Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

2016

Jahresbericht

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Krisen können bewältigt werden

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

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Trauer nach einem Suizid

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

Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben
Youth-Life-Line.de
Für Dich da.
Wir sind ein Team jugendlicher PeerberaterInnen und therapeutischer Fachkräfte. Wir helfen Dir in Lebenskrisen kostenlos per Mail. Niemand sonst erfährt, was Du uns schreibst und was wir Dir antworten.

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Ausbildungsangebot
Ehrenamtliche Krisenbegleitung

Vorwort 4

40 Jahre Arbeitskreis Leben e.V. 6

Trauerbegleitung nach einem Suizid 16

Nachsorge nach einem Suizidversuch 18

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“ 20

Pressecollage 30

Statistik der Suizide 32

Statistische Auswertung 2016 34

Mitarbeit im AKL
Ehrenamtlich im AKL 38
Abschied 41
Personalsituation 42

Finanzen
Blick in die Kassen 44
Kassenbericht 46
Dank an unsere Spender*innen 2016 48

Ausblick 2017 49

IMPRESSUM
© 2017
Arbeitskreis Leben e.V. (AKL)
Reutlingen/Tübingen
Österbergstraße 4
72074 Tübingen

Texte
Hauptamtliche Mitarbeiter*innen
und Vorstand des Arbeitskreis
Leben e.V. Reutlingen/Tübingen

Gestaltung und Satz
Christiane Hemmerich
Konzeption und Gestaltung, Tübingen;
www.hemmerich.de
Druck- und Verlagshaus Lorch,
Pfullingen;
www.lorch-druckhaus.de

Druck
Druck- und Verlagshaus Lorch,
Pfullingen;
www.lorch-druckhaus.de
Auflage: 1500 Exemplare

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

Vorwort

Das Jahr 2016 stand im Licht eines großen Jubiläums. 40 Jahre AKL galt es zu feiern. Ein Jubiläum der besonderen Art. Ein gemeinnütziger Verein mit 9 hauptamtlichen Mitarbeitern und mehr als 90 ehrenamtlichen Mitarbeitern, der trotz regelmäßiger Unterstützung durch Städte, Landkreise und Land auf Spenden angewiesen ist, hat sich in 40 Jahren zu einer allseits akzeptierten und wertgeschätzten Institution entwickelt. Der AKL leistet im psychosozialen Gefüge der Landkreise Reutlingen und Tübingen einen verlässlichen Beitrag in der Versorgung von Menschen in Lebenskrisen.

Die Jubiläumsfeiern fanden in zwei Veranstaltungen statt: Am 10. Juni 2016 wurde im Reutlinger Spitalhof die für Baden-Württemberg vorbildliche Entwicklung des AKL Reutlingen/Tübingen von lokaler Politikprominenz gewürdigt und die Bedeutung des Ehrenamtes besonders heraus gestellt. Ein emotional berührender Vortrag von Viktor Staudt, Schriftsteller und Betroffener, bildete den fachlichen Höhepunkt des Nachmittags.
Am 26. Oktober 2016 fand im Sparkassen Carré in Tübingen die zweite Jubiläumsveranstaltung mit einem Festvortrag der Psychotherapeutin Dr. Bärbel Wardetzki statt. Der Vortrag erfuhr unter Fachleuten und der Tübinger Bürgerschaft eine hervorragende Resonanz. Ebenfalls im Oktober wurden im Reutlinger Programmkino KAMINO Filme zur Suizidthematik gezeigt.
Das Jubiläumsjahr war für den AKL eine umfängliche Bestätigung und Ehrung seiner Arbeit. Es war ein erfolgreiches Jahr. Mit den Vorträgen konnten Menschen erreicht werden, die bisher keinen Kontakt zum AKL hatten, die Pressearbeit hat den AKL wieder „öffentlicher“ gemacht. Zahlreiche Sach- und Geldspenden trugen dazu bei, dass die Kosten für das Jubiläum mit den vorhandenen Mitteln gedeckt werden konnten. Allen Spendern und Unterstützern dafür ein herzliches Dankeschön.

In 9 Sitzungen mit verschiedenen Schwerpunktthemen hat der Vorstand mit der Mitarbeiterschaft 2016 die laufende Arbeit, Finanzen und Perspektiven diskutiert und sich einen Eindruck über die aktuelle Entwicklung verschafft. Ein zentrales Thema sind die erforderlichen Spenden zur Deckung des laufenden Geschäfts. Rund 120.000 € müssen neben den öffentlichen Zuwendungen über private - und Firmenspenden sowie von Stiftungen zusammen kommen, um das Haushaltsjahr kostendeckend zu führen. Das ist in der Vergangenheit fast immer gelungen, oft aber war bis zum Spätherbst nicht klar ob es reichen wird. Die Unsicherheit geht zu Lasten der Mitarbeiter, die im Krisenfall um Teilverzichte oder Stundungen von Gehaltsanteilen gebeten werden müssen.

Youth-Life-Line konnte auch 2016 mit seiner beeindruckenden und erfolgreichen Arbeit mehrere Preisgelder und Auszeichnungen gewinnen. So wurde der 2. Platz des B. Braun-

Preises für soziale Innovationen gewonnen und ebenfalls der 2. Platz bei der Stiftung PSD L(i)ebensWert in Stuttgart mit 3.500 € Preisgeld wurde durch das öffentliche Voting erreicht.

Über die Anerkennung, die Ehrung und die materielle Zuwendung freuen sich die Mitarbeiter und die Peers bei Youth-Life-Line riesig. Gleichermaßen ist der gesamte AKL stolz über die großartige Wertschätzung von Youth-Life-Line.

Die positive öffentliche Resonanz stärkt auch das Vertrauen der öffentlichen Zuwendungsgeber, der Städte Reutlingen und Metzingen sowie der beiden Landkreise Reutlingen und Tübingen und des Landes Baden-Württemberg. Unsere Arbeit wird von ihnen allen wertgeschätzt. Die Zusammenarbeit ist vertrauensvoll, dafür danken wir allen Verantwortlichen. Dies gilt auch für alle Kolleg*innen anderer Dienste, insbesondere auch aus den Kliniken, mit denen fast täglich eine gute Zusammenarbeit gepflegt wird.

Allen Freund*innen des AKL, den zahlreichen Spender*innen und natürlich den öffentlichen Zuwendungsgebern danken wir herzlich für die Unterstützung unserer Arbeit. Mit dieser Hoffnung, aber auch der Gewissheit der Unterstützung, können alle im AKL Tätigen auch zukünftig ihr großes Potential an Hilfen den Betroffenen zugute kommen lassen.

Für den Vorstand
Thomas Bader

Von links nach rechts:
Thomas Bader, Anne Ellenberger-Marciniak, Hans-Heiko Dettweiler

40 Jahre AKL – Rückblick auf das Jubiläumsjahr

Mit verschiedenen Veranstaltungen feierte der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen/Tübingen 2016 sein 40-jähriges Bestehen:

Festveranstaltung am 10. Juni 2016 im Spitalhof in Reutlingen.

…ein wunderschönes Fest mit vielen bekannten Gesichtern und herzlichen Begegnungen…

Sehr gefreut haben wir uns über die wertschätzenden Grußworte von
Frau Oberbürgermeisterin Barbara Bosch (Stadt Reutlingen),
Herrn Sozialdezernent Andreas Bauer (Landkreis Reutlingen) und
Frau Sozialdezernentin Ulrike Dimmler-Trumpp (Landkreis Tübingen).

Der Vortrag von Univ.-Prof. Dr. Elmar Etzersdorfer über den aktuellen Stand der Suizidprävention fand großes Interesse im Publikum.

Dank und Würdigung unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen

Unser herzlicher Dank gilt auch Elke Voltz für ihre mitreißende und zugleich berührende musikalische Umrahmung und

Allen, die zu diesem schönen Fest beigetragen haben!

Viktor Staudt, Autor und Überlebender eines Suizidversuchs, bewegte die Zuhörer*innen mit seinem Vortrag aus seinem Buch „Die Geschichte meines Selbstmords“.
Im Folgenden veröffentlichen wir seinen Vortrag in gekürzter und stilistisch etwas veränderter Form:

Die Geschichte meines Selbstmords und wie ich das Leben wiederfand

Mein Name ist Viktor Staudt und am 12. November 1999 bin ich vor einen Zug gesprungen. Ich wollte mich umbringen. Dabei habe ich meine Beine verloren, und sitze jetzt im Rollstuhl. Als ich etwa zwölf Stunden später wieder im Krankenhaus aufgewacht bin, musste meine Mutter mir erzählen, wie der Zug mich überrollt hatte und dabei meine beiden Beine abgetrennt wurden. Kurze Zeit später entwickelten sich diese sogenannten Phantomschmerzen - Schmerzen in meinen Füßen, die nicht mehr da sind. Diese Schmerzen sind chronisch: sie sind und werden immer da bleiben. Es fühlt sich an als würde ich ein Paar Schuhe tragen, die zwei Größen zu klein sind. Schuhe, die ich nie mehr ausziehen kann.

Weshalb konnte ich mich in Gottes Namen vor einen Zug werfen? Und wie kann es sein, dass ich jetzt hier sitze, relativ gut gelaunt und ab und zu sogar lache, obwohl die chronischen Schmerzen da sind? Einige Jahre später, nachdem ich schon längst aus dem Krankenhaus entlassen war, sagte ein Arzt zu mir, ich sollte meine Geschichte aufschreiben.
[...]
Der Gedanke, meine Geschichte auf Papier zu bringen, ist mir nicht aus dem Kopf gegangen. Immerhin hat es etwa 10 Jahre gedauert, bis ich endlich angefangen habe, tatsächlich aufzuschreiben, was alles passiert ist.
[…]
Ich musste zuerst mit mir selber klarkommen. Das heißt, ich musste meine Scham überwinden, bevor ich mich ‚outen‘ würde. ‚Outen‘ ist, denke ich, das richtige Wort. Tatsächlich kann man es vergleichen mit einem, der sich zu seiner Homosexualität bekennt, sich also ‚outet‘.
[…]
Ich war mir schon bewusst, dass die Chance relativ groß ist, von seiner Umgebung akzeptiert zu werden, sollte ich mich dazu entscheiden, mich zu „outen“. Gleichzeitig aber gibt‘s immer diese Angst, auf Grund von Vorurteilen und Tabus, abgewiesen zu werden.

Ich bin Holländer, lebte aber in Deutschland als sich damals im November 2009 der Nationaltorwart Robert Enke umbrachte. Und das hat er auf genau die gleiche Art und Weise gemacht, wie ich es damals vorhatte. Das war für mich der Punkt, an dem ich dachte, ich sollte nicht nur meine Geschichte veröffentlichen, sondern auch meine Meinung äußern. Nicht nur, weil auch Robert Enke aufgrund von Depressionen Suizid begangen hat, sondern auch aufgrund der Diskussion, die sich im Nachhinein, nicht zuletzt in den Medien, entwickelte: Ist Selbstmord egoistisch? Hat er überhaupt an den Lokführer gedacht? Themen, zu denen ich etwas sagen wollte, vielleicht sogar etwas sagen musste! Möglicherweise wäre es sogar denkbar, würde ich meine Geschichte mitteilen, dass ich damit so etwas wie Einsicht verschaffen könnte im Hinblick darauf, was in Menschen vorgeht, die von einer Depression betroffen sind. Vielleicht könnte ich auf diese Weise etwas dazu beitragen, dass das Tabu weniger wird, wenn es darum geht, über Suizidgedanken oder Selbstmordpläne zu reden?

Die Motivation, meine Geschichte aufzuschreiben war und ist folgende: Menschen, die sich darüber Gedanken machen, sich das Leben zu nehmen, eine Möglichkeit zu geben, sich identifizieren zu können. Eine Möglichkeit, die es damals für mich nicht gab.
Welche Art von Identifikation meine ich jetzt?
Hätte ich, bevor ich versuchte, mir das Leben zu nehmen, jemanden gekannt, der ähnliches durchlebt hat wie ich, der weiß, wie das Leben mit Depressionen, Angst und Panikattacken ist, der ebenfalls den sogenannten „letzten Schritt“ gemacht und überlebt hat - auf jeden Fall hätte ich mir seine Geschichte angehört.

