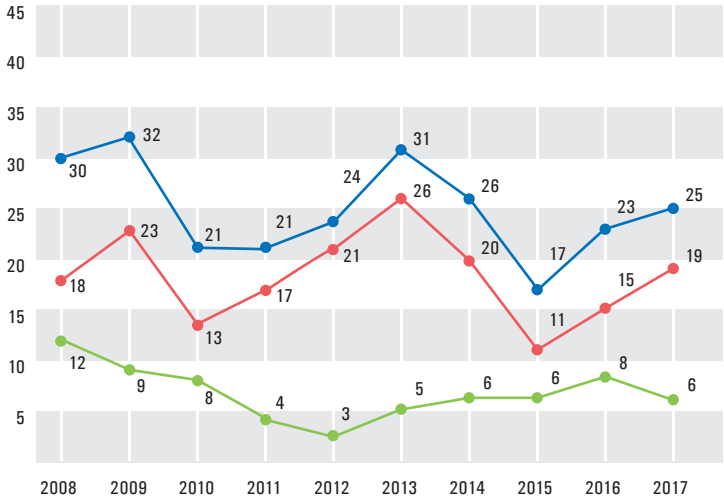
[illegible] reden. Das mache es leichter, den Schritt über die Schwelle zu wagen, wenn jemand mal tatsächlich Hilfe braucht, erklärte Hildebrand. [illegible]

Statistik der Suizide 2016*

Suizide im Landkreis Reutlingen
(ca. 281.000 Einwohner)



Suizide im Landkreis Tübingen
(ca. 220.000 Einwohner)



*Anmerkung:
Leider lagen die **Statistikzahlen zu den Suiziden auf Bundes- und Landesebene für das Jahr 2016** zum Zeitpunkt der Drucklegung noch nicht vor. Aufgrund eines neu eingeführten technischen Aufbereitungsverfahrens sowie Verzögerungen bei der Softwareerstellung kam es bundesweit zu einer erheblichen Verzögerung beim Jahresabschluss der Todesursachenstatistik.

Statistische Auswertung 2017 der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2016

Im Jahr 2017 haben **insgesamt 741** (739) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

259 (274) davon waren kürzere Kontakte, die bei uns gesondert erfasst werden. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. **134** (157) dieser Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.

Beratungen und Begleitungen

482 von den insgesamt 741 Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

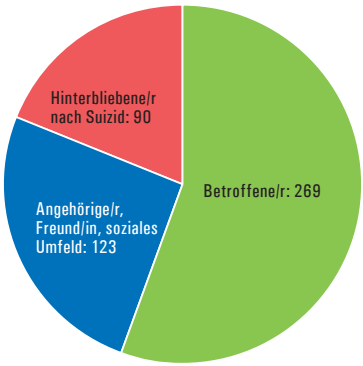
Geschlechterverteilung

Frauen		Männer	
68,9%	(73,5%)	**31,1%**	(26,5%)

Nach wie vor ist der Frauenanteil unter den Klient*innen deutlich höher, dennoch freuen wir uns, dass im Jahr 2017 rund 5 % mehr Männer den Weg zu uns gefunden haben.

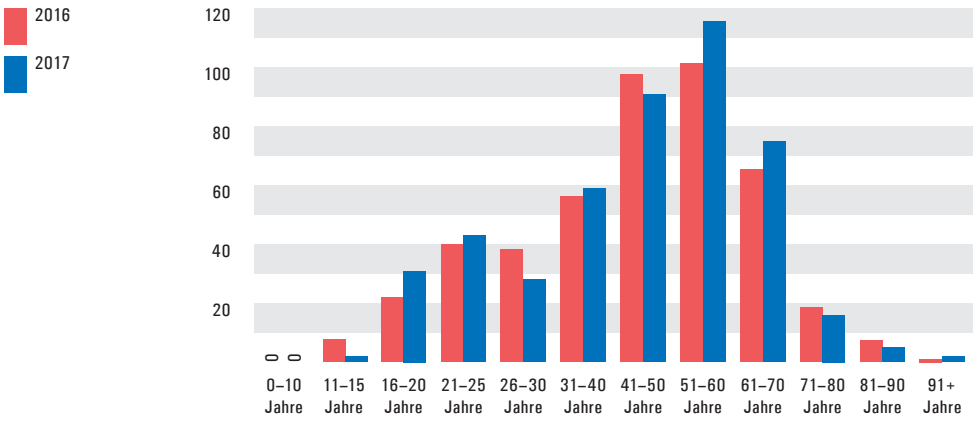
Die nachfolgenden statistischen Auswertungen beziehen sich auf die oben genannte Anzahl der „Umfassenden Beratungen und Begleitungen“ (482 Personen).

Wer hat Kontakt zum AKL gesucht?



