Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

2019

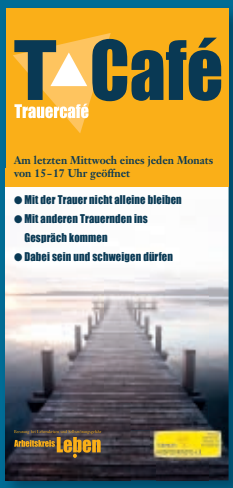
Jahresbericht

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Krisen können bewältigt werden

Arbeitskreis Leben
Gruppe für Trauernde nach einem Suizid
Warum konnten wir dich nicht halten?

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Trauer nach einem Suizid

Arbeitskreis Leben
Selbsthilfegruppe
für Trauernde 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

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

Arbeitskreis Leben
Gutes tun – über das eigene Leben hinaus

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

Vorwort 4

Trauerbegleitung im AKL 6

Nachsorge nach einem Suizidversuch 14

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“ 15

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit 24

Pressecollage 28

Statistische Auswertungen
Statistik der Suizide 30
Statistik zu den Anfragen an die Krisenberatungsstellen 32

Mitarbeit im AKL
Ehrenamtlich im AKL 36
Abschied 42
Personalsituation 43

Finanzen 47

Dank an unsere Spender*innen 52

Vorschau auf 2020 53

IMPRESSUM
© 2020
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: 1200 Exemplare

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

Der AKL aus Sicht des Vorstandes

Das Jahr 2019 war ein weiteres Jahr zunehmender Nachfrage und Inanspruchnahme des AKL und von Youth-Life-Line. Wenn auch nicht so stark wie im Vorjahr, stieg die Zahl der Anfragen doch um 3%, der Anteil der umfassenden Beratungen und Begleitungen um ca. 7%. Während im Vorjahr noch die Gruppe der 41- bis 50-Jährigen den Anstieg anführte, nahm 2019 die Gruppe der 51- bis 60-Jährigen am stärksten zu. Zwei Drittel der Ratsuchenden sind Frauen, die meisten Anfragenden nannten als Hauptproblem ein allgemeines Gefühl der Überforderung.

Die Online Jugendberatung Youth-Life-Line hatte etwa gleich viele Kontaktanfragen wie im Vorjahr. Bei 9,3 Neuanfragen pro Woche wurden durchschnittlich 39 Antworten pro Woche versandt. Diese hohe Zahl an Antworten lässt zum einen auf eine längere Beratungszeit schließen und ist zum anderen nur leistbar, weil sich eine große Anzahl an Peers auch 2019 für die Mitarbeit bei YLL bereitfand.

Alle Angebotsbereiche des AKL werden gleichermaßen stark nachgefragt, seien es die Trauergruppen, der ökumenische Gottesdienst, die vielfältigen Beratungen, sowie die Präventionsveranstaltungen. Die stetige Zunahme ist Ausdruck des Vertrauens sowie ein Zeichen, dass die Angebote bedarfsgerecht ausgerichtet sind und die Hilfen angenommen werden. Das freut uns natürlich sehr, dafür danken wir allen Ehrenamtlichen und Mitarbeiter*innen herzlich. Wir haben schon mehrfach an dieser Stelle erwähnt, dass – mit der Freude verbunden – auch die Sorge wächst, wie die Nachfrage auf den verschiedenen Gebieten vor allem von den hauptamtlichen Mitarbeiter*innen bewältigt werden kann, wenn keine Kapazitätsausweitung möglich ist, weil die Zuwendungen der Landkreise und Kommunen sich in der Regel auf die Anpassung der Personalkosten beschränken. Das ist einerseits ein Dilemma, andererseits ist auch nachvollziehbar, dass zusätzliche Mittel nur begrenzt verfügbar sind. Für den AKL bedeutet eine solche Zuspitzung, die Angebote zu gewichten. Welche Angebote sind die Kernaufgaben des AKL, welche können nachrangig eingeordnet werden? Gut nachgefragte Angebote zu reduzieren oder gar einzustellen, würde den AKL verändern. Alle Angebote sind miteinander vernetzt und haben Bezug zueinander und stehen für den AKL als Ganzes. Im Jahr 2019 konnten befristet personelle Aufstockungen aus Rücklagen vorgenommen werden, sodass alle Bereiche gut abgedeckt werden konnten.

2019 hat der Vorstand in 6 Sitzungen mit den Mitarbeiter*innen (Vorstandssitzungen, Finanztreffen mit der Geschäftsführung und Sitzungen mit den Teams, Teilnahme an einem Klausurtag) getagt. Der Vorstand erhält regelmäßig die Protokolle der Teamsitzungen und ist damit über die aktuellen Entwicklungen der Arbeit stets gut informiert.

Um den Kontakt zur wichtigsten Säule des AKL, den Ehrenamtlichen, weiter zu verbessern,

wollen die Vorstandsmitglieder wieder verstärkt die Ehrenamtlichen in den Supervisionsgruppen besuchen. So soll der Austausch über die Arbeit des AKL in persönlicher Form intensiviert werden. Zukunftspläne und Visionen sollen erläutert und gemeinsam diskutiert werden. Viele Ehrenamtliche sind mit ihren Begleitungsaufgaben voll ausgefüllt und haben wenig Interesse an zusätzlicher Vereinsarbeit. Das ist völlig in Ordnung und wir vom Vorstand verstehen das sehr gut. Manche wissen aber nicht, wie sehr sich der Vorstand mit den Fragen ihrer Tätigkeit im Ehrenamt befasst und können sich, so hat ein Gespräch gezeigt, durchaus vorstellen, punktuell an der Vorstandsarbeit mitzuwirken. Das wollen wir beflügeln, indem auch die Mitgliederversammlung ein Forum zum Austausch und zur Ideenfindung werden soll.

Vor allem die nicht vollständig gegenfinanzierten Stellenerweiterungen haben zu einer Unterdeckung von ca. 20.000 € geführt. Dieser Verlust wird, wie vorgesehen, mit der Entnahme aus den Rücklagen gedeckt. Spenden werden auch in Zukunft eine wesentliche Säule der Finanzierung bleiben.

Zuwendungsempfänger wie der AKL sind auf ein vertrauenswürdiges Verhältnis zu den Zuwendungsgebern (Städte und Landkreise) angewiesen. Wir sind froh und dankbar, dass wir mit allen Zuwendungsgebern auf ein solches Vertrauensverhältnis bauen können. Das erleichtert die Arbeit sehr. Wir bedanken uns bei den Städten Reutlingen und Tübingen sowie den beiden Landkreisen und dem Land Baden-Württemberg dafür herzlich. Unsere Arbeit wird von ihnen allen wertgeschätzt. 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.

Ohne den unermüdlichen Einsatz der Ehrenamtlichen und Peers, die das Rückgrat der AKL- und YLL-Arbeit bilden, würde unser Konzept nicht funktionieren. Ihnen sei ganz herzlich gedankt für ihre oft jahrzehntelange Mitarbeit und die unendliche Erfahrung, die sie in die Arbeit einfließen lassen.

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

Für den Vorstand

Anne Ellenberger-Marciniak

Thomas Bader

Trauerbegleitung im AKL – „Trauer ist der Übergang von einem Davor zu einem Danach“

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 Schuldgefühlen und der Frage nach dem „Warum?“.
Mit einer breiten Palette von Angeboten unterstützt der AKL jedes Jahr viele Trauernde. Im diesjährigen Jahresbericht wollen wir einem Angebot besondere Aufmerksamkeit widmen und so gilt das Schwerpunktthema unserem **Ökumenischen Gedenkgottesdienst.**

Bild: GK

Zum Gedenken an Menschen, die sich das Leben genommen haben, und zur Ermutigung der Trauernden, die ihren Weg im Leben weitergehen, findet die Gedenkfeier alle zwei Jahre im Wechsel in Reutlingen und Tübingen statt. Besonders an diesem Angebot ist, dass eine Gruppe von Hinterbliebenen, Seelsorger*innen und Mitarbeiter*innen der Krisenberatungsstellen diesen Gottesdienst gemeinsam vorbereiten und gestalten.

In einem Zeitraum von etwa drei Monaten hat sich das Vorbereitungsteam sechs Mal getroffen, um die Gedenkfeier am 10. November 2020 in der Albert-Schweitzer-Kirche in Tübingen vorzubereiten. Das Team setzte sich zusammen aus vier Hinterbliebenen, den beiden Seelsorgern Klaus-Dieter Pape und Michael Seibt und zwei AKL-Fachkräften. Beim ersten gemeinsamen Treffen steht das Kennenlernen der Mitwirkenden im Vordergrund. Die Hinterbliebenen erzählen von den Menschen, die sie verloren haben und davon, welche Themen sie beschäftigen und wo sie auf ihrem Trauerweg stehen. Das Seelsorger-Team und die AKL-Mitarbeiterinnen berichten von ihren beruflichen und persönlichen Berührungspunkten mit der Trauer nach einem Suizid und von Erfahrungen mit zurückliegenden Gottesdiensten. Die Verbundenheit mit dem AKL und die Freude am gemeinsamen Prozess während der Vorbereitungszeit war ebenso eine Motivation für alle Beteiligten, wie auch der Gedanke, dass die Gedenkfeier eine Einladung zu(m) Leben sein soll.

Auch wenn der Verlust bei den einzelnen Hinterbliebenen unterschiedlich lange zurückliegt, wurde in diesem ersten Austausch deutlich, dass die Themen sehr nahe beieinander liegen. Im Vordergrund stand der Wunsch, Ruhe und Frieden zu finden, und dies nicht trotz, sondern vor allem **mit** der Erfahrung des Suizids eines geliebten Angehörigen. Verbunden war dieser Wunsch mit der Hoffnung, dass auch die Verstorbenen Ruhe und Frieden für sich gefunden haben mögen. In den Beiträgen der mitwirkenden Hinterbliebe-

nen, die wir in unserem Jahresbericht veröffentlichen dürfen, wird unter anderem dieser Wunsch und die damit verbundene Hoffnung sehr spürbar. Beides spiegelt sich auch im Titel des Gottesdienstes: **„In der Trauer Frieden finden“** wider.
Bei den folgenden Treffen wurden Ideen zum Inhalt und zum konkreten Ablauf der Gedenkfeier gesammelt. Gemeinsam trugen wir Bilder, Texte, biblische Auslegungen, spirituelle Rituale, Musikstücke und persönliche Beiträge der Hinterbliebenen zusammen und überlegten, ob und in welcher Weise diese in das Thema und in die Liturgie des Gottesdienstes eingebettet werden können. So reicherte sich die anderthalbstündige Trauerfeier nach und nach mit verschiedenen Elementen, vielen Emotionen und tröstlichen Gedanken an.
Neben den sehr berührenden persönlichen Beiträgen der Hinterbliebenen ist das Kerzenritual ein zentrales und verbindendes Element, das bei keinem Gottesdienst fehlt.
Alle Menschen, die dem Gottesdienst beiwohnen, werden eingeladen, eine Kerze für den oder die verstorbenen Menschen zu entzünden. Das Entzünden einer Kerze kann viele verschiedene Bedeutungen haben. Es kann zum einen ein Symbol sein, für Hoffnung und Wärme. Zum anderen lässt uns das Licht an den verstorbenen Menschen denken und mit ihm in Verbindung treten. Darüber hinaus ist es auch mit dem Wunsch verknüpft, dass der Ort, an dem der verstorbene Mensch sich befindet, ein Ort des Lichts sein möge. Vor allem aber soll das Entzünden der Kerzen spürbar machen, dass alle Anwesenden, auch die Verstorbenen, zusammen in einem Raum verbunden sind. Einem Raum, in dem es Platz gibt, für Gedanken und Gefühle. Einem Raum, in dem sich alle angenommen und aufgehoben fühlen dürfen in der stärkenden Gemeinschaft.

Gemeinsames Singen, biblische Texte und deren Auslegung durch die beteiligten Seelsorger sowie weitere Elemente der kirchlichen Liturgie rundeten den Gottesdienst ab.

Sehr einfühlsam und stimmig umrahmt wurde der Gottesdienst musikalisch durch den Tübinger Figuralchor unter der Leitung von Katja Rambaum sowie der Organistin Elisabeth Fröschle.

Im Anschluss wurden die Gäste zu Gesprächen bei Hefezopf und Tee eingeladen. Auch dies ist ein Ritual und wurde, wie immer, zahlreich angenommen. Es ergaben sich viele Gespräche, in denen deutlich wurde, wie wichtig dieses Angebot für die Bewältigung der Trauer ist. Der Gottesdienst mit seinen Ritualen wird als stärkender Haltepunkt empfunden und bietet Raum zum Gedenken und Innehalten. Die Erfahrung, mit der eigenen Trauer nicht allein zu sein, wird als tröstlich empfunden, ebenso wie die Möglichkeit, sich an diesem Ort emotional öffnen und zeigen zu dürfen und sich dabei in der Gemeinschaft getragen und unterstützt zu fühlen.

Sich getragen und unterstützt zu fühlen, ist auch für die Hinterbliebenen wichtig, die ihre persönlichen Erfahrungen im Gottesdienst öffentlich teilen. Sie beschreiben dies als einen Schritt, der ihnen viel Mut abverlangt. Gleichzeitig empfinden sie dieses Wagnis aber auch als Bereicherung und wichtigen Schritt auf ihrem Trauerweg. Die AKL-Mitarbeiterinnen und die Seelsorger verstehen sich während des gesamten Prozesses als Wegbegleiter*innen. Durch ihre Erfahrung in der Trauerarbeit gelingt es ihnen, einen Raum zu schaffen und zu halten, in dem diese mutige Öffnung möglich wird.