Klar, ich kann auf keinen Fall garantieren, dass ich mich schlussendlich anders entschieden hätte. Aber es hätte bedeutet, dass ich erneut auf die Suche nach Hilfe gegangen wäre anstatt den Suizid zu begehen. Diese sogenannte „extra Zeit“, welche ich mir genommen hätte, um die Geschichte anhören oder lesen zu können, hätte genau das bedeutet: extra Zeit. Und genau diese „extra Zeit“ könnte den Unterschied machen zwischen dem Tod oder dem Leben. Umso mehr, wenn innerhalb des Kontextes (Buch oder Film) eine attraktive Alternative zum Suizid geboten wird, zum Beispiel wie es jemandem wieder besser gehen kann.
Selbstmord und Selbstmordgedanken zu thematisieren ist nicht so einfach. Das gilt nicht nur im zwischenmenschlichen Bereich, sondern auch in Bezug auf die Frage, wie man über dieses Thema zum Beispiel in den Medien spricht.
Wenn es um Suizidprävention geht, ist es ganz wichtig, auf einige Punkte zu achten. Solange hauptsächlich darüber gesprochen wird, wie ein Mensch sich das Leben genommen hat oder nehmen möchte - wenn also die genaue Methode erklärt wird - kann dies zu einer kurzfristigen Zunahme der Suizide führen. Man nennt dies wohl den **„Werther Effekt“,** nach dem Buch von Goethe *„Die Leiden des jungen Werthers“*. Werther bringt sich

anscheinend um, weil seine Liebe unbeantwortet blieb und weil er zuvor schon weitere psychische Probleme hatte. Viele seiner Leser machten ihm dies nach. Bedeutet dies, man sollte erst gar nicht über Suizid oder Suizidgedanken sprechen? Doch! Denn gleichzeitig gibt es wissenschaftliche Untersuchungen, die aufzeigen, wenn man über die Problematik spricht, die zu den Suizidgedanken führt und anschließend über Möglichkeiten, diese Problematik zu überwinden, geht daraus eine präventive Wirkung hervor. Die Bewältigung der Krise sollte also im Mittelpunkt der Berichterstattung stehen. Man nennt dies den **„Papageno-Effekt“.** Papageno, aus Mozart´s *„Zauberflöte“* wurde auch enttäuscht in der Liebe. Im letzten Moment aber wird er von drei Knaben davon überzeugt, dass er die Kraft hat, weiter zu machen.

[…]

Wie ist bei mir die Depression entstanden?

Als Schüler in der Grundschule lachte ich nicht. Ich muss neun oder zehn Jahre alt gewesen sein, als die Lehrerin meine Mutter fragte, ob ich auch lachen kann.

Außerhalb der Schule konnte ich schon lachen. Im Klassenraum selber aber war ich einfach äußerst konzentriert und ernst. Vielleicht wollte ich einfach gute Noten bekommen? Oder hatte ich vielleicht Leistungsangst, eine Angst zu versagen, die mir verbot zu lachen oder einfach Spaß zu haben, während ich in der Schule war? Hat sich die Depression damals zum ersten Mal gemeldet?

An dieses „Nicht-Lachen“ kann ich mich, ehrlich gesagt, gar nicht erinnern. Ich erinnere mich aber schon, wie ich mir damals vorstellte - im Alter eines Schuljungen also – wie draußen, dort wo sich das Leben abspielte (Läden, Büros, Autos, Fußgänger, Radfahrer), alles in Farbe war. Drinnen dagegen, in der Klasse, da war alles schwarz-weiß. Und ich stellte mir vor, es wäre eine Frage der Zeit, bis ich aus der „schwarz-weiß-Welt“ rauskommen würde, damit ich in die Welt der Farben reingehen konnte. Aber leider ging das alles nicht so einfach, wie ich mir das vorgestellt hatte. Denn anstatt von der „schwarz-weißen-Welt“ hinüber in die „Farben-Welt“ zu gehen, fing ich während der Zeit auf dem Gymnasium an zu stottern. Und nicht nur ein wenig. Sehr plötzlich fing es an und nach kurzer Zeit konnte ich kaum noch ein Wort heraus bringen. Es war wirklich ein ernsthaftes Problem. Denn ich konnte einfach nicht reden! Ein Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit überkam mich. Weshalb konnte ich nicht mehr reden? Und was konnte ich überhaupt machen? Fragen, worauf ich keine Antwort hatte. Manchmal schien nur noch die Finsternis mir Ruhe geben zu können. Ich konnte mit hochgezogenen Beinen und meinem Kopf zwischen den Knien nach vorne gebeugt, stundenlang in meinem Zimmer sitzen bleiben. Heute weiß ich, dass ich damals eine Borderline-Persönlichkeitsstörung entwickelt habe - die Bezeichnung für eine Persönlichkeitsstörung, die durch Impulsivität und Instabilität in zwischenmenschlichen Beziehungen, Stimmungen und dem Selbstbild gekennzeichnet ist.

Symptome, die ich erlebe sind zum Beispiel ein relativ starker Minderwertigkeitskomplex. Ein Symptom, das sich zunächst in Leistungsangst äußerte, später durch Stottern und

nach der Pubertät in Angst- und Panikattacken. Wenn im Supermarkt jemand auf mich zukam um mich zu grüßen, war mein erster Gedanke: „Wie komme ich hier so schnell wie möglich weg?“ Und sollte ich nicht ganz schnell einen Ausgang finden, bekam ich innerhalb von kurzer Zeit Schweiß auf die Stirn. Die Brühe lief mir runter, und nicht nur auf meiner Stirn, sondern über den ganzen Körper.

[…]

Genauso wenig konnte ich etwas ausmachen, ohne diese ständige Drohung zu spüren, Auszugehen zum Beispiel, in ein Restaurant oder ins Kino. Eine Drohung, als könnte die Angst in jeder Sekunde explodieren. Verzweifelt fühlte ich mich, weil ich einfach nicht wusste, weshalb ich diese extreme Angst spürte oder was mir so viel Angst machte. Und ohnmächtig fühlte ich mich, weil ich nicht wusste, was ich machen konnte, damit es vorbei gehen würde. Ich empfand meine Angst wie einen unsichtbaren Feind, der mich dazu zwang, mich zu verabschieden und wegzugehen, gerade in den Momenten, in denen mir etwas Angenehmes oder Positives im sozialen Umfeld widerfuhr.

Eine weitere Folge dieser Persönlichkeitsstörung war, dass ich mich nicht in Beziehungen binden konnte, selbst nicht, wenn ich es eigentlich wollte! Denn gerade in dem Moment, in dem jemand mich nett oder sogar attraktiv fand, war ich schon dabei, mich darauf vorzubereiten, im Stich gelassen zu werden. Zwar war mir vollkommen klar, dass diese Idee einfach Quatsch war. Ich konnte schon verstehen, dass es in diesem Moment überhaupt keinen Grund gab, davon auszugehen, dass ich im Stich gelassen werden würde - es fühlte sich aber trotzdem so an. Und mein Körper reagierte dementsprechend: ich konnte nicht dort bleiben, wo ich war, weil die Panikattacke „übernahm“. Und ich musste mich verabschieden und gehen. Ich fühlte mich also tief unglücklich, wollte aber den Streit gegen diesen unsichtbaren Feind nicht aufgeben. Dazu kam, dass ich davon überzeugt war, dass ich auf Grund der Ängste und Panikzustände dermaßen unglücklich war.

Erst Jahre nach meinem Suizidversuch hatte mir eine Ärztin erklärt, dass dieses „ich-fühle-mich-so-schlecht“- Empfinden keine Folge der Angstattacke war. Im Gegenteil, es war genau andersherum. Die Panikattacke wurde verursacht von diesem „ich-fühle-mich-so-schlecht“-Empfinden. Von einer Depression also. Eine Depression, die ich sofort verneint habe. Ich war doch nicht depressiv? Depressive Menschen, na, die liegen doch die ganze Zeit im Bett. Oder fangen morgens schon an Alkohol zu trinken! So war ich aber sicher nicht!

Im Gegenteil, schon seit Jahren hatte ich mir meine eigene Art Therapie ausgearbeitet: fit bleiben, gesund essen, laufen, schwimmen, arbeiten und nicht aufgeben, vor allem nicht aufgeben und weiter machen, egal wie dicht der Nebel mir in bestimmten Momenten vorkam. Man kann schon sagen, dass ich immer dabei war, mich selbst zu stärken, in der Hoffnung, dass sich eines Tages der Nebel aufklären und eine nächste, bessere Phase meines Lebens anfangen würde. Dass es mir endlich einmal besser gehen würde, ohne Angst und Panik. Stattdessen aber wurde der Nebel immer dichter und dichter. Am 12. November 1999 war ich mir sicher, es würde nie genügend Kilometer zu laufen und nie genügend Bahnen zu

schwimmen geben. Nie genügend, um meinen unsichtbaren Feind schlagen zu können.
[…]
Der Umschwung kam für mich Ende 2005, als ich zum ersten Mal angefangen habe ein Antidepressivum zu nehmen. So einfach, wie sich das jetzt anhört, war es auch. Die Folgen aber waren nichts weniger als weltbewegend. Weltbewegend für mich, weil nach etwa zwei Wochen etwas ganz Ungewöhnliches passierte. Oder besser gesagt, da passierte gar nichts. Bis dahin war es immer so: Wenn ich morgens aufgewacht bin, hatte ich sofort diese Verspannung in meinen Schultern. Egal wie ich versucht habe, mich zu entspannen. Ob ich jetzt ruhig atmete oder alle negativen Gedanken anhielt: es ging einfach nicht. Ich habe sogar einen Comic neben mein Bett gelegt. So konnte ich morgens beim Aufwachen sofort etwas Lustiges lesen. Meine Hoffnung war, auf diese Art und Weise die negativen Gedanken anhalten zu können. Auch das hat leider nichts genützt. Erst als ich für mich selbst wusste, wie ich im Notfall noch am gleichen Tag mein Leben beenden konnte, nur dann war ich in der Lage aufzustehen. Das war sozusagen der „Normalfall". Dann aber bin ich etwa 2 oder 3 Wochen nachdem ich mit dem Medikament angefangen hatte, aufgewacht, und spürte… nichts. Statt dieser Spannung in meinen Schultern und den darauf folgenden Suizidgedanken, gab es nichts. Keine Spannung und keine negative Gedanken.
Stattdessen spürte ich eine Art Energie, aus meinem Bett aufzustehen und…Kaffee zu kochen. Ich hatte einfach Lust auf Kaffee! Oder besser gesagt, ich hatte Lust, den Tag anzufangen.
Mittlerweile habe ich mich an dieses „Ich-gehe-raus-und-mache-mir-einen-Kaffee" gewöhnen können. Was mir aber immer wieder auffällt: wenn etwas Unangenehmes, Negatives oder Schmerzhaftes passiert, etwas, was mich vorher wirklich runter ziehen konnte, kommt mir stattdessen der Gedanke „Ach, es wird schon wieder. Nimm dir eine kleine Auszeit – ein paar Stunden oder ein paar Tage – und du wirst sehen, es wird schon wieder. Du kommst schon darüber hinweg." Um ehrlich zu sein denke ich in so einem Moment manchmal: „Na, das sind wieder diese Scheiß Medikamente. Ich kann einfach nicht zusammenbrechen!"
Meine Geschichte ist nicht einzigartig. Menschen, die unter den gleichen Symptomen leiden, werden wohl sofort nachvollziehen können, wovon ich rede. Andere aber, die wenig oder keine Erfahrung mit Depressionen haben oder nie von einer Borderline - Persönlichkeitsstörung gehört haben, werden sich schwer tun, sich in meine Situation hineinversetzen zu können. Ich kann nur hoffen, dass ich, indem ich hier darüber spreche, zumindest teilweise das Unbekannte oder Ungreifbare des Phänomens namens „Depression" mindern kann. Leider findet nicht jeder eine Lösung für seine Depression. Auch entwickelt nicht jeder, der unter einer Depression leidet, die gleichen Symptome. Oft bekomme ich Emails von Leuten die einen Partner, Freund oder ein Kind durch Suizid verloren haben. Deren Fragen sind jedes Mal fast die gleichen. Wie hat mein Partner seine letzten Tage erlebt? Weshalb hat mein Freund nicht über seine Depression gesprochen? Und woran hat

mein Kind gedacht, kurz bevor es sich umgebracht hat? Sie baten mich um eine Antwort auf ihre Fragen. Fast scheint es so, als wäre ich an Bord eines Flugzeuges gewesen, zusammen mit dem Partner, dem Freund und dem Kind und dieses Flugzeug ist abgestürzt und ich bin der einzige Überlebende. Und jetzt wollen alle wissen, wie es war in den letzten Minuten, Sekunden. Hat es geschmerzt? Hatte ich Angst? Oder vielleicht gar nicht? Ich hatte keine Angst. Weder vor dem Tod, noch vor den Schmerzen. Klar, ich konnte nur hoffen, die Schmerzen würden nicht lange anhalten! Und es hat geschmerzt - und wie - als ich unter dem Zug lag. Aber nach kurzer Zeit haben die Schmerzen nachgelassen. Stattdessen spürte ich ein Gefühl von Wärme überall. Als würden zehn Paar Arme mich gleichzeitig umarmen. Das war der Punkt, an dem ich dachte: Es ist vorbei. Gott sei Dank, es ist vorbei. Und jetzt bin ich hier.
Leider kann ich immer noch keine Antwort auf alle Fragen geben. Also, was möchte ich jetzt eigentlich? Was mache ich hier überhaupt? Ich erzähle meine Geschichte. Eine Geschichte, die ich mittlerweile schon kenne. Aber ich erzähle sie immer wieder, in der Hoffnung, dass es damit anderen Menschen leichter fällt, über ihre Probleme wie Depressionen und Suizidgedanken reden zu können. Denn von einer Sache bin ich mittlerweile überzeugt: nur wenn man darüber redet, kann man eine Lösung finden.