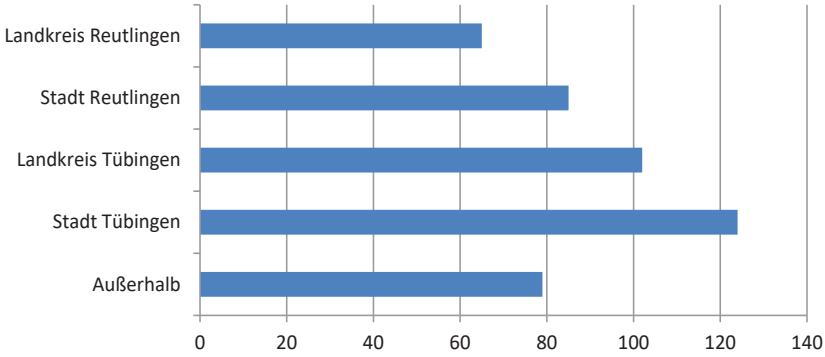
Im Vergleich zu 2016 nahmen zwar weniger „Hinterbliebene nach Suizid“ Kontakt zum AKL auf. Die Anfragen von Angehörigen, Freund*innen und sozialem Umfeld sind jedoch deutlich gestiegen.

Altersverteilung



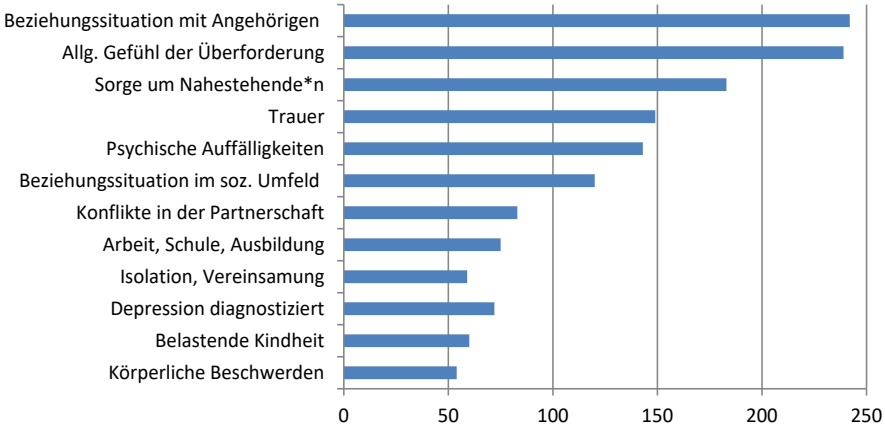
Es ist ein Anstieg bei Ratsuchenden unter 25 Jahren zu verzeichnen. Dies könnte eine Reaktion auf die Präventionsarbeit im Jugendbereich sein, die im letzten Jahr weiter zugenommen hat.

Wohnort der Anfragenden



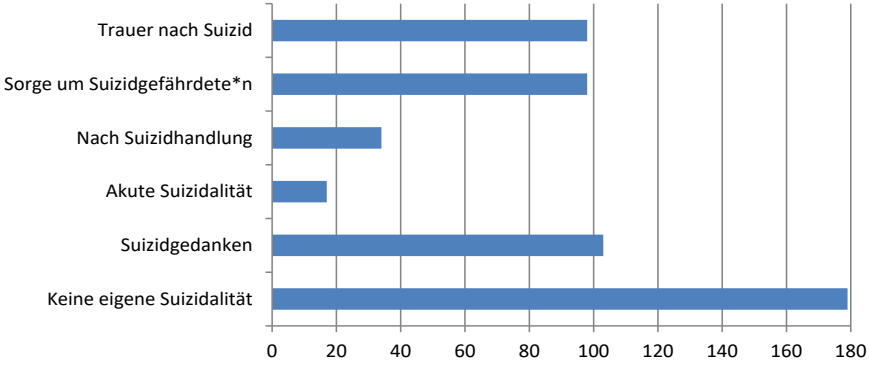
Im Vergleich zum Vorjahr können beide Beratungsstellen einen deutlichen Anstieg der Anfragen aus den jeweiligen Landkreisen verzeichnen. Hervorzuheben ist ein Anstieg der Beratungskontakte aus der Stadt Tübingen und von Anfragen, die von außerhalb kommen.

Problemfelder (Mehrfachnennungen möglich)



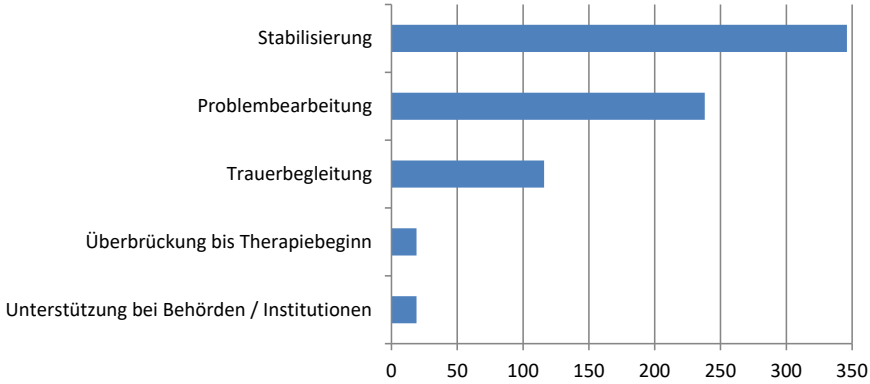
Die Möglichkeit mehrere Problemfelder zu erfassen, bestätigt unsere Erfahrung, dass Menschen die sich an uns wenden, immer mit vielen verschiedenen Themen belastet sind. Die Zahl der Hilfesuchenden mit psychischen Auffälligkeiten und/oder Erkrankungen hat weiter zugenommen.

