Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

Jahresbericht



Mit freundlicher Unterstützung der



Kontakt- und Informationsstelle

für gesundheitsbezogene Selbsthilfe der AOK Neckar-Alb

Sigrun Schröder Tel. 07121 209352 aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de

Wir haben eine neue Homepage: www.akl-krisenberatung.de



| Vorwort | 4 |
|--|----------|
| Schwerpunktthema "Raus ins Leben" | 6 |
| Trauerbegleitung im AKL | 11 |
| Nachsorge nach einem Suizidversuch | 14 |
| Online Jugendberatung "Youth-Life-Line" | 15 |
| Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit | 22 |
| Pressecollage | 24 |
| Statistische Auswertungen Statistik der Suizide Statistik zu den Anfragen an die Krisenberatungsstellen | 26 28 |
| Mitarbeit im AKL Ehrenamtlich im AKL Personalsituation | 32 36 |
| Finanzen | 39 |
| Dank an unsere Spender*innen | 44 |
| Vorschau auf 2021 | 45 |

IMPRESSUM

© 2021 Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen Österbergstraße 4 72074 Tübingen

Texte

Hauntamtliche 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: 1200 Exemplare

Papier

Wir danken der Papierfabrik für die Papierspende zum Druck unseres Jahresberichts

Der AKL aus Sicht des Vorstandes

Das Wort Krise setzt sich im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen zusammen – das eine bedeutet Gefahr und das andere Chance

2020 war eine Herausforderung auf allen Ebenen. Die Corona-Pandemie hat das Jahr bestimmt und die Arbeit in völlig neue Dimensionen gerückt. Trauerarbeit basiert auf Vertrauen und Beziehungen. Und um Beziehungen zu gestalten, braucht es den persönlichen Kontakt. Das aber war plötzlich nicht mehr möglich, die Abstandsregeln sahen Masken und Distanz vor und beschränkten den Kreis der Teilnehmer*innen. Gruppen wurden zunächst abgesagt, viele Einzelgespräche mussten verschoben werden. Die Umstellung auf die Nutzung neuer Medien wie Zoom- oder Teams-Konferenzen brauchte Zeit und war manchen Mitarbeiter*innen und Ehrenamtlichen und vor allem Klient*innen fremd und sehr gewöhnungsbedürftig. Umso dankenswerter, wie schnell und mutig sich unsere Mitarbeitenden auf neue Formen eingelassen haben.

Zunehmend hielt die anfangs für unsere Gespräche noch als unpraktikabel empfundene Form der Online-Meetings aber doch Einzug und im Laufe der Zeit wurden in einigen Anwendungsbereichen auch Vorteile in der schnellen Begegnung erkannt. Es konnten kurzfristig unkompliziert Termine für Besprechungen vereinbart werden, was bei Live-Begegnungen nicht immer so einfach gewesen wäre. Die Supervisionsgruppen treffen sich bis heute online und können dieses Format für ihre Arbeit gut nutzen, manche Beratungen werden ebenfalls online durchgeführt, vor allem aber finden Team- und Vorstandsbesprechungen online statt. Natürlich bleibt die persönliche Begegnung unersetzbar, sie wird aber mittels dieser digitalen Erfahrungen auch künftig durch neue Formen ergänzt werden. Wie sich das im Alltag des AKL auswirkt, werden die nächsten Jahre zeigen. Der allgegenwärtigen Forderung nach Digitalisierung werden wir uns stellen, die diesbezügliche Erfahrung wird dabei eine Rolle spielen. Der sich abzeichnende sozialökonomische Umbau in unserer Gesellschaft sollte auch zu einer größeren Sicherheit für Menschen in Krisen und Notlagen beitragen. Wir werden uns in der Diskussion darüber einbringen.

Große Unsicherheit herrschte bei der Entwicklung der Finanzen. Vor allem konnten wir bis Mitte des Jahres nicht einschätzen, ob sich die Spendenbereitschaft unserer Unterstützer*innen fortsetzt oder ob wir mit einem Rückgang rechnen müssten. Sowohl die Zuwendungen der Kommunen und Landkreise wurden vereinbarungsgemäß geleistet als auch die im Umfang von 108.000 Euro eingegangenen Spenden haben uns sehr entlastet. Damit konnten zwar nicht alle Aufwendungen gedeckt werden, mittels einer Entnahme aus den Rücklagen konnte 2020 aber finanziell verantwortlich abgeschlossen werden.

Unsere wirtschaftliche Sorge richtet sich jetzt auf die kommenden Jahre ab 2022. Die Kommunen sind durch die Steuerausfälle während der Pandemie geschwächt und können derzeit nicht sagen, wie sich ihre Finanzlage künftig darstellt und wie es sich mit den Zuwendungen verhält.

Wir sind diesbezüglich in Kontakt mit unseren Zuwendungsgebern und den uns begleitenden Organisationen wie dem Paritätischen Baden-Württemberg.

Die Inanspruchnahme des AKL ging in Folge der Corona-Pandemie um 18% zurück. Auffallend ist, dass der Rückgang sich in den mittleren Altersgruppen zwischen 26 und 60 Jahren am stärksten ausdrückte, bei den Altersgruppen über 60 Jahren gab es sogar leichte Zuwächse bei der Nachfrage. Für den Rückgang können wir vermuten, dass die Bewältigung des Alltags in der Pandemie für viele ihre ganze Zeit und Kraft beansprucht hat und weitere Kontakte, wenn irgend möglich, vermieden wurden. Seminare, Vorträge, Multiplikator*innen, Schulungen und Veranstaltungen an Schulen konnten nur zu einem Drittel durchgeführt werden, weil die Vorgaben aufgrund der Pandemie Veranstaltungen nicht zuließen.

Auch Youth- Life- Line musste die Beratung neu ausrichten. Die Peers arbeiteten von zuhause aus, dafür mussten die technischen Voraussetzungen mit den notwendigen Sicherheitsstandards geschaffen werden und es mussten die Abläufe bei den Beantwortungen umgestellt werden. YLL konnte 2020 ein wenig mehr Klient*innenanfragen verzeichnen als im Vorjahr.

Besonders gefreut hat uns, dass der Zollern-Alb-Kreis unsere 2019 begonnenen Gespräche über eine Beteiligung an den Leistungen des AKL, die in zunehmendem Maße für Menschen aus dem Zollern-Alb-Kreis erbracht werden, ab 2021 im Umfang einer 10%-Stelle abgeschlossen hat. Damit sollen insbesondere Leistungen im Bereich Schulen und in der Einzel-Krisenberatung erbracht werden.

In der Mitgliederversammlung wurde Silke Sacksofsky als drittes Vorstandsmitglied in den Vorstand gewählt. Silke Sacksofsky arbeitet als niedergelassene Therapeutin für Kinder- und Jugendliche in Reutlingen und kennt den AKL seit langer Zeit aus der beruflichen Zusammenarbeit. Wir freuen uns sehr, mit Silke Sacksofsky den Vorstand wieder komplett besetzt zu haben.

In der Krise zeigt sich, wie eine Organisation aufgestellt ist. Der AKL hat die Umstellung in den Angeboten, in der Beratung und Begleitung hervorragend gelöst. Die Mitarbeiter*innen, Hauptamtliche wie Ehrenamtliche, haben sich auf den neuen Umgang eingelassen, sie haben die Kommunikationsmöglichkeiten erprobt und das für ihre Tätigkeit Mögliche genutzt. Vor allem stand dabei im Vordergrund, die Anfragenden so zu beraten und zu begleiten, dass sie sich in ihrer Not angenommen fühlen. Das scheint gelungen zu sein. Dafür danken wir allen sehr herzlich. Es hat sich gezeigt, dass die Strukturen des AKL auch eine solch extreme Situation tragen können, der AKL ist präsent und leistungsfähig.

An dieser Stelle danken wir auch all unseren Kooperationspartner*innen und vor allem auch unseren Zuwendungsgebern aus Kommune, Landkreis und Land für das erbrachte Vertrauen in unsere Zusammenarbeit.

Thomas Bader

Anne Ellenberger-Marciniak

Silke Sacksofsky

Schwerpunktthema:

"Raus ins Leben" – die Öffentlichkeitsarbeit des AKL als aktive Suizidprävention

Trotz der Niedrigschwelligkeit unseres Angebots – Anonymität, zeitnahe Gesprächstermine und Begleitung auf Augenhöhe durch ehrenamtlich engagierte Krisenbegleiter*innen – erfordert es häufig einiges an Mut, den ersten Schritt in die Beratungsstelle des AKL zu tun. Die meisten Menschen finden den Weg zum AKL über die Ermutigung von aufmerksamen Anderen wie Angehörigen, Freund*innen, Nachbar*innen, Arbeitskolleg*innen, Mitarbeiter*innen in öffentlichen Einrichtungen. Gerade in Krisen und konfrontiert mit den damit häufig verbundenen Gefühlen der Unsicherheit, Überforderung, Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit und Angst ist es für Betroffene wichtig und hilfreich, unterstützende Menschen an ihrer Seite zu haben. Diese Erfahrung kennen viele: Wenn ich selbst in Traurigkeit und Verzweiflung festsitze, schaffe ich es oft nicht (mehr) selbst, Hilfe zu suchen.

Dies übernehmen dann häufig Menschen aus dem Umfeld. Sie informieren sich darüber, wo es Hilfe gibt und ermutigen Betroffene, den ersten Anruf beim AKL/ den ersten Schritt zum AKL zu tun. Bei unseren Veranstaltungen und Aktionen in der Öffentlichkeit geht es genau um diese Vorbereitung der Hilfe.

Dies geschieht durch:

- Information über unsere Angebote
- Sensibilisierung für Warnsignale von Krisen und Suizidalität
- Aufzeigen von Wegen zu Hilfsmöglichkeiten
- Mut machen, Suizidalität anzusprechen
- Enttabuisierung Über Selbsttötung zu sprechen kann Leben retten

Dabei wollen wir so viele Menschen wie möglich erreichen – damit die Hilfe dann, wenn sie gebraucht wird, auch zeitnah in Anspruch genommen werden kann. Trotz über 40 Jahren AKL-Arbeit in Reutlingen und Tübingen ist es nicht selbstverständlich, dass die Menschen unser Angebot kennen. Die Erfahrung zeigt, dass viele in "guten" Zeiten gerne ausblenden, dass auch Krisen zum Leben gehören. Daher ist es seit jeher für unsere Arbeit im AKL wichtig, nicht zu warten, bis Hilfesuchende und Angehörige bei uns in den Beratungsstellen anklopfen – vielmehr erfordert das noch immer tabubesetzte Thema Suizidalität, dass wir den Kontakt zu den Menschen in Stadt und Landkreis suchen und diese direkt ansprechen.