Mir geht‘ s mittlerweile besser. Trotz Problemen wie der Borderline-Persönlichkeitsstörung, die noch immer da ist. Weil ich meine Depression, eines der größten Probleme, jetzt sozusagen „unter Kontrolle“ habe, kann ich den Rest der Probleme überschauen, statt dass sie noch länger auf mir lasten. Ich kann meine Emotionen, meine Gefühle, meine Impulse kontrollieren. Ich bin der Regisseur meines Lebens. Auf diese von mir gewählte Art und Weise möchte ich die Themen „Depression“ und „Suizid“ ansprechen, damit darüber offen und ohne Scham gesprochen werden kann. Und wer weiß, vielleicht schaut gerade jetzt einer zu und meint: „Aber der da, der redet von Problemen, die ich bei mir selber erkenne. Vielleicht sollte ich wirklich mal drüber reden und versuchen, eine Lösung zu finden. Denn wenn er das schafft, schaffe ich es auch!“ In diesem Moment werde ich mein Ziel erreicht haben.

„Souverän und selbstbewusst – Der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln“ ein Vortragsabend in Tübingen mit Dr. Bärbel Wardetzki

„Stellen Sie sich vor, Sie wären plötzlich souverän und nicht Ihre Selbstzweifel würden Ihr Leben bestimmen, sondern Ihr Selbstbewusstsein.“

So lauteten die ersten Sätze auf der Einladungskarte zum Vortrag mit Dr. Bärbel Wardetzki am 25. Oktober 2016.

Das Thema war ganz bewusst gewählt: Selbstzweifel und mangelndes Selbstwertgefühl sind zentrale Themen in der AKL-Beratungsarbeit. Frau Dr. Wardetzki verstand es in hervorragender Weise ein sehr breites Publikum anzusprechen!

Der Ansturm zum Jubiläumsvortrag hat unsere kühnsten Erwartungen übertroffen. Das Sparkassen Carré in Tübingen war mit 400 Gästen vollbesetzt.

Die Kreissparkasse hat die schönen Veranstaltungsräume kostenlos zur Verfügung gestellt, dafür ein herzliches DANKESCHÖN.

Herzlichen Dank auch an die Mitarbeiterinnen vom Frauenbuchladen Thalestris, die mit ihrem Bücherstand sehr gut nachgefragt waren, die Referentin hat an diesem Abend unzählige Bücher signiert.

Filmreihe mit dem Schwerpunkt „Seelische Krisen und Suizidalität“
in Kooperation mit dem Reutlinger Programmkino KAMINO

„ Aktive Öffentlichkeitsarbeit ist aktive Suizidprävention“:

In dem Dokumentarfilm “Mona“ und den beiden Spielfilmen „Coconut Hero“ und „About a Girl“ stehen junge Menschen im Mittelpunkt - junge Menschen, die sich in tiefgreifenden Identitätskrisen befinden und vor der Herausforderung stehen, mit den Veränderungen und Neuorientierungen umzugehen, die das Jugendalter mit sich bringt.
Besonders gefreut hatte uns die Teilnahme der drei Tübinger Medienwissenschaftlerinnen und Regisseurinnen Helena Golz, Theresa Offenbeck und Christiane Rauscher an der Auftaktveranstaltung. Mit ihrem Film „Mona“ entstand eine interessante Dokumentation, die das Thema „Depression“ beleuchtet und Diskussionsgrundlage für das anschließende und angeregte Gespräch mit dem Publikum bildete.

Herzlichen Dank an dieser Stelle dem Reutlinger Programmkino KAMINO und seinen Mitarbeiter*innen, die uns das KAMINO zur Verfügung gestellt und uns in unserem Bemühen, eine breite Öffentlichkeit zu erreichen, unterstützt haben.

KAMINO

Programmkino Reutlingen eG

Trauerbegleitung nach einem Suizid – Angebote 2016

Der Suizid eines geliebten Menschen stellt die Hinterbliebenen vor große Herausforderungen und verändert deren Leben grundlegend. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten damit weiterzuleben finden sich oft leichter im Kontakt und im Gespräch mit anderen. Mit vielfältigen Angeboten zur Trauerbegleitung möchten wir Betroffene in ihrer schwierigen Situation ermutigen und unterstützen.

Einzel-, Paar- und Familienberatung
In der ersten Zeit nach dem Suizid kommen Hinterbliebene entweder allein oder mit Familienangehörigen zur Beratung in die Krisenberatungsstellen. Auf Wunsch sind in der Akutsituation auch Besuche vor Ort möglich. Häufig sind auch Kinder oder Jugendliche von der Selbsttötung eines Familienmitglieds betroffen und brauchen entsprechende Unterstützung. Nach einem Erstgespräch werden weitere Hilfeangebote individuell abgesprochen und umgesetzt.

Fortlaufende Trauergruppen
Vier fortlaufende Trauergruppen, die aus mehrtägigen Seminaren entstanden sind, trafen sich zu jeweils zwei Tagesseminaren unter der Leitung von AKL-Fachkräften in den Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen. Auf diese Weise erfahren Betroffene gegenseitige und fachliche Unterstützung in ihrem Trauerprozess über einen Zeitraum von mehreren Jahren. Die Gruppenmitglieder nehmen oft weite Anreisewege in Kauf. Im vergangenen Jahr konnten neue Teilnehmer*innen in bestehende Gruppen integriert werden.

Selbsthilfegruppe
Das Angebot einer offenen Selbsthilfegruppe mit einem monatlichen Treffen bestand von 2006 bis März 2016. Nach 10 Jahren hat sich Margot Karcher aus der Leitung der Gruppe verabschiedet. Ihr gilt unser Dank für ihr langjähriges ehrenamtliches Engagement als Leiterin dieser Gruppe. Sobald eine neue Leitung gefunden ist, wird die Gruppe im Rahmen des AKL wieder angeboten.

Das Seminar „Warum konnten wir dich nicht halten?“ – Tage für Trauernde nach einem Suizid, das alljährlich in Zusammenarbeit mit dem Kloster Kirchberg angeboten wird, musste im vergangenen Jahr erstmals aufgrund geringer Teilnehmerzahl abgesagt werden.

Trauercafé und Trauerwanderungen

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

Das Gästehandtuch „Trauercafé tut gut“ wurde von einer Besucherin gestickt.

Vom gleichen Team organisiert wurden je eine Trauerwanderung im Frühjahr und im Herbst 2016. Dabei wurden an Sonntagen kleine Wanderungen in der Nähe von Tübingen mit anschließender Einkehr angeboten. Trauernde nutzen das Angebot sehr gerne, weil gerade der Sonntag für sie oft ein schwerer Tag ist und es gut tut, diesen in Gemeinschaft mit anderen zu verbringen.

Dietterlein
Henne

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.

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

In Tübingen besteht seit 2001 eine Kooperation zwischen der Medizinischen Universitätsklinik und der AKL- Krisenberatungsstelle. Ein kleines Team von überwiegend ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen steht bereit, um bei Bedarf Menschen nach einem Suizidversuch zeitnah auf der Intensivstation ein erstes Beratungsgespräch anzubieten.
Auf diese Weise haben im vergangenen Jahr 24 Erstkontakte mit Suizidpatienten, sowie 3 weitere Beratungsgespräche mit Familienangehörigen stattgefunden.
Die enge Verzahnung von stationärer und ambulanter Hilfe für Suizidpatienten ist nicht selbstverständlich. Ein herzlicher Dank gilt den Ärzten und dem Pflegepersonal der Station, die unseren Mitarbeiter*innen mit großer Wertschätzung begegnen.

Unsere Zusammenarbeit aus der Sicht von Dr. Michael Haap
Die Internistische Intensivstation der Medizinischen Universitätsklinik Tübingen ist für sämtliche lebensbedrohliche Notfälle aus dem internistischen Fachgebiet für den Landkreis Tübingen zuständig. Hierfür wird an 365 Tagen pro Jahr rund um die Uhr eine personelle und apparative Infrastruktur bereitgestellt.

Insbesondere in der „dunklen“ Jahreshälfte gehören hier auch Aufnahmen wegen Suizidversuchen häufig zum klinischen Alltag. Wir als Intensivstation kümmern uns hauptsächlich um die toxikologische und intensivmedizinische Akutbehandlung dieser Patienten. Grundsätzlich wird bei allen Patienten mit Suizidversuchen oder anderen psychischen Krisen bzw. Erkrankungen zusätzlich ein Facharzt für Psychiatrie konsiliarisch hinzugezogen, um zu entscheiden, ob eine anschließende stationäre Behandlung notwendig erscheint oder ob der Patient ambulant weiterbehandelt werden kann.

Begleitend zur klinischen und psychiatrischen Versorgung bieten wir den Patienten, sofern sie kontaktfähig sind, eine Kontaktmöglichkeit zum Arbeitskreis Leben (AKL) an. Aus unserer klinischen Erfahrung nimmt die Mehrzahl der Patienten in einer Krisensituation das Kontaktangebot zum Arbeitskreis Leben gerne an.

PD Dr. Michael Haap
Oberarzt
Medizinische Universitätsklinik
Internistische Intensivstation

Der AKL besucht die Patienten auf Station und bietet ihnen je nach Bedarf eine überbrückende Begleitung zurück in den oft angstbesetzten Alltag an.
Die Zusammenarbeit zwischen der Intensivstation und dem AKL ist seit vielen Jahren durch eine gegenseitige Wertschätzung und Partnerschaft geprägt. Der AKL unterstützt dabei das therapeutische Ziel einer integrativen somatischen und seelischen Betreuung der Patienten mit Rückführung in das häusliche Umfeld und bedarfsweise auch präventiven Begleitung bei einer erneuten Krise. Besonders diese Begleitung und Rückführung in den Alltag und die präventive Krisenintervention vor Ort durch den AKL halten wir für sehr wichtig und absolut unterstützenswert.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“

Ehrungen/Auszeichnungen

28.04.2016: Preisverleihung des B. Braun Preises

Dr. Berthold Broll von der Liebenau Stiftung (links) freut sich mit Nina Schweigert und den jugendlichen Helfern Tamala und Kirito von der Youth-Life-Line über den 2. Platz.

Drei Gesellschaftsgestalter sind mit dem Zweiten B. Braun Preis für Soziale Innovationen im Aesculapium in Tuttlingen ausgezeichnet worden. Unter den Gewinnern war auch die Online Beratung Youth-Life-Line, die den 2. Platz für Soziale Innovationen gewonnen hat.

Der gemeinsam von der B. Braun-Sparte Aesculap in Tuttlingen und der Zeppelin Universität Friedrichshafen ausgerichtete Wettbewerb richtete sich an Initiativen, die gesellschaftlichen Problemen auf eine übergreifende und neue Weise wirksam begegnen. Insgesamt hatten sich 89 Initiativen aus dem südlichen Baden-Württemberg und darüber hinaus beworben, zehn davon haben im Finale ihre Projekte vor der Jury präsentiert, drei davon haben Preise gewonnen -Youth-Life-Line errang den zweiten Platz mit einem Preisgeld von 7.500 Euro.

Das Publikum war angetan von dem Herzblut und der Begeisterung der Jugendlichen, mit dem sie sich den Problemen ihrer Altersgenossen widmen. Dr. Berthold Broll von der Stif-

tung Liebenau lobte in seiner Laudatio den Innovationscharakter und die Wirksamkeit dieser Initiative.

Im Rahmen des B. Braun Preises bekam Youth-Life-Line am 06.04.2016 Besuch von einem Kamera-Team, die eigens für die Preisverleihung einen wirklich tollen Film über Youth-Life-Line und die Arbeit der Peer-Berater*innen produzierten, der auf der Homepage www.youth-life-line.de/ueber/uns/ zu finden ist.