Suizidalität bei Kontaktaufnahme (Mehrfachnennungen möglich)

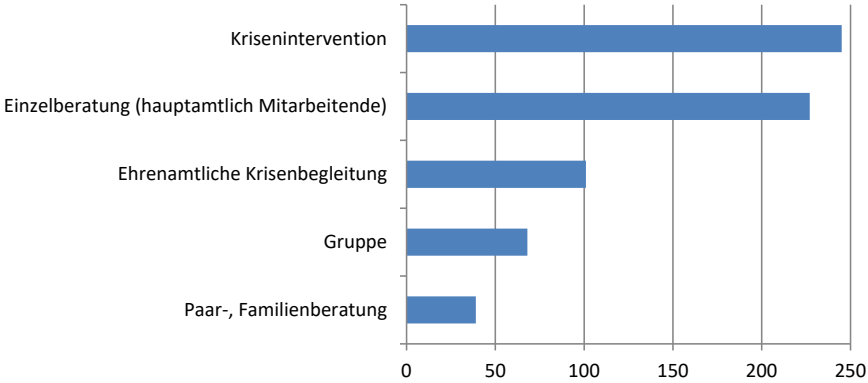


Je akuter und bedrängender eine Krise wird, desto schwieriger ist es für die Betroffenen, sich aus eigener Kraft Hilfe zu holen. Hier übernehmen Angehörige und Menschen aus dem sozialen Umfeld stellvertretend diese Aufgabe. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, diese ebenfalls belasteten Menschen zu stärken und Ansprechpartner*in in der Krise zu sein. Auch im vergangenen Jahr hat die Zahl der Ratsuchenden, die sich in Sorge um suizidgefährdete Menschen an den AKL gewendet haben, weiter zugenommen.

Art der Unterstützung (Mehrfachnennungen möglich)



Angebote während der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)



FILMFEST FRAUENWELTEN
TERRE DES FEMMES

Mitarbeit im AKL

Ehrenamtliche Mitarbeit in den Krisenberatungsstellen des AKL

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das „Herzstück“ des Arbeitskreis Leben. Ohne deren Engagement wäre das zeitnahe und niedrigschwellige Beratungs- und Begleitungsangebot für Menschen in suizidalen Krisen nicht zu realisieren.
2017 brachten sich 54 ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen und 21 Peerberater*innen mit ihren Fähigkeiten, ihrer Kraft und Zeit in die Begleitung von Menschen in Krisen ein.
Wir freuen uns sehr, dass im Mai eine neue Gruppe ihre sechsmonatige Ausbildung beendet hat und seither das Team der Krisenbegleiter*innen in Reutlingen verstärkt.

Der AKL Reutlingen/Tübingen dankt dem Reutlinger Spendenparlament sehr herzlich, dass es mit seiner Förderung den Qualifizierungskurs für ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen ermöglicht hat.

spendenparlament
kreis reutlingen

Die Gruppe der neuen ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen:

hinten v.l.n.r.: *Gino Ruggiero, Anna Hummel, Renate Lehmann, Anja Leuchtmann, Antonia Götz, Margret Juelich-Köster, Bettina Guhlmann (Leitung), Franz Sebastian*
Mitte v.l.n.r.: *Nomi Sommer, Ellen Walter, Maike Schmid*
vorne v.l.n.r.: *Carolin Bauer, Kerstin Herr (Leitung), Irmela Hübner*

Im Rahmen der Qualitätssicherung der Beratungs- und Begleitungsarbeit der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen bietet der AKL über die 14-tägig stattfindende Supervision hinaus regelmäßig, mindestens zweimal jährlich, Fortbildungen an. Ziel ist es, durch die fachlich fundierte Erweiterung der Fähigkeiten in der Krisenbegleitung, das Angebot zur Unterstützung von Menschen in Lebenskrisen stetig zu sichern und weiter auszubauen.