Dies haben wir 2020 auf verschiedene Arten getan – drei Aktionen stehen stellvertretend dafür:

Bierdeckelaktion zum Welttag der Suizidprävention

Jährlich findet am 10. September der Welttag der Suizidprävention statt. Er wurde 2003 von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der International Association for Suicide Prevention (IASP) ausgerufen. Ziel ist es, auf die noch immer häufig verdrängte Problematik der Suizi-



Der AKL hat diesen Tag 2020 dazu genutzt, um auf eine besonders durch Suizidalität gefährdete Personengruppe aufmerksam zu machen: die Männer. 75% aller Menschen, die sich jedes Jahr in Deutschland das Leben nehmen, sind Männer – gleichzeitig fällt es nach wie vor besonders Männern oft schwer, sich bei persönlichen oder beruflichen Schwierigkeiten und Krisen Hilfe zu holen. Stattdessen versuchen sie, das was sie beschäftigt, mit sich selbst auszumachen - oft überzeugt davon, sie müssten stets entschlossen handeln und für jedes Problem eine Lösung parat haben.

Wir haben die Reutlinger und Tübinger Bürger*innen dort angesprochen, wo dieses Thema zunächst nicht auf den ersten Blick öffentlich wird: in Cafés, Kneipen, Restaurants. Bewusst sind wir an Orte gegangen, wo Menschen in entspannter Atmosphäre zusammen sein möchten. Glücklicherweise waren die Wellen der Pandemie zu dieser Zeit so weit abgeebbt, dass die Gastronomie offen für Gäste und unsere Idee sein konnte.

"Mit dieser Aktion wollen wir auf dieses Tabuthema aufmerksam machen, Gespräche anregen, vielleicht auch irritieren und provozieren. Möchten Sie unsere Arbeit in der Suizidprävention unterstützen, indem Sie sich bereit erklären, in den nächsten Tagen und Wochen die Getränke Ihrer Gäste auf unseren Bierdeckeln zu platzieren?"

Diesem Aufruf folgten über 40 Reutlinger, Tübinger und Metzinger Gastronomiebetriebe, bei denen wir uns ganz herzlich bedanken.

Bei der Verteilung der Bierdeckel mit der tatkräftigen Unterstützung unserer Praktikantinnen Antje und Maren sowie den Peerberater*innen Nadja, Sophie, Benjamin und Mario haben wir eine überwiegend positive Resonanz und große Bereitschaft zur Kooperation in den Gastronomiebetrieben erlebt. Rückmeldungen wie "Klingt nach einer guten Sache" und "Danke, dass ihr da seid" bestärken uns darin, die Aktion zu wiederholen, sobald die Gastronomie wieder öffnen darf.

Nicht zuletzt hat diese Aktion vielen Hilfesuchenden und Menschen, die die Arbeit des AKL unterstützen möchten, den Weg zu uns gezeigt.

Wir danken der Irmgard Boss Stiftung für die finanzielle Unterstützung!

"Das tut meiner Seele gut"

Postkartenaktion zur Woche der seelischen Gesundheit



Schon einen Monat später haben wir am 9. Oktober anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit erneut den Kontakt zur Reutlinger Öffentlichkeit gesucht. Der Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober wurde 1992 von der World Federation for Mental Health (WFMH) initiiert. "Für eine Gesellschaft, die offen und tolerant mit psychischen Erkrankungen umgeht" - dafür stehen die Aktionen an diesem Tag, der auf die seelische Gesundheit aufmerksam machen und über psychische Erkrankungen informieren und aufklären möchte.

Damit war dieser Tag eine weitere passende Gelegenheit, mit unseren Anliegen und Themen im AKL nach draußen zu gehen, genauer gesagt auf den Reutlinger Marktplatz:

"Mit Kraft durch die Krise – gesund bleiben, auch psychisch" war das diesjährige Motto. Dazu passend haben wir Passant*innen gebeten, ihre Kraftquellen auf Postkarten festzuhalten. Der Satzanfang "Das tut meiner Seele gut" diente als Impuls für viele anregende Zitate und Gespräche.

So konnte das Wohlbefinden auf verschiedene Weise gestärkt werden: durch die Bewusstmachung eigener Möglichkeiten der Selbstfürsorge, den Erfahrun-



gen von anderen und nicht zuletzt durch Nährendes für das leibliche Wohl. Denn die Bio Bäckerei Berger hat für diesen Tag kleine Seelen gespendet, die an die Beteiligten der Aktion verteilt wurden - ein herzliches Dankeschön dafür!



Durch die gemeinschaftliche Veranstaltung mit der Evangelischen Bildung, der Katholischen Erwachsenenbildung Bildungswerk Kreis Reutlingen e.V. (KEB) und Wirbelwind e.V.

wurde an diesem Tag nicht nur die Öffentlichkeit über die vielfältigen Angebote zur Unterstützung der psychischen Gesundheit informiert, sondern auch die für den AKL so wichtige Kooperation und Vernetzung mit anderen Einrichtungen gestärkt.





Für die finanzielle Unterstützung dieser Aktion danken wir herzlich dem Bündnis gegen Depression Neckar-Alb

Spendenaktion zum Jahreswechsel

Ende des Jahres zeichnete sich für den AKL ein starkes Defizit im Haushalt ab. Dies motivierte uns dazu, einen Aufruf zur Gewinnung von Spender*innen in den lokalen Printmedien in Reutlingen und Tübingen zu starten. Dies hat sich bezahlt gemacht und dem AKL einen deutlichen Zuwachs an Spenden beschert – so kurz nach Weihnachten ein Geschenk zum richtigen Zeitpunkt.

Herzlichen Dank an alle Spenderinnen und Spender für die großzügige Unterstützung!

Sowohl bei der Bierdeckelals auch bei der Spendenaktion hat uns wieder einmal das Team um Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung tatkräftig mit seinem Knowhow, wunderbarer Kreativität und nicht zuletzt Großzügigkeit beim Entwurf der Materialien maßgeblich unterstützt und den Spendenflyer zu einem wahren Hingucker gemacht. Vielen Dank dafür!



Trauerbegleitung nach einem Suizid – Angebote 2020

Der Suizid eines geliebten Menschen ist eine extreme Belastungssituation für die betroffenen Angehörigen und verändert deren Leben grundlegend. Die Trauer nach einer Selbsttötung geht oft einher mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Die Frage nach dem "Warum" bleibt weitgehend unbeantwortet. Es ist ein gewaltsamer Tod mit besonders schwierigen Begleitumständen, die von den nahen Angehörigen verkraftet werden müssen.

23% der Menschen, die unser Hilfeangebot 2020 in Anspruch genommen hatten, waren Trauernde nach einem Suizid. Dank einer guten Kooperation, insbesondere mit der Polizei, Notfallseelsorge, Notfallnachsorgediensten, Kirchen und sehr häufig auch aufgrund von Ermutigungen von Menschen aus dem Umfeld, wurde Betroffenen diese Unterstützung zugänglich gemacht.

Mit folgenden Angeboten konnte der AKL 2020 Trauernde unterstützen:

Trauerbegleitung mit Einzelnen, Paaren und Familien

In der ersten Zeit nach dem Suizid brauchen Betroffene einen geschützten Raum, in dem sie sich in dieser Ausnahmesituation angenommen und aufgehoben fühlen können. In Form von Einzelbegleitung und Beratung in unterschiedlichen Familienkonstellationen wird das Angebot auf die individuelle Situation und die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt.



Trauergruppen im AKL

Eine große Bedeutung für die Betroffenen haben die verschiedenen Trauergruppen. Folgende Aussagen von Teilnehmenden der vergangenen Jahre machen dies deutlich:

- "Ich bin so dankbar, dass ich in dieser Gruppe Geborgenheit und "Getragen-sein" erfahren darf."
- "Im Tsunami des "Unfassbaren" haben wir die Arbeit des AKL als rettenden Baumstamm, den wir ergreifen konnten, wahrgenommen."
- "Die Gruppe ist für mich wie eine Familie: ein Ort, an dem ich offen darüber reden kann in großer Vertrautheit."
- "DANKE euch allen. Ihr habt so viel dazu beigetragen, dass ich nach dem Suizid weiterleben konnte und mich entwickeln kann."

Leider konnten 2020 aufgrund der Pandemie nicht alle Gruppenangebote stattfinden.

Die Tage für Trauernde nach einem Suizid im Kloster Kirchberg vom 19.-22.11.2020, zu denen sich 10 Interessent*innen angemeldet hatten, mussten zweimal verschoben und dann schweren Herzens abgesagt werden. Das Interesse, diese Veranstaltung zu ermöglichen war nicht nur auf Seiten des AKL und der Interessent*innen groß. Auch die Verantwortlichen des Veranstalters Berneuchener Haus Kloster Kirchberg waren sehr engagiert und hatten verschiedenste Überlegungen angestellt, unter welchen Bedingungen das Seminar stattfinden könnte.

Angehörigentage als Prozessbegleitung

Nahezu nach allen "Tagen für Trauernde" entsteht das Bedürfnis, sich weiterhin als Gruppe sehen und begleiten zu können. Es bestehen derzeit in Reutlingen und Tübingen sechs fortlaufende Gruppen unter der Leitung von AKL-Fachkräften. Hier wird deutlich, dass der Weg durch die Trauer viel Zeit benötigt und der Austausch untereinander einen hohen Stellenwert hat.

Für diese Gruppen waren 2020 sieben Angehörigentage an Wochenenden geplant, wovon sechs stattfinden konnten. Ein Treffen musste aufgrund der Beschränkungen ausfallen.