14.12.2016 Preisverleihung des Online-Wettbewerbs „miteinander leben“ der Stiftung PSD L(i)ebensWert

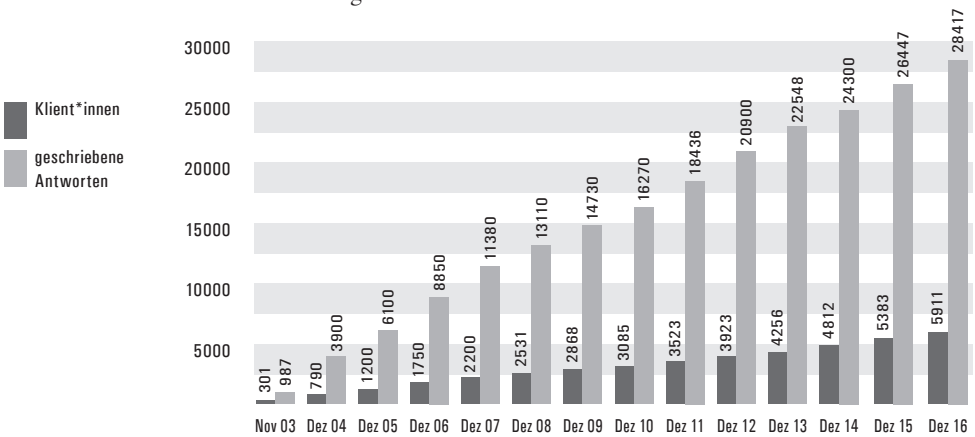
Die PSD Bank RheinNeckarSaar eG engagiert sich im sozialen Bereich durch ihre Stiftung PSD L(i)ebensWert. Der Wettbewerb „miteinander leben“ richtet sich an soziale Einrichtungen, die mit ihren Projekten das Miteinander in der Gesellschaft fördern. Bewerben können sich Einrichtungen und Projekte, bei denen sich Menschen in der Nachbarschaft und Region gegenseitig helfen den Alltag lebenswerter zu gestalten, die Initiative ergreifen, um soziale Missstände zu lindern oder andere Menschen darin unterstützen, sich selbst zu helfen.

Bei der Spendenübergabe in Stuttgart erhielten acht soziale Projekte Schecks im Gesamtwert von 40.000 Euro. Zusätzlich wurden die Gewinner des Online-Wettbewerbs „miteinander leben“ aus der Region Stuttgart gekürt, zu denen auch Youth-Life-Line gehörte. Youth-Life-Line belegte beim Online-Wettbewerb den zweiten Platz in der Publikumswertung und erhielt damit 3.500 Euro.

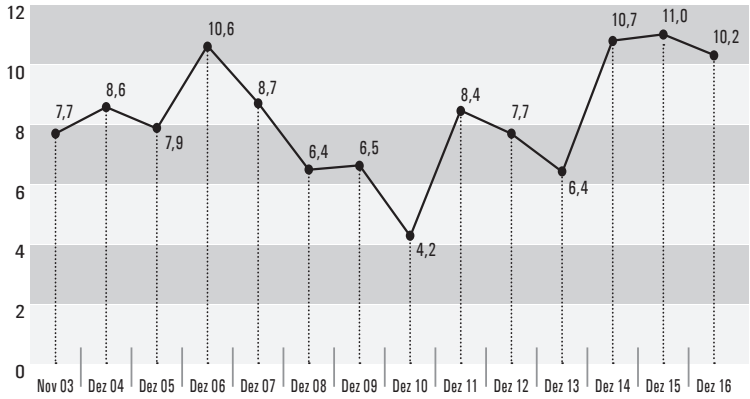
Bedanken möchten wir uns bei all den engagierten Unterstützer*innen, die für uns online gestimmt haben. Es war ein echter Kampf, der sich am Ende glücklicherweise gelohnt hat.

Klient*innen-aufkommen

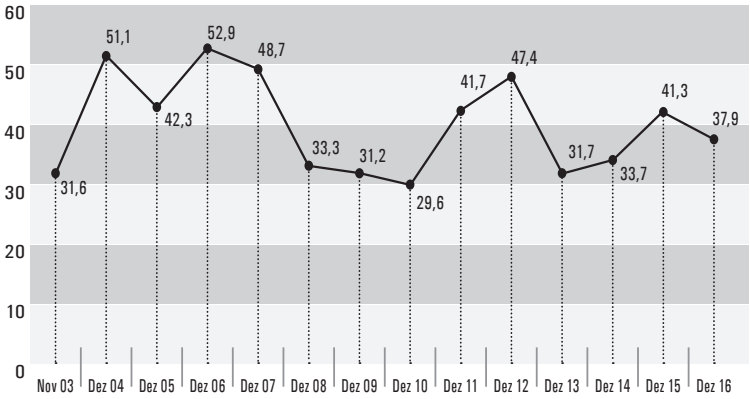
Im Jahr 2016 wurden **528** neue Klient*innen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aus dem Vorjahr aufgenommen. Seit Beginn 2003 waren bei Youth-Life-Line (YLL) damit **5.911** Personen in Beratung. Im Jahr 2016 wurden **1.970** Mails von Berater*innen geschrieben. Für das Jahr 2016 entspricht das im Durchschnitt 38 Mails pro Woche, die von YLL versendet wurden, wobei angemerkt werden muss, dass aufgrund der Schulferien nicht in allen Wochen im Jahr durchgehend Beratungszeiten stattfinden. Seit 2003 hat das YLL-Team insgesamt **28.417** Mails an Ratsuchende verschickt.



Durchschnittliche Neuanfragen an YLL pro Woche



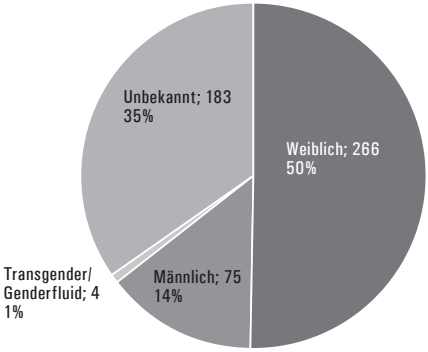
Durchschnittliche Antworten von YLL pro Woche



Im Vergleich zum Vorjahr (2015) zeigt sich, dass in 2016 zwar geringfügig weniger neue Klient*innen aufgenommen wurden. Dennoch wurden durchschnittlich mehr als 10 Neuanfragen pro Woche angenommen und knapp 38 Antwort-Mails pro Woche von Youth-Life-Line versendet. Dafür sind die etwa 30 Peer-Berater*innen von Youth-Life-Line verantwortlich. Auf Grund ihres großen und ungebrochenen Engagements konnte das Beratungssystem im Jahr 2016 an **330** Tagen für die Aufnahme neuer Kontakte geöffnet sein. Bedenkt man, dass das Beratungssystem im Jahr 2013 nur an rund 90 Tagen für Neuanfragen geöffnet war, ist dies eine hervorragende Entwicklung. Somit konnte im Jahr 2016 die Erreichbarkeit des Beratungssystems von YLL für neue Klient*innen weiter gesteigert

werden. Das ist 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 damit in Bezug auf die Erreichbarkeit eine Sonderstellung ein.

Geschlecht der Klient*innen

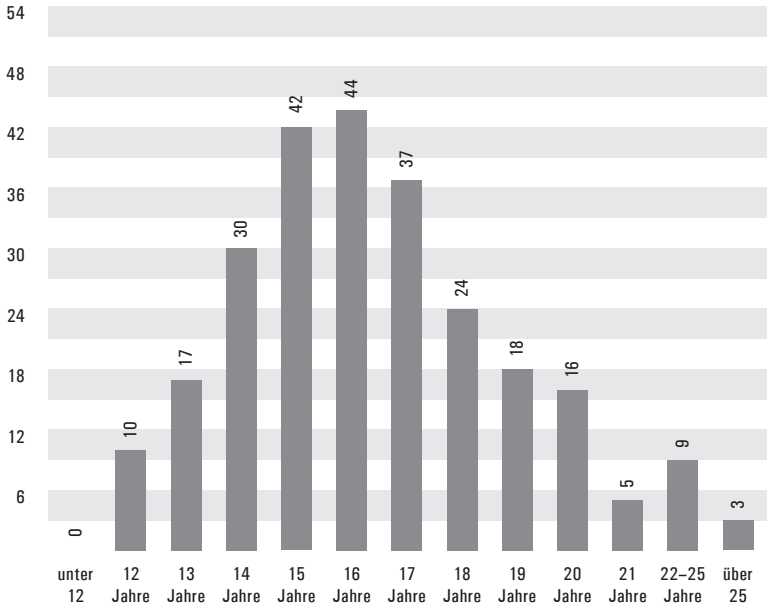


Alter der Klient*innen (2016) Anzahl

Alter bekannt: 255
Unbekannt: 273

Durchschnittsalter der Klient*innen: 16,1 Jahre

2015 lag das Durchschnittsalter ebenfalls bei 16,1 Jahre



Die Darstellungen zeigen, dass mit 50 Prozent überwiegend weibliche Klient*innen eine Beratung bei YLL in Anspruch nehmen. Neben den 14 Prozent männlicher Klienten gaben 35 Prozent ihr Geschlecht im Verlauf der Beratung nicht an. Prozentual betrachtet ist die Gruppe der 16-jährigen am stärksten vertreten. Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden bei YLL liegt für das Jahr 2016, wie bereits im Vorjahr, bei 16,1 Jahren.

Veranstaltungen bei YLL

04. März 2016 – 18. Juni 2016: Ausbildungsgruppe für Peer-Berater*innen
Auch bei Youth-Life-Line (YLL) wurden 2016 wieder Peerberater*innen ausgebildet. Wie in der Online Beratung setzte YLL auch bei der Gewinnung von neuen Ehrenamtlichen teils auf das Peerkonzept. So waren im Winter neben den Fachkräften auch die aktiven Peerberater*innen im Einsatz an Schulen in der Region sowie an der Universität Tübingen, um Gleichaltrige für das freiwillige Engagement bei YLL zu begeistern. Alle Interessent*innen wurden während der Öffnungszeiten zum Kennenlernen der Arbeit und des Teams in die Räume von YLL eingeladen. Die Ausbildung startete schließlich mit 20 Teilnehmer*innen und fand im Zeitraum vom 04.03. bis zum 18.06.2016 statt.
Die Altersspanne und persönlichen Hintergründe dieser Teilnehmer*innen sind so vielseitig wie die der Ratsuchenden, die sich an Youth-Life-Line wenden. Insgesamt reicht das Altersspektrum der Ausbildungsteilnehmer*innen von 14 bis 23 Jahre.
Sieben der Teilnehmer*innen sind männlich, dreizehn weiblich, fünfzehn von ihnen gehen noch zur Schule, einer macht eine Ausbildung und vier sind Studentinnen. Von ihnen stu-

dieren zwei Psychologie und zwei Erziehungswissenschaft an der Universität in Tübingen, wovon eine am Modellprojekt „Beratungskompetenz im Längsschnitt“ teilnimmt. Dieses Projekt wird nun bereits zum vierten Mal bei YLL in Kooperation mit dem Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen durchgeführt und ermöglicht Bachelorstudierenden vom ersten Semester ihres Studiums an bis zur Bachelorarbeit ein studienbegleitendes Praktikum als Peerberater*innen.

Unsere neuen Peers in alphabetischer Reihenfolge:
Benjamin Schäfer, Carolin Pölling, Celine Scheb, Fiona Heim, Jessica Metka, Jette Engler, Johanna Wekemann, Jonathan Herbrich, Konstantin Dufner, Lara Reischmann, Lea Simma, Nicolas Brunotte, Nicole Holler, Paulina Rhein, Philipp Böhringer, Rafael Stumpp, Raphael Schwenzer, Sena Ünal, Stephanie Friedmann, Verena Pukrop

18.06.2016: Abschluss-Event der Ausbildungsgruppe 2016
Das diesjährige Abschluss-Event für die 20 frisch ausgebildeten Peerberater*innen fand, wie in den Jahren zuvor, gemeinsam mit den bereits aktiven Peers und dem ganzen Team von YLL statt. Unterstützt wurde YLL von den Erlebnispädagog*innen der do&be Training GmbH aus Freiburg im Breisgau. Im Mittelpunkt des Tages stand ein erlebnispädagogisches Programm mit unzähligen Herausforderungen, die die ehrenamtlichen Peerberater*innen gemeinsam in der Natur meistern sollten. Das YLL-Team bedankt sich bei den Mitarbeiter*innen der do&be für einen spaßigen und gehaltvollen Tag, der zu einer schnellen und unkomplizierten Teamzusammenführung der neuen und bereits aktiven Peerberater*innen beigetragen hat.

17.10.2016: Besuch der Kinder- und Jugendpsychiatrie Tübingen

Dr. med. Dipl. Psych. Gottfried Maria Barth von der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Tübingen nahm sich freundlicherweise auch dieses Jahr wieder die Zeit und empfing die Peer-Berater*innen von Youth-Life-Line. Neben einer ausführlichen Führung durch die Kinder- und Jugendpsychiatrie stand Dr. Barth unseren Peer-Berater*innen zur Verfügung, beantwortete alle Fragen der Peers und gab interessante Einblicke in Therapie und Tagesstrukturen der Klinik. Dadurch können die Peer-Berater*innen den jugendlichen Klient*innen in der Beratung kompetenter und informierter Auskünfte über Therapiemöglichkeiten oder Klinikaufenthalte geben. An dieser Stelle möchten wir uns auch vom gesamten YLL-Team herzlich bei Herrn Dr. Barth für sein Engagement für Youth-Life-Line und unsere Berater*innen bedanken.

