Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

40 Jahre AKL

1976–2016

Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen

2015

Jahresbericht

Veranstaltungen im Jubiläumsjahr 2016

11. März 2016 | DGS-Tagung, Günzburg

Vortrag, Stephanie Hamann, Carola Schnurr
„Krisenberatung Face-to-Face und online –
40 Jahre AKL-Erfahrung mit Ehrenamt und Prävention

10. Juni 2016 | Spitalhof Reutlingen | 14 Uhr

Jubiläumsfeier 40 Jahre AKL

Oktober 2016 | Programmkino Kamino, Reutlingen

Mittwochsreihe zum Thema „Suizid“

25. Oktober 2016 | Sparkassen Carré, Tübingen | 19 Uhr

Vortrag, Dr. Bärbel Wardetzki
„Souverän und selbstbewusst – Der gelassene Umgang
mit Selbstzweifeln“

Vorwort 4

Grußworte zum Jubiläum 7

Der AKL stellt sich vor 12

Der AKL aus Sicht von Ehrenamtlichen 26

Der AKL aus Sicht von Klient*innen 28

Der AKL aus Sicht von Kooperationspartner*innen 31

Gruppenfotos 37

Mitarbeit im AKL 40

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit 43

Trauer nach Suizid - Angebote 2015 46

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“ 47

Pressespiegel 56

Statistik der Suizide 58

Statistische Auswertung 2015 59

Finanzen - Blick in die Kassen 64

Finanzen - Kassenbericht 2015 66

Dank an die Spender*innen 2015 68

Vorschau 2016 69

IMPRESSUM

© 2016

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

Texte
Hauptamtliche Mitarbeiter*innen
und Vorstand des Arbeitskreis
Leben Reutlingen und 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: 2000 Exemplare

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

Vorwort

Die meisten Menschen, die mit dem AKL in Berührung kommen, befinden sich in einer psychisch extrem belasteten Situation. Sie wissen nicht mehr weiter, suchen Unterstützung verschiedenster Art, sind verzweifelt und glauben oftmals nicht, dass ihnen überhaupt geholfen werden kann.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AKL, Hauptamtliche wie Ehrenamtliche, stellen sich in der Begegnung mit Menschen in Krisensituationen und Trauernden einer herausfordernden Aufgabe. Dafür sind sie ausgebildet, nehmen regelmäßig Supervision und Fortbildung und diskutieren neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Krisenarbeit.

Seit nunmehr 40 Jahren arbeitet der AKL auf dieser Grundlage in einem fast einzigartigen Modell der Verschränkung ehrenamtlicher und hauptamtlicher Tätigkeit. 6 hauptamtliche Fachkräfte und 3 geschäftsführende und verwaltungsbezogene Mitarbeiter*innen koordinieren und lenken die Tätigkeit der etwa 54 intensiv ausgebildeten Ehrenamtlichen, sowie der etwa 32 ehrenamtlichen tätigen Peers bei Youth-Life-Line. Auf fachlich höchstem Niveau kann in dieser Kombination jährlich nahezu 800 Unterstützung nachfragenden