"Warum konnten wir dich nicht halten?" Fortlaufende Gruppe für Trauernde nach einem Suizid

Seit Januar 2019 besteht in Reutlingen eine fortlaufende Trauergruppe, die sich unter Leitung von zwei hauptamtlichen Mitarbeiterinnen einmal monatlich abends trifft. Die Gruppe ist so konzipiert, dass sie von Herbst bis zur Sommerpause als geschlossene Gruppe zusammen bleibt und dann ein Einstieg für neue Interessent*innen wieder möglich ist. Die jetzige Gruppe besteht hälftig aus Teilnehmenden, die bereits im 3. Zyklus sind und Teilnehmenden, die im Herbst neu hinzugekommen sind. Dies hatte den Vorteil, dass die "Erfahrenen" den "Neuen" schon am ersten Abend durch ihre Begeisterung für die Gruppe eventuell vorhandene Befürchtungen nehmen konnten. Es ist immer wieder sehr bewegend, teilhaben zu dürfen, wie offen und mutig sich die Teilnehmenden mit all ihren Gefühlen und Erfahrungen zeigen, wie viel gegenseitiges Vertrauen in dieser Gruppe möglich ist. Während sich die Gruppe im ersten Lockdown in größeren Räumen, zeitweise in Halbgruppen und zum Abschluss vor der Sommerpause sogar im Freien auf der Alb getroffen hatte, musste sie seit Dezember auf virtuelle Treffen umstellen. Im Vorfeld konnten wir uns diese Art von Begegnung in einer Trauergruppe nur schwer vorstellen, machen aber die Erfahrung, dass es der Intensität der Gruppe zum Glück keinerlei Abbruch tut.

Die Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid trifft sich einmal monatlich in Tübingen. Die beiden Leiterinnen teilen die Erfahrung des Suizids und bieten Teilneh-

menden einen geschützten Rahmen für den Austausch und die Vernetzung untereinander. Die Gruppe konnte mit Ausnahme von zwei Monaten im ersten Lockdown 2020 durchgängig mit drei bis sieben Teilnehmenden stattfinden. Die Selbsthilfegruppe ist offen für neue Interessent*innen.

Wie hat mich die Erfahrung des Suizids geprägt? – Stimmen der Teilnehmenden:

- "Ich habe eine andere, n\u00e4here Beziehung zum Tod die Endlichkeit ist mir bewusst geworden.
 Mein \u00e4lterwerden kann ich gut annehmen."
- "Ich bin selbstbewusster geworden trotz dieser Erschütterung. Eine hohe Verletzlichkeit ist geblieben."
- "Schlimmer geht immer Den Tod überleben. Ich habe es geschafft mein Schicksal anzunehmen und aktiv damit umzugehen."
- "Das kann jedem passieren! Ich habe gelernt meine eigene Begrenztheit zu akzeptieren."
- "Ich kann Vieles überstehen und dennoch weiterleben."

Trauercafé und Trauerwanderungen finden als offene Angebote eine sehr große Reso-

nanz bei den Teilnehmenden. Getragen und gestaltet werden sie vom AKL und den Tübinger Hospizdiensten. Ehrenamtliche und angestellte Fachkräfte bilden ein Team, das die Organisation und die inhaltliche Gestaltung übernimmt. Sie sind wichtige Gesprächspartner*innen für die Gäste.



Die Einschränkungen in der Corona Krise stellten alle Beteiligten vor große Herausforderungen.

Das Trauercafé konnte im Jahr 2020 in acht Monaten stattfinden. An vier Terminen musste es, sehr zum Bedauern der Beteiligten, abgesagt werden. Die Rahmenbedingungen mussten angepasst werden, zeitweise neue Räume gefunden und die Zahl für Personen, die teilnehmen konnten, angepasst werden. Eine Voranmeldung wurde notwendig. Um dennoch möglichst vielen die Teilnahme zu ermöglichen, wurde parallel zum Café ein Trauerspaziergang angeboten. Dieses Experiment hat sich bewährt und wird auch in 2021 weitergeführt.

Zwei Trauerwanderungen mit 27 und 15 Teilnehmenden fanden rund um Bebenhausen und Hagelloch statt. Viele sind dankbar für die Gemeinschaft mit anderen, besonders an einem Sonntagnachmittag.

Nachsorge nach Suizidversuchen – Kooperationen mit den Kliniken

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

Durch die Einschränkungen im Zusammenhang mit Covid-19 waren diese Arbeitsbereiche seit März 2020 nicht wie gewohnt umzusetzen.

In der Suizidnachsorge mit der Intensivstation der Medizinischen Klinik in Tübingen haben in den ersten beiden Monaten zwei Erstgespräche mit Menschen nach einem Suizidversuch stattgefunden. Seit März 2020 waren pandemiebedingt keine Klinikbesuche auf der Intensivstation möglich.

Die üblichen Kooperationsgespräche unter anderem im Arbeitskreis Suizidnachsorge im Klinikum Reutlingen konnten 2020 ebenfalls nicht stattfinden.

Klient*innen-

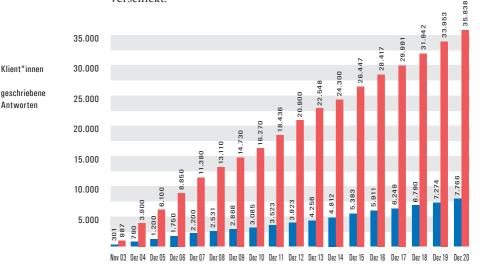
aufkommen

Antworten

Statistik der Online Jugendberatungsstelle "Youth-Life-Line" (YLL)

Im Jahr 2020 wurden 492 neue Klient*innen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aus dem Vorjahr aufgenommen. Seit Beginn 2003 waren bei Youth-Life-Line (YLL) damit 7.766 Personen in Beratung. Im Jahr 2020 wurden 1.885 Mails von Berater*innen geschrieben. Für das Jahr 2020 entspricht das im Durchschnitt 36,3 Mails pro Woche, die von YLL versendet wurden. Seit 2003 hat das YLL-Team insgesamt 35.838 Mails an Ratsuchende

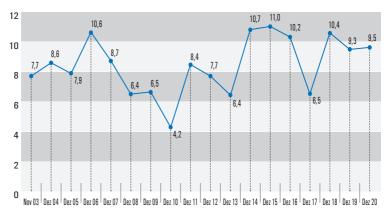




Durchschnittliche **Antworten von** YLL pro Woche



Durchschnittliche Neuanfragen an YLL pro Woche

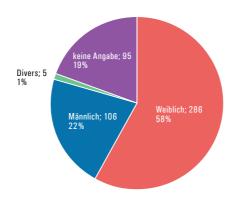


Im Vergleich zum Vorjahr (2019) konnten etwas mehr neue Klient*innen 2020 aufgenommen werden. Es wurden durchschnittlich 9,5 Neuanfragen pro Woche angenommen. Dennoch wurden 2019 mehr Antworten von YLL versendet, was darauf schließen lässt, dass die durchschnittliche Beratungsdauer im Vergleich zum Vorjahr etwas kürzer war.

Auf Grund der Coronapandemie war Youth-Life-Line gezwungen, das Konzept zu überarbeiten. So arbeiteten die Peer-Berater*innen ab Mitte März von Zuhause aus und schrieben Ihre Mails im Homeoffice. Eine Folge dieser konzeptionellen Veränderung war, dass das Beratungssystem nur an 284 Tagen für Neuanfragen geöffnet war. Im Vorjahr war das Beratungssystem an 321 Tagen für Neuanfragen geöffnet. Und trotzdem zeigt sich im Vergleich zu ähnlichen Online-Beratungsangeboten, dass YLL in Bezug auf die Erreichbarkeit weiterhin eine Sonderstellung einnimmt, von der besonders die jungen Menschen profitieren, die auf der Suche nach Unterstützung sind und ein verlässliches Beratungsangebot in Anspruch nehmen möchten.

Auch wenn wir sehr froh sind, dass wir durch die konzeptionelle Umstellung den Betrieb trotz Corona aufrechterhalten konnten und so für die Ratsuchenden in diesen schweren Zeiten da sein konnten, möchten wir, sobald die Rahmenbedingungen es wieder zulassen, unsere Beratungsstelle für die Sprechzeiten für unsere Peer-Berater*innen wieder öffnen.

Geschlecht der Klient*innen in Prozent [2020]

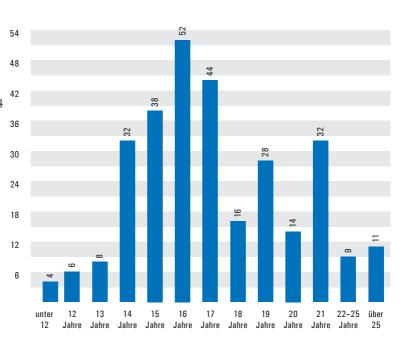


Alter der Klient*innen (2020) Anzahl

Alter bekannt: 294 Unbekannt: 198

Durchschnittsalter der Klient*innen: 16,8 Jahre

2019 lag das Durchschnittsalter bei 16,8 Jahre



Die Darstellungen zeigen, dass mit 58 Prozent überwiegend weibliche Klientinnen eine Beratung bei YLL in Anspruch nahmen. Neben den 22 Prozent männlicher Klienten gaben 19 Prozent ihr Geschlecht im Verlauf der Beratung nicht an und 1 Prozent gab divers an. Prozentual betrachtet, ist die Gruppe der 16-Jährigen am stärksten vertreten. Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden bei YLL liegt für das Jahr 2020 erneut bei 16,8 Jahren wie im Jahr zuvor.

Veranstaltungen bei Youth-Life-Line



08.02.2020: Abschluss-Wochenende der neuen Ausbildungsgruppe 2019/2020

Das diesjährige Abschluss-Event für die neunzehn frisch ausgebildeten Peer-Berater*innen fand wie in den Jahren zuvor, gemeinsam mit den bereits aktiven Peers und dem ganzen Team von Youth-Life-Line statt. Unterstützt wurde Youth-Life-Line von den Erlebnispädagog*innen der do&be TRAINING GmbH aus Freiburg im Breisgau. Im Mittelpunkt des Tages stand ein erlebnispädagogisches Programm mit unzähligen Herausforderungen, die die ehrenamtlichen Peer-Berater*innen gemeinsam in der Sporthalle des Boulderzentrums B12 in Tübingen meistern sollten. Das Youth-Life-Line Team bedankt sich bei den Mitarbeiter*innen von do&be für einen gehaltvollen und spaßigen Tag, der zu einer schnellen und unkomplizierten Teamzusammenführung der neuen und bereits aktiven Peer-Berater*innen beigetragen hat.