Im vergangenen Jahr gab es die Möglichkeit, sich zu folgenden Themen weiterzubilden:

Kreative Methoden in der Beratung
Referentin: Petra Franz, Dipl.-Soz.Päd. (FH), Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Transaktionsanalytikerin
In den Gesprächen mit Menschen in krisenhaften Situationen können Mitarbeiter*innen immer wieder an den Punkt geraten, in denen das reine „Darüber-Reden“ nicht weiterhilft. Manchmal entsteht das Gefühl, sich im Kreis zu drehen oder auf der Stelle zu treten.
Hier können kreative Methoden den Beratungsprozess wieder in Gang setzen und sich so an unerwarteten Stellen neue Lösungen auftun, die im Gespräch nicht sichtbar waren.
So lernten die Krisenbegleiter*innen an diesem Abend drei verschiedene Methoden in Form von Live-Demonstrationen kennen und konnten diese im Anschluss ganz konkret miteinander üben. Sie konnten sich dabei sowohl in der Rolle als Berater*in als auch in der des/der Klienten/in erproben und sich dadurch in die jeweiligen Erfahrungswelten hinein versetzen.
Dies ermöglichte eine Einsicht in unterschiedliche Perspektiven und eröffnete neue, persönliche Handlungsspielräume als Krisenbegleiter*in.

„Einführung in die Haltung und die Praxis der Achtsamkeit“
Referent: Michael Seibt, Hochschulpfarrer und Kontemplationslehrer in Tübingen, Krisenbegleiter beim AKL
„Achtsamkeit“ ist in aller Munde und findet auch immer mehr Eingang in die Begleitung von Menschen. Was versteht man darunter? Und vor allem: wie kann man diese Haltung leben? Wie wirkt sie sich auf das begleitende Gespräch aus?
Die Übung der Achtsamkeit ist eine Ressource in schwierigen Lebenssituationen. Die bewusste Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick, annehmend und ohne zu urteilen sind wichtige Merkmale, die in der Krisenbegleitung sehr unterstützend wirken. Neben Theorieimpulsen stand die Übungspraxis im Vordergrund. Die Teilnehmer*innen konnten u.a. Erfahrungen in Partnerarbeit mit dem zuhörenden und dialogischen Gespräch sammeln.

Neben der fachlichen Qualifizierung und der konkreten inhaltlichen Vermittlung der oben genannten Themen hatten die Fortbildungen ein weiteres wichtiges Ziel: Das gemeinsame Lernen und das Zusammensein stärken die Gemeinschaft der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen und ermöglichen einen standortübergreifenden Austausch. Außerdem trägt das gemeinsame Arbeiten zur Stärkung der Identifikation mit der AKL-Arbeit bei.

Der AKL Reutlingen/Tübingen dankt der Irmgard-Boss-Stiftung sehr herzlich, dass sie mit der Förderung des Fortbildungsangebotes für ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen die Qualitätssicherung unseres Angebotes unterstützt hat.

Feste und Feiern im AKL

Auch beim gemeinsamen Feiern besteht die Möglichkeit, Kontakte über die „Gruppengrenzen“ hinaus zu pflegen und uns als Gemeinschaft im AKL zu erleben.

Unser Grillfest im Juli war ein schöner Anlass, uns bei all unseren Mitarbeiter*innen zu bedanken. Bei herrlichem Sommerwetter, leckerem Essen und Getränken haben wir die Natur und unser Beisammensein genossen, gute Gespräche geführt und uns teilweise neu, teilweise vertiefter kennengelernt.

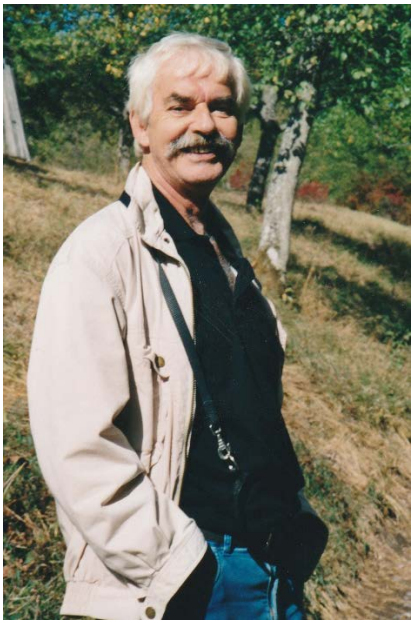
2 x nutzen

spart

Rohstoffe & Energie!

zwoimol.de

In memoriam: Jochen Brockerhoff



Unser langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter Jochen Brockerhoff ist am 26. April 2017 nach kurzer, schwerer Krankheit verstorben.
Die Todesnachricht kam für uns alle sehr überraschend, denn Jochen war bis kurz vor seinem Tod in der Krisenbegleitung und in der Supervisionsgruppe aktiv. Er hat 2003 die Ausbildung zum Krisenbegleiter absolviert und über einen Zeitraum von 14 Jahren viele Menschen in Krisen begleitet und unterstützt. Auch im Team der Kliniknachsorge war Jochen Brockerhoff ein sehr geschätzter Mitarbeiter. Wir vermissen ihn sehr.