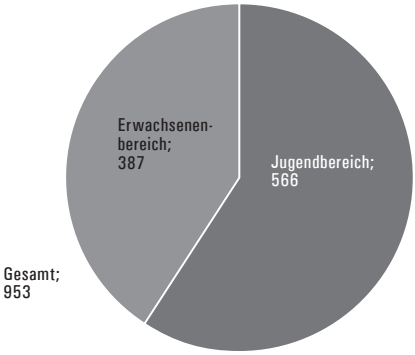
16.11.2016: Fortbildungsabend für Peers rund ums Thema ‚Suizidprävention an Schulen'.
Als Referent*innen waren die beiden hauptamtlichen Fachkräfte der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen, Stephanie Hamann und Kerstin Herr bei Youth-Life-Line. Im Mittelpunkt des Abends stand die Schulung der Peer-Berater*innen, um sie für Peer-to-Peer-Einsätze in der Schulprävention vorzubereiten. Wenn immer möglich, begleiten ein bis zwei Peer-Berater*innen die hauptamtlichen Fachkräfte.

14.12.2016: Weihnachtsfeier für Peers
Wie in jedem Jahr fand bei YLL eine Weihnachtsfeier statt. Mit Punsch, Pizza und Plätzchen wurde „gegreult". Das gegenseitige Beschenken mit Überraschungsgeschenken ist auch als „Schrottwichteln" bekannt, was so viel heißt, dass jeder und jede einen „Greuler" (also ein besonders schön-scheußliches Geschenk) mitbringt und in einer Würfelrunde die Geschenke dann verteilt werden. Mit diesem gemütlichen Abend in Gemeinsamkeit verabschiedete sich das YLL-Team in die Weihnachtspause.

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

Suizid ist in vielen Bereichen auch heute noch ein Tabuthema. Um dem entgegen zu wirken ist Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit im Jugend- und Erwachsenenbereich ein wesentlicher Bestandteil der Arbeit im AKL.
In Unterrichtsstunden, bei Fortbildungen, Workshops, Elternabenden und Vorträgen informierten Mitarbeiter*innen der Krisenberatungsstellen und das Youth-Life-Line-Team im Jahr 2016 insgesamt 953 Teilnehmer*innen über die Arbeit des AKL und brachten ihnen die Thematik „Lebenskrisen und Suizidgefährdung" näher.

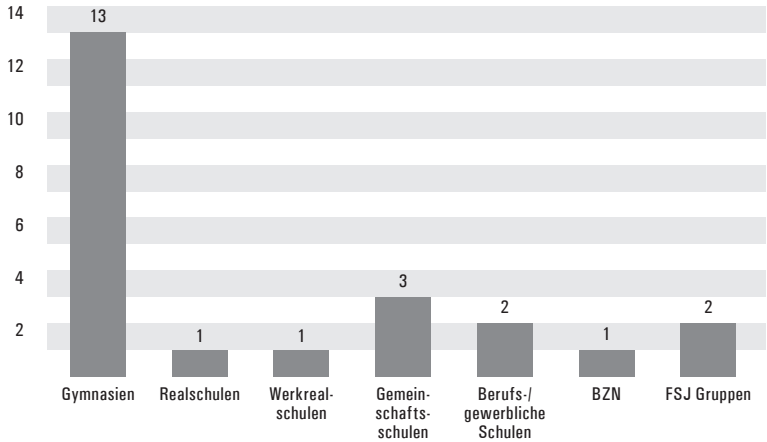
Anzahl Teilnehmer*innen 2016



Veranstaltungen im Jugendbereich

Mit insgesamt 23 Veranstaltungen im Jugendbereich wurden 566 Jugendliche und junge Erwachsene in verschiedenen Schultypen und Bildungseinrichtungen erreicht. Auch wenn wir uns über die vielen Anfragen aus Gymnasien freuen, arbeiten wir weiter daran, unsere Präsenz auch in den anderen Schultypen zu erhöhen.

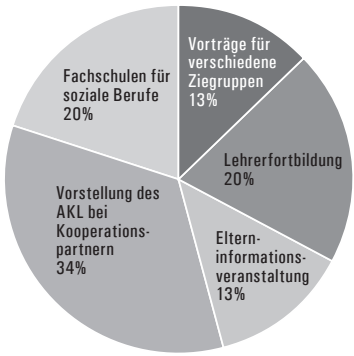
Verteilung der Veranstaltungen im Jugendbereich



Veranstaltungen im Erwachsenenbereich

Neben Suizidprävention für junge Menschen informieren und sensibilisieren wir auch Eltern, Lehrende, Fachkolleg*innen und Interessierte über die Arbeit des AKL. 2016 gab es hierzu 15 Veranstaltungen, welche von etwa 387 Menschen besucht wurden.

Verteilung der Veranstaltungen im Erwachsenenbereich (in %)



Arbeitskreis Leben bietet seit 40 Jahren Hilfe für Menschen in Krisensituationen

Begleitung bereichert

VON NORBERT LEISTER

Gotho Martin wirkt
20 Jahren als ehrenamtli-
iterin beim Arbeitskreis
it. »Ich war als Diplom-
er in Klassen mit bis zu
nd ich hatte nie Zeit für
sie zu ihrer Motivation.
eß sie auf eine Annonce
digte sich und durfte die
r Krisenbegleiterin ma-

hat die alles andere als
itung von Menschen in
en von Gotho Martin be-
n jemand Stück für Stück
t gehen kann, dann ist das
ganz großes Geschenk.«
es auch Dorothea Trumpp,
ahren ehrenamtlich beim
»Ich habe selbst schon ei-
ebt und viel daraus gelernt
ich gerne weitergeben.«
risen gut sei, »jemanden
Gespräch zu haben«.

Ehrenamt und Hauptamt sind seit 40 Jahren ein wesentliches Mer
mann, Gotho Martin, Kerstin Herr und Dorothea Trumpp, stehend

ederschwellig, flexibel

mindest so ähnlich ergeht
rund 100 ehrenamtlichen
erinnen und Krisenbeglei-
eben in Reutlingen und Tü-
bei der Online-Beratung
»«. Rund sechs hauptamt-
lstellen stehen diesen frei-
Arbeit.

Klienten zu problematisch werden sollte. »In den vier Jahrzehnten kam zur anfänglichen Krisenintervention und zur Telefonberatung noch einiges dazu«, berichtet die Hauptamtliche Bettina Guhl-
Die Nachsorge nach Suizidver-

gendlichen dur
Motto des AK
schwellig, flexib
deten jungen K
fragen der Glei

Problematis

Lions-Damen Reutlingen

Erlös für Youth-Life-Line

Kürzlich waren die Lions-Damen Moni Bläsius, Barbara Mierzwa, Marlis Egbers und Susanne Hammann in den Geschäftsräumen der Youth-Life-Line, um den Erlös von 1 200 Euro aus dem letztjährigen Adventsbasar zu übergeben. Sie wurden von einer Schar von etwa 20 fleißig in PCs tippenden Jugendlichen im Alter zwischen 15 und 20 Jahren und den beim Arbeitskreis angestellten beiden Pädagogen empfangen.

Youth-Life-Line bietet mit

Glei
ehre
che
der
bek
Zeit
Wird
gew
such
lässl
ten
für
und
beso

Mit kleinen Schritten au

Der Arbeitskreis Leben begleitet in Tübingen und Reutlingen seit 4

Auch wenn das Leben über einen zusammenbricht und der Sprung von der Brücke der einzige Ausweg zu sein scheint: Seit 40 Jahren gibt es in Tübingen eine verlässliche Anlaufstelle. Der AKL (Arbeitskreis Leben) Reutlingen /Tübingen hilft seit 40 Jahren Menschen in akuten Lebenskrisen. Heute feiert er seinen runden Geburtstag im Reutlinger Spitalhof.

CHRISTIANE HOYER

Kreis Tübingen. In Baden-Württemberg ist der hiesige AKL unter den acht Anbietern an zehn Standorten der Oldie im Ländle. Und sein Grundkonzept hat sich bewährt: Dass geschulte ehrenamtliche Mitarbeiter die Beratungsarbeit der Hauptamtlichen unterstützen, indem sie die Ratsuchenden ein Stück

Soziales – Arbeitskreis Leben feiert sein 40-jähriges Bestehen mit Festgästen in

Anerkennung, Respekt

VON NORBERT LEISTER

REUTLINGEN. »Solch intensive Unterstützung könnte von Hauptamtlichen allein gar nicht geleistet werden«, betonte Thomas Bader am Freitagnachmittag im Reutlinger Spitalhof. Der Arbeitskreis (AK) Leben, dessen vierzigjähriges Bestehen man feierte, habe dazu ein eigens entwickeltes Konzept erarbeitet: Zunächst werden die freiwilligen Helfer intensiv geschult, danach erhalten sie in ihrer Tätigkeit mit den krisengeschüttelten Ratsuchenden breite Unterstützung von den Hauptamtlichen. Und auch Supervision. »Das sucht seinesgleichen«, zeigte sich der AKL-Vereinsvorsitzende felsenfest überzeugt von dem Konzept. »Bei uns ist auch Ihr Geld gut angelegt«, legte Bader mit Blick auf Vertreter von Stadt und Landkreis nach.

Die Tätigkeit des Arbeitskreises Leben schätzt auch Oberbürgermeisterin Barbara Bosch und bestätigte die Aussage des Vereinsvorsitzenden in Bezug auf das Geld. Lob verteilte die OB für die Hilfsbereitschaft der Ehrenamtlichen wie auch der Hauptamtlichen, die stets »im Verborgenen helfen – wer will auch schon seine Probleme in der Öffentlich-

Festgäste im Spitalhof: Der Arbeitskreis Leben hilft Suizidgefährdeten und besteht s

aus der Krise zurück ins Leben finden.

zehn Jahren verzweifelte Juge

Wenn die eigene Person zur Feindin

Arbeitskreis Leben Zum 40-jährigen Bestehen des AKL spricht die Therapeutin und Buchautorin Bärb über Selbstwertgefühl und Selbstzweifel. *Von Christiane Hoyer*

Tübingen. Als Psychotherapeutin berät sie in ihrer Münchner Praxis besonders Menschen mit Essstörungen und in Krisensituationen. In Tübingen spricht die 64-jährige Bärbel Wardetzki zum 40-jährigen Bestehen des AKL (Arbeitskreis Leben) Tübingen am Dienstag, 25. Oktober, im Sparkassen-Carré über das Thema ihres gleichnamigen Buchs: „Souverän und selbstbewusst – der gelassene Umgang mit Selbstzweifeln".

Bärbel Wardetzki *Privatbild*

Was verstehen Sie unter positiven Selbstzweifeln?

Bärbel Wardetzki: Das bedeutet eine wohlwollende Reflexion über meinen Ist-Zustand. Das heißt: Ich überdenke zum Beispiel meine Situation im Job und überlege, ob es

reiche: Ob im Sportverein, in der Jugend- oder Konfirmandengruppe: Kinder und Jugendliche, die anders sind, werden oft Kränkungen ausgesetzt und beeinträchtigen ihr Selbstwertgefühl.

Welche Wege gibt es, um selbstbewusster zu werden?

Hilfreich ist es, wenn man die negativen Automatismen im Kopf gegen positive Sätze tauscht. Die eigene Einschätzung „ich bin dumm" steht dann zum Beispiel im objektiven Gegensatz dazu, dass jemand diese und jene Prüfung gut geschafft hat. Das hört sich jetzt einfach an. Aber in Wirklichkeit ist das ein komplexes Geschehen. Ich sage immer: Ich tue so, als wäre ich selbst meine

kannt hat, wird zum Therapeuten gehen. Vor allem, wenn jemand so verzweifelt ist, dass er Suizidgedanken hat. Dann ist es an der Zeit, eine Beratungsstelle aufzusuchen. Ich finde es super, dass es hier in Tübingen beim AKL so eine Anlaufstelle gibt. Allein dorthin zu gehen, stärkt schon das Selbstwertgefühl.

Wie kann die Online-Beratung Youth-Life-Line in solchen Krisen Jugendliche unterstützen?