Die neunzehn neu geschulten Peer-Berater*innen geben ein heterogenes Bild ab, welches sich in der Heterogenität der jugendlichen Ratsuchenden, die sich an Youth-Life-Line wenden, widerspiegelt. Zwei der Absolvent*innen sind männlich, siebzehn sind weiblich. Die Altersspanne reicht von einigen gerade erst 15-jährigen Schülerinnen bis hin zu einer

23-jährigen Erzieherin. Auch die persönlichen Hintergründe sind sehr vielschichtig. Das zeigt sich auch darin, dass neun der Teilnehmer*innen selbst noch Schüler*innen sind, sechs haben im Herbst gerade ihr Studium der Erziehungswissenschaft und eine in Psychologie begonnen. Drei Studierende der Erziehungswissenschaft üben Ihre Beratungstätigkeit in Form eines Praktikums bei Youth-Life-Line aus, in dem sie sich für drei Jahre zur Mitarbeit verpflichten und dafür ein 600-stündiges Praktikum anerkannt bekommen. Wir freuen uns, die neuen Peer-Berater*innen mit an Bord zu haben.



März 2020: Corona zwingt YLL zu neuen Wegen

Die Covid-19-Pandemie machte leider auch vor unserer Online Jugendberatung nicht Halt. Im März war das gesamte YLL-Team gezwungen, die bisherige Konzeption zu überarbeiten. Flexibilität seitens der ehrenamtlichen Peer-Berater*innen und seitens der hauptamtlichen Fachkräfte war gefragt, damit die Onlineberatung für die Ratsuchenden weitgehend unverändert weiterlaufen konnte. Für die ehrenamtlichen Peer-Berater*innen bedeutete dies, dass sie in den kommenden Wochen ihre Mails nicht mehr wie gewohnt bei YLL in der Beratungsstelle schreiben konnten, sondern vorerst von Zuhause aus ihren Ratsuchenden antworten würden. Den Verantwortlichen von YLL war seit Beginn der

Onlineberatung im Jahr 2003 die Qualität der Beratungen, aber besonders auch der direkte Kontakt zu den ehrenamtlichen Peer-Berater*innen wichtig. So wird seit dem Start von YLL jede Mail vor dem Versenden von einer der hauptamtlichen Fachkräfte gelesen und gemeinsam mit der*dem Peer-Berater*in besprochen. Die direkte Supervision im Anschluss an das Schreiben der Mails wollten wir trotz Umstellung auf das Homeoffice unbedingt aufrechterhalten. Dafür wurde allen Peer-Berater*innen ein eigener Zugang zum Beratungssystem von Zuhause aus ermöglicht, in dem sie ihre geschriebenen Antworten speichern können. Die gespeicherten Mails werden dann vor dem Versenden von einer der hauptamtlichen Fachkräfte gelesen, gegebenenfalls verändert und dann an die/den Ratsuchende*n versendet. Im Anschluss daran bekommen die Peer-Berater*innen noch eine Rückmeldung und gegebenenfalls können offene Fragen oder (eigene) Anliegen der Peer-Berater*innen direkt besprochen werden.

Bis jetzt hat sich diese konzeptionelle Veränderung bewährt, da wir im Sommer, als es erlaubt war, auch wieder Sprechzeiten in Präsenz anbieten konnten und im Winter als die Inzidenzzahlen erneut nach oben gingen, vollkommen problemlos wieder auf den Homeoffice-Modus umstellen konnten. Dennoch fehlt die Gemeinschaft mit und unter



den Peer-Berater*innen. Der gemeinsame Austausch, das Gespräch zwischen Tür und Angel oder der gemeinsame Kaffee auf dem Sofa in der Beratungsstelle fehlt uns allen. So froh wir über die Möglichkeit des Homeoffice sind, so sehr freuen wir uns auch darauf, hoffentlich möglichst bald wieder mit den Peer-Berater*innen gemeinsam vor Ort die Sprechzeiten durchführen zu können. Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf den Beratungsbetrieb bei YLL zeigen und bestätigen uns gleichsam, wie wichtig die Gemeinschaft, der gemeinsame Austausch und auch das gemeinsame Aushalten von schwierigen Situationen in der Beratungsstelle für das gesamte Team sind.

November 2020: Fortbildungsreihe für die Peer-Berater*innen mit der Tübinger Initiative für Mädchen*arbeit e.V.

Im Anschluss an die Sprechzeit fand im November 2020 an drei Abenden für die Peer-Berater*innen von YLL eine Fortbildungsreihe zum Umgang mit Ratsuchenden, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, statt. Durchgeführt wurde die Fortbildung von Petra Sartingen, die eine langjährige Mitarbeiterin der Tübinger Initiative für Mädchen*arbeit (Tima) e.V. ist. Unterstützt wurde Frau Sartingen von unserer ehemaligen Studi-Peer-Beraterin Anneli Haase.

Um herauszufinden, wie man in der Onlineberatung am besten für junge Menschen da sein kann, die sexualisierte Gewalt erleben mussten, erarbeiteten sich die Teilnehmenden am ersten Abend die Grundlagen zu Sexualisierter Gewalt an Kindern. Am zweiten Abend wurde ein genauer Blick auf Sexualisierte Gewalt in der Lebenswelt Jugendlicher geworfen, bevor dann am dritten Abend die Beratung von Betroffenen thematisiert wurde. Hierfür erarbeiteten die Teilnehmenden was Menschen in solchen Situationen brauchen, was ihnen helfen kann, aber auch, was man auf jeden Fall in einer Beratung vermeiden sollte. Neben wichtigen Informationen zum Umgang mit jungen Menschen, die von einem sexuellen Übergriff betroffen sind, wurden den Peer-Berater*innen aber auch die Grenzen der Onlineberatung vor Augen geführt. So wurde immer wieder deutlich, dass Betroffene, die häufig auch schwer traumatisiert sind, in der Regel eine deutlich intensivere Begleitung benötigen und man alles dafür tun sollte, um Retraumatisierungen zu vermeiden. Dennoch kann die Onlineberatung ein wichtiger Schritt für Betroffene sein, da sie hier anonym und häufig zum ersten Mal über das Erlebte in ihrem eigenen Tempo berichten können. Wir möchten Frau Sartingen und Anneli Haase für Ihr Engagement und die sehr informative Fortbildungsreihe danken.

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

Im Jahr 2020 mussten leider viele Veranstaltungen auf Grund der Kontaktbeschränkungen im Zuge der Corona Pandemie ausfallen oder immer wieder verschoben werden. Trotzdem konnten haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen des AKL unter dem Motto: "Darüber reden kann Leben retten" in verschiedenen Kontexten 22 Veranstaltungen durchführen. Dabei konnten wir insgesamt 626 Personen für das Thema "Krisen und Suizidgefährdung" sensibilisieren und über unsere Arbeit an den drei Standorten informieren. Die meisten Veranstaltungen konnten in gewohnter Weise im direkten Kontakt stattfinden, darüber hinaus haben sich die Fachkräfte des AKL bei vielen Gelegenheiten durchaus auch an neu entstandene Onlineformate herangewagt.

Veranstaltungen für junge Menschen

Bei 15 Veranstaltungen an 6 Schulen und anderen Bildungseinrichtungen war die Expertise der AKL-Mitarbeiter*innen gefragt. In der Regel werden wir hier gebeten, Unterrichtseinheiten zu gestalten oder die Mitarbeiter*innen von AKL und YLL werden zu Beratungsbörsen und Seminartagen eingeladen.

So trafen Mitarbeiter*innen des AKL im Jahr 2020 z.B. auf Schüler*innen der Abschlussklassen des Wirtschaftsgymnasiums der Wilhelm-Schickard-Schule in Tübingen. Diese hatten im Deutschunterricht Hesses "Steppenwolf", Goethes "Faust" und Hoffmanns "Goldnen Topf" gelesen. In allen drei Pflichtlektüren für das Deutschabitur sind die Protagonisten suizidal. "Was hat das mit mir zu tun?" fragten sich die Schüler*innen und: "Wie werden wir dieser Thematik gerecht?" fragten sich die unterrichtenden Deutschlehrer*innen. Neben vielen Fragen zu Suizidalität und der Sensibilisierung für dieses Thema, war es den Lehrenden vor allem wichtig, dass die Abiturient*innen erfahren, wie sie mit eigenen Lebenskrisen umgehen können. Es gibt, so wissen die Lehrenden, "unter unseren Schüler*innen viele, die mit Sorgen und Nöten zu tun haben und denen wir damit ein Hilfsangebot vorstellen wollen". Nach dem Besuch, der von den Schüler*innen sehr gut angenommen wurde, war schnell klar, dass die Workshops von AKL-Mitarbeiter*innen zum Thema "Lebenskrisen und Suizidalität" am Schickard-Gymnasium jährlich angeboten werden sollen.

(Vergleiche auch: https://www.wss.tue.bw.schule.de/2020/03/10/was-hat-das-mit-mir-zutun-der-gegenwartsbezug/)

Weitere Schulen an denen wir Veranstaltungen angeboten haben:

- BZN Rommelsbach
- Eugen Bolz Gymnasium Rottenburg
- Gewerbliche Schulen Tübingen
- Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg

Veranstaltungen für Erwachsene

Neben der Suizidprävention für und mit jungen Menschen führen AKL-Mitarbeiter*innen regelmäßig auch Veranstaltungen für interessierte Erwachsene durch.

Ähnlich wie im Jugendbereich geht es auch hier darum, sich mit dem Thema "Lebenskrisen und Suizidalität" auseinanderzusetzen, Ängste und



Vorurteile abzubauen und das jeweilige Handlungsspektrum zu erweitern. Im Jahr 2020 konnten insgesamt 8 Veranstaltungen mit Lehrenden, Eltern, Fach- und Netzwerkkolleg*innen und für Studierende angeboten werden.