In den sehr unterschiedlichen Beiträgen der Hinterbliebenen wird fühl- und nachvollziehbar, welche Erfahrungen und Erkenntnisse sich im Laufe ihres individuellen Trauerweges einstellen. „Jeder trauert anders“ auch innerhalb einer Familie oder „Ich konnte ihn nicht halten“ sind Erfahrungen, die ein Ehepaar nach dem Suizid ihres Sohnes vor acht Jahren gemacht haben:

Jeder trauert anders

Vor einiger Zeit habe ich von meinem Sohn Boris geträumt.
Mein Mann, unser Sohn und ich saßen im Wohnzimmer in entspannter Atmosphäre und unterhielten uns. Ein Lächeln lag auf seinem Gesicht. Mit einem wohligen und friedlichen Gefühl wachte ich auf und nahm es mit in den Tag. Es ist jetzt 8 Jahre her, dass wir ihn verloren haben.
Wie habe ich diese Zeit erlebt?
In der ersten Phase der Ohnmacht musste ich erfahren, dass insbesondere innerhalb der Familie unterschiedlich damit umgegangen wurde. Das hat mich zunächst irritiert und verstärkte das Gefühl des Alleinseins.
Meine ausgiebigen Wanderungen in der Natur gaben mir Kraft und Trost.
Auf meinem weiteren Trauerweg half mir sehr das Zusammensein mit den Enkelkindern, ihre Unbeschwertheit. Sie forderten mich und holten mich jeden Tag ein Stück weiter zurück in mein Leben. Es vergingen Monate bis ich in eine Trauergruppe gehen und mit anderen Betroffenen darüber reden konnte.
Erst in der Trauergruppe des AKL, die wir gemeinsam als Paar besuchten, erkannte ich, dass meine Trauer und die meines Partners trotz ihrer Unterschiedlichkeit zusammengehören.
Die Andersartigkeit der Trauer bedeutet keinen Mangel an Liebe oder Tiefe.
Und langsam wandelten sich die Dinge für mich.
Irgendwann war die Liebe zu meinem Sohn stärker als die Verzweiflung, der Schmerz und die Wut. Eine neue, andere innere Beziehung war entstanden.
Heute denke ich, ich habe meinen ganzen Frieden mit ihm gefunden auf meinem ganz eigenen Weg.

****

Ich konnte ihn nicht halten

Ich musste ihn gehen lassen.
Am Anfang war die Hilflosigkeit und die Fragen nach dem Warum.

Warum konnte ich nicht helfen und warum hat er keine Hilfe angenommen?
Auf die Fragen bekomme ich keine Antworten.
Und wie sollte es weiter gehen?
Es begann ein anderes Leben in zwei Ebenen.
Nach Außen lief alles weiter, ich funktionierte im Alltag und bei der Arbeit.
Im Inneren aber diese übermächtige Trauer, der Schmerz und die Sprachlosigkeit.
Auch das Umfeld wusste nicht recht damit umzugehen.
In der Stille und Meditation fand ich Halt und mein Sohn war mir nah. Auch der häufige Besuch am Grab bedeutete mir sehr viel. Es gab bessere und schwerere Tage.
Freude fühlte ich nur mit meinen Enkelkindern.
Erst nach eineinhalb Jahren im Trauerseminar des AKL und in der darauffolgenden Trauergruppe konnte ich die Fragen neu stellen und mit selbst Betroffenen darüber reden. Die Offenheit und das Mitgefühl untereinander taten gut. Ich fühlte mich dort verstanden und aufgehoben und endlich trauerten wir als Elternpaar gemeinsam.
Er ist nur vorausgegangen und ich konnte Frieden mit ihm schließen
Er ist nicht mehr da wo er war, aber er ist überall wo ich bin,
ich trage ihn im Herzen … für immer.
(Text: MWB)

****

Auch emotionale Schwankungen beim Verorten der Hinterbliebenen zwischen gestern, heute und morgen ist ein ständiger Begleiter im Trauerprozess. Sich im *„Übergang von einem Davor zu einem Danach"* nicht zu verlieren, sondern seinen eigenen Weg zu finden, ist eine Herausforderung, mit der sich Hinterbliebene oft viele Jahre konfrontiert sehen. So auch das Geschwisterpaar, dessen Vater sich vor drei Jahren das Leben genommen hat:

Trauer ist der Übergang von einem Davor zu einem Danach
Trauer ist der Übergang von einem Mit zu einem Ohne.
Meine Trauer beginnt im September vor drei Jahren.
Plötzlich wusste niemand mehr wo du bist. Das war zunächst nicht ungewöhnlich.
Du warst ein Freigeist und sehr sprunghaft. Immer wieder bist du verschwunden.
Aber jedes Mal bist du zurückgekommen. Jedes Mal hast du es doch wieder hinbekommen.
Wir mussten nur warten bis du zu uns zurückkommst.
Wir haben bei deinen Freunden angerufen. Wir haben bei deinen Ärzten angerufen.
Sie alle waren so zuversichtlich auf ein baldiges Wiedersehen.
Wir sind zu dir nach Hause gefahren, doch du warst nicht mehr da.
Der Anruf kam nach ein paar Tagen.
Mein Bruder rief mich an und sagte „Sie haben Papa gefunden. Ein Polizist hat die Leiche identifiziert."
Ich habe es verstanden. Ich habe es nicht verstanden.

Nach ein paar Stunden waren wir alle versammelt.
Vier Geschwister saßen zusammen und kochten den Tee, den du uns als Kind immer gekocht hast wenn wir traurig waren.
Vier Erwachsene waren wieder Kinder. Kinder die versuchten ein Leben ohne Vater zu beginnen.
Aber das Leben wartet nicht bis du bereit bist, weiter zu machen.
Termine müssen bestimmt werden. Menschen müssen informiert werden.
Menschen müssen getröstet werden. Dokumente müssen gesucht werden.
Schwerwiegende Entscheidungen müssen getroffen werden.
Alles ohne, dass wir dich hätten fragen können, was du gewollt hättest.
Denn die Jahre, in denen es ein Morgen mit dir gibt, sind nun vorbei.
Ein Morgen an dem wir dir endlich all die Fragen stellen können und all die schönen Dinge tun können.
Die Fragen nach dem Warum. Warum? Die Fragen nach dem Davor.
Was hätten wir tun können? Was hätte ich tun können? Was hätte ich tun müssen?
Welche Art von Kind hätte ich sein müssen, damit du bei mir bleibst?
Allerdings weiß ich auch, dass du mich nie darum gebeten hast.
Dein Leid ist älter als ich es bin. Ich war keine Lösung für ein Problem.
Es war nie meine Aufgabe, der Grund für dein Glück zu sein.
Ich wäre es aber so gern gewesen. Ich wollte deine Last tragen auch wenn ich sie nicht verstehe.
Ich wäre gern das Kind gewesen, wegen dem du bleibst.
Ich bin dir dankbar, denn über 30 Jahre lang musste sich keines deiner Kinder diese Fragen stellen.
Andere bekommen nicht so viel Zeit.
Manchmal glaube ich, dass ich die Antworten auf den Strudel aus Fragen in meinem Kopf schon kenne.
Dann kann ich dankbar sein, für jeden Tag den ich mit dir hatte.
Dann kann ich dankbar sein und glauben, dass du nun deinen Frieden gefunden hast.
Dann kann ich danach streben, so zu leben, wie du gelebt hast.
Dann kann ich der Fels für andere und mich selbst sein, der du immer für mich warst.
Und dann dreht sich der Wind wieder und meine Antworten werden wieder fort gewirbelt.
Dann kann ich sie nicht mehr greifen. Dann bin ich am Boden. Dann bin ich allein.
Dann frage ich mich, ob ich dich überhaupt kannte.
Dann frage ich mich, ob du überhaupt wolltest, dass wir dich so sehen wie du dich siehst.
Dann frage ich mich, ob du so lange unser Fels sein musstest, dass du müde wurdest.
So müde, nach all den Jahren. Mit all dem Schmerz, um den ich weiß und vor allem mit all dem Schmerz, den du vor uns versteckt hast.
Trauer lässt sich nicht ignorieren, nicht lange zumindest.
Ich habe es versucht. Ich habe funktioniert. Wir haben funktioniert. Bis es nicht mehr ging.
Trauer kommt ungerufen. Es ist ihr egal ob du sie grade brauchen kannst oder nicht.
Sie ist einfach da und erinnert dich an das, was du nicht mehr hast. An das was dir fehlt.
Aber sie gibt dir, wenn du sie lässt, auch eine Chance.
Eine Chance endlich wirklich besser auf dich Acht zu geben.

Endlich wirklich besser hinzuhören. Endlich wirklich besser hinzusehen.
Endlich wirklich die richtigen Prioritäten zu setzen.
Endlich die wichtigen Dinge als wichtig zu erkennen.
Endlich die unwichtigen Dinge als unwichtig zu erkennen. Ich bin jetzt mutiger als vorher.
Ich bin jetzt nachsichtiger als vorher.
Ich bin, wenn ich glücklich bin, glücklicher als zuvor, denn ich weiß was für mich wirklich zählt.
Trauer gibt mir die Chance, ein Leben zu führen, dass sich der eigenen Flüchtigkeit bewusst ist.
Voller Überzeugung, Dankbarkeit, und dem Willen, wirklich da zu sein.
Seit drei Jahren trauere ich.
Seit drei Jahren ist mein Vater nicht mehr hier.
Natürlich ist er noch da, in jedem Moment nur eine Erinnerung entfernt.
Er ist nur einfach nicht mehr hier.
Ich halte dich nicht fest. Ich lasse dich nicht los.
Seit drei Jahren versuche ich, ein Mensch zu sein auf den du stolz wärst.
Ohne dich fragen zu können, was genau das heißen soll.
Seit drei Jahren versuche ich, mein Leben zu lieben.
Denn ich weiß, dass ist alles was du je für mich gewollt hast.
An manchen Tagen ist alles gut. An manchen Tagen bist du an meiner Seite.
An manchen Tagen haben wir unseren Frieden gefunden.
Danke.
(Text: Geschwister K.)

****

Das folgende Lied, das ein Vater bei der Trauerfeier seines Sohnes gesungen hat, beschreibt den Schmerz und die Fassungslosigkeit angesichts des Verlustes, aber auch den Glauben, dass es eine Erlösung und ein Weiterleben für den Verstorbenen geben wird.

Nun bist du fort

1. Nun bist Du fort, und nichts auf dieser Welt bringt Dich zurück! Nun bist Du fort, hätt´ ich Dich nie gekannt wär´ dieser Tag ein Tag wie tausende zuvor! Doch nun tropfen hier in Deinen Sarg die Tränen aus meinem Gesicht. Vielleicht dachtest Du in all´ Deiner Not – an unsre Tränen nicht!
2. Du kanntest den, der selber einst die Auferstehung war. Wurdest sein Kind, und Jesus sagte Dir, wenn Du mal gehen musst, gehst Du zu ihm. Doch sag´, was bleibt mir nun von Dir, was ist davon schon von Gewicht? Du wolltest gehn, doch sieh Dir an – unsre Tränen im Gesicht.
3. Ich glaub, Du lebst! Du bist nun frei und froh, wie nie zuvor! Ich weiß, Du lebst! Doch kommst Du nie mehr zu uns heim, rufst nie mehr an, Du lebst als wärst Du tot! Ich weiß, ich weine nur um mich! Wie ich ihn hasse, den Verzicht! Du wolltest gehn, doch sieh Dir an – unsre Tränen im Gesicht.
4. Ich weiß nicht wie, doch hinter Wolken sehe ich ein schwaches Licht. Mein Benjamin, doch Du, ich freu´ mich auch einmal ganz leis´ für Dich, Du weißt nun mehr als ich! Ach Du, wir tun Dir sicher leid,

wie wir hier steh´n, im Kerzenlicht. Du wolltest gehn, doch sieh Dir an – unsre Tränen im Gesicht.
5. Du bist zu Haus, Du gingst mir nur ein kleines Stück voraus! Mein Benjamin, Dein schwerer Rucksack mit den Lasten Deines Lebens, der quält Dich jetzt nie mehr! Der Tod und alle Schmerzen sind vorbei, ich glaub´ zurück willst Du wohl nicht! Gott schenke uns ein frohes Wiedersehn – in Jesu ew´gem Licht! Herr Jesus, lass´ uns Benny wiedersehn – bei Dir in Deinem Licht! Herr Jesus, lass´ uns Benny bei Dir wiedersehn – wenn Du uns heimholst in Dein Licht!
(Text: G.S.- in Anlehnung an Jürgen Werth: „Nun bist du fort")

****

Die Erfahrung aus unserer Arbeit mit Hinterbliebenen zeigt, dass das Teilen der Trauer sowohl im familiären Umfeld, im Zusammensein mit anderen Trauernden oder im Rahmen von persönlichen Gesprächen mit AKL-Fachkräften heilsam ist.
Neben den Besucher*innen des Gedenkgottesdienstes konnte der AKL in seinen beiden Krisenberatungsstellen 150 Hinterbliebene nach Suizid Begleitung anbieten. Den Betroffenen wurde das Angebot dank einer guten Kooperation, insbesondere mit Polizei, Notfallseelsorge, Notfallnachsorgediensten, Kirchen und sehr häufig auch aufgrund von Ermutigungen von Menschen aus dem Umfeld zugänglich gemacht.

Mit folgenden Angeboten konnte der AKL 2019 Trauernde unterstützen:

Trauerbegleitung mit Einzelpersonen, 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 AKL-Angebot auf die individuelle Situation und die Bedürfnisse der Betroffenen abgestimmt.

„Warum konnten wir dich nicht halten?" – Tage für Trauernde nach einem Suizid
Dieses Seminar fand vom 21. bis zum 24. November 2019 unter der Leitung von zwei AKL-Fachkräften im Kloster Kirchberg statt. Erstmals gab es mehr Anmeldungen als die 12 zur Verfügung stehenden Plätze. Im Erleben der Teilnehmenden wurden die intensiven Tage verglichen mit der Gipfelbesteigung eines sehr hohen Berges, die gemeinsam bewältigt wurde.