Mit Online-Beratung kenne ich mich nicht so aus. Aber allein darüber reden zu können, ist hilfreich. Als ich in der Klinik gearbeitet habe, war mir zuweilen

fungsängste
hat mir ver
gut hinbek
weiß ich, w
nicht. Man
Frieden mit s

Info Bärbel War
Dienstag, 25. Okt
kassen-Carré Tüb
ckerstraße 22). D
Der AKL freut sich
de zur Unterstütz

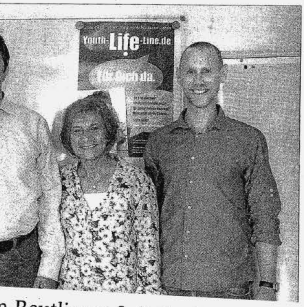
Bärbel Warde

Wardetzki wurde 1

24-jährige der, dass es eine Entlastung ... Gedanken nicht mit anderen

s der Grauzone

40 Jahren Menschen in akuten Krisensituat



n Reutlinger Spitalhof

und Dank

eit 40 Jahren.

FOTOS: LEISTER

endliche gen Bestehen des Arbeitskreises waren
halteri- nicht nur der Kurzvortrag von Professor
zum aktuellen Stand

Niederschwellige Hilfen in akuten Lebenskrisen

Arbeitskreis Leben Ehrenamtliche Krisenbegleiter/innen unterstütz
Angehörige. Demnächst schult der Verein wieder neue Helfer. *Von M*

Der Arbeitskreis Leben (AKL) leistet niederschwellige Hilfen in Krisen – das können Beratungen izidgefährdete sein, aber auch gleitu Trauernden und gen vo der au tztere jahren htet I linge Dann Bet aten lich tens isen

tung ist ein Angebot auf Zeit für die Dauer der Krise, sagt Guhlmann. Im Jahr 2015 haben 787 Menschen die Krisenberatungsstellen in Tübingen und Reutlingen angefragt, davon 303 in Reutlingen. Durch die Online-Beratung „Youth-Life-Line" sowie mit ... und Work- ... 1136

Fälle nachgespielt werden. „Klient brauchen häufig lange, um loszuw den, was sie mit sich tragen", sagt Lehrerin im Ruhestand Kristina Z ker. Meist kümmern sich die Ehr amtlichen um jeweils eine Person gibt für die Helfer zwei Fortbild gen im Jahr. Und alle 14 Tage ist sie eine Supervision mit Fachkrä ... in der aktuelle Fälle ... rt werden. „E ", so Helferin G

Selbsttötung – Arbeitskreis Leben und Programmkino »Kamino« gehen ungewöhnliche Kooperation ein. Drei Filme zum Thema »Suche nach Sinn«

Junge Menschen im Fokus

VON NORBERT LEISTER

REUTLINGEN. Die Zahl der Menschen, die sich in Deutschland jährlich das Leben nehmen, liegt schon seit langer Zeit auf einem konstant hohen Niveau, sagt Kerstin Herr vom Arbeitskreis Leben (AKL) in Reutlingen. 10 000 Suizidtote jedes Jahr, »das ist fast dreimal so viel wie Menschen jährlich bei Verkehrsunfällen getötet werden«, ergänzt Bettina Guhlmann als ... te hauptamtlich ...

gedreht und werden am Sonntag, 16. Oktober, um 11.15 Uhr auch zur Matinee im »Kamino« sein, um mit den Gästen über das Werk zu diskutieren.

Auch für Schulklassen

»Es gibt ganz unterschiedliche Arten, das Thema Suizid aufzubereiten«, betont Karin Zäh aus ...

es auf der Homepage des Kamino. Die ungewöhnliche Kooperation zwischen AKL und dem genossenschaftlichen Programmkino steht laut Guhlmann und Herr auch im Zusammenhang mit dem 40-jährigen Bestehen des Arbeitskreises. »Gerade Jugendliche sind bei Suizid eine Risikogruppe«, sagt ...

n Krisen brau , sagt Guhlman rtrauen aufzub erum müssen le nicht zu bewe ihnen selbst geri en. „Für die Bet

Filmreihe zum Thema Suizid – Kooperation zwischen Arbeitskreis Leben und Kamino

Raus aus der Tabuzone

Jedes Jahr sterben in Deutschland etwa 10 000 Menschen durch Suizid – das sind fast dreimal so viele Todesopfer wie bei Verkehrsunfällen. Trotzdem sind Depressionen, Lebenskrisen und Selbstmord weiterhin Tabuthemen. Eine Filmreihe soll das ändern.

REUTLINGEN. Der »Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen« und das Programmkino »Kamino« haben sich zusammengetan und starten eine gemeinsame

handeln. Oftmal die Lebensphase lischer Bildung rufserfahrungen angesehen, Stic tätsfindung. Be und jungen Erw Jahre ist Selbst zweithäufigste nach Unfällen. Menschen seien gruppe. Gut 4 5 sind Menschen »Krisen haben ...

wird

el Wardetzki

. Aber meine Mutter mittelt, dass ich das omme. Inzwischen as ich kann und was sollte einen inneren ich schließen.

detzki spricht am ober, 19 Uhr, im Spar- ingen (Mühlbachä- er Eintritt ist kostenlos. aber über eine Spen- ung seiner Arbeit.

tzki – Daten

52 in Berlin ...

Im Dezember startet die neue Ausbildung zum ehrenamtlichen Krisenbegleiter

»Man lacht auch viel zusammen«

Der Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen sucht neue ehrenamtliche Krisenbegleiter. Die Ausbildung beginnt im Dezember.

REUTLINGEN. Wenn man Kristina Zenker, Gudrun Betschinger und Bernd Spreemann zuhört, wie sie über ihre ehrenamtliche Tätigkeit reden, hat man nicht den Eindruck, dass es hier um ein im wahrsten Sinne des Wortes todernstes Thema geht. Schließlich sind sie Krisenbegleiter – ihre »Klienten«, wie sie es nennen, sind Menschen, die entweder selbst Suizid-Gedan-

Statistik der Suizide 2015

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2014)

Suizide in Deutschland

Deutschland	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**10.080**	(10.209)	**7.398**	(7.624)	**2.682**	(2.585)
60 Jahre und älter	**4.537**	(4.555)	**3.263**	(3.325)	**1.274**	(1.230)

In Deutschland steigt das Suizidrisiko mit dem Lebensalter. 45% aller Selbsttötungen in Deutschland wurden von Menschen, die 60 Jahre und älter waren unternommen.

Die Anzahl der Suizide von Männern übersteigt, wie jedes Jahr, in allen Altersgruppen die Suizidhäufigkeit von Frauen deutlich. Männer über 80 Jahre sterben fünfmal häufiger durch Suizid als gleichalte Frauen.

Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen

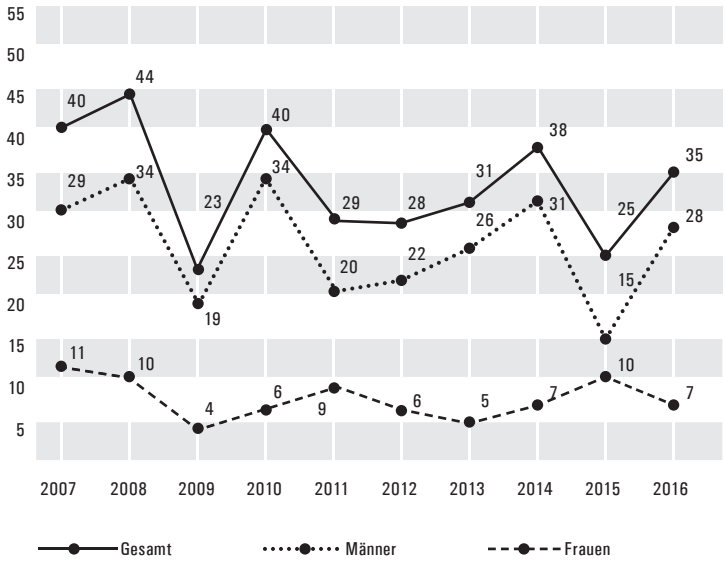
Suizide 2015 in Deutschland	10.080
Verkehrstote 2015 in Deutschland	3.459
Drogentote 2015 in Deutschland	1226
Aidstote 2015 in Deutschland	371
Mord und Totschlag 2015 in Deutschland	296

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

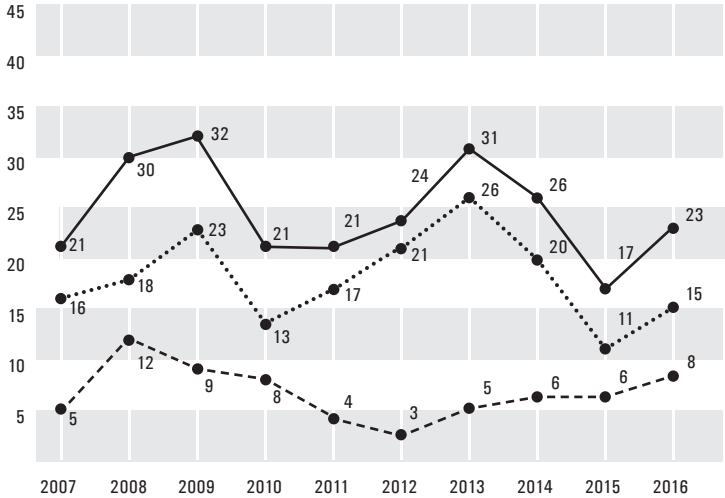
Baden-Württemberg	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**1.290**	(1.319)	**933**	(993)	**357**	(326)

In Deutschland ist die Anzahl der Suizide im Vergleich zum Vorjahr etwas zurückgegangen. Baden-Württemberg liegt mit einer Suizidrate von 11,9 (Suizide pro 100.000 Einwohner) unter dem Bundesdurchschnitt. Die Suizidrate in Deutschland liegt bei 12,3.

Suizide im Landkreis Reutlingen
(ca. 281.000 Einwohner)



Suizide im Landkreis Tübingen
(ca. 220.000 Einwohner)



Anmerkung:
Alle Suizidzahlen beziehen sich auf Angaben vom Statistischen Bundesamt, Statistischen Landesamt und der Polizeidirektionen Reutlingen und Tübingen.

Wussten Sie, dass in Deutschland
… sich alle 52 Minuten ein Mensch das Leben nimmt?
… etwa alle 5 Minuten ein Suizidversuch geschieht?
… 74 % aller Suizide von Männern unternommen werden?

Statistische Auswertung 2016 der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2015

Im Jahr 2016 haben **insgesamt 739** (787) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

274 (308) davon waren kürzere Kontakte, die bei uns gesondert erfasst werden. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. **157** (129) dieser Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.

Beratungen und Begleitungen

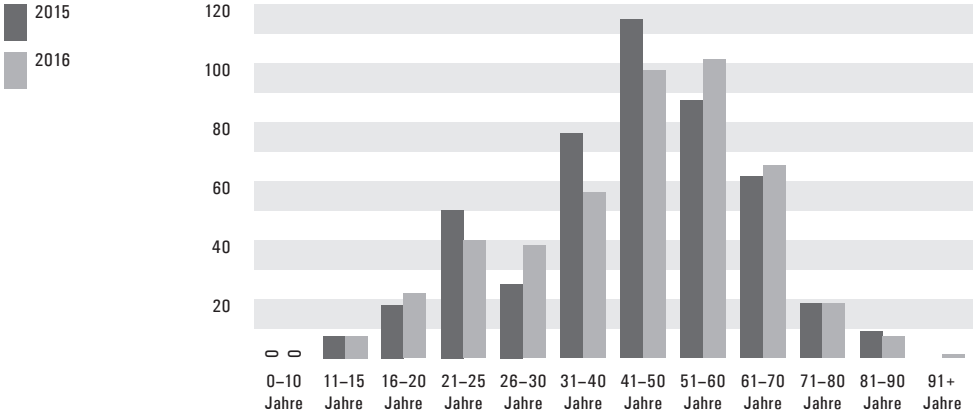
465 von den insgesamt 739 Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

Geschlechterverteilung

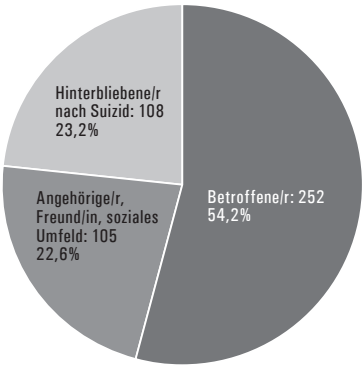
Frauen		Männer	
73,5%	(72,2%)	**26,5%**	(27,3%)

Die Geschlechterverteilung bleibt über die Jahre hinweg nahezu unverändert. Der Anteil der Männer unter den Ratsuchenden beträgt ein knappes Drittel. Bei den Suiziden ist die Geschlechterverteilung umgekehrt: Das Verhältnis von Frauen zu Männern beträgt ca. 1:3.