Schulische Veranstaltungen mit Lehrkräften und Eltern:

· Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg: Elternabend

Veranstaltungen für Studierende:

• EH Ludwigsburg, Campus Reutlingen: Vorlesung

Veranstaltungen für Fachkolleg*innen, Multiplikator*innen und potenzielle Kooperationspartner*innen:

- Sozialamt Stadt Reutlingen: Fortbildung zum Thema Umgang mit Krisen und Suizidalität
- Notfallseelsorge Landkreis Reutlingen: Gottesdienst
- Kinder- und Jugendschutzbund Reutlingen Kinder- und Jugendtelefon: Fortbildung
- Bruderhausdiakonie/BBQ: Videokonferenz zum Thema Umgang mit suizidalen Menschen
- Jugend- und Drogenberatung Reutlingen: Vernetzung

Weitere Veranstaltungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit:

 Programmkino KAMINO: Matinee mit Podiumsgespräch: Vorstellung der AKL-Arbeit, Hinweis auf Angebote





Krisenberatung Ängste und häusliche Gewalt stehen zu Coronazeiten im Zentrum der Krisenberatung des Arbeitskreis Leben (AKL) in Tübingen. Von Christiane Hoyer

'n den ersten zwei Wochen, nachdem die Schulen wegen der Pandemie geschlossen hatten, "war es bei uns sehr ruhig", schildert Markus Urban von der Onlineberatung Youth-Life-Line die Situation für dieses spezielle Angebot an junge Menschen zwischen II und 21 Jahren. Doch dann, so Urban, häuften sich die Mails von Schülerinnen und Schülern, die sich dem ehrenamtlichen Team von Peerberatern um den AKL-Hauptamtlichen Urban anvertrauten: Einige berichteten von sexualisierter Gewalt in der Familie und gaben Urban und den jungen Peerberaterinnen zu verstehen: "Wir halten es zuhause nicht mehr aus!"

Gerade in den letzten zwei Wochen, so Urban, hätten sich diese geschilderten Probleme gehäuft. Wir versuchen,

dass die schwarze Brille der Angst wieder abgesetzt wird.

Carola Schnurr, Krisenberaterli

Jetzt, wo die jungen Leute o miliären Umfeld viel stärker setzt seien, käme häusliche besonders zum Tragen. Ol Coronakrise "hatten die Ju chen die Möglichkeit, der



Markus Urban

der Regel warten die Ju

die sich über die Web

Youth-Life-Line anony

drei Tage auf eine Antv

renamtlich geschulten

men ihre Mail-Antwor

ban ab, bevor sie sie

Vor der Coronakrise, s

men die Peers in die

des AKL. Jetzt seien a

Das Angebot von Ye

ne oehört zur Krisenbe

meoffice".



ärztliche Diagnosen oder Konflikte mit dem Partner oder in der Fami-

ihrer Erfahrung eher beste Krisen oder bringe tief si traumatische Erlebnisse wie Bewusstsein. Bei einer K berichtet Schnurr aus ihre zeitigen telefonischen Ber alltag kamen Ängste hoch, gentlich mit der Pandemie

lie. Die Pandemie verstärke nach

wir bald wieder persör Augen-Gespräche in u könne

an. "Wir sind zuversic

Nach einem Suiz Tage für Trauern

Kreis Tübingen. Der Arbeit Leben Reutlingen/Tübingen (hat seinen Jahresbericht 2019 v legt. Die Zahl der Anfragen : vergangenen Jahr weiter ans gen. Man sei "froh und dankba wir die personelle Kapazität i Krisenberatungsstellen in Re gen und Tübingen zuminde fristet um 50 Prozent aufst konnten". Der AKL hofft, da Erhöhung zukünftig unbe möglich ist, um Menschen in s ren Lebenskrisen zeitnah Unt zung und Begleitung geben z nen. Auch während der Eins kungen durch die Corona Par war der AKL erreichbar. Inzw sind persönliche Beratung Gruppenangebote wieder m

Peerberater - meist sind es Sci und Studierende - Vertraviille - Nach dem Suizid dem Ratsuchenden au eines geliebten Menschen und gemeinsam mit Hilfsmöglichkeiten zu

Der lange Weg der Trauer

REUTLINGEN. Während es im Sommer die Menschen nach draußen ziehe und das Leben eine scheinbare Leichtigkeit zeige, sei es für viele schwierig, an diesem Leben teilzunehmen, erinnert der Arbeitskreis Leben (AKL) Reutlingen/Tübingen an Menschen mit Gefühlen, «die oft so gar nicht zur freudigen

Engagiert, um eines Tages überfli

Beratung Der AK Leben startet eine neue Ausbildungsgruppe zur ehrena

Reutlingen. "Es geht um's Sortieren", sagt Kerstin Herr, die hauptamtlich im Verein Arbeitskreis Leben (AKL) tätig ist. Damit beschreibt sie den Kern ihrer Arbeit:

schaften für Berater und Beraterinnen nötig.

Zu Beginn der Ausbildung sei es wichtig, keine akuten persönlichen Krisen mehr zu haben. "Wir wünschen uns auch, dass die Leumöglich. E kung gibt e nicht. "Wir manden mi Ehrenamtlie

Es hande

Trauer ke

Reutlingen. Ja

in Deutse 29 09 20 schen das s Reutlinge 20 Mensc gestorben

> Nahestel offen: Ans egen, Nach mit einen is, dem sie

nüberstehe ngen Umfel ben müsser en Weg der er Situation

e sein, in e

Arbeitskreis Leben – Drei Ehrenamtliche berichten über ihre Erfahrungen. Neuer Kurs im Januar

Sinnstiftende Tätigkeit

EUYLINGEN, «Manchmal kommt sine lentin oder ein Klient und erzählt una machet van einer Beziehungskrises. gt Inés Oder am Donnerstag während nes Prossegrsprächs des Arbeitskreises ben (AKL) in den Räumen des AKL in r Reutlinger Karkstraffe. Inés Oder lat als stemische Therapeutlo ebenso wie Maj-Schmid als Traumtherapeutin somosan weem Fachs - sie bringen sich abes e auch Franz Sebastian als chemaliger bnantt ehrenamilich beim AKL ein. Sie d sogenannte Krisenbegleiter. Und pastian unterstreicht: »Viele Klienten omen mit einem Problem, schneif wer daraus aber vier oder flint.« Bezie ngskrise, Schulden, Alkohol, psychr te Probleme, Kind gesterben - všeles ist ikhar. Und vinies kommt nach den rien der hauptamillichen Pachkräde



norize, die sich um emen hat Tagbnatt, 30.01.20its

AKL und Kamino zeigen Auerhaus

Reutlingen. Der Arbeitskreis Le-

gendalters einfühlsam aufgegrif-Nach der Matinée am 2. Feb-

Männlich, stark, lebensmüde

Suizidprävention Mit einer Bierdeckelaktion anlässlich des Welttags der Suizidpräventio will der Arbeitskreis Leben das Thema aus der Tabuzone holen. Von Lisa Maria Sporrer

ie wollen die Veränderung. nicht den Tod, sagt Stephanie Hamann. Wenn die Diplom-Pådagogin vom Arbeitskreis Leben, Menschen, die sich umbringen wollten oder wollen fragt, ob sie wirklich tot sein wollen, hört sie meistens ein Nein. .Hinter Suizidversuchen steht oft das Bedürfnis nach Ruhe. Sie wollen, dass die Ohnmacht aufhört. Die Angst. Die Überforderung."

Im vergangenen Jahr nahmen

sich in den Landkreisen Tübingen und Reutlingen 54 Menschen das Leben. In Deutschland sind es jedes Jahr rund 10000 Menschen, weltweit 800 000. Diese Zahlen seien weitaus höher als die Anzahl der

htlich, liche ! seren

n".

id:

de

skreis

AKL

orge-

ei im

estic

r, dass

n der

nilin

st be

ocke

ss di

frist

chw

rstl

a kö

chra

den

isch

ögli

Noch immer scheine es für Männer schwieriger zu sein als für Frauen über Probleme zu sprechen, deutet Hamann die Sta-tistik Viele Männer glauben, stark sein zu müssen, entschlossen zu handeln, Lösungen parat zu haben. "Das kann ein gefährlicher Lösungsweg sein", sagt Hamann. Manche Probleme lassen sich schwer alleine lösen."

Deshalb startet der Arbeitskreis Leben, der Menschen in Krisen und bei Suizidge-

fährdung Beratung und Begleitung anbietet, zum diesjährigen Welttag der Suizidprävention am 10. September eine Bierdeckelah .Manne





verzweifelt, überfordert mit ihren Problemen. Andere wollen Angehörige unterstützen, um die sie sich sorgen, und manche suchen Hilfe nach der Selbsttötung eines nahestehenden Menschen.

Aber auch Männer rufen an, wollen sich beraten lassen, jemanden zum zuhören finden. Das sieht Hamann als Hauptaufgabe der Be-

bracht. "Er hat sich als Ve gefühlt", erzählt Hamann. S sei schief gelaufen in seine ben. Ehe kaputt, Job weg, au ter Linie versagt - das seien Gedanken gewesen. Und be len Menschen kämen zu so psychischen Sorgen noch kö

hW

eni

n

liche Beschwerden hinzu Besonders Senioren über 6: ren seien gefährdet, sich das L zu nehmen. "Im Alter werden Menschen mit dem Thema samkeit konfrontiert", sagt mann. Das Leben werde zur mend schwerer - deshalb se wichtig zu wissen, wo es Un stützung gibt. Die Bierdeckel, gestern an die Tubinger Gastro men verteilt wurden, sollen A machen, sich diese Hilfe zu hol "Über Suizidalität kann, darf u muss gesprochen werden", sa Hamann. Bild: Lisa Sport

Krisenberatungsstellen

Sowohl in Tübingen als auch in Reutlingen können Menschen bei Lebenskrisen und Seibsttötungs-

kreis Leben die Online-Jugendbera-

gefahr Rat bekommen.

Tübingen: 07071/19298

 Reutlingen: 07121/19298 Außerdem bietet der Verein Arbeits-

issig zu werden

amtlichen Unterstützung in Notsituationen

Männer

ihre Probleme

lösen

selbst

ennt keine Sommerpause

hr für Jahr nehmen hland etwa 10 000 Leben. Allein im n sind 2019 mindesnen durch Selbsttö-. Bei jedem Suizid nende unmittelbar gehörige, Freunde, barn sind konfrondramatischen Ermeist fassungslos n. Menschen, die d eine Selbsttötung

, haben oft einen

Trauer vor sich. In

kann es eine große

einem geschützten

ren. Die Reutlinger tungsstelle des Vere kreis Leben Reutlinger begleitet trauernde nach dem Suizid eines den Menschen sowoh zel- und Familienberat durch Gruppenangebo Fachkräften geleitete wird vom 2. Oktober : willkommen. Die beim Arbeitskreis 07121 / 19 298 oder pr lung des Aldia dicemal unter dem Motto

Suizid: Eine Woche der Prävention

Arbeitskreis Leben

Mit einer Bierdeckel-Aktion will die Krisenberatung jetzt auf

sich au Wirbelwind Reutlingen

Was der Seele Reutling den Lan gut tut Tübinger

- 39 days »Nicht aufgeben« war eines passt die Angehörige nach ei Statistik der vielen Zitate auf den etwa weit ster 200 Postkarten, die auf dem führt. Neue Teilnehr MenscheiMarktplatz in den Bäumen hin-T Deutschlagen. Initiiert hatte die Aktion der bühr beträgt 100 Eur Menscher Verein Wirbelwind mit anderen auch ermäßigt werde beenden - Einrichtungen anlässlich des Männer, heTags der seelischen Gesundheit,



Passanten koi was ihrer Seeli

Statistik der Suizide

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2018) Im Folgenden finden Sie die uns vorliegenden aktuellen Zahlen für Deutschland und Baden-Württemberg sowie für die Landkreise Reutlingen und Tübingen.