Diese Erfahrung stärkt und ermutigt und die Teilnehmenden zeigten sich sehr dankbar für diese Erfahrung. Auf Wunsch der Gruppe wird im Folgejahr ein Nachtreffen angeboten.

Seminartage als Prozessbegleitung
Aus mehrtägigen früheren Seminaren bestehen in Reutlingen und Tübingen fünf fortlaufende Gruppen unter der Leitung von AKL-Fachkräften konstant seit mehreren Jahren. Für diese wurden 2019 sieben Seminartage an Wochenenden angeboten. Hier wird deutlich, dass der Weg durch die Trauer viel Zeit braucht und der Austausch untereinander einen hohen Stellenwert hat.

Fortlaufende Trauergruppe
Im Januar 2019 startete in Reutlingen ein neues Gruppenangebot für Trauernde nach Suizid unter der Leitung von AKL-Fachkräften. Begonnen wurde mit einem Seminartag, regelmäßige Treffen einmal im Monat schlossen sich an. Der Einstieg für neu Teilnehmende war im Herbst möglich.

Selbsthilfegruppe
Seit April 2019 gibt es in Tübingen wieder eine Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid, die sich regelmäßig am ersten Dienstag eines jeden Monats trifft. Die beiden Leiterinnen teilen die Erfahrung des Suizids und bieten Teilnehmenden einen geschützten Rahmen für den Austausch und die Vernetzung untereinander. So leistet die Gruppe einen wichtigen Beitrag zur Alltagsbewältigung in der belasteten Lebenssituation. Die Anmeldung erfolgt über die Krisenberatungsstelle Tübingen.

Trauercafé und Trauerwanderungen
Beides sind offene Angebote für alle Trauernden, die den Austausch mit anderen Betroffenen suchen. Beide Angebote werden von den Tübinger Hospizdiensten und dem AKL gemeinsam getragen. Ehrenamtlich Tätige und angestellte Fachkräfte bilden ein Team, das die Organisation und die inhaltliche Gestaltung übernimmt.
Das Trauercafé findet jeden letzten Mittwoch im Monat (Ausnahme Dezember) von 15-17 Uhr im Café Chris in der Christophstraße 11 statt. Hier kamen regelmäßig ca. 15 Gäste, immer wieder besuchen auch neue Interessierte das Café. Aus den Reihen der Gäste wurde zunehmend auch die Initiative ergriffen, indem inhaltliche Beiträge in Form von Texten geteilt wurden oder ein Kuchen für alle gebacken wurde.
Zwei Trauerwanderungen fanden an Sonntagen im April und im Oktober in Tübingen statt. Dabei wurden kleine Wanderungen in der Nähe von Tübingen (1,5-2 Stunden) mit anschließender Einkehr organisiert. 18-20 Gäste nutzten die Angebote sehr gerne, selbst ein verregneter Tag beim Oktobertreffen war sehr gut besucht. Viele sind dankbar für die Gemeinschaft mit anderen, besonders am Sonntagnachmittag.

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.

Reutlingen:
Seit Jahren gibt es eine Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (PP.rt), über den „Arbeitskreis Suizidnachsorge". Auch im vergangenen Jahr fand ein Treffen von Seelsorge, Sozialdienst und medizinischem Personal der psychiatrischen Stationen statt mit dem Ziel, eine gute Vernetzung zwischen stationärer und ambulanter Versorgung für Patient*innen, die einen Suizidversuch unternommen haben, zu gewährleisten. Unsere 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.
Dazu ist es wichtig, die Arbeit des AKL in den entsprechenden Gremien einzubringen. 2019 wurde der AKL in der Ärztekonferenz des PP.rt und des Zentrums für Psychiatrie Zwiefalten (ZfP) sowie in der Teamsitzung des Sozialdienstes der PP.rt vorgestellt.

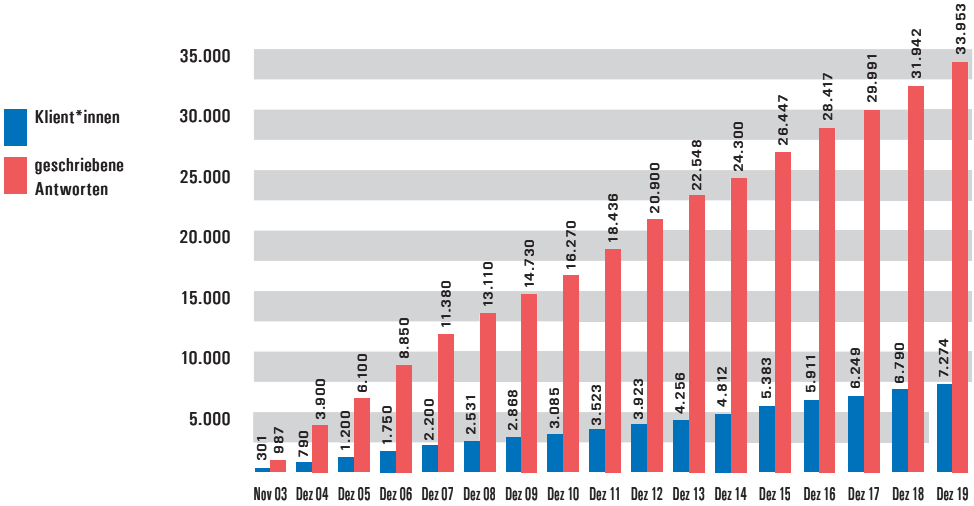
Tübingen:
Seit 2001 hat sich die Kooperation mit der Intensivstation der Medizinischen Klinik in der Versorgung von Patient*innen nach einem Suizidversuch bewährt. Ein Team von überwiegend ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen steht für diese Arbeit bereit.
Das erste Gespräch wird auf der Intensivstation vor der Weiterverlegung oder Entlassung geführt. Ziel dabei ist es, in dieser sensiblen Phase zu entlasten, Beweggründe, die zur Suizidhandlung geführt haben, anzusprechen und ggf. Absprachen für eine anschließende Begleitung zu treffen.
2019 konnten auf diese Weise 23 Erstgespräche geführt werden. Vor jedem Einsatz erfolgt die Rücksprache mit dem leitenden Oberarzt bzw. seinen Kolleg*innen.
Die enge Verzahnung von stationärer und ambulanter Hilfe im Bereich der Suizidnachsorge ist nicht selbstverständlich und nur dank der guten und verlässlichen Zusammenarbeit mit dem Personal, insbesondere dem leitenden Oberarzt der Intensivstation Dr. Haap, möglich.

Eine Kooperationsvereinbarung der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik (BG-Klinik) wird derzeit erarbeitet. Im Jahr 2019 gab es in Rücksprache mit der Klinikseelsorge eine Begleitung von einem Suizidpatienten mit regelmäßigen Krisengesprächen vor Ort durch einen AKL-Krisenbegleiter.

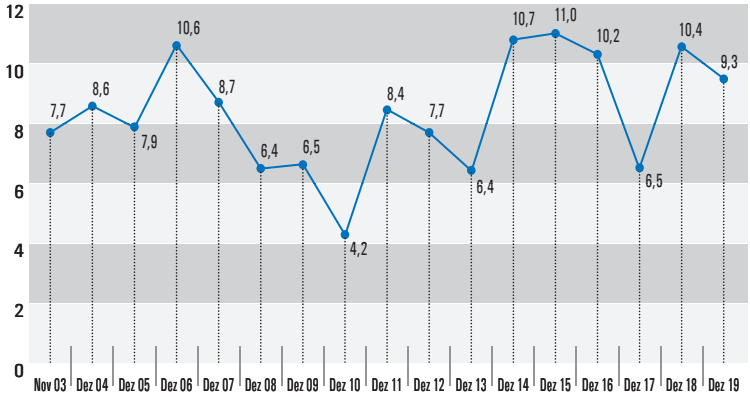
Statistik der Online Jugendberatungsstelle „Youth-Life-Line“ (YLL)

Klient*innen-aufkommen

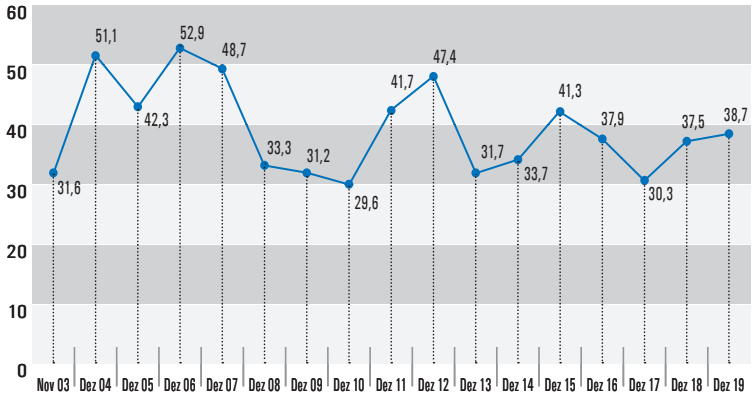
Im Jahr 2019 wurden **484** neue Klient*innen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aus dem Vorjahr aufgenommen. Seit Beginn 2003 waren bei Youth-Life-Line (YLL) damit **7.274** Personen in Beratung. Im Jahr 2019 wurden **2.011** Mails von Berater*innen geschrieben. Für das Jahr 2019 entspricht das im Durchschnitt 38,7 Mails pro Woche, die von YLL versendet wurden. Seit 2003 hat das YLL-Team insgesamt **33.953** Mails an Ratsuchende verschickt.



Durchschnittliche Neuanfragen an YLL pro Woche



Durchschnittliche Antworten von YLL pro Woche

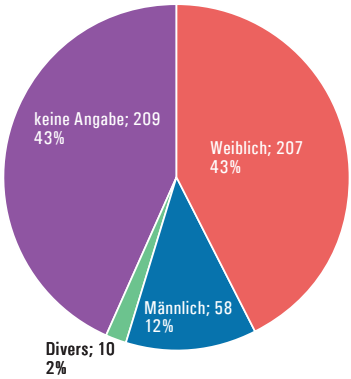


Im Vergleich zum Vorjahr (2018) konnten etwas weniger neue Klient*innen aufgenommen werden. Es wurden durchschnittlich 9,3 Neuanfragen pro Woche angenommen. Dennoch wurden 2019 mehr Antworten von YLL versendet, was darauf schließen lässt, dass die durchschnittliche Beratungsdauer im Vergleich zum Vorjahr etwas länger war.

Auf Grund des großen und ungebrochenen Engagements der ehrenamtlichen Peer-Berater*innen konnte das Beratungssystem im Jahr 2019 an **321** Tagen für die Aufnahme neuer Klient*innen geöffnet sein.

Bedenkt man, dass das Beratungssystem in früheren Jahren deutlich weniger für Neuanfragen geöffnet war, ist dies ein großer Erfolg für YLL und ein echter Gewinn für die Ratsuchenden, die sich in der Regel in schweren Lebenskrisen mit suizidalen Absichten befinden. Im Vergleich zu ähnlichen Online-Beratungsangeboten nimmt YLL in Bezug auf die Erreichbarkeit damit eine Sonderstellung ein, von der besonders die jungen Menschen profitieren, die auf der Suche nach Unterstützung sind und ein verlässliches Beratungsangebot in Anspruch nehmen möchten.

Geschlecht der Klient*innen in Prozent (2019)

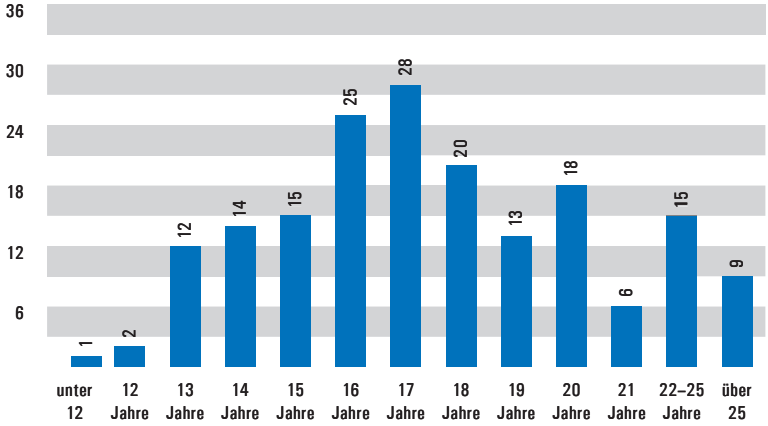


Alter der Klient*innen (2019) Anzahl

Alter bekannt: 178
Unbekannt: 306

Durchschnittsalter der Klient*innen: 16,8 Jahre

2018 lag das Durchschnittsalter bei 16,5 Jahre



Die Darstellungen zeigen, dass mit 43 Prozent überwiegend weibliche Klientinnen eine Beratung bei YLL in Anspruch nahmen. Neben den 12 Prozent männlicher Klienten gaben 43 Prozent ihr Geschlecht im Verlauf der Beratung nicht an und 2 Prozent gaben divers an. Prozentual betrachtet, ist die Gruppe der 17-Jährigen am stärksten vertreten. Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden bei YLL liegt für das Jahr 2019 bei 16,8 Jahren. Im Vorjahr (2018) lag es bei 16,5 Jahren.