Personalsituation und Mitgliederentwicklung im Verein

Das Team der Hauptamtlichen

v.l.n.r.: hinten: Jens Saure, Markus Urban, Kerstin Herr. Mittlere Reihe: Bettina Guhlmann, Sabine Eggers, Claudia Boldt; vordere Reihe: Stephanie Hamann, Carola Schnurr, Maren Schlachta.

In Tübingen wurde die seit Oktober 2016 vakante Geschäftsführungsstelle im Januar 2017 mit **Sabine Eggers** neu besetzt.

Ebenfalls im Januar 2017 war der Arbeitsbeginn von **Maren Schlachta**, die bisher bereits als Honorarkraft bei Youth-Life-Line engagiert war. Sie vertritt Nina-Mareen Schweigert während deren Elternzeit. Wegen ihres gleichzeitigen Studiums variierte der Stellenumfang von Maren Schlachta.

Barbara Chiumento, Geschäftsführung in Reutlingen, wurde im November 2017 zum zweiten Mal Mutter - wir wünschen ihr für diese schöne Zeit alles Gute!

Jens Saure hat deshalb Mitte September 2017 die Geschäftsführung in Reutlingen als Vertretung während der Elternzeit von Frau Chiumento übernommen.

Bettina Guhlmann hat ab Mitte des Jahres eine Sabbaticalzeit eingelegt. Ihr Stellenumfang wurde als Vertretung auf Kerstin Herr, die als Fachkraft in Reutlingen arbeitet und Angelika Schmitz, die langjährig in Reutlingen, zuletzt als Honorarkraft, gearbeitet hat, aufgeteilt.

(Portraits: Foto-Grafikatelier Gudrun de Maddalena)

Praktikantinnen

Carolin Bauer, **Nomi Sommer** und **Tanja Slawitsch** haben im Rahmen ihres Studiums ein Praktikum beim AKL absolviert. Für ihren engagierten Einsatz bedanken wir uns ganz herzlich.

Honorarkräfte

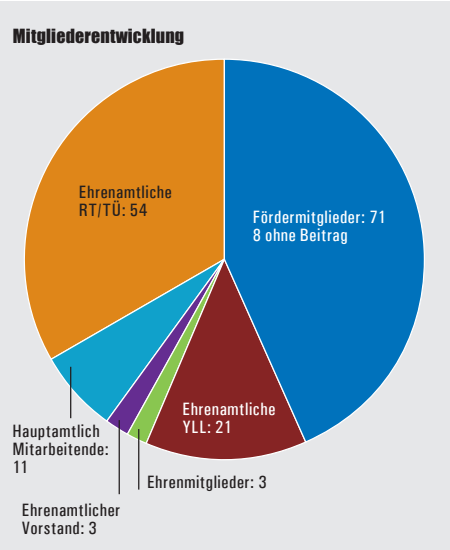
Da wir die gestiegenen Anfragen in den unterschiedlichen Bereichen mit unserem aktuellen Stellenpotential nicht immer bewältigen konnten, wurden wir immer wieder durch geschulte Honorarkräfte unterstützt.

Ehrenamtliche

Im Mai 2017 wurde die Ausbildung der neuen Ehrenamtlichen in Reutlingen beendet, die sich seither sehr engagiert in die Krisenbegleitung einbringen. Dies sind:

Carolin Bauer, Antonia Götz, Irmela Hübner, Anna Hummel, Margret Juelich-Köster, Renate Lehmann, Anja Leuchtmann, Luigi Ruggiero, Maike Schmid, Franz Sebastian, Nomi Sommer. Im November 2017 hat bei Youth-Life-Line eine neue Ausbildungsgruppe begonnen. Diese neuen Peerberater*innen werden sich ab März 2018 ebenso mit ihrer Kraft und Zeit für Jugendliche in Lebenskrisen einsetzen.

Im April 2017 ist plötzlich und unerwartet Jochen Brockerhoff verstorben. Er hinterlässt in unserem Team der Ehrenamtlichen eine große Lücke.
Außerdem beendeten letztes Jahr Frank Doering, Ellen Walter und Inge Unertl ihre ehrenamtliche Mitarbeit im AKL.
Wir bedanken uns ganz herzlich für ihr langjähriges Engagement.



Personalsituation – Vereinsentwicklung

Zum 31.12.2017 hatte der Verein 163 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:

AOK
Die Gesundheitskasse.

Finanzen

Die Finanzen in 2017

Der Arbeitskreis Leben e.V. wurde auch in 2017 im Rahmen der Freiwilligkeitsleistungen wieder von unterschiedlichen öffentlichen Zuwendungsgebern bezuschusst: Die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen erhielten finanzielle Mittel vom Land Baden-Württemberg, von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen, wie auch von der Stadt Reutlingen. Für unsere Online Jugendberatung, „Youth-Life-Line“ wurden wie bisher auch, öffentliche Gelder vom Land, von den beiden Landkreisen Reutlingen und Tübingen und von den Städten Reutlingen und Metzingen bewilligt.