Suizide in Deutschland 2019

| Deutschland | Gesamt | | Männer | | Frauen | |
|-------------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|
| Gesamt | 9.041 | (9.396) | 6.842 | (7.111) | 2.199 | (2.285) |

Erfreulicherweise sinken die Suizidzahlen in der Tendenz, wenn man den Zeitraum der letzten 30 Jahre in den Blick nimmt. 75% aller Suizide deutschlandweit werden von Männern unternommen, fast 50% betreffen Menschen, die 60 Jahre und älter sind. Mit unseren Angeboten im AKL möchten wir weiterhin dazu beitragen, dass Menschen einen anderen Ausweg als den Tod finden. "Darüber reden, kann Leben retten!"

Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen im Jahr 2019

| Suizide in Deutschland | 9.041 | | |
|---|-------|--|--|
| Verkehrstote in Deutschland | 3.059 | | |
| Mord und Totschlag in Deutschland | 2.055 | | |
| Drogentote in Deutschland | 1.398 | | |
| Tote durch HIV-Krankheit in Deutschland | 285 | | |

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

Suizide in Baden-Württemberg 2019

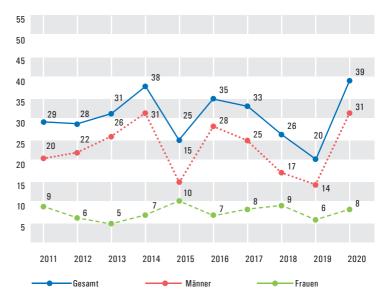
Quelle: Statistisches Landesamt

| Baden-Württemberg | Gesamt | | Männer | | Frauen | |
|-------------------|--------|---------|--------|-------|--------|-------|
| Gesamt | 1.226 | (1.236) | 943 | (907) | 283 | (329) |

Suizide in den Landkreisen von 2010 bis 2020



(ca. 286.000 Einwohner)



Suizide im Landkreis Tübingen

(ca. 227,000 Finwohner)



Quelle zu heiden Grafiken: Polizeipräsidium Reutlingen

> Die Suizidzahlen in den Landkreisen zeigen deutliche Schwankungen auf, ohne dass diese bestimmten Ereignissen zuzuordnen wären. Einen Überblick geben die Grafiken über einen Zeitraum der letzten 10 Jahre.

Statistische Auswertung 2020 der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2019) Im Jahr 2020 haben **insgesamt 755** (928) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

261 (326) davon waren kürzere Kontakte, die bei uns gesondert erfasst werden. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. 108 (170) dieser Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation und 55 waren Fachberatungen zum Thema Suzidalität und Krise (neu erfasst seit 2020).

Beratungen und Begleitungen

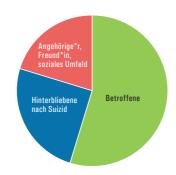
494 (602) von den insgesamt 755 Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

Der Rückgang der Anfragen von Hilfesuchenden im Coronajahr 2020 beschäftigt uns im AKL. Bisher können Gründe dafür nur vermutet werden:

- Die meisten AKL-Klient*innen kommen auf Anraten des Umfelds (Freunde, Bekannte, andere Multiplikator*innen wie Schulsozialarbeiter*innen, Arbeitgeber*innen etc.). Dieser Zugangsweg wurde durch die Folgen der Coronapandemie stark eingeschränkt.
- Ebenso finden viele Menschen den Weg zu unseren Hilfen durch Veranstaltungen wie Präventionen an Schulen, Fortbildungen, Trauercafé etc. – auch in diesem Bereich war wenig Begegnung möglich.
- Besuche bei Patient*innen in Kliniken nach einem Suizidversuch konnten aufgrund der Hygieneauflagen nicht stattfinden.
- Orte, an denen unser Informationsmaterial ausliegt, waren überwiegend nicht öffentlich zugänglich.
- Menschen mit depressiven Symptomatiken und in Krisen befinden sich häufig im Rückzug. Sie brauchen umso mehr die Unterstützung des Umfelds, um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

 – auch dies war und ist wegen der Pandemie sehr eingeschränkt möglich.

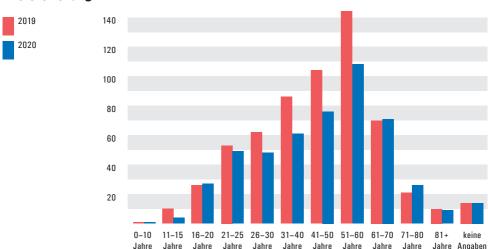
Wer hat Kontakt zum AKL gesucht?



All dies motiviert uns weiterhin zu einer intensiven Öffentlichkeitsarbeit. Der Bedarf an Unterstützung in Krisen ist größer denn je – doch müssen die Angebote auch bekannt und erreichbar sein.

Die nachfolgenden statistischen Auswertungen beziehen sich auf die oben genannte Anzahl der "umfassenden Beratungen und Begleitungen" (494 Personen):

Altersverteilung

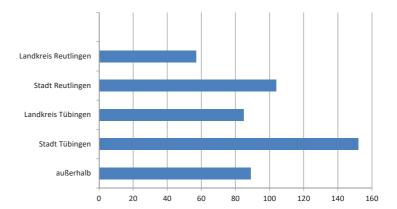


Geschlechterverteilung

| Frauen | | Männer | | |
|--------|---------|--------|---------|--|
| 71,3% | (70,3%) | 28,7% | (29,7%) | |

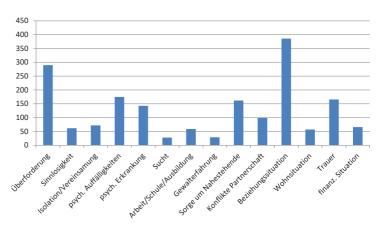
Obwohl 75% der Menschen, die sich jedes Jahr das Leben nehmen, männlich sind, wenden sich im Geschlechtervergleich bei den Anfragenden nur 30% Männer an unsere Beratungsstelle. Auch deswegen stand die Öffentlichkeitsaktion des AKL zum Welttag der Suizidprävention dieses Jahr unter dem Motto "Suizidalität bei Männern."

Wohnort der Anfragenden



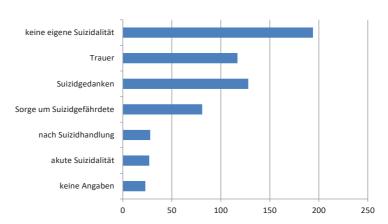
Problemfelder

(Mehrfachnennungen möglich)



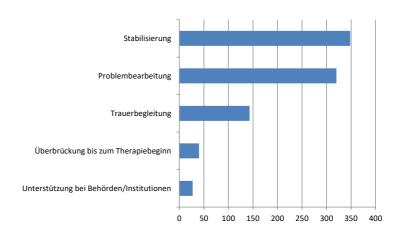
Suizidalität bei Kontaktaufnahme

(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 oft Angehörige und Menschen aus dem sozialen Umfeld stellvertretend diese Aufgabe. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, diese ebenfalls belasteten Menschen zu stärken und Ansprechpartner*innen in der Krise zu sein. Auch im vergangenen Jahr war die "Sorge um suizidgefährdete Menschen" ein häufig besprochenes Thema bei Anfragen an den AKL.

Inhalt der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)



Mitarbeit im AKL

Ehrenamtlich im AKL

Die Begleitung und Beratung von Menschen in suizidalen Krisen - niedrigschwellig und zeitnah - ist ohne das Engagement der ehrenamtlich Mitarbeitenden in dieser Form nicht denkbar. Sie alle bringen sich auf unterschiedliche Weise in die Arbeitsfelder des AKL ein.

2020 wurden 105 Hilfesuchende von 46 aktiven Krisenbegleiter*innen in Reutlingen und Tübingen begleitet. Für 32,4 % dieser begleiteten Menschen war das Thema "Selbsttötung" Beweggrund, sich an die Beratungsstelle zu wenden. Dies umfasste nicht nur die eigene Suizidalität, auch die Sorge um Andere und Trauer nach einem Suizid wurden in diesem Zusammenhang genannt.

Die Begleitung ging oft deutlich über den Beistand in der akuten Krise hinaus und umfasste eine Dauer von durchschnitttlich 6-12 Monaten.

Damit leistet der AKL einen wertvollen Beitrag zur Stabilisierung dieser Menschen. In der Krisenbegleitung ist nicht nur "erste Hilfe" ein wichtiges Thema. Vielmehr geht es darum, (wieder-) entdeckte Kraftquellen bleibend in den Vordergrund zu rücken, nicht zuletzt, um Menschen für zukünftige Herausforderungen zu stärken.

Darüber hinaus engagieren sich die ehrenamtlich Mitarbeitenden auch in anderen Bereichen für Menschen in Krisen. Sie sind:

- Ansprechpartner*innen in Kliniken nach einem Suizidversuch
- Gesprächspartner*innen im Trauercafé und bei den Trauerwanderungen,
- Ansprechpartner*innen bei Veranstaltungen im Öffentlichkeits- und Präventionsbereich sowie
- Leiterinnen der Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid

Wir danken unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen ganz herzlich für Ihr vielfältiges Engagement!

Auswirkungen von Covid 19 auf die Rahmenbedingungen der Arbeit im AKL

Wie in allen gesellschaftlichen Bereichen veränderte die durch Covid-19 ausgelöste Pandemie auch die Strukturen der inhaltlichen Arbeit im AKL.