Veranstaltungen bei Youth-Life-Line

22.05.2019: Beratungsstelleninformationstag für Schüler*innen der Gymnasien der Uhlandstraße in der Paul Horn-Arena

Auch 2019 war Youth-Life-Line wieder viel unterwegs um Präventionsveranstaltungen durchzuführen. Eine dieser Veranstaltungen war der Beratungsstelleninformationstag für die Schüler*innen der Gymnasien der Uhlandstraße. Diese Beratungsstelleninformationsveranstaltung fand bereits in den Jahren zuvor statt und hat sich mittlerweile zum festen Bestandteil des Unterrichts der 9. Klassen der Gymnasien etabliert. In der Paul Horn-Arena stellen sich dafür diverse Beratungsangebote aus der Region vor. Die Schüler*innen besuchen in Kleingruppen nacheinander 5 Stände, an denen sich das jeweilige Beratungsangebot in einem 20-minütigen Kurzinput vorstellt. Die Schüler*innen suchen sich die Beratungsstellen, über die sie mehr erfahren möchten, selbst aus. Dieses Prozedere findet mit insgesamt zwei Kohorten statt. Für Youth-Life-Line ist es eine gute Möglichkeit, das eigene Angebot in kurzer Zeit an viele Schüler*innen zu vermitteln, Flyer zu verteilen oder auch für konkrete Fragen von Schüler*innen da zu sein. An einem solchen Morgen, der etwa 5 Stunden dauert, erreicht YLL in der Regel etwa 200 Schüler*innen, die sich bewusst für YLL und die Vorstellung dieses Angebots entschieden haben.

08.07.2019: Fortbildung für die Peer-Berater*innen

Im Anschluss an die Sprechzeit fand am 08.07.2019 für die Peer-Berater*innen von YLL ein Fortbildungsabend zum Umgang mit Ratsuchenden, die sexualisierte Gewalt erlebt haben, statt. Durchgeführt wurde die Fortbildung von Katharina Zeller, die eine langjährige Mitarbeiterin der Tübinger Initiative für Mädchenarbeit (Tima) e.V. war. Um herauszufinden, wie man in der Onlineberatung am besten für junge Menschen da sein kann, die sexualisierte Gewalt erleben mussten, arbeiteten die Peers zunächst gemeinsam die unterschiedlichen Gefühle heraus, die Betroffene in ihrem Alltag begleiten können. Im weiteren Verlauf des Abends stellte darauf aufbauend Frau Zeller vor, 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 Peers 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 bedürfen. 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 Zeller für Ihr Engagement und den sehr informativen Abend danken.

08.11.2019: Start-Wochenende der neuen Ausbildungsgruppe 2019/2020

Im November 2019 startete die neue Ausbildungsgruppe für Peer-Berater*innen. Dafür gingen neben den beiden Fachkräften auch wieder aktive jugendliche Ehrenamtliche von YLL an Schulen in Reutlingen, Tübingen, Metzingen 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. Zwei der Teilnehmer*innen sind männlich, neunzehn sind weiblich. Die Altersspanne reicht von einigen gerade erst 15-jährigen Schülerinnen bis hin zu einer 23-jährigen Erzieherin. 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 neun der Teilnehmer*innen selbst noch Schüler*innen sind, sieben beginnen gerade ihr Studium in Erziehungswissenschaft, zwei in Psychologie. Drei Studierende der Erziehungswissenschaft üben Ihre Beratungstätigkeit in Form eines Praktikums bei Youth-Life-Line aus, indem sie sich für drei Jahre zur Mitarbeit verpflichten und dafür ein 600-stündiges Praktikum anerkannt bekommen.

29.07.2019: Das Wissensquiz Meister des Alltags vom SWR spendet 3.800,- Euro an Youth-Life-Line

Das SWR Fernsehen produziert mit Moderator Florian Weber das Wissensquiz „Meister des Alltags“. Die Quizsendung wird immer montags um 22:30 Uhr im SWR Fernsehen ausgestrahlt. In der Sendung, die am 29.07.2019 ausgestrahlt wurde, erspielten die Moderatorin Enie van de Meiklokjes und Comedian Bodo Bach 3.800,- Euro, die sie an die Online Jugendberatung Youth-Life-Line des Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/ Tübingen spendeten.

Im Namen des gesamten Teams bedanken wir uns herzlich bei der Kinderhilfsaktion Herzenssache des SWR, dem Team des Wissensquiz „Meister des Alltags“ sowie bei Enie van de Meiklokjes und Comedian Bodo Bach für die großartige Spende.

08.11.2019: Youth-Life-Line gewinnt den mit 10.000 Euro dotierten Bürgerpreis der Bürgerstiftung Tübingen

2011 wurde erstmals der mit 10.000 € dotierte Preis der Bürgerstiftung Tübingen verliehen. Er wird alljährlich zweckgebunden an eine Tübinger Institution oder Gruppierung vergeben, um dem jeweiligen Preisträger die Fortsetzung, Ausweitung oder den Neubeginn eines wichtigen Vorhabens zu ermöglichen.

In jedem Jahr wird ein anderes thematisches Feld vorgegeben und darin zu Bewerbungen aufgefordert. In diesem Jahr war das Thema „Jugend übernimmt Verantwortung“. Am 17.11.19 durften wir den Preis im Museum Tübingen entgegennehmen. Der Preis ist eine tolle Auszeichnung und unterstreicht die Wertschätzung, die die Allgemeinheit unseren jungen, ehrenamtlichen Peer-Berater*innen damit zukommen lässt.

Mehr als 30 Jugendliche im Alter zwischen 15 und 25 Jahren engagieren sich ehrenamtlich bei Youth-Life-Line und begleiten in der Onlineberatung suizidale Jugendliche und

junge Erwachsene, die sich in existenziellen Krisen befinden. Woche für Woche übernehmen unsere engagierten Peer-Berater*innen Verantwortung und zeigen, wie man neben Beruf, Schule oder Studium am bürgerschaftlichen Engagement teilhaben kann.
Der Preis ist für unsere motivierten Peer-Berater*innen, ohne die die Onlineberatung so nicht möglich wäre. Danke an Euch und natürlich auch ein herzlicher Dank an alle Verantwortlichen der Bürgerstiftung Tübingen.

18.12.2019: Weihnachtsfeier für die Peer-Berater*innen
Wie in jedem Jahr fand bei Youth-Life-Line eine kleine Weihnachtsfeier statt. Mit Punsch und Plätzchen wurde „gegreult“. Das gegenseitige Beschenken mit Überraschungsgeschenken ist auch als „Schrottwichteln“ bekannt, was so viel heißt, 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 verabschiedete sich das Youth-Life-Line Team in die Weihnachtspause 2019/2020.

Hier könnte Ihre Werbung stehen

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

„Darüber reden kann Leben retten“

Das Thema „Selbsttötung“ öffentlicher zu machen ist seit vielen Jahren ein zentraler Aufgabenbereich des AKL. Auch im Jahr 2019 waren haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen mit diesem Ziel unterwegs und haben in ganz verschiedenen Kontexten 60 Veranstaltungen angeboten. Dabei konnten wir rund 2100 Personen für das Thema „Krisen und Suizidgefährdung“ sensibilisieren und über unsere Arbeit an den drei Standorten informieren.

Veranstaltungen für junge Menschen

Bei 29 Veranstaltungen an 15 Schulen und anderen Bildungseinrichtungen informierten Mitarbeiter*innen der Krisenberatungsstellen und von Youth-Life-Line über die Arbeit des AKL. Neben der Sensibilisierung der jungen Menschen ist es vor allem wichtig, 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. Die Schulen und Bildungsträger fragen hierfür Unterrichtseinheiten, z.B. im Rahmen des Religionsunterrichtes, an oder laden den AKL und YLL zu Beratungsbörsen und Seminartagen ein.

Veranstaltungen an Schulen:

- Achalmschule Eningen
- Andreae-Gymnasium Herrenberg
- Bildungszentrum Nord Reutlingen
- Carlo Schmid Gymnasium Tübingen
- Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Metzingen
- Firstwald-Gymnasium Mössingen
- Friedrich-Schiller-Gymnasium Pfullingen
- Gewerbliche Schule Derendingen Tübingen
- Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg
- Kepler-Gymnasium Tübingen
- Pfullinger Schulen
- Schloßschule Pfullingen
- Schönbein-Realschule Metzingen
- Uhland-Gymnasium Tübingen
- Wildermuth-Gymnasium Tübingen
- Wilhelm-Hauff-Realschule Pfullingen

Veranstaltungen in außerschulischen Einrichtungen

- Bildungszentrum Bodelshausen: Seminareinheiten für FSJ und Bufdi
- Katholische Gemeinde Mössingen: Vorstellung von YLL im Rahmen eines Firmentages

Veranstaltungen für Erwachsene

Im Jahr 2019 haben Mitarbeiter*innen des AKL insgesamt 31 Veranstaltungen für Erwachsene durchgeführt.
Bei Fortbildungen, Vorträgen und Veranstaltungen, die neue Kooperationsmöglichkeiten öffnen, informierten wir über die Angebote des AKL und gaben den Interessierten die Möglichkeit, sich mit dem Thema „Lebenskrisen und Suizidalität“ auseinanderzusetzen.

Schulische Veranstaltungen mit Lehrkräften und Eltern

- Carlo-Schmid-Gymnasium: Elternabend und Lehrerworkshop
- Firstwald Gymnasium Mössingen: Informationsveranstaltung für den Lehrerrat
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg: Elternabend
- Schönbein-Realschule Metzingen: Elternabend

Veranstaltungen für Studierende

- Eberhard Karls Universität Tübingen, Institut für Erziehungswissenschaft: Vorstellung Youth-Life-Line und Info zum Studi-Peer-Praktikum
- Staatliches Seminar für Didaktik und Lehrerbildung Reutlingen: Fortbildung für Lehramtsanwärter*innen

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

- AOK Reutlingen: Vorstellung der Arbeit des AKL
- Ambulanter Hospizdienst Reutlingen: Fortbildung für Trauerbegleiter*innen
- Beratung Inklusion Gesundheit (BIG): Vorstellung der AKL-Arbeit, Kooperation
- Beratungslehrer*innen in der Ausbildung: AKL und YLL stellen Angebot vor
- Christian Morgenstern Jugendhilfe: Fortbildung für Mitarbeitende
- Isolde-Kurz-Gymnasium Reutlingen: Präventionstag, Infoveranstaltung
- Katholische Erwachsenenbildung Bildungswerk Kreis Reutlingen e.V. (KEB): Vorstel-lung der Arbeit des AKL, Kooperation
- Kreissparkasse Reutlingen: Infostand beim Gesundheitstag
- Landkreis Reutlingen: Vorstellung der Arbeit des AKL
- Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft (PSAG): Vernetzung/Kooperation
- Reutlinger Initiative Deutsche und Ausländische Familien (ridaf): Fortbildung für Mitar-beitende
- Sozialdienst Kreis Reutlingen: Vorstellung der Arbeit des AKL

- Sozialdienst der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Reutlingen (PP.rt): Vernetzung
- Verein für Sozialpsychiatrie (VSP) Reutlingen: Vernetzung, Vorstellung der AKL-Angebote
- Zentrale Studienberatung Hochschule Reutlingen: Kooperationsgespräch
- ZfP Südwürttemberg Standort Zwiefalten: Vortrag in einer Ärztesitzung

Weitere Veranstaltungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit:

- Albert-Schweitzer-Kirche Tübingen: Gedenkgottesdienst
- Hohbuch-Gemeinde Reutlingen, Seniorennachmittag – Thema: Die Hürden des Alters

Immer wieder werden AKL-Mitarbeiter*innen als Expert*innen für Interviews oder Diskussionsrunden angefragt:

- Expert*innen-Telefonaktion beim Reutlinger Generalanzeiger im Rahmen: Woche für das Leben
- Interview im Gottesdienst der Evangelischen Mauritiuskirche Reutlingen im Rahmen: Woche für das Leben – Thema: Trauer nach Suizid
- Interview im Rahmen: Tag der seelischen Gesundheit – Thema: Krisen und Suizidalität im Jugendalter
- Interview für das SWR4 Radio im Rahmen: Woche für das Leben – Thema: Krisen und Suizidalität

„Leben schützen. Menschen begleiten. Suizide verhindern“

Die ökumenische **„Woche für das Leben“** stellte 2019 das Thema Suizidprävention in den Mittelpunkt. Bundesweit fanden verschiedenste Veranstaltungen statt.

So auch in Reutlingen, wo das Haus der Familie der Initiator dieser Aktionswoche war. Der Arbeitskreis Leben war als Kooperationspartner angefragt und bereits in die Vorbereitung eingebunden.

Die Woche wurde eröffnet mit einem Gottesdienst in Betzingen, bei dem Herr Pfarrer Zügel zusammen mit einer Mitarbeiterin des AKL einen Dialog zur Situation von Hinterbliebenen nach einem Suizid führte. Dieser Gottesdienst war gut besucht, die Möglichkeit zu Gesprächen und zum Austausch im Anschluss wurden interessiert angenommen.

Eine Expert*innen-Telefonaktion fand beim Reutlinger GEA statt, bei der Ute von Querfurth, die Leiterin der Telefonseelsorge Neckaralb, Jörg Lamparter, ehemaliger Psychiater des PP.rt und Pfarrer sowie Bettina Guhlmann vom AKL am Telefon für Fragen und Gespräche zur Verfügung standen. Die Resonanz war verhalten – das hatte uns erstaunt, spiegelt aber vielleicht auch die Scheu wider, wenn es um das Tabu „Suizidalität“ geht.

Herr Dr. Rückle, Leiter des Diakonieverbands Reutlingen, gestaltete einen sehr ansprechenden Gesprächsabend zum Thema „Und wenn ich nicht mehr leben kann….?“, so dass die Anwesenden im Gemeindezentrum Hohbuch auf sehr persönliche Weise miteinander ins Gespräch kamen. Auch hier war der AKL als Interviewpartner angesprochen, vertreten durch ehrenamtliche Mitarbeiter*innen und hauptamtliche Fachkräfte.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Woche für das Leben im Sinne einer Enttabuisierung von „Suizidalität“ bedeutsam und wichtig war. So hatte der GEA drei Presseartikel zum Thema „Suizidalität“ veröffentlicht. Die Vernetzung mit den anderen beteiligten Kooperationspartnern hat Freude gemacht und der AKL war als Fachberatungsstelle für Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidalität in der Öffentlichkeit deutlich präsent.