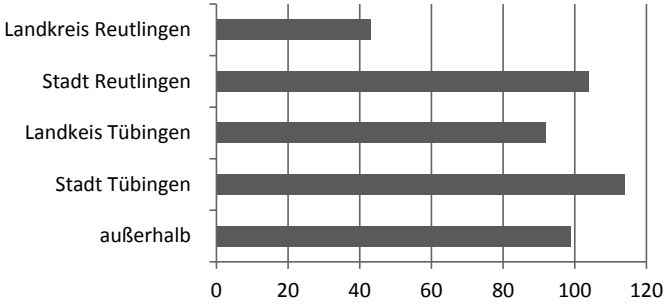
Altersverteilung



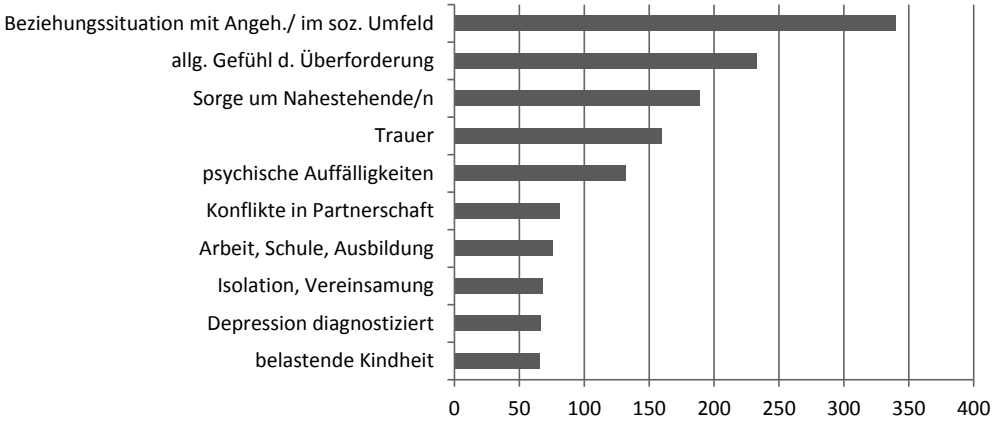
Wer fragt an?



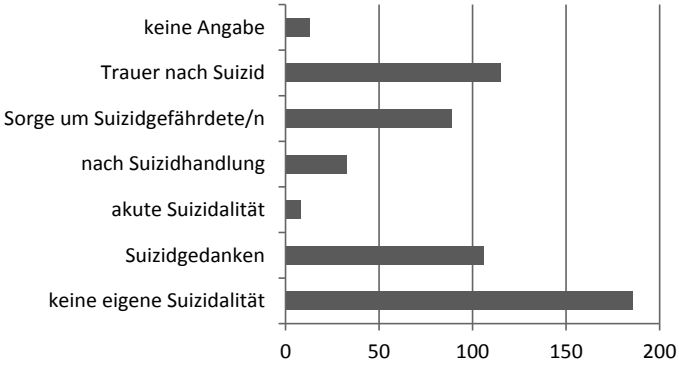
Wohnort der Anfragenden



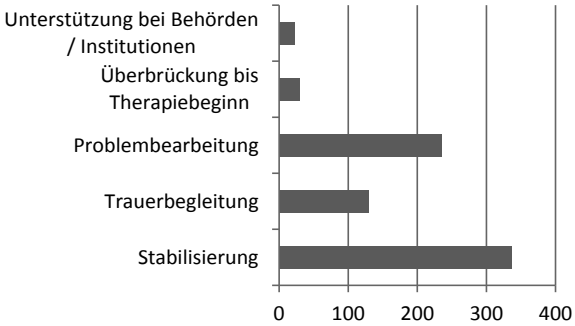
Problemfelder (Mehrfachnennungen möglich)



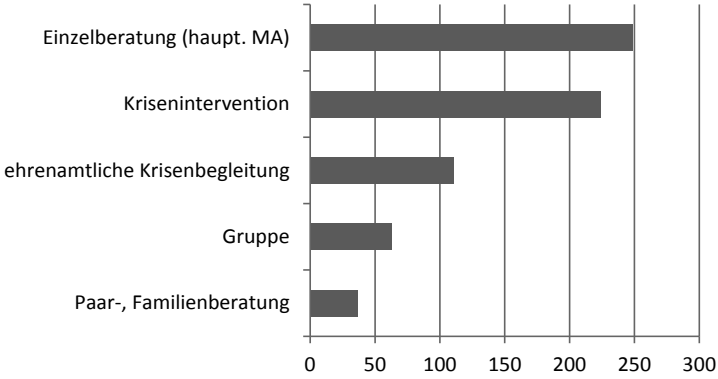
Suizidalität bei Kontaktaufnahme (Mehrfachnennungen möglich)



Art der Unterstützung (Mehrfachnennungen möglich)



Angebote während der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)



Fazit

Im Jugendbereich sind die Anfragen angestiegen. Hier greift die Ausweitung unserer Präventionsarbeit an Schulen. Damit arbeiten wir weiter an der Erfüllung unseres Auftrages: Aktive Suizidpräventionsarbeit leisten und Beratungsangebote (face-to-face und online) für Jugendliche zugänglich zu machen.

Dass unsere Öffentlichkeitsarbeit greift, wird in der gestiegenen Zahl der Anfragen aus dem Bereich „Öffentlichkeitsarbeit und Organisation“ sichtbar.

Die hohe Zahl der Anfragen von außerhalb macht deutlich, dass der AKL Reutlingen/Tübingen über die Kreisgrenzen hinaus als Fachberatungsstelle einen Namen hat.

LORCH
Print, Media, Mensch!

Gutenbergstraße 15
D-72793 Pfullingen

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

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

Mitarbeit im AKL

Ehrenamtliche Mitarbeit in den Krisenberatungsstellen des AKL

Die Begleitung und Beratung von Menschen in suizidalen Krisen - niedrigschwellig und zeitnah - ist ohne das Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen in dieser Form nicht denkbar.
2016 brachten sich 44 ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen mit ihren Fähigkeiten, ihrer Zeit und offenen Ohren und Herzen in die Begleitung von Menschen in Krisen ein.
In Reutlingen startete im Dezember eine neue Ausbildungsgruppe mit zehn Frauen und zwei Männern im Alter zwischen 21 und 69 Jahren und aus verschiedensten beruflichen Hintergründen. Wir freuen uns sehr, dass sie nach Abschluss der Ausbildung Ende Mai 2017 unser Team der ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen verstärken werden. Mit Beginn ihrer Tätigkeit werden sie, wie die anderen Krisenbegleiter*innen auch, in einer Supervisionsgruppe 14-tägig fachlich angeleitet.
Neben Ausbildung und Supervision sind Fortbildungsangebote ein fester Bestandteil der Weiterqualifizierung.

Im vergangenen Jahr bestand die Möglichkeit, sich zu dem Thema **„Das Selbstwertgefühl – eine entwicklungsfähige Größe?“** weiter zu bilden. Im Kontext der ehrenamtlichen Krisenbegleitung treffen wir häufig auf Menschen, deren Selbstwertgefühl schwach ausgeprägt oder bedroht ist. Die Referentinnen Sabine Salzmann und Claudia Lüdtke, beide ehrenamtliche Mitarbeiterinnen beim AKL, gingen in der Fortbildung der Frage nach, ob und wie das Selbstwertgefühl eines Menschen sich eventuell auch positiv verändern lässt. Neben einem theoretischen Input rund um dieses Thema stellten sie die „5 Becher-Übung“ vor. Eine Methode, die den Einstieg in die Selbstwertthematik im Gespräch mit Klient*innen erleichtern kann. Die Übung fand großen Anklang und wurde begeistert ins methodische Repertoire unserer Mitarbeiter*innen aufgenommen.

Feste und Feiern

Der AKL lebt mit und vom Engagement seiner ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen.
Das gemeinsame Feiern ist immer wieder ein schöner Anlass, unseren Dank an alle Mitarbeiter*innen auszudrücken und bietet eine weitere Möglichkeit zum Kennenlernen und Beisammensein über die Gruppengrenzen hinaus.
Im Januar wurde viel gelacht beim Reutlinger Traditionsspiel, dem Mutscheln.

BIO-VOLLKORN-BÄCKEREI

Hauptgeschäft:
72764 Reutlingen, Wilhelmstraße 127, Telefon 0 71 21/33 73 87

Filialen:

72793 Pfullingen
Marktplatz 9
Tel. 0 71 21/70 42 69

72764 Reutlingen
Am neuen Busbahnhof
Willy-Brandt-Platz
Tel. 0 71 21/32 00 70

72764 Reutlingen
Storlachstraße 196
Tel. 0 71 21/93 96 37

Abschied

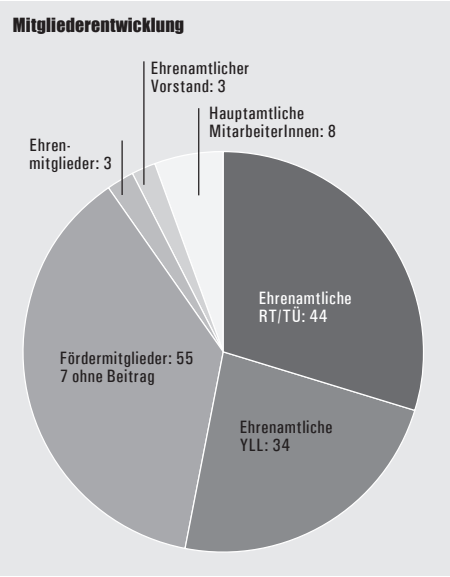
Im April 2016 mussten wir Abschied nehmen von unserem langjährigen Vorstandsvorsitzenden und Ehrenmitglied Prof. Robert Schütz. Robert hat den AKL über viele Jahre hinweg zunächst als ehrenamtlicher Krisenbegleiter und später in seiner über zwanzigjährigen Vorstandstätigkeit mitgeprägt, begleitet und unterstützt.
Höhepunkte seiner Arbeit waren im Jahr 2001 die Gründung der Erwin-Ringel-Stiftung zum Wohle des AKL sowie die Befürwortung und Verwirklichung unseres Jugendprojektes, unserer jetzigen Online Jugendberatung Youth-Life-Line.
Auch nach seiner Verabschiedung aus der aktiven Arbeit im Verein war Robert dem AKL bis zuletzt sehr verbunden. Wir werden seine freundliche, den Menschen zugewandte Art und seinen feinen Humor in guter und wertschätzender Erinnerung behalten.

Das Team der Hauptamtlichen

Hinten von links nach rechts: Nina –Mareen Schweigert, Stephanie Hamann, Kerstin Herr, Barbara Chuimento, Tobias Zipperle
Vorne von links nach rechts: Claudia Boldt, Bettina Guhlmann, Markus Urban, Carola Schnurr

Personalsituation – Vereinsentwicklung

Zum 31.12.2016 hatte der Verein 147 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:



Das Team der Hauptamtlichen hat sich 2016 verändert: Tobias Zipperle hat nach 7 Jahren seine Tätigkeit in der Geschäftsführung beim AKL Ende September beendet, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu stellen. Wir danken Tobias Zipperle sehr für die erfolgreiche, kollegiale und wertschätzende Zusammenarbeit und wünschen ihm für seine berufliche und persönliche Zukunft alles Gute.

Ende des Jahres ist unsere langjährige Mitarbeiterin der Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“, Nina-Mareen Schweigert, in den Mutterschutz gegangen. Wir freuen uns sehr mit ihr über die Geburt ihrer beiden Söhne, wünschen ihr eine schöne Elternzeit und freuen uns, sie danach wieder bei uns im Team begrüßen zu dürfen.

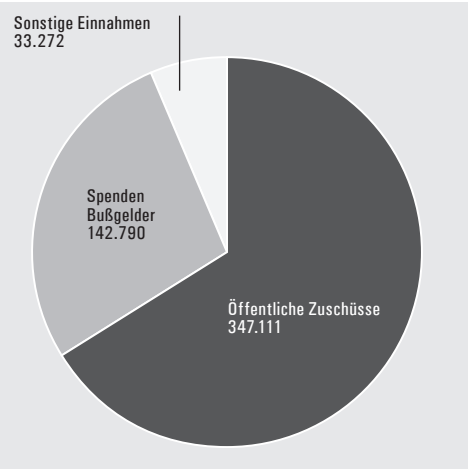
Um die vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können wurden punktuell Honorarkräfte eingesetzt.
Die Praktikantinnen Michèle Civitareale und Tinatin Oqropiridze haben im Rahmen ihres Studiums ein Praktikum beim AKL absolviert. Für ihren engagierten Einsatz danken wir ihnen sehr herzlich.
Ihre ehrenamtliche Mitarbeit in der Krisenbegleitung beendeten Heinke Hiller, Petra Hauser und Christian Lorenzoni. Auch bei ihnen bedanken wir uns ganz herzlich für ihr Engagement.