Während des ersten Lockdowns zwischen Mitte März und Mitte Mai fanden die Beratungen und die ehrenamtlichen Begleitungen hauptsächlich telefonisch und teilweise per Videotelefonie statt. Seit Mai arbeiteten wir wieder überwiegend in Präsenz in unseren großen Räumen unter Einhaltung der AHA-Regeln.

Durch die Notwendigkeit des Abstandhaltens war sowohl von den hauptamtlichen wie auch von den ehrenamtlichen Mitarbeitenden ein großes Maß an Experimentierfreude, Flexibilität und Organisation erforderlich. Räumliche, zeitliche und nicht zuletzt technische Herausforderungen stellten sich uns allen. Um die Treffen der fünf Supervisionsgruppen für ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen zu ermöglichen, mussten größere Räumlichkeiten gefunden und angemietet werden. Ein Teil der Gruppen wurde in Halbgruppen aufgeteilt, andere trafen sich in Videokonferenzen. Seit dem zweiten Lockdown im Herbst treffen sich alle Gruppen virtuell. Noch vor einem Jahr hätten wir nicht gedacht, dass dies, zumindest übergangsweise, eine gute Arbeitsform sein kann, wenngleich sie den persönlichen Kontakt nicht ersetzt.

Neben Ausbildung und Supervision sind Fortbildungsangebote für ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen ein fester Bestandteil der Weiterqualifizierung.

Zwei der drei geplanten Fortbildungen mussten auf 2021 verschoben werden. Folgende Fortbildung konnte im Herbst jedoch in Präsenz stattfinden:

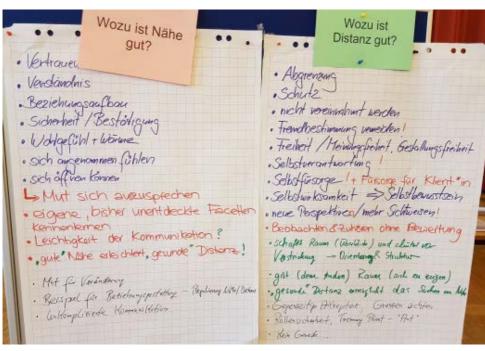
Umgang mit Nähe und Distanz im Ehrenamt - Wann ist nah zu nah oder nicht nah genug?

Viele ehrenamtlich Engagierte kennen dies: Sie haben eine Aufgabe, die Freude und Erfüllung mit sich bringt und das Gefühl: ich werde gebraucht. Als wichtigstes Werkzeug dienen dabei die eigene Persönlichkeit und die Fähigkeit, eine tragfähige Beziehung aufzubauen und zu gestalten. Manchmal passiert es dabei, dass "zu viel des Guten" gegeben wird, die eigenen Grenzen verschwimmen, danach ein ungutes Gefühl entsteht oder dass es trotz Anstrengung nicht gelingt, Zugang zu jemandem zu finden.

Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz immer wieder neu zu finden, ist eine spannende Aufgabe, an der die Persönlichkeit reifen kann. Diese Balance ist eine wichtige Voraussetzung für ein gelingendes Engagement, weil sie hilft, mit den eigenen Kräften zu haushalten und die Grenzen auf allen Seiten zu respektieren.

Bei dem Fortbildungstag am 10. Oktober 2020 mit 20 AKL-Mitarbeitenden ging es darum, diese Balance aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Referentin war Gabriele Melcher, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin und Systemische Familientherapeutin.

Neben der inhaltlichen Auseinandersetzung sind bei Fortbildungen die Begegnung und der Austausch untereinander von großer Bedeutung. Die evangelische Studierendengemeinde (ESG) hat dem AKL kostenlos mehrere große Räume im Schlatterhaus überlassen. So konnte die Veranstaltung unter Einhaltung der AHA-Regeln stattfinden.







Design macht sichtbar. Wir freuen uns.

den Arbeitskreis Leben e. V. mit unserer Gestaltung unterstützen zu können.

DESIGN FÜR EINE

GUTE SACHE



Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen

www.hemmerich.de

Personalsituation und Mitgliederentwicklung im Verein

Unser Team der hauptamtlichen Mitarbeiter*innen



Aufgenommen im Februar 2020. Hintere Reihe: Barbara Chiumento, Bettina Guhlmann. Mittlere Reihe: Claudia Boldt, Carola Schnurr, Kerstin Herr. Vordere Reihe: Markus Urban, Sabine Eggers, Stephanie Hamann, Paulina Rhein.

Praktikantinnen

In den Krisenberatungstellen begannen Antje Hammes in Reutlingen und Maren Lampprecht in Tübingen im September ihr 6-monatiges Praktikum im Rahmen ihres Pädagogikstudiums.

Bedingt durch die Bachelor- und Masterstudienordnungen ist es schwieriger geworden, unsere Praktikumsstellen zu besetzen. Sowohl in der Beratungsstelle in Reutlingen als auch in Tübingen bieten wir halbjährlich einen Praktikumsplatz an:

Praktikant*innen – ab WS 2021 - gesucht

für die Krisenberatungsstellen in Reutlingen und Tübingen.

Wir bieten Einblicke in vielseitige Arbeitsbereiche und Lernfelder wie: Krisenintervention, Beratung und Begleitung von Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung, Beratung für Angehörige von suizidalen Menschen, Gesprächs- und Gruppenangebote für Trauernde nach einem Suizid, präventive Unterrichtseinheiten... und die Möglichkeit zu selbständigem Arbeiten.

Wir wünschen uns eine Praktikumsdauer von 6 Monaten.

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme und Bewerbung. Reutlingen: 07121-44412 und akl-reutlingen@ak-leben.de **Tübingen:** 07071-9221-0 und akl-tuebingen@ak-leben.de. www.akl-krisenberatung.de

Honorarkräfte

Wie in den Vorjahren, konnten wir uns auch in 2020 immer wieder auf die Unterstützung durch unsere bewährten Honorarkräfte verlassen. Vielen Dank an Beatrice Ernst- Bader, Angelika Schmitz, Christina Handel-Schenk, Dorothea Trumpp und Gudrun von Funck.

Ehrenamtliche

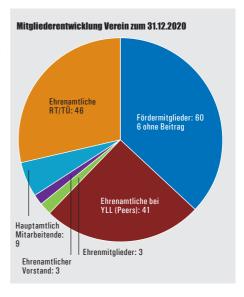
Noch im Februar 2020 haben 19 neue Peers bei Youth-Life-Line ihre Ausbildung beendet und starteten ihre Beratung recht zeitgleich mit dem ersten Lockdown, dann im "Home Office". Wir freuen uns sehr über das Engagement! Diese besondere Herausforderung meisterten die neuen Peers allesamt spitze!

In 2020 haben sich diese Ehrenamtlichen nach zum Teil langer Krisenbegleitung im AKL verabschiedet: Caroline Bauer, Rose Kunz, Margit Götz, Pilar Urschitz- Duprat sowie Heinz Werner Gähr.

Ganz herzlichen Dank an Euch, für die Bereicherung unserer Arbeit und Eure zuverlässige und so wichtige Unterstützung für ganz viele Menschen!

Vereinsentwicklung

Zum 31.12.2020 hatte der Verein 162 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:





Finanzen

Die Finanzen in 2020

Der Arbeitskreis Leben e.V. wurde auch im Jahr 2020 im Rahmen der Freiwilligkeitsleistungen wieder von unterschiedlichen öffentlichen Zuwendungsgebern bezuschusst: Die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen sowie unsere Online Jugendberatung Youth-Life-Line erhielten finanzielle Mittel vom Land Baden-Württemberg, von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen, wie auch von der Stadt Reutlingen.



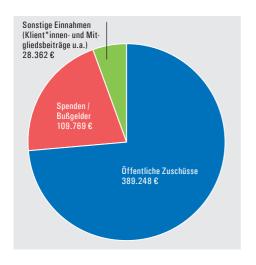




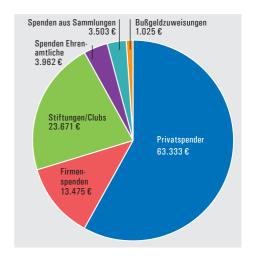


In den zuständigen politischen Gremien erfahren wir für unsere Arbeit immer wieder eine große Wertschätzung. Darüber freuen wir uns sehr! Nur durch Ihre Befürwortung, dem AKL auch weiterhin finanzielle Mittel zur Verfügung zu stellen, können wir unser Ziel erreichen: Suizidgefährdeten Menschen und Menschen in Lebenskrisen schnell und unbürokratisch Hilfe anzubieten und durch präventive Veranstaltungen für diese wichtigen Themen zu sensibilisieren.

Einnahmen des Gesamtvereins in 2020 in Euro



Erlöse aus Fundraising Gesamtverein in 2020 in Euro



Wir danken allen Mitwirkenden sehr herzlich: Für Ihr Interesse an unserer Arbeit, für Gespräche mit uns, für Ihr Vertrauen in unsere Arbeit, für Ihre Kooperation und für Ihre Unterstützung!

Das Jahr 2020 war auch in finanzieller Hinsicht herausfordernd. Unser benötigter Eigenanteil steigt seit Jahren. Der größte Teil unserer Kosten sind die Personalkosten, welche aufgrund von Tariferhöhungen im öffentlichen Dienst kontinuierlich steigen. Die öffentlichen Gelder werden jedoch nur teilweise dynamisch angepasst, so dass die Kostensteigerungen fast vollständig vom Verein aufgefangen werden mussten.

Die Pandemie hat auch finanzielle Auswirkungen auf den AKL. Veranstaltungen, Vorträge, Präventionsveranstaltungen konnten im Jahr 2020 kaum durchgeführt werden. Dies bedeutet weniger Öffentlichkeitsarbeit und auch weniger Einnahmen für den AKL. Gleichzeitig stiegen unsere Kosten durch die notwendige Anschaffung von z.B. Kameras zur Durchführung von online Meetings, damit verbunden notwendige Lizenzen, Erweiterung unserer Telefonanlage wie auch u.a. Desinfektionsmittel und Masken für die Mitarbeiter*innen.

Damit, wenn die Regelungen es erlaubt haben, weiterhin auch wichtige Gruppenangebote in Präsenz stattfinden konnten, mussten wir externe Räume anmieten, um die bestehenden AHA Regeln einhalten zu können. Diese haben wir teilweise sehr vergünstigt oder sogar ganz kostenfrei zur Verfügung gestellt bekommen. Für diese erfahrene kollegiale Unterstützung sind wir sehr dankbar.