Beratung für Menschen, die jemanden durch Selbstmord verloren haben oder sich S

Suizid verhindern

Die kompetenten Gesprächspartner an den CEA-Telefonen (von links): Ute von Querfurth, Dr. Jörg Lampater und Bettina Guhl-Hahn

nen im unentrinnbaren Urteil. Für sie ist dieses Ereignis ein massiver Einschnitt, es kürzte über die Grenze der eigenen Belastbarkeit führen – das ist die Erfahrung von Ute von Querfurth, Leiterin der Telefonseelsorge Neckar Alb. Das zuvor gemeinsame Leben werde oft radikal in Frage gestellt. Schuldgefühle [illegible]

sorgt. Es scheint keine andere Lösung zu geben als den Selbstmord. Neben psychischer Krankheit sind vor allem Konflikte, Kränkungen, Trennungs- und Verlusterfahrungen Faktoren, die dazu führen können, dass ein Mensch keinen [illegible]

nicht ein Ab[illegible] Beziehungen zwischen [illegible] und sich zu [illegible] haben vor ihm [illegible]

Bettina Guhl-Hahn [illegible] Reutlinger [illegible] Arbeitskreis Leben [illegible] Suizidgefährdete [illegible] anderen [illegible] möchte [illegible] Ruhe – oder: [illegible] einschalten zu [illegible] Bemerkung, [illegible] Welt, für andere [illegible]

Für Hinterblieben

Trauer Der Arbeitskreis Leben richtet eine neue Sel

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland etwa 10 000 Menschen das Leben. Angehörige, Freunde und Kollegen müssen nicht nur den Verlust eines geliebten Menschen bewältigen, sondern fühlen sich oft auch noch mit Schuldgefühlen, unbeantworteten Fragen und einer Umwelt, die sie als verständnislos erleben, konfrontiert. Der Arbeitskreis Leben in Tübingen (AKL), der seit 1976 Menschen in Lebenskrisen [illegible]

der Gruppe könne man über alles sprechen ohne bewertet zu werden. Oft ginge es auch um Fragen der Alltagsbewältigung: Was geschieht mit dem Zimmer oder den Kleidern der Verstorbenen, wie verhält man sich am Arbeitsplatz, was macht man bei einer Familienfeier? „Wenn ich höre, wie andere Betroffene mit solchen Problemen umgegangen sind, bekomme ich selber Anregungen", so Gisela Kirschner.

Ist es immer noch so, dass über Suizid nicht gesprochen werden darf? Susanne Hülbe wägt ab: „Man kann es natürlich immer sagen, aber man will es nicht immer. Ich muss jedes Mal einschätzen, was ich bei meinem Gegenüber oder bei mir auslöse, wenn ich darüber spreche." Die Hilflosigkeit von Freundinnen, Nachbarn oder Kolleginnen mache es nicht leichter. Ihr übliches Angebot, jederzeit anrufen oder immer reden zu können, wird von Trauernden kaum genutzt. „Da hat man auch schnell das Gefühl, dass man stört, wenn man tatsächlich zum Hörer greift", so Carola Schnurr. Besser sei es, Hilfsangebote zu

20 000 Euro für soziale Projekte

Reutlingen. Bäckermeister Hugo Berger macht sechs Projekten in der Region Reutlingen und Tübingen ein stattliches Weihnachtsgeschenk: Insgesamt 20 000 Euro erhalten das Kolpinghaus, das Spendenparlament, die Arbeiterwohlfahrt, die Brückenpflege, der Arbeitskreis Leben sowie die Aidshilfe Tübingen/Reutlingen. Fünf Projekte bekommen eine Spende in Höhe von 3500 Euro und einen 2500 Euro. Der Leiter des Kolpinghauses Hermann Röst freut sich über die Unterstützung: „Berger setzt ein deutliches Zeichen der Solidarität. Er hat somit die Weihnachtsbotschaft in die [illegible]" meinte er bei der [illegible] Geld in das Elisabeth-Zandel-Haus stecken, erklärt Sebastian Weigle, Vorsitzender des Vereins. Der Arbeitskreis Leben werde mit der Unterstützung ein Gruppenangebot weiter ausbauen: eine Suizidfreunde Trauergruppe, in der sich Menschen treffen, die einen Angehörigen aufgrund von Suizid verloren haben, berichtet Barbara Chiumento vom Arbeitskreis. Die Aidshilfe hingegen wolle die Spende für ein Beschäftigungsprojekt des ambulant betreuten Wohnens verwenden, erklärt Geschäftsführerin Brigitte Bröbele. Berger selbst möchte die Not in der Stadt etwas dämpfen: „Die Armen werden immer ärmer. Das darf nicht sein", sagt der [illegible]

Wenn nichts mehr geht

Prävention Der Arbeitskreis Leben kümmert sich in Reutlingen um Menschen, die in tiefen Lebenskrisen stecken. Auch Angehörige suchen oft nach Hilfe. *Von Gabriele Böhm*

Die Plakate des Arbeitskreises Leben (AK Leben) sind markante Ihr schwarzen Hintergrund und der Satz „Ich kann nicht mehr" suchen für Trauer und Verzweiflung, in der ein Mensch gefangen sein kann. Zum ersten Mal machte der AK zum 10. September, [illegible] Welttag der Suizidprävention, mit Plakaten und Postkarten [illegible] sich aufmerksam. Der Tag wurde 2003 von der WHO und der [illegible] International Association für Suizidprävention (IASP) initiiert.

„Die Kerze auf dem großen [illegible]" der Plakate symbolisiert den Wert, den der AK jedem Einzelnen beimisst. „Trotz einer [illegible] unüberwindlichen Krise [illegible] nachlassen wie zu neuem Mut verhelfen, wenn jemand [illegible] einer Lebenskrise steckt oder [illegible] zu Selbsttötung denkt", [illegible] Dipl.-Pädagogin Kerstin [illegible], zuständig für Bettina [illegible] Sachbereich hauptamtliche Mitarbeiterin des Arbeitskreises.

Einen Arbeitskreis Leben gibt es an mehreren Standorten in Baden-Württemberg, in Reutlingen seit 43 Jahren. „Jeder AK ist eigenständig, aber alle haben sich in einer Landesgemeinschaft zusammengeschlossen, um sich auszutauschen", erläutert Jens Stute, Geschäftsführer des AK Leben in Reutlingen.

„Noch immer sei das Thema Suizid ein [illegible] Tabu[illegible] sprächen die [illegible] deutliche Sprache: [illegible] das Gefühl herrsche, weniger mehr Verkehrsopfer einer Selbsttötung [illegible] deren Zahl deutschlandweit [illegible] 9000 im Jahr 2006 [illegible] so hoch wie Verkehrstote [illegible] gestorbe, Mordopfer [illegible] zusammen.

„Wenn man dann [illegible] angeht, dass um jeden [illegible] rund sieben Menschen [illegible] sind das schon alarmierende Werte", findet Kerstin [illegible] Gründe hätten in Selbsttötung etwa 15 Verwandte [illegible]

Die Gründe, warum [illegible]

einer so schweren Lebenskrise stecke, dass ihm der Suizid als einzige Antwort erscheine, seien vielfältig. Partner- und Familienprobleme, hoher beruflicher Druck, Arbeitslosigkeit, Schulden, eine Klinikentlassung, Trennung oder Krankheit können zugrunde liegen. Hinzu kommen [illegible]

holen." Das sei der wesentliche erste Schritt. Nach dem Gespräch, in denen jemand erfahre, dass er ein Gegenüber habe, [illegible] ihm zuhöre und ihn unterstütze, komme es kaum noch zum Suizid. Es gebe um Prävention [illegible]

„Wir steh

Reutlingen Der Arbeitskreis L[illegible] beim AKL aufmerksam zu ma[illegible]

Die Plakate des Arbeitskreises Leben sind markant. Ihr schwarzer Hintergrund und der Satz „Ich kann nicht mehr" stehen für Trauer und Verzweiflung, in der ein Mensch gefangen sein kann. Zum ersten Mal machte der AK zum 10. September 2003, mit Plakaten und Postkarten auf sich [illegible] Die Veranstaltung [illegible] von der WHO und [illegible] Association for [illegible]

[illegible] Artikel «Suizid verhindern» vom 4. M[illegible]

Zu früh erwachsen

Der AK Leben hilft in schwierigen Situationen

„Kritische und schwierige Lebensphasen sind etwas Normales im Leben", heißt es im Flyer des Arbeitskreis Leben, der in Tübingen und Reutlingen tätig ist. Doch damit muss man nicht alleine fertig werden.

Der AK Leben kümmert sich seit 1976 in seinen drei Beratungsstellen um Menschen, die alleine nicht mehr aus der Not herausfinden und in ausgesprochen Situationen durch suizidgefährdet sein können. Dies betrifft auch schon Jugendliche. Diplompädagogin Stephanie Hamann leitet seit vielen Jahren Lebensberatung.

Worin besteht die Hilfe der Arbeitskreises?

Stephanie Hamann: Wenn Menschen durch Trennungen, Verluste, Beziehungsprobleme, Krankheit oder Arbeitslosigkeit in Not sind, brauchen sie einfach Unterstützung. Der AK Leben hilft schnell und unbürokratisch. Man kann einfach anrufen oder vorbeikommen. Wir hören zu und sind auch im psychosozialen System der Landkreise Reutlingen und Tübingen vernetzt.

Wer sind die Hilfesuchenden?

Wir haben rund 55 angeführte Unterstützte, sogenannte Klienten pro Woche. Die Mehrheit ist zwischen 20 – die da Menschen in Not da sind. Viele Menschen in Krisen, die auch [illegible]

Stephanie Hamann leitet Leben

Hat sich bei den Sorgen und Nöten der Jugendlichen über die Jahre etwas verändert?

Die Jugendlichen in an sich eine schwierige Kindheitsphase. Jugendliche müssen sich neue Verhaltensmuster aneignen und sich selbst finden. Das alleine [illegible] schon nicht einfach, körperlich [illegible] Veränderungen [illegible] Leid durch Lehrstellenmangel [illegible] Trennungen [illegible] Trennung [illegible] die Schule, die sozialen Me[illegible]

»Achtsamere

[illegible] Artikel «Suizid verhindern» hätte [illegible] mir eine achtsamere Wortwahl [illegible] Sowohl in der Dachzeile als [illegible] Text benutzen Sie den Begriff [illegible]. Dieser Begriff sollte wirklich nicht mehr verwendet werden. Wa[illegible] ist ist im juristischen Sinn eine [illegible] verwerfliche Form der Tötung, [illegible] heimtückisch [illegible]

Es gibt viele Wege zum Frieden zu fi[illegible]

Trauerarbeit Nach einem Suizid bietet der Arbeits[illegible] Angehörigen einen Ort, an dem diese sich mit and[illegible] austauschen können. *Von Monica Brana*

„Warum?" Diese Frage verfolgte sie seit Jahren, sagte am Dienstagnachmittag Frau K., 70 Jahre alt. Vor elf Jahren beging ihr Bruder Suizid, vor acht Jahren ihr Sohn. Ihr Leben empfinde sie [illegible] „dann heißt man halt alleine", ergänzte Frau G. Bewertungsmaßstäbe für das Leben änderten sich. Ein Bekannter bot ihr damals an, für sie da zu sein. Das habe sehr geholfen. Auch, dass er klar machte, [illegible]

Gedanken. Telefonseelsorge und in den Kri

ne nach Suizid

bsthilfegruppe ein. *Von Andrea Bachmann*

kretisieren: „Ich habe morgen
. Möchtest du mit mir spazie-
gehen", sei von Trauernden
hter anzunehmen.
usanne Hübel erzählt, wie sie
ihre Familie damit umgegan-
sind: „Wir haben einen Jahres-
f geschrieben, erzählt, wie es
geht und gesagt, dass wir uns
en, wenn jemand mit uns über
rem Sohn sprechen möchte."
er Arbeitskreis Leben ermu-
Angehörige, offen mit dem
nu umzugehen. Die Energie,
ür Verschweigen und Vertu-
n aufgewendet werden muss,
um das Geschehen zu verar-
n. Mit dem Suizid eines An-
igen wird man nie fertig –
nach Jahren nicht. Deshalb
ine Selbsthilfegruppe Raum
, sich zu stellen, sich auch
noch damit auseinanderset-
können, wenn die Umwelt
überfordert wäre.
tausch und Vernetzung
en beiden Leiterinnen der
ilfegruppe wichtig, aber
as Angebot, Freizeit mitei-
zu verbringen und viel-
eue Freundschaften knüp-
können. Wer sich für eine Teilnahme an der Selbsthilfegruppe interessiert, sollte sich zunächst bei Beratungsstelle vom Arbeitskreis Leben melden, die dann den Kontakt zherstellt. Eine Selbsthilfegruppe sei nicht für alle Betroffenen in jeder Situation die beste Möglichkeit und man wolle vermeiden, dass jemand mit seiner Trauer und seinem Schmerz in der Tür steht und dann feststellen müsse, dass diese Strategie der Bewältigung gar nicht passt, meint Carola Schnurr. Gisela Kischner meint: „Dieses Gefühl, aus der Welt gefallen zu sein kann in einer Selbsthilfegruppe aufgefangen werden und gibt mir das Gefühl, nicht allein zu sein." Und Susanne Hübel ergänzt: „Mir wird hier ein Raum bereit gestellt, in den ich mit meiner Trauer und meinen Gefühlen hingehen kann, auch wenn der Wahnsinn des ersten Schocks vorbei ist."

Info Die Selbsthilfegruppe trifft sich zum ersten Mal am 2. April um 18.30 in der AKL-Krisenberatungsstelle, ab dann an jedem ersten Dienstag im Monat (in den Schulferien nach Absprache).