In den zuständigen **politischen Gremien** erfahren wir für unsere Arbeit immer wieder eine große Wertschätzung. Darüber freuen wir uns sehr! Nur durch Ihre Befürwortung, dem AKL auch weiterhin entsprechende finanzielle Mittel zur Verfügung zu stellen, können wir unser Ziel erreichen: Suizidgefährdete Menschen und Menschen, die in Lebenskrisen sind, durch unterschiedliche Angebote zu unterstützen und durch präventive Veranstaltungen bereits vorher für diese wichtigen Themen zu sensibilisieren.

Deshalb danken wir an dieser Stelle allen Mitwirkenden: Für Ihr Interesse an unserer Arbeit, für Gespräche mit uns, für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit, für Ihre Kooperation und für Ihre Unterstützung!

Neben den öffentlichen Zuschüssen bringen wir einen Teil unserer notwendigen Eigenmittel durch Vorträge und Veranstaltungen auf, genauso natürlich wie durch **Beiträge von Fördermitgliedern und von Klient*innen.** Und obwohl Anfragen nach Spenden weltweit zunehmen, freuen wir uns, dass wir treu und zuverlässig von **privaten Spenderinnen und Spendern, von Stiftungen und Firmen** Unterstützung erfahren.

Ganz herzlichen Dank vom Vorstand und vom gesamten Team der ehrenamtlich und hauptamtlich Mitarbeitenden an Sie alle für Ihre Spenden, die Ihren Mitmenschen in der Region zugutekommen!

Nach sehr langen Zeiten, in denen wir im AKL oft bis kurz vor Jahresende nicht sicher sein konnten, ob die finanziellen Mittel ausreichen würden, konnten wir in 2017 einmal aufatmen. Wir haben ein Plus erreicht, das durch geringere Personal- und Sachkosten zustande kam, wie auch dadurch, dass dem AKL im vergangenen Jahr ein Vermächtnis zugegangen ist. So sind wir in der Lage, ein klein wenig Stabilität in Form einer finanziellen Rücklage herzustellen. Damit bringen wir einerseits unsere IT auf einen dringend notwendigen neu-

en Stand, andererseits können wir damit längerfristig für stabile Gehälter sorgen und an der Entwicklung des AKL arbeiten.

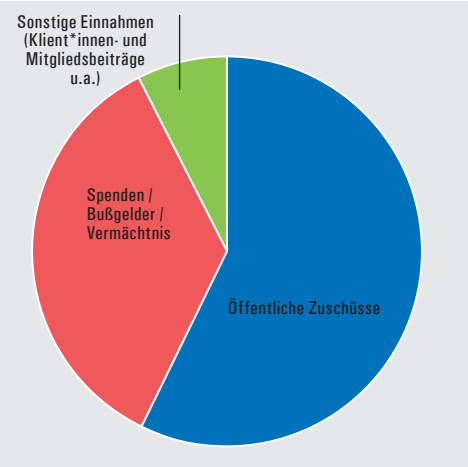
Krisen sind zu bewältigen – Selbsttötung muss nicht sein!

Bitte helfen Sie auch weiterhin, dass wir helfen können!

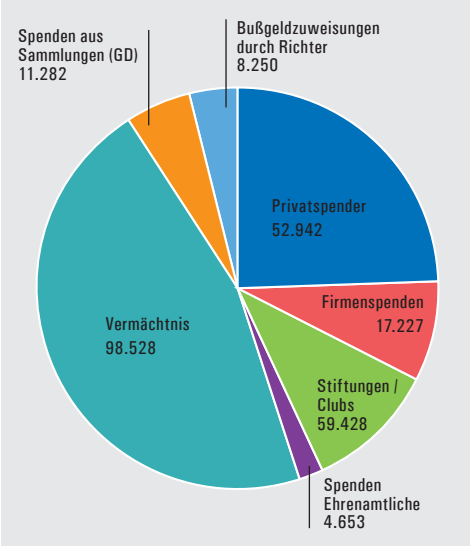
Ohne Ihre Spenden, Stiftungszuwendungen, Bußgeldzuweisungen könnten wir unsere vielfältigen Unterstützungsangebote für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen nicht aufrechterhalten. So tragen Sie dazu bei, dass wir die notwendigen Rahmenbedingungen für das Engagement der ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen und Peerberater*innen anbieten und damit die Beratungslandschaft in der Region Neckar-Alb weiter stärken können.

Über die verschiedenen Möglichkeiten Ihrer Unterstützung können Sie sich auf unserer Homepage www.ak-leben.de informieren oder Sie nehmen direkten Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!