Wir möchten uns herzlich bei der Evangelischen Studiengemeinde für die Möglichkeit der Nutzung der Räume im Schlatterhaus, der Kath. Kirchengemeinde Sankt Wolfgang sowie der Katholischen Erwachsenenbildung Bildungswerk Kreis Reutlingen e.V. für die kostenfreie Nutzung der Räumlichkeiten bedanken! Ebenfalls bei Wirbelwind e.V. sowie der Stadt Reutlingen für sehr vergünstigte Bedingungen.

Trotz großer Bemühungen und zahlreichen Zuwendungen durch Privatspender*innen, Fördermitglieder, Stiftungen sowie Firmen, hat der AKL das Jahr 2020 mit einem Defizit abgeschlossen. Durch einen Verzicht auf einen Teil der Jahressonderzahlung der Mitarbeiter*innen, konnte das Defizit in einem verkraftbaren Rahmen gehalten werden, welches wir durch Rücklagen auffangen können.

Die großzügige und oft so treue Unterstützung zahlreicher Spender*innen berührt uns sehr und für diese solidarische Unterstützung unserer Arbeit sind wir sehr dankbar!

Ganz herzlichen Dank vom Vorstand und vom gesamten Team der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen an Sie alle für Ihre Spenden, die Ihren Mitmenschen in der Region zugutekommen!

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.akl-krisenberatung.de informieren oder Sie nehmen direkten Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!



Testamentsspende

Über den Tod hinaus Gutes zu bewirken – das kann für viele Menschen ein Thema sein.

Mit einem Vermächtnis, oder einem Teil eines Vermächtnisses, ergibt sich eine wunderbare Möglichkeit, Menschen in wirklich schwierigen Situationen Hilfe zukommen zu lassen.

Erste Informationen zum Thema sind in unserem neuen Flyer zusammengestellt, den wir auf Anfrage sehr gerne versenden, oder den Sie auch auf unserer Homepage lesen oder downloaden können.

Gerade die Testamentsspende die wir in 2017 erhielten, ermöglichte uns, die beiden kleinen Stellenaufstockungen in Tübingen und in Reutlingen (je 25%) zu finanzieren.

Selbstverständlich ersetzt der Flyer kein persönliches Gespräch und

auch keine fundierte Beratung dazu. Er mag Sie jedoch vielleicht einladen, sich über dieses sehr sensible Thema Gedanken zu machen.

Selbstverständlich können Sie jederzeit gerne Kontakt mit uns aufnehmen. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!

Krisen können bewältigt werden – Darüber reden kann Leben retten!

Finanzbericht Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen 2020

| EINNAHMEN IN EURO | |
|---|------------|
| | |
| I. Öffentliche Zuschüsse | |
| Land Baden-Württemberg | 105.422,22 |
| Landkreis Tübingen | 154.790,00 |
| Landkreis Reutlingen | 75.283,00 |
| Stadt Reutlingen | 53.347,56 |
| Sonstige öffentliche Zuschüsse | 405,00 |
| Zwischensumme | 389.247,78 |
| II. Eigenmittel | |
| Spenden (privat, Firmen, Stiftungen, Sammlungen etc.) | 108.743,99 |
| Sonderzuwendungen (Aktion Mensch & Glücksspirale) | 0,00 |
| Erlöse / Dienstleistungen | 2.141,00 |
| Mitgliedsbeiträge | 4.040,00 |
| Bußgelder | 1.025,00 |
| Klient*innenbeiträge | 13.426,50 |
| Untervermietung | 50,00 |
| Zinseinnahmen | 3,67 |
| Erstattung aus Vorjahr / Krankenkassenerstattungen | 7.474,85 |
| Mittel aus Rücklagen | 39.816,55 |
| Sonstige Einnahmen | 1.230,48 |
| Summe Eigenmittel | 177.952,04 |
| | |
| Einnahmen gesamt | 567.199,82 |

| AUSGABEN IN EURO | |
|---|------------|
| | |
| I. Personalkosten | |
| Hauptamtliche Fachkräfte | 440.177,47 |
| Honorare | 11.161,49 |
| Geringfügig Beschäftigte, Praktikant*innen etc. | 8.381,69 |
| Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche | 4.612,00 |
| Allgemeine Personalkosten | 2.469,43 |
| Zwischensumme | 466.802,08 |
| II. Sachkosten | |
| Büroräume | 50.330,99 |
| Verwaltungskosten | 16.472,73 |
| Öffentlichkeitsarbeit | 15.676,52 |
| Wirtschaftsgüter | 6.328,03 |
| Versicherungen, Beiträge, Sonstiges | 6.682,68 |
| Zuführung zu Rücklagen | 4.906,79 |
| Zwischensumme | 100.397,74 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Ausgaben gesamt | 567.199,82 |

Dank an unsere Spender*innen 2020

Wir bedanken uns herzlich bei den vielen **privaten Spenderinnen und Spendern**, die uns teilweise bereits seit Jahren treu und solidarisch mit ihrer Spende unterstützen.

Unser Dank gilt zudem den nachfolgend aufgeführten **Firmen und Stiftungen**, die uns 2020 – wie auch bereits oft in Vorjahren – großzügig unterstützt haben:

- · Albert-Maier-Stiftung, Stuttgart
- Bühler GmbH & Co. KG, Geisingen
- ElringKlinger AG, Dettingen/Erms
- · Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Herzenssache e.V., Mannheim
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- · Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Johannes Krebs Consulting, Kirchheim/Teck
- · Karl Danzer Stiftung, Reutlingen
- KiNiKi gAG, Stuttgart
- KION Warehouse Systems GmbH, Reutlingen
- Kreissparkasse Reutlingen
- Kreissparkasse Tübingen
- Lechler Stiftung gGmbH, Stuttgart
- Proderes Consulting GmbH, Walddorfhäslach
- Reinhold Beitlich Stiftung, Tübingen
- Sanitär Bez, Reutlingen
- Sigrid-Marx-Stiftung, Tübingen
- TransLab Laborservice, Transport + Logistik GmbH, Reutlingen
- VeMEMaS GmbH, Holzgerlingen
- Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e.V.
- · Volksbank Reutlingen, Reutlingen
- · Walter AG, Tübingen
- Werner Kossmann Stiftung, Reutlingen
- Works Kiefer GmbH + Co.KG, Neckartenzlingen

Und an dieser Stelle sei unseren **ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern** unbedingt gedankt: Viele von ihnen unterstützen den AKL nicht nur durch ihre Mitarbeit, sondern zusätzlich noch durch den Verzicht auf die Erstattung ihrer Kosten, die im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Aktivität entstanden sind.

Ausblick 2021

Fortlaufende, angeleitete Gruppe für Trauernde nach einem Suizid

Einmal monatlich dienstags von 18.30 – 20.30 Uhr ab Oktober in der Krisenberatungsstelle Reutlingen. Informationen und Anmeldung unter: 07121-19298

Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid

Am ersten Dienstag eines jeden Monats von 18.30 – 20.00 Uhr in der Krisenberatungsstelle Tübingen. Informationen und Anmeldung unter: 07071-19298

Trauercafé in Tübingen



An jedem letzten Mittwoch im Monat öffnet das Trauercafé seine Türen. Von 15.00 – 17.00 Uhr heißen der AKL und die Tübinger Hospizdienste trauernde Menschen in den Räumen des Freundeskreises in der Christophstr. 11 in Tübingen willkommen.

Trauerwanderung

Im Frühjahr und im Herbst 2021 organisiert das Trauercafé-Team wieder eine Wanderung für trauernde Menschen. Die Termine werden auf unserer Homepage www.akl-krisenberatung.de und in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben. Informationen und Anmeldung unter: 07071-92210 oder 07071-76094



Ökumenische Gedenkfeier für Trauernde nach einem Suizid

Sonntag, 14. November 17:00 Uhr. Citykirche Reutlingen, Nikolaiplatz 1, 72764 Reutlingen

"Warum konnten wir Dich nicht halten?" - Tage für Trauernde nach einem Suizid

Die nächsten Tage für Trauernde finden von Donnerstag, 18. November bis Sonntag, 21. November 2021 im Berneuchener Haus, Kloster Kirchberg, statt. Informationen erhalten Sie telefonisch unter 07071-19298 oder per Mail an akl-tuebingen@ak-leben.de.

Suizid und Suizidprävention bei Männern

Ein Themenabend mit Björn Süfke, Männertherapeut und Autor. Montag, 25. Oktober 2021, 19.30 Uhr, vhs Tübingen, Saal, Katharinenstraße 16

Aufgrund der Corona-Krise und den damit verbundenen Kontaktbestimmungen ist es uns zum heutigen Zeitpunkt nicht möglich, zu sagen, ob und in welcher Form die genannten Angebote stattfinden können. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage: www.krisenbegleitung.de oder rufen Sie uns an: Reutlingen: 07121-44412 Tübingen: 07071-92210



Die Spendenplattform für soziale Projekte.

Wir alle können helfen, unsere Region noch lebenswerter zu machen. Auf gut-fuer-neckaralb.de kannst du für soziale Projekte in unserer Region spenden und Unterstützer für deine eigene Initiative gewinnen. Jede Spende geht zu 100 Prozent an die sozialen Projekte.

Jetzt Online spenden!

www.gut-fuer-neckaralb.de



Eine Initiative von









Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr -

Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden-Württemberg

AKL Freiburg e.V.

Talstr. 29 **79102 Freiburg**Tel. 07 61 – 333 88
Fax 07 61 – 207 621 33
akl-freiburg@ak-leben.de

AKL Heilbronn e.V.

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

AKL Karlsruhe e.V.

Hirschstr. 87
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 **73230 Kirchheim** Tel. 0 70 21 – 750 02 akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Leonberg e. V. c/o Krankenhauspfarramt

Rutesheimerstr. 50
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
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
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 Böblingen e.V.

Tel.-AB: 0 70 31 – 30 49 259 akl-boeblingen@ak-leben.de

AKL Stuttgart e.V.

Römerstr. 32 **70180 Stuttgart** Tel. 07 11 – 600 620 akl-stuttgart@ak-leben.de

AKL Tübingen e.V.

Österbergstr. 4 **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: 2021

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:

| Krisenberat | tungsstelle | 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 - 444 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: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

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

Unsere neue Homepage: www.akl-krisenberatung.de