Heutige Siegerinnen und Sieger begrüßte die Tübinger Bürgerstiftung am Sonntag in den Museumssälen. Bild: Klaus Franke

Nicht auf Kosten anderer leben

Jugend-Engagement Die Online-Beratungsstelle Youth-Life-Line und der SSC-Jugendtrainer Paul Jakob Amann bekommen den Preis der Tübinger Bürgerstiftung. *Von Dorothee Hermann*

von der Fülle an verschie-
Hilfsangeboten. Der
denbetrag von 1 500 Euro,
durch den Weihnachtsbasar
Lions-Damen vergangenen
Dezember erwirtschaftet wurde,
soll zum Ausbau der Prävention
im Jugendbereich und der inten-
siveren Durchführung von Prä-
[illegible] dar-

Mitarbeiter des Arbeitskreises Leben bei der Spende: Susanne Hammann, Gisela Mang

en auf der Seite des Lebens"

eben startet im September eine große Plakataktion, um Suizidgefährdete auf die Hilfe
chen. *Von Gabriele Böhm*

schlossen, um sich aus-
", erläutert Jens Sau-
rführer des AK Leben
en. Noch immer sei
Suizid ein gesell-
Tabu. Dabei spräch-
hlen eine deutliche
wohl oft das Gefühl
s es weitaus mehr
als Opfer einer
ebe, sei deren Zahl
eit mit 9838 im Jahr
pelt so hoch wie

per E-Mail

Wortwahl«

griff verstärkt die Tabuisierung und
htung des Suizids (abgewandeltes Zitat
dem Buch: Damit aus Trauma Trauer
d). Zugehörige eines durch Suizid ums
en gekommenen Menschen haben
as genug zu tragen. Ein Artikel, der
ür wirbt, dass traumatisierte Men-
en anrufen und Hilfe erfahren, sollte
sammer gestaltet sein.

e, nden

kreis Leben
eren Betroffenen

Gesellschaft – Bei der »Woche für das Leben« steht in diesem Jahr das Thema »Suizidprävention« im Fokus

Darüber reden, kann Leben retten

VON JÜRGEN SPIESS

REUTLINGEN. Das Ziel ist, die vielfäl-
tigen Beratungsangebote für suizidgefähr-
dete Menschen stärker bekannt zu
machen. Am 5. Mai startet die bundeswei-
te Woche für das Leben», eine Initiative
der katholischen und evangelischen Kir-
chen. Mit aktiven Veranstaltungen unter
dem Motto «Leben schützen. Menschen
in Suizide verhindern».
Jahr sterben in Deutschland
000 Menschen durch Suizid.
Angehörigen trifft es oft völlig unvor-
bereitet, wenn die Selbsttötung plötzlich
eintritt, ist das für viele Angehörige
wie ein Schock und wie eine
Wunde, die es kein Durchkommen
gibt. Betroffene Menschen steuern
Beratungsstelle an, da es viel Kraft
kostet, sich seiner Verzweiflung,
Hoffnungslosigkeit und vor allem seiner Einsamkeit zu stellen.
Wie kann man einem Menschen, der
offenbar keinen Ausweg mehr sieht, helfen?
Wie kann man ihn dazu bringen, über sei-
ne Probleme und Todeswünsche zu
reden, da das Thema in der Gesellschaft
noch immer mit einem Tabu belegt ist?
Für das Vorbereitungsteam «Woche für
das Leben» sind das Fragen, auf die es kei-
ne einfachen Antworten gibt.

Engagieren sich in der «Woche für das Leben» (von links): Dr. Joachim Rückle, Frieder Leube, Bettina Guhlmann, Ute von Querfurth, Thomas Münch und Dr. Jörg Lampartet

«Das Thema Suizid aus der Tabuzone

Familie, wird er am Sonntag, 5. Mai, den Gottesdienst zum Auftakt der Reihe gestalten. Thema in der Betzinger Mauritiuskirche wird sein, welche Hilfen und Perspektiven

freigeschalten: «Das Ziel ist, sensible und tabuisierte Themen ins Licht zu rücken», erläutert Frieder Leube den zentralen

Leben retten», ist die Sozialpädagogin überzeugt. Ebenfalls wieder dabei ist

Statistik der Suizide

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2017)

Im Folgenden finden Sie die uns vorliegenden aktuellen Zahlen für Deutschland und Baden-Württemberg sowie für die Landkreise Reutlingen und Tübingen.

Suizide in Deutschland 2018

Deutschland	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**9.396**	(9.235)	**7.111**	(6.985)	**2.285**	(2.250)

Die Suizidzahlen in Deutschland halten sich in den letzten zehn Jahren auf einem relativ konstanten Niveau zwischen 9.000er und 10.000. Der Langzeittrend hingegen zeigt eine deutliche Abwärtsbewegung: so hat sich die Summe der Selbsttötungen seit Beginn der Achtzigerjahre nahezu halbiert. Der Zuwachs an präventiven Angeboten, eine verbesserte Aufklärung und eine gewachsene Sensibilität in der medialen Berichterstattung werden unter anderen als Gründe für den Rückgang gesehen.

Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen

Suizide 2018 in Deutschland	9.396
Verkehrstote 2018 in Deutschland	3.275
Drogentote 2018 in Deutschland	1276
Mord und Totschlag 2018 in Deutschland	2213
Tote durch HIV-Krankheit 2018 in Deutschland	294

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

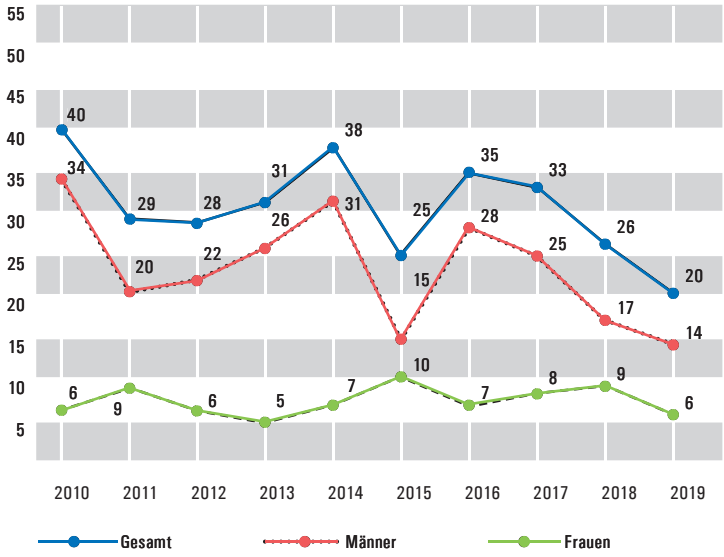
Suizide in Baden-Württemberg 2018

Baden-Württemberg	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**1.236**	(1.331)	**907**	(1.013)	**329**	(318)

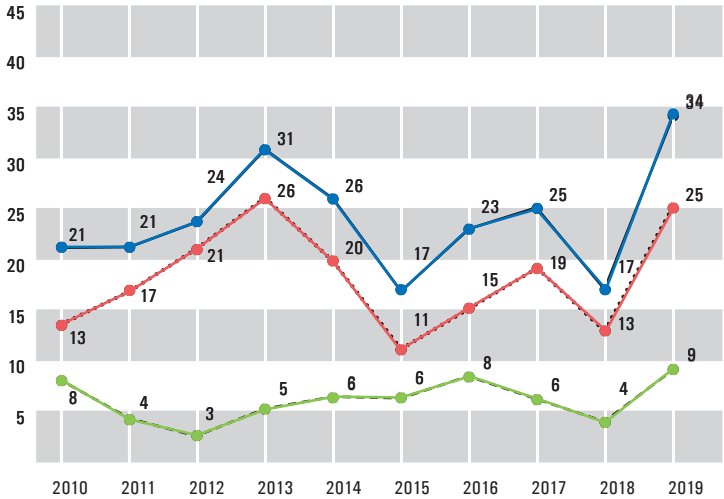
Quelle: Statistisches Landesamt

Suizide in den Landkreisen von 2010 bis 2019

Suizide im Landkreis Reutlingen
(ca. 286.000 Einwohner)



Suizide im Landkreis Tübingen
(ca. 227.000 Einwohner)



Quelle:Polizeipräsidium Reutlingen

Statistische Auswertung 2019 der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2018)

Im Jahr 2019 haben **insgesamt 928** (902) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

326 (338) davon waren kürzere Kontakte, die bei uns gesondert erfasst werden. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. **170** (183) dieser Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.

Beratungen und Begleitungen

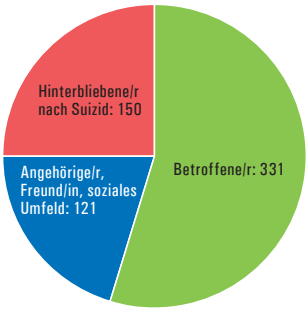
602 (564) von den insgesamt 928 Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

Geschlechterverteilung

Frauen		Männer	
70,3%	(71,9%)	**29,7%**	(28,1%)

Die nachfolgenden statistischen Auswertungen beziehen sich auf die oben genannte Anzahl der „Umfassenden Beratungen und Begleitungen“ (602 Personen).

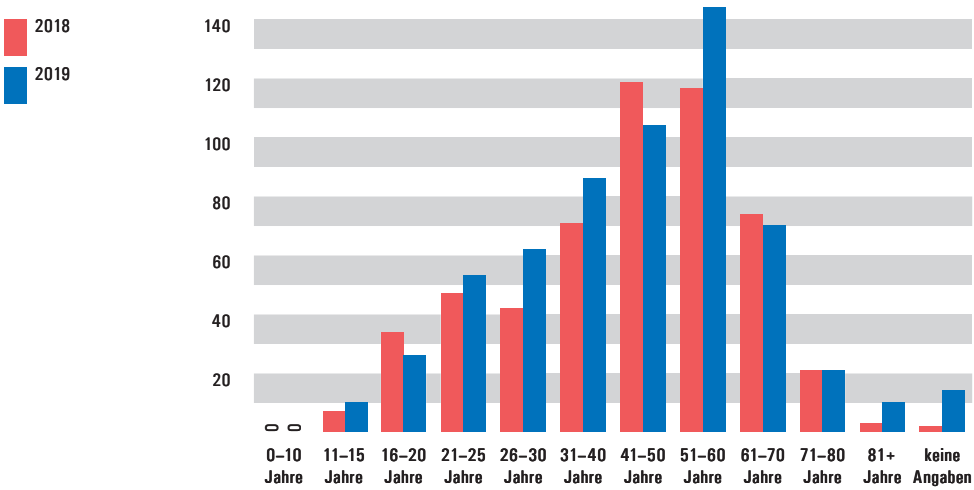
Wer hat Kontakt zum AKL gesucht?



Im Vergleich zu 2018 sind sowohl die Anfragen von Betroffenen (2018: 313) als auch die der Hinterbliebenen nach einem Suizid (2018: 129) deutlich gestiegen; die Anfragen von Angehörigen, Freund*innen und dem sozialen Umfeld sind gleich geblieben.

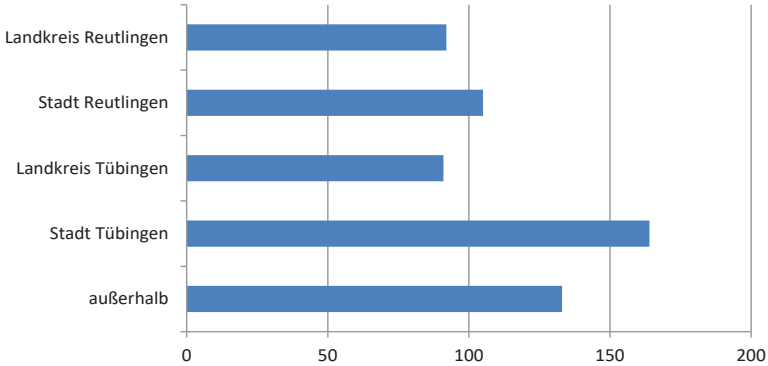
Die Angebote des AKL werden gefunden! Dies schreiben wir u.a. unseren Veranstaltungen im Öffentlichkeits- und Präventionsbereich zu. Dies hängt sicher auch damit zusammen, dass wir 2019 unser Angebot im Trauerbereich erweitert haben: Unsere fortlaufenden Gruppenangebote für Trauernde nach einem Suizid – die fortlaufende, angeleitete Trauergruppe in Reutlingen und die Selbsthilfegruppe in Tübingen – werden gut angenommen.

Altersverteilung



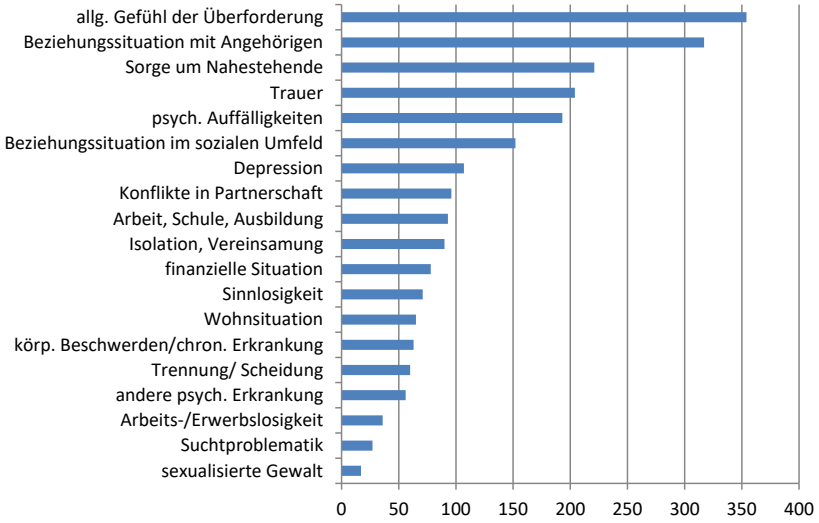
Der höchste Anstieg der Ratsuchenden zeigt sich in den Altersklassen 26-30 und 41-50 Jahre. In der Altersgruppe der 30-50-Jährigen haben sich die meisten Menschen an unsere Krisenberatungsstellen gewandt.