Einnahmen des Gesamtvereins in 2017 in Euro



Erlöse aus Fundraising des Gesamtvereins in 2017 in Euro



Finanzbericht Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen 2017

EINNAHMEN IN EURO	
I. Öffentliche Zuschüsse	
Land Baden-Württemberg	88.975,27
Landkreis Tübingen	146.020,00
Landkreis Reutlingen	70.938,00
Stadt Reutlingen	43.336,36
Stadt Metzingen	1.500,00
Sonstige öffentliche Zuschüsse	
Zwischensumme	*350.769,63*
II. Eigenmittel	
Spenden (privat, Firmen, Stiftungen, Sammlungen, etc.)	109.151,43
Sonderzuwendungen (Aktion Mensch und Glücksspirale)	0,00
Erlöse / Dienstleistungen	7.335,99
Mitgliedsbeiträge	5.370,23
Bußgelder	8.250,00
Klient*innenbeiträge	10.900,00
Untervermietung	3.880,00
Zinseinnahmen	6,69
Erstattung aus Vorjahr / Krankenkassenerstattungen	16.883,13
Mittel aus Rücklagen	0,00
Sonstige Einnahmen	742,83
Einnahmen aus Vermächtnis	98.527,99
Zwischensumme	*261.048,29*
Einnahmen gesamt	**611.817,92**

AUSGABEN IN EURO	
I. Personalkosten	
Hauptamtliche Fachkräfte	364.720,05
Honorare	13.191,20
Geringfügig Beschäftigte, Praktikant*innen etc.	6.016,43
Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche	4.804,80
Allgemeine Personalkosten	3.625,40
Zwischensumme	*392.357,88*
II. Sachkosten	
Büroräume	51.569,67
Verwaltungskosten	11.399,66
Öffentlichkeitsarbeit	7.062,32
Wirtschaftsgüter	4.885,49
Versicherungen, Beiträge, Sonstiges	10.081,61
Zuführung zu Rücklagen	134.461,29
Zwischensumme	*219.460,04*
Ausgaben gesamt	**611.817,92**

Dank an unsere Spender*innen 2017

Wir bedanken uns bei den vielen **privaten Spenderinnen und Spendern,** die uns teilweise bereits über lange Zeiträume mit ihrer Spende unterstützen. Unser Dank gilt genauso auch den nachfolgend aufgeführten **Firmen und Stiftungen,** die uns in 2017 (wieder) unterstützt haben:

- Bio Pro GbR (Obstgut Bläsiberg), Tübingen
- Bürgerstiftung Reutlingen
- Dorotheenstiftung Metzingen
- ElringKlinger AG, Dettingen/Erms
- Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Evangelische Akademikerschaft in Deutschland, LV Württemberg
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Hirschmann Automation and Control GmbH, Neckartenzlingen
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Johannes Krebs Consulting, Kirchheim Teck
- Jugendgemeinderat der Stadt Reutlingen
- Karg und Petersen, Agentur für Kommunikation GmbH, Tübingen
- Karl Danzer Stiftung, Reutlingen
- KiNiKi gAG, Stuttgart
- Kreissparkasse Tübingen
- Lechler-Stiftung, Stuttgart
- Lions Club Reutlingen
- Lions-Club Stuttgart, Literaturhaus
- Mini-Rock-Festival, Horb
- Mohr-Siebeck Verlag, Tübingen
- prostuhl.com, Tübingen
- psd Stiftung l(i)ebenswert, Stuttgart
- Reinhold Beitlich Stiftung, Tübingen
- Sanitär Bez, Reutlingen
- Sigrid-Marx-Stiftung, Tübingen
- SMV der Mathilde-Weber-Schule, Tübingen
- Steuerberatungskanzlei Reuter GbR, Reutlingen
- Teamplan GmbH, Tübingen
- TransLab Laborservice, Transport + Logistik GmbH, Reutlingen
- Transline Gruppe GmbH, Reutlingen
- VeMeMas GmbH, Holzgerlingen
- Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e.V.
- Volksbank Reutlingen
- VR Bank Tübingen eG
- Werner Kossmann Stiftung, Reutlingen
- wgv Stiftung, Stuttgart

Weitere Zuwendungen erhielten wir auf richterliche, bzw. staatsanwaltliche Anordnungen in Form von Bußgeldzuweisungen. Vielen Dank an die zuweisenden **Richter*innen und Staatsanwält*innen.**

Und an dieser Stelle sprechen wir auch unseren **ehrenamtlich Mitarbeitenden** einen großen Dank aus: Viele von ihnen verzichten zugunsten des AKL auf die Erstattung von Fahrtkosten, die ihnen im Rahmen ihrer Tätigkeit als Krisenbegleitung entstehen.

Ausblick 2018

Ausbildung für Krisenbegleitung

in Tübingen von November 2018 bis Mai 2019.
Info unter: Tel.: 07071/92210 oder Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de

Trauerseminar 2018 "Warum konnten wir dich nicht halten?"