Blick in die Kassen

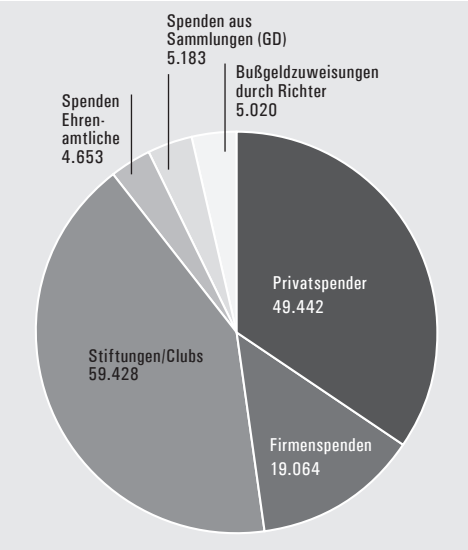
Die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen erhielten im Jahr 2016 im Rahmen der Freiwilligkeitsleistungen vom Land Baden-Württemberg, von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen sowie von der Stadt Reutlingen finanzielle Zuschüsse. Unsere Online Jugendberatung Youth-Life-Line wurde ebenfalls bezuschusst vom Land Baden-Württemberg, von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen sowie von den Städten Reutlingen, Tübingen und Metzingen. Wir danken den verantwortlichen Mitarbeiter*innen in den öffentlichen Verwaltungen und den gewählten politischen Vertreter*innen für das Interesse an unserer Arbeit und die vertrauensvolle Zusammenarbeit. Immer wieder haben wir in Gesprächen mit ihnen erfahren dürfen, wie sehr die Arbeit des AKL für suizidgefährdete Menschen in der Region geschätzt wird. Für das entgegengebrachte Vertrauen sind wir sehr dankbar.

Der Finanzbedarf des Vereins war im vergangenen Jahr erneut sehr hoch. Der größte Teil sind die Personalkosten, welche aufgrund von Tariferhöhungen im öffentlichen Dienst kontinuierlich steigen. Die öffentlichen Gelder werden jedoch nur teilweise dynamisch angepasst, sodass die Kostensteigerung fast vollständig vom Verein aufgefangen werden musste. Die nachfolgenden Graphiken veranschaulichen die Finanzierung des Vereins im Jahr 2016:

Zuschüsse AKL-Gesamtverein 2016 in Euro



Erlöse aus Fundraising AKL-Gesamtverein in 2016 in Euro



Das Jahr 2016 konnte trotz eines sehr hohen benötigen Eigenmittelanteils positiv abgeschlossen werden. Dies haben wir neben zahlreichen Spender*innen, Stiftungen und Firmen, die uns wieder treu und großzügig unterstützt haben, auch der Tatsache zu verdanken, dass Youth-Life-Line 2016 erneut erfolgreich mit Preisen ausgezeichnet wurde. Oft sind diese mit einem Preisgeld verbunden, welches direkt die wichtige Arbeit der jugendlichen Peerberater*innen unterstützt. Darüber hinaus hatten wir in der Krisenberatungsstelle in Tübingen eine Stellenvakanz über ein Vierteljahr.

Die erfahrene Solidarität und Wertschätzung unserer Arbeit macht uns sehr dankbar und glücklich. Auch stimmt es uns zuversichtlich, die großen Herausforderungen der Finanzierung zu meistern!

Der Vorstand sowie das Team der ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter*innen bedanken sich sehr herzlich bei allen, die im vergangenen Jahr die Hilfeangebote des AKL für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen ideell und finanziell gefördert haben.

Krisen sind zu bewältigen – Selbsttötung muss nicht sein!

Bitte helfen Sie, damit wir helfen können!

Ohne Spenden, Stiftungszuwendungen und Bußgeldzuweisungen durch Gerichte könnten wir unsere vielfältigen Unterstützungsangebote für suizidgefährdete Menschen und ihre Angehörigen nicht aufrechterhalten. Durch Spenden werden die notwendigen Rahmenbedingungen für das Engagement der ca. 50 ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen und ca. 35 Peerberater*innen in der Region Neckar-Alb gestärkt.

Sie möchten helfen?
Wir sind sehr dankbar für jede Form der Unterstützung. Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage www.ak-leben.de über die verschiedenen Möglichkeiten oder nehmen Sie direkt Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!

Finanzen

Kassenbericht Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen 2016

EINNAHMEN IN EURO	
I. Öffentliche Zuschüsse	
Land Baden-Württemberg	87.519,76
Landkreis Tübingen	146.020,00
Landkreis Reutlingen	69.547,00
Stadt Reutlingen	42.524,05
Stadt Metzingen	1.500,00
Sonstige öffentliche Zuschüsse	
Zwischensumme	*347.110,81*
II. Eigenmittel	
Spenden (privat, Firmen, Stiftungen, Sammlungen, etc.)	137.769,66
Sonderzuwendungen (Aktion Mensch und Glücksspirale)	0,00
Erlöse / Dienstleistungen	5.765,50
Mitgliedsbeiträge	3.460,00
Bußgelder	5.020,00
Klient*innenbeiträge	12.340,00
Untervermietung	3.825,00
Zinseinnahmen	11,15
Erstattung aus Vorjahr / Krankenkassenerstattungen	5.023,75
Mittel aus Rücklagen	2.329,77
Sonstige Einnahmen	517,15
Zwischensumme	*176.061,98*
Einnahmen gesamt	**523.172,79**

AUSGABEN IN EURO	
I. Personalkosten	
Hauptamtliche Fachkräfte	383.501,92
Honorare	10.396,85
Geringfügig Beschäftigte, Praktikant*innen etc.	5.906,26
Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche	5.779,06
Allgemeine Personalkosten	3.624,75
Zwischensumme	*409.208,84*
II. Sachkosten	
Büroräume	51.171,22
Verwaltungskosten	18.412,04
Öffentlichkeitsarbeit	6.420,68
Wirtschaftsgüter	2.475,78
Versicherungen, Beiträge, Sonstiges	14.679,57
Zuführung zu Rücklagen	20.804,66
Zwischensumme	*113.963,95*
Ausgaben gesamt	**523.172,79**

Dank an unsere Spender*innen 2016

Neben zahlreichen großzügigen Privatpersonen, ohne deren Unterstützung unsere Arbeit nicht möglich wäre, waren dies:

- Allianz für die Jugend e.V., Stuttgart
- Bäckerei Berger, Reutlingen
- Bühler GmbH & Co.KG, Geisingen
- Bürgerstiftung Reutlingen
- Dorotheenstiftung, Metzingen
- Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Gärtnerei Henne, Reutlingen
- Gesellschaft der Freunde Lions Reutlingen e.V., Reutlingen
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Lions Club Stuttgart-Literaturhaus, Stuttgart
- Magnequench GmbH, Tübingen
- Jugend- und Seniorenstiftung der Kreissparkasse Tübingen
- Karls Danzer Stiftung, Reutlingen
- Kion Warehouse Sytsem GmbH, Reutlingen
- Kreissparkasse Reutlingen
- Kreissparkasse Tübingen
- Lechler-Stiftung, Stuttgart
- PSD Bank-Stiftung „L(i)ebensWert“, Essen
- Reinhold Beitlich Stiftung, Tübingen
- Reuter & Reuter- Steuerberater, Reutlingen
- Rotary Club, Reutlingen-Tübingen
- Round Table Germany, Reutlingen
- RVM Versicherungsmakler GmbH & Co.KG, Eningen u.A.
- Sanitär Bez, Reutlingen
- Spendenparlament Reutlingen, Reutlingen
- Stadtwerke Tübingen GmbH
- TransLab Laborservice, Transport + Logistik GmbH, Reutlingen
- ubf Unternehmensberatung, Tübingen
- Vector Stiftung, Stuttgart
- VeMeMas GmbH, Holzgerlingen
- Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e.V.
- Volksbank Reutlingen
- Volksbank Tübingen
- Werner Kossmann Stiftung, Reutlingen

Vielen Dank auch an alle Stiftungen und Firmen, die den AKL finanziell unterstützt haben, jedoch ungenannt bleiben möchten.
Ebenfalls bedanken wir uns bei den Richter*innen, die dem AKL gerichtliche Zahlungsauflagen zugewiesen haben.
Nicht zuletzt danken wir den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, die oft auf die Erstattung der im Rahmen ihrer Krisenbegleitungen anfallenden Fahrtkosten zu Gunsten des AKL verzichten.

Ausblick 2017

Ökumenischer Gottesdienst für Trauernde nach einem Suizid

19. November 2017 um 16 Uhr in der City-Kirche in Reutlingen
Info unter: 07121/19298 oder 07071/19298

Trauerseminar 2017 "Warum konnten wir dich nicht halten?"

Tage für Trauernde nach einem Suizid
von Donnerstag, 23. November bis Sonntag, 26. November 2017
Berneuchener Haus - Kloster Kirchberg
Info unter: Tel.: 07071/19298 oder Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de

Trauercafé in Tübingen

An jedem letzten Mittwoch im Monat öffnet das Trauercafé seine Türen.
Von 15:00 – 17:00 Uhr heißen der AKL und die Tübinger Hospizdienste trauernde Menschen in den Räumen des Freundeskreises in der Christophstr. 11 in Tübingen willkommen.

Trauerwanderung

Im Frühjahr und im Herbst 2017 organisiert das Trauercafé-Team wieder eine Wanderung für trauernde Menschen. Die Termine werden auf unserer Homepage und in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben.
Info und Anmeldung unter: 07071/19298 oder 07071/760949

Wenn man einen Finanzpartner hat, der die Region und ihre Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

Kreissparkasse Reutlingen

Kreissparkasse Tübingen

www.ksk-reutlingen.de
www.ksk-tuebingen.de

- Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr -

Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden-Württemberg

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

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

AKL Karlsruhe e.V.
Hirschstr. 87
D-76137 Karlsruhe
Tel. 07 21 – 81 14 24
Geschäftsstelle:
Tel. 07 21 – 820 06 67
Fax 07 21 – 820 06 68
akl-karlsruhe@ak-leben.de

AKL Kirchheim e.V.
Alleenstr. 96
D-73230 Kirchheim
Tel. 0 70 21 – 750 02
akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Leonberg e. V.
c/o Krankenhauspfarramt
Rutesheimerstr. 50
D-71229 Leonberg
Tel. 0 71 52 – 40 19 452
Tel. 0 71 52 – 20 264 620
akl-leonberg@ak-leben.de

AKL Nürtingen e.V.
Bahnhofstr. 2/1
D- 72622 Nürtingen
Tel. 0 70 22 – 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 0 70 22 – 391 12
Fax 0 70 22 – 385 90
akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Reutlingen e.V.
Karlstr. 28
D-72764 Reutlingen
Tel. 0 71 21 – 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 0 71 21 – 4 44 12
Fax 0 71 21 – 47 07 32
akl-reutlingen@ak-leben.de

AKL Sindelfingen-Böblingen e.V.
Tel.-AB: 0 70 31 – 30 49 259
akl-sindelfingen@ak-leben.de

AKL Stuttgart e.V.
Römerstr. 32
D-70180 Stuttgart
Tel. 07 11 – 600 620
akl-stuttgart@ak-leben.de

AKL Tübingen e.V.
Österbergstr. 4
D-72074 Tübingen
Tel. 0 70 71 – 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 0 70 71 – 92 21 0
Fax 0 70 71 – 92 21 9
akl-tuebingen@ak-leben.de

Online-Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche:

www.youth-life-line.de
(AKL Reutlingen / Tübingen e.V.)

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

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

Kontaktadressen:
Ursula Strunk, AKL Nürtingen e.V.
Tel. 0 70 22 – 391 12
Stephanie Hamann, AKL Tübingen e.V.
Tel. 0 70 71 – 92 21 0

Stand: 2017

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 Anregungnen haben, rufen Sie uns an, faxen oder mailen Sie oder kommen Sie direkt zu uns:

Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28, 72764 Reutlingen

Krisenberatung	Telefon 0 71 21 / 19 29 8
Sprechzeiten	Mo und Mi 10 – 13 Uhr Di und Do 15 – 18 Uhr
Geschäftsstelle	Tel 0 71 21 / 4 44 12 Fax 0 71 21 / 47 07 32 akl-reutlingen@ak-leben.de
Bankverbindung	Volksbank Reutlingen Konto-Nr. 106 018 000 BLZ 640 901 00 IBAN: DE 2364090100**106018000** BIC VBRTDE6RXXX Kreissparkasse Reutlingen Konto-Nr. 714 028 BLZ 640 500 00 IBAN: DE 0564050000000**714028** 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 Konto-Nr. 259 277 BLZ 641 500 20 IBAN: DE 8964150020000**259277** BIC SOLADES1TUB

In dringenden Fällen, außerhalb der Beratungszeiten, ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr erreichbar unter: 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222

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