Wohnort der Anfragenden



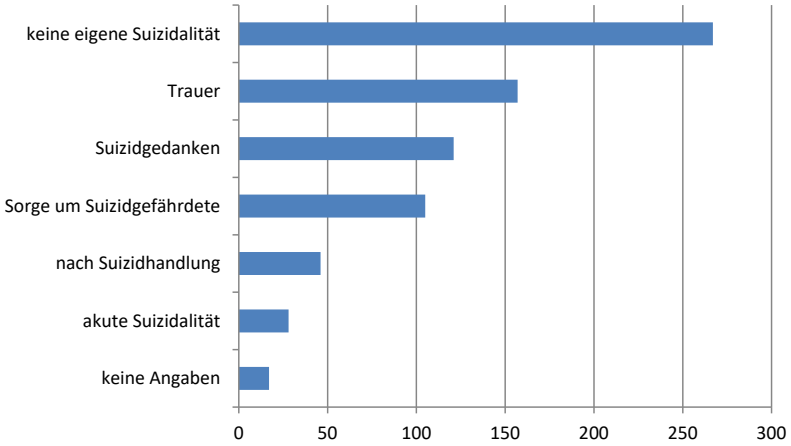
Die Anfragen von Ratsuchenden aus Stadt und Landkreis Tübingen sind auf anhaltend hohem Niveau. Auffallend ist der Anstieg der Beratungskontakte aus dem Stadtgebiet Tübingen gegenüber der Stadt Reutlingen (dort etwa gleich zum Vorjahr), wohingegen die Anfragen aus den Landkreisen Reutlingen und Tübingen annähernd gleich hoch sind. Weiter gestiegen um knapp 20 Anfragen sind die Kontaktaufnahmen von Menschen außerhalb der beiden Landkreise.

Problemfelder (Mehrfachnennungen möglich)



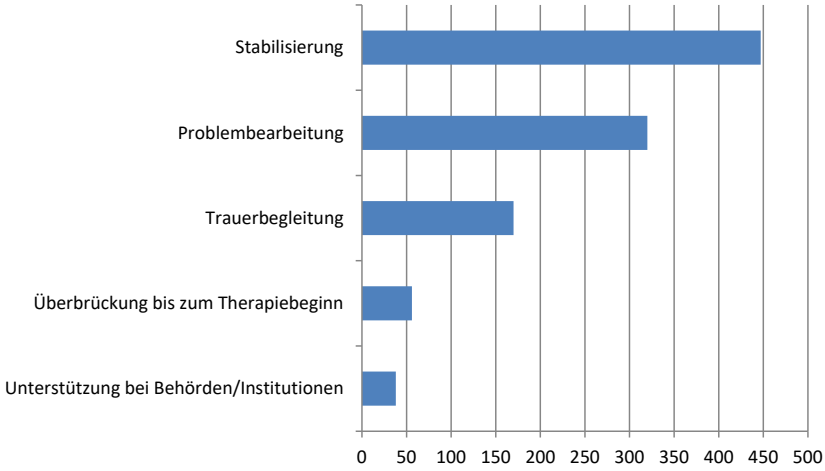
Die Möglichkeit, mehrere Problemfelder zu erfassen, bestätigt unsere Erfahrung, dass Menschen, die sich an uns wenden, meist mit vielen verschiedenen Themen belastet sind. Die Themen „Beziehungssituation mit Anderen“ und „Überforderung“ sind seit Jahren die am häufigsten genannten Themen. Daran wird die Bedeutung des Leitsatzes des AKL deutlich: „Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber“.

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.

Art der Unterstützung (Mehrfachnennungen möglich)



Bei knapp 100 Menschen hat der AKL entweder ein zeitnahes und direktes Angebot in der Krise geschaffen oder eine Lotsenfunktion übernommen und Menschen den Zugang zu weiteren Hilfsangeboten erleichtert. Daran wird ein weiteres wichtiges Aufgabenfeld des AKL einmal mehr sichtbar: Lücken in der Versorgung zu schließen oder Barrieren zur Inanspruchnahme von Hilfen leichter passierbar zu machen.

Mitarbeit im AKL

Ehrenamtlich im AKL

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

2019 wurden 108 Klient*innen von 49 aktiven Krisenbegleiter*innen in Reutlingen und Tübingen begleitet. 40% dieser begleiteten Menschen waren durch Suizidgedanken belastet. Zum Teil waren sie akut suizidal oder haben sich nach einem Selbsttötungsversuch an den AKL gewandt. 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.

Mit großer Motivation und Einsatzbereitschaft verstärken 12 neu ausgebildete Krisenbegleiter*innen seit Mai 2019 das AKL-Team in Tübingen.

v. l. n. r. hintere Reihe: Carola Schnurr (Leitung), Thomas Kreis, Thomas Knoll, Katja Thomas, Heike Rothhaß, Ulrike Schall-Reißler,Dagmar Rath, Elisabeth Ammermann, Julia Müller
v. l. n. r. vordere Reihe: Josef Kugler, Katja Ilg, Anja Winker
ebenfalls zur Gruppe gehörend: Johannes Großer

Seit Beginn ihrer Tätigkeit, werden sie, wie die anderen Krisenbegleiter*innen auch, in einer Supervisionsgruppe 14-tägig fachlich angeleitet.

Ein Teil der Reutlinger Dienstags-Supervisionsgruppe bei einem besonderen und sehr bewegten Gruppenabend im Juli 2019 – Supervision und Bilanz nach 2 Jahren ehrenamtlicher Mitarbeit bei einer kleinen Wanderung an der Achalm.

Darüber hinaus engagieren sich die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen 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
- Anleiterinnen in der Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid
- Wichtige Akteur*innen gemeinsam mit den Hauptamtlichen bei der Vorbereitung und Durchführung des Gedenkgottesdienstes für Hinterbliebene

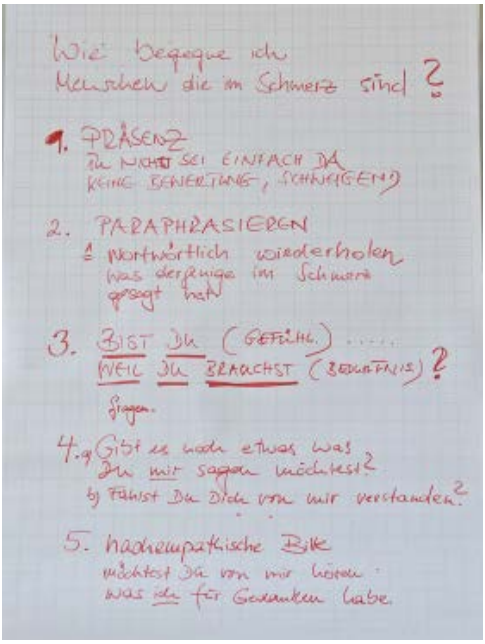
… und manchmal greifen sie sogar zu Farbe und Pinsel,
um uns bei der Verschönerung unserer Räume zu unterstützen.

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

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

„Einsamkeit verstehen und ihr begegnen“
Einsamkeit ist für viele AKL-Klient*innen ein Zustand, unter dem sie leiden und deshalb ein immer wiederkehrendes Thema in der Begleitung.

Der Referent Günter Herold ist Trainer in Gewaltfreier Kommunikation und Lehrbeauftragter an der Hochschule München für angewandte Wissenschaften.
In einer Einführung in das Thema beleuchtete er die materialistisch geprägte Kultur unserer Gesellschaft als eine Ursache und betonte die Bedeutung der inneren Haltung von Freundlichkeit und Mitgefühl, um sich mit anderen verbunden zu fühlen. Unterstützt durch gezielte Fragestellungen wurde ein intensiver Austausch in Kleingruppen möglich. Herr Herold arbeitete mit Visualisierungen auf Flip-Charts und regte darüber auch das Gespräch in der Gesamtgruppe an.



Neben der inhaltlichen Auseinandersetzung ist bei Fortbildungen die Begegnung mit anderen AKL-Aktiven von großer Bedeutung. Die großzügigen Räume beim BBQ, welche dem AKL als Kooperationspartner kostenfrei überlassen wurden, ermöglichten eine gemeinsame Mittagspause bei Maultaschen, Salaten und einem reichhaltigen Dessertbuffet, das von den Teilnehmer*innen bestückt wurde. Das gegenseitige persönliche Interesse der Teilnehmenden untereinander prägte den ganzen Tag über eine sehr vertrauensvolle und wohlwollende Atmosphäre.

Begegnungen in der Pause

Traumatisierung und Suizidalität

Frau Dr. Almute Nischak ist systemische Therapeutin und Beraterin (SG) und Traumatherapeutin in eigener Praxis in Tübingen.

In dieser Fortbildung erläuterte Frau Dr. Nischak zunächst die Entstehung traumatischer Erfahrungen. Sie erklärte die Vorgänge, die sich dabei auf der neuronalen Ebene im Gehirn abspielen und daraus möglicherweise resultierende Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung. Suizidalität interpretierte Frau Dr. Nischak dabei als eine Lösungsstrategie, um die inneren und äußeren Spannungszustände zu regulieren, wenn andere Möglichkeiten zum Umgang mit dem Trauma versagen. In den Gesprächen und im Erfahrungsaustausch unter den Krisenbegleiter*innen wurde deutlich, dass Menschen mit traumatischen Vorerfahrungen sehr häufig die Krisenberatungsstellen des AKL aufsuchen. Die Frage nach Unterstützungsmöglichkeiten nahmen daher einen großen Raum ein.

Frau Dr. Nischak betonte in diesem Zusammenhang den Zugang zu Ressourcen der Klient*innen, die Stärkung des Selbstwertgefühls und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Feste und Feiern im AKL

Der AKL lebt mit und von dem Engagement seiner ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen. Das gemeinsame Sommerfest ist immer wieder ein schöner Anlass, unseren Dank an alle Mitarbeitenden auszudrücken und Kennenlernen und Beisammensein über die Gruppengrenzen hinaus zu ermöglichen. Als Überraschung hatten wir zum diesjährigen Sommerfest Frau Schüler, die Chorleiterin des Frauenchors Tübingen, eingeladen. Mit viel Elan brachte sie die verschiedenen Stimmen des AKL zum Singen und Klingen. Wie jedes Jahr fand auch der kulinarisch-gesellige Teil des Festes, das dieses Jahr in den schönen Räumen des Hohbuch-Gemeindezentrum in Reutlingen stattfand, großen Anklang.

In Memoriam: Collin Schubert

Tief bewegt und traurig waren wir über die Nachricht vom Tod von Collin Schubert, die am 19.02.2019 verstorben ist. Collin war der AKL-Arbeit über viele Jahre verbunden und hat unsere Arbeit in verschiedenen Funktionen unterstützt und mitgeprägt. Sie war über mehrere Jahre als ehrenamtliche Mitarbeiterin in der Krisenbegleitung tätig und hat von 2009 bis 2011 als Mitglied im Vorstand Verantwortung für den Verein übernommen.
Die Freiheit und die Rechte von Mädchen und Frauen durchsetzen, bewahren und verteidigen - das war ihr Thema und ihre politische Heimat. Als Fachfrau auf diesem Gebiet war sie mit bundesweiten Vorträgen und Fortbildungen in hohem Maße engagiert und hat diesbezüglich ihre Kompetenz auch in der Fortbildung unserer ehrenamtlich tätigen Krisenbegleiter*innen eingebracht. Ihr Engagement im AKL war geprägt von Herzenswärme und Wertschätzung. Wir werden Collin als sehr kompetente, kluge und humorvolle Frau in Erinnerung behalten und sind dankbar über die gemeinsam erlebte Zeit.

Personalsituation und Mitgliederentwicklung im Verein

Das Team der hauptamtlich Mitarbeitenden

Hintere Reihe: Claudia Boldt, Stephanie Hamann, Jens Saure, Kerstin Herr. Mittlere Reihe: Bettina Guhlmann, Carola Schnurr, Maren Schlachta. Vordere Reihe: Markus Urban, Sabine Eggers.

Bis November 2019 waren die oben abgebildeten Mitarbeitenden alle beim AKL.

Zu unserem sehr großen Bedauern, verließ uns **Maren Schlachta** zum Ende des Jahres zugunsten einer unbefristeten Arbeitsstelle. Sie war beim AKL als Elternzeitvertretung – für beide Elternzeiten von Nina-Mareen Schweigert – eingestellt. Anfang 2020 wird sie die letzten Ausbildungseinheiten der neuen Peer-Berater*innen noch begleiten, damit eine Kontinuität gewährleistet ist. Dafür und für ihre sehr geschätzte und zuverlässige Mitarbeit beim AKL danken wir Frau Schlachta herzlich und wünschen ihr beruflich und privat alles Gute!!

(Portraits: Foto-Grafikatelier Gudrun de Maddalena)

Von **Jens Saure,** der die Geschäftsführung in Reutlingen als Elternzeitvertretung für Frau Chiumento während der vorgesehenen beiden Jahre aktiv und sehr gut ausgefüllt hat, mussten wir uns im November leider wieder verabschieden. Wir bedanken uns bei Herrn Saure sehr für seinen wertvollen Einsatz innerhalb dieser begrenzten Zeit und wünschen ihm ebenfalls im Beruflichen und Privaten alles Gute.