Tage für Trauernde nach einem Suizid
Donnerstag, 29. November bis Sonntag, 02. Dezember 2018
Berneuchener Haus - Kloster Kirchberg
Info unter: Tel.: 07071-19298 oder Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de

Trauercafé in Tübingen

T Café
Trauercafé

An jedem letzten Mittwoch im Monat öffnet das Trauercafé von 15:00 – 17:00 Uhr seine Türen. Der AKL und die Tübinger Hospizdienste heißen trauernde Menschen in den Räumen des Freundeskreis Mensch willkommen.
Christophstr. 11, 72072 Tübingen

Trauerwanderung

Im Frühjahr und im Herbst 2018 organisiert das Trauercafé-Team wieder eine Wanderung für trauernde Menschen. Die Termine werden auf unserer Homepage und in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben.
Info und Anmeldung unter: 07071/92210 oder 07071/760949

Wir sind **vor Ort**, Stadt, Kiez und Dorf.

Die Menschen in unserem Land können viel mehr, als sie manchmal glauben. Das wird besonders deutlich, wenn sich viele zusammentun, um für eine Sache einzustehen. Dann stehen die Chancen gleich viel besser. Mindestens doppelt, manchmal sogar 82 Millionen Mal so gut. Deshalb gehen wir auch nicht zu weit, wenn wir behaupten: Kein Schritt ist zu groß, wenn ihn alle **gemeinsam** gehen. Mit dem Mut, Neues zu wagen, und dem Willen, Großes zu leisten, läuft einfach alles. Das erleben wir Tag für Tag als Sparkassen-Gruppe, die für über 50 Millionen Kunden da ist. Und da und da: Überall im Land packen wir gern mit an. So stehen wir mehr als drei Millionen **Mittelständlern** zur Seite. Und helfen ihnen dabei, nicht nur so mittel, sondern spitze zu sein. Und weil selbst der einen Partner braucht, der sein eigenes Ding machen will, begleiten wir jährlich gut 10.000 **Existenzgründer** in die Zukunft. Auf die **Zukunft** ist auch die Wirtschaft in unseren **Regionen** vorbereitet, weshalb der Wirtschaftsmotor auch morgen und übermorgen brummen wird. Dafür engagieren wir uns in den hintersten und vordersten Winkeln des Landes, die wir wie kein Zweiter kennen. Schließlich arbeiten und leben wir dort selbst. Und weil unser Leben nicht nur Arbeit, Arbeit, Arbeit, sondern auch Freude, Glück und Füreinander-da-Sein bedeutet, unterstützen wir mit über 700 regionalen **Stiftungen** Kunst, Kultur und Soziales. Auch da, wo längst nicht alle hinschauen und andere sich lange verabschiedet haben. Für uns hingegen gab es nie einen Grund, klein beizugeben. Sondern groß! Dafür sorgen unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich mit Leidenschaft für die Gemeinschaft einsetzen. Und mit mehr als **450 Millionen* Euro** pro Jahr setzen wir da gern noch einen drauf. All das tun wir nicht, weil es sich gut im Geschäftsbericht macht. Wir tun es aus Überzeugung. Seit unserer Gründung vor über 200 Jahren bestärken wir alle Menschen, als Teil einer starken Gemeinschaft über sich hinauszuwachsen. Denn viel wichtiger als Rekordüberschüsse sind uns Gemeinschaftsrekorde. Mit uns als Förderer verwandeln zehntausende **Vereine*** große Ziele nicht selten in noch größere Pokale. Was uns all das bringt? Nach vorn! Denn nur gemeinsam sind wir allem gewachsen und damit auch den kleinen und großen Herausforderungen, die Digitalisierung und Globalisierung mit sich bringen. Uns allen wird alles glücken, wenn jeder mitmacht. Warum nicht auch Sie? Erleben Sie, dass Gemeinschaftssinn nicht nur sinnvoll ist, sondern auch glücklich macht – vor Ort, Stadt, Kiez und Dorf. Und vor dem Bildschirm: www.allemgewachsen.de

Kreissparkasse Reutlingen
www.ksk-reutlingen.de

Kreissparkasse Tübingen
www.ksk-tuebingen.de

- Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr -

Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden-Württemberg

AKL Freiburg e.V.
Talstr. 29
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.youth-life-line.de
(AKL Reutlingen / Tübingen e.V.)

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

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

Kontaktadressen:
Wolfgang Stich, AKL Freiburg e.V.
Tel. 07 61 – 333 88
Stephanie Hamann, AKL Tübingen e.V.
Tel. 0 70 71 – 92 21 0

Stand: 2018

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 Anregungen 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 IBAN: DE23 6409 0100 0**106 0180 00** BIC: VBRTDE6RXXX
	Kreissparkasse Reutlingen IBAN: DE05 6405 0000 0000 **7140 28** 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
Geschäftsstelle	Telefon 0 70 71 / 92 21-0 Fax 0 70 71 / 92 21-90 akl-tuebingen@ak-leben.de
Bankverbindung	Kreissparkasse Tübingen IBAN: DE89 6415 0020 0000 **2592 77** BIC: SOLADES1TUB

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“

Geschäftsstelle	Telefon 0 70 71 / 254 281 info@youth-life-line.de
Bankverbindung	VR Bank Tübingen eG IBAN: DE19 6406 1854 0070 9760 07 BIC: GENODES1STW

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)