Trotz des vorangegangen Abschiedes: wir haben uns sehr auf die Rückkehr unserer schon langjährigen Kollegin **Barbara Chiumento** in die Geschäftsführung der Reutlinger Krisenberatungsstelle gefreut. Die meisten unserer Förder*innen, Spender*innen und Kooperations-partner*innen kennen sie ebenfalls, sodass ein fast nahtloser Übergang stattfinden konnte.

Praktikantinnen
In der Tübinger Krisenberatungsstelle begann **Sofia Schmitt** im September ihr 6-monatiges Praktikum im Rahmen ihres Pädagogikstudiums.

Bedingt durch die Bachelor- und Masterstudienordnungen, wie auch durch die inzwischen üblichen Auslandssemester, 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 SS 2021 – gesucht

für die Krisenberatungsstellen 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

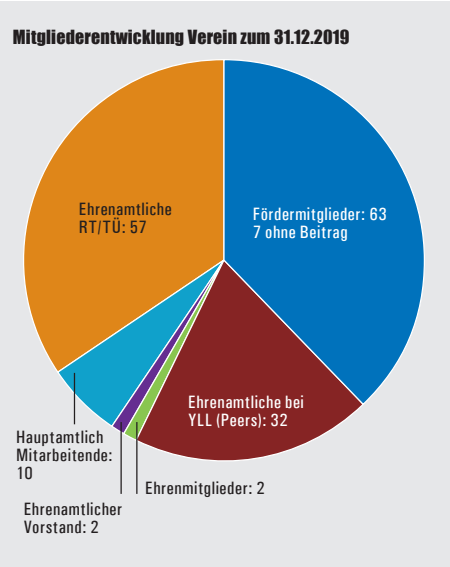
Honorarkräfte
Wie in den Vorjahren, konnten wir uns auch in 2019 immer wieder auf die Unterstützung durch unsere bewährten Honorarkräfte verlassen. Vielen Dank an Angelika Schmitz, Susanne Schneider und Dorothea Trumpp in Reutlingen, wie auch an Gudrun von Funck, Rebekka Gärtner und Julia Müller in Tübingen. Bei Youth-Life-Line unterstützte Paulina Rhein wo notwendig und Susanne Gerstner führte Präventionsveranstaltungen im Auftrag des AKL durch, die wir sonst zeitlich nicht hätten leisten können.

Ehrenamtliche
Die mit 33 Peer-Berater*innen bestehende Gruppe bei Youth-Life-Line verringerte sich im Laufe des Jahres, meist aus schulischen Gründen. Zum Jahresende begann die neue Ausbildungsgruppe mit 21 neuen Peers, die ab März 2020 dann einsatzbereit sein werden.
In der Tübinger Krisenberatungsstelle gibt es seit dem Ausbildungsende der neuen ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen nun wieder drei Supervisionsgruppen, während die beiden Supervisionsgruppen in Reutlingen weiter fortbestehen.

In 2019 haben sich diese Ehrenamtlichen nach zum Teil langer Krisenbegleitung im AKL verabschiedet: Claudia Lüdtke, Elli Peschke, Luigi Ruggiero, Sabine Salzmann und Lilly Werner. Ganz herzlichen Dank an sie – an Euch – alle, für die Bereicherung unserer Arbeit und Eure zuverlässige und so wichtige Unterstützung für ganz viele Menschen!

Personalsituation – Vereinsentwicklung

Zum 31.12.2019 hatte der Verein 166 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:

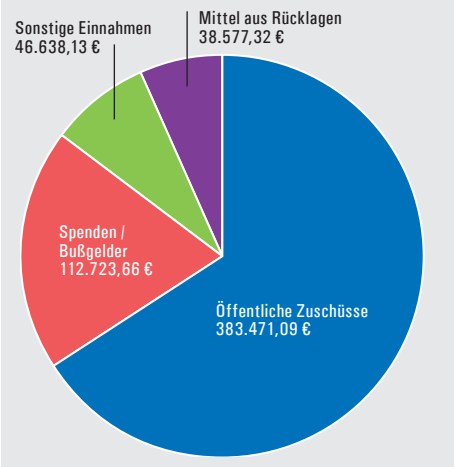


AOK
Die Gesundheitskasse.

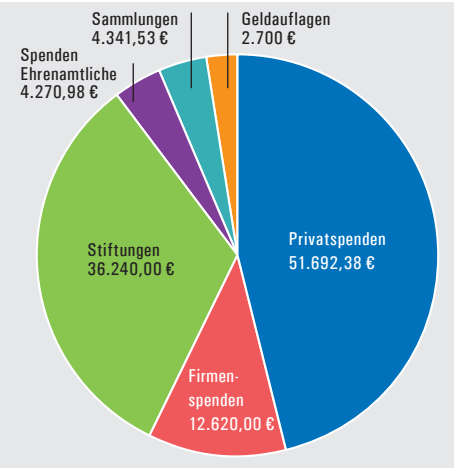
Finanzen

Die Finanzen in 2019

Einnahmen des Gesamtvereins in 2019 in Euro



Erlöse aus Fundraising des Gesamtvereins in 2019 in Euro



„Vor allem die nicht vollständig gegenfinanzierten Stellenerweiterungen haben zu einer Unterdeckung von ca. 20.000 € geführt. Dieser Verlust wird, wie vorgesehen, mit der Entnahme aus den Rücklagen gedeckt.“ Auf dieses Zitat aus dem Vorwort soll hier Bezug genommen werden.

2019 konnte der im Vorjahr getroffene Beschluss umgesetzt werden: zwei Fachpersonalstellen (je eine in RT, eine in TÜ) wurden, vorerst auf 2 Jahre befristet, um jeweils 25% erhöht. Wir kommen damit den weiter gestiegenen Anfragen nach Beratungs-, Trauer- und Präventionsangeboten nach. Dazu ist mehr Fachpersonal notwendig. Die Kosten dafür haben wir über Rücklagen, aus der im Jahr 2017 erhaltenen Testamentsspende, gedeckt. Damit haben wir gleich einen zweiten Beschluss umgesetzt, denn diese Spende wollten wir auch für die Entwicklung des AKL verwenden. Wenn irgend möglich, versuchen wir diese Stellenerhöhungen auch über die vereinbarten zwei Jahre hinaus zu verlängern. Das geht auf Dauer allerdings nur, wenn die dafür beantragten öffentlichen Zuschüsse bewilligt werden.

Die Personalkosten stellen den höchsten Kostenfaktor im Haushalt dar (in 2019: gut 84% der gesamten Ausgaben), 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 musste.

Wie setzen sich unsere Einnahmen und Ausgaben zusammen: Der AKL erhält öffentliche, freiwillige Zuschüsse (vom Land Baden-Württemberg, den Landkreisen Reutlingen und Tübingen und der Stadt Reutlingen), die insgesamt etwa 68% unseres Bedarfes decken. So bleiben noch 32% übrig, die aus unseren sog. „Eigenmitteln“ finanziert werden müssen. In 2019 hieß das, dass wir knapp 180.300 € selber aufzubringen hatten. Dies war und ist mit einem großen Aufwand verbunden und hauptsächlich dank zahlreicher Spender*innen, Stiftungen und Firmen, die uns wieder treu unterstützt haben, zu stemmen.

Wir bedanken uns sehr herzlich bei allen unseren Geldgebern – bei Ihnen allen – für Ihre Unterstützung, für Ihre Wertschätzung, für Ihr Interesse und Ihr Vertrauen in unsere Arbeit.

Baden-Württemberg

Unterstützt durch das Ministerium für Soziales und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg.

Landkreis Tübingen

Ebenfalls unterstützt durch Zuwendungen der Landkreise Tübingen und Reutlingen

LANDKREIS REUTLINGEN

Stadt Reutlingen

wie auch der Stadt Reutlingen.

Herzlichen Dank an Sie,

- die **Abgeordneten** des **Landtages** und der **Kreistage Reutlingen und Tübingen** und an
- die **Gemeinderätinnen und -räte** aus Reutlingen für Ihre sicher nicht einfachen Beratungen und Entscheidungen,
- die **Mitwirkenden in den Verwaltungen,** die die Haushaltssitzungen vorbereiten und uns oft als Ansprechpartner*innen Fragen beantworten,
- die **Richterinnen und Richter,** die **Staatsanwältinnen und Staatsanwälte** für die Bußgeldzuweisungen an den AKL,
- aus den Kirchengemeinden in den Landkreisen für Ihre Kollekten
- die Verantwortlichen bei der **GlücksSpirale** – die unseren Projektantrag auch in 2019 unterstützt haben
- die Sie als zuverlässiges **Fördermitglied** den AKL unterstützen,
- unsere **Klientinnen und Klienten,** die Sie den Ihnen möglichen finanziellen Anteil beitragen,
- als **Spenderin, als Spender,** als **Stiftungsmitglieder,** als **Firmenangehörige,** die einen so großen Teil dazu beitragen, dass wir Unterstützung geben können.

GlücksSpirale

Und nicht zuletzt auch an Euch, die **ehrenamtlichen Krisenbegleiterinnen und -begleiter,** die dem AKL oft auch noch ihre Auslagen spenden.

Wir, der Vorstand und die Mitarbeitenden des AKL, sagen Ihnen unseren herzlichsten Dank für all Ihre Beiträge, für die Wiederkehrenden und für die Spontanen, für die Kleinen und für die Großen. Ohne Ihr Zutun könnten wir unsere vielfältigen Unterstützungsangebote für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen nicht aufrechterhalten, die Beratungslandschaft in der Region Neckar-Alb wäre um einen wichtigen Pfeiler ärmer.

Bitte helfen Sie auch weiterhin, damit wir helfen können!

Auch auf unserer Homepage **www.akl-krisenberatung.de** informieren wir über die verschiedenen Unterstützungsmöglichkeiten.

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 2019

EINNAHMEN IN EURO	
I. Öffentliche Zuschüsse	
Land Baden-Württemberg	102.388,88
Landkreis Tübingen	154.790,00
Landkreis Reutlingen	73.807,00
Stadt Reutlingen	52.485,21
Summe öffentliche Zuschüsse	*383.471,09*
II. Eigenmittel	
Spenden	110.023,66
Erlöse	4.544,95
Mitgliedsbeiträge u.ä.	4.351,23
Bußgelder / Geldauflagen	2.700,00
Klient*innen-Beiträge	13.017,00
Untervermietung	1.270,00
Zinseinnahmen	12,55
Aktion Mensch & Glücksspirale	7.500,00
Erstattung aus Vorjahr / LFZGK	15.635,15
Sonstige Einnahmen	307,25
Kredite / Mittel aus Rücklagen	38.577,32
Summe Eigenmittel	*197.939,11*
Einnahmen gesamt	**581.410,20**

Bedingt durch Corona konnte unsere Mitgliederversammlung noch nicht stattfinden, sodass der Haushaltsabschluss noch nicht verabschiedet werden konnte.

AUSGABEN IN EURO	
I. Personalkosten	
Hauptamtliche Mitarbeiter*innen	445.142,24
Honorare	10.694,04
Praktikum / geringfügig Beschäftigte	10.207,01
Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche	5.624,98
Allgemeine Personalkosten	2.983,64
Summe Personalkosten	*474.651,91*
II. Sachkosten	
Miete Büroräume / Ausbildung incl.	49.789,81
Verwaltungskosten	14.360,80
Öffentlichkeitsarbeit	6.198,48
Wirtschaftsgüter	6.151,85
Investitionen lt. Antrag (GlücksSpirale etc.)	0,00
Vers., Beiträge, Aufwendungen EA, Sonstiges	12.148,67
Zuführung zu Rücklagen	18.108,68
Summe Sachkosten	*106.758,29*
Ausgaben gesamt	**581.410,20**

Dank an unsere Spender*innen 2019

Ohne Ihre Spenden könnten wir unser Angebot so nicht aufrechterhalten!

Wir bedanken uns deshalb zunächst bei den vielen **privaten Spenderinnen und Spendern,** die uns teilweise mit großen Spenden und oft auch schon über lange Zeiträume zuverlässig unterstützen.

Unser Dank gilt zudem den nachfolgend aufgeführten **Firmen und Stiftungen,** die uns 2019 – wie auch bereits oft in Vorjahren – großzügig unterstützt haben:

- Albert-Maier-Stiftung, Stuttgart
- Bürgerstiftung Tübingen
- BridgingIT GmbH, Mannheim
- ElringKlinger AG, Dettingen/Erms
- Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Förderverein für Menschen mit Handicap im SSV Reutlingen e.V., Reutlingen
- gut.org. gemeinnützige AG, Berlin
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Herzenssache e.V., Mannheim
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Jugendzentrum Club Voltaire e.V., Tübingen
- Johannes Krebs Consulting, Kirchheim/Teck
- Karl Danzer Stiftung, Reutlingen
- KiNiKi gAG, Stuttgart
- KION Warehouse Systems GmbH, Reutlingen
- Kreissparkasse Reutlingen
- Kreissparkasse Tübingen
- Lions Club Reutlingen, Reutlingen
- Magnequench GmbH, Tübingen
- Reinhold Beitlich Stiftung, Tübingen
- Rotary Club Reutlingen-Tübingen Nord
- Sanitär Bez, Reutlingen
- Sigrid-Marx-Stiftung, Tübingen
- Steuerberatungskanzlei Reuter GbR, Reutlingen
- 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

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 2020

Fortlaufende, angeleitete Gruppe für Trauernde nach einem Suizid

Einmal monatlich dienstags von 18.30 – 21.00 Uhr
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

T Café
Trauercafé

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 2020 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

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

Die nächsten Tage für Trauernde finden von Donnerstag, 19. November bis Sonntag, 22. November 2020 im Berneuchener Haus, Kloster Kirchberg, statt.
Informationen erhalten Sie telefonisch unter 07121-19298 oder per Mail an akl-reutlingen@ak-leben.de.

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.akl-krisenberatung.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 betterplace.org und Kreissparkasse Reutlingen Kreissparkasse Tübingen

- 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: 2020

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 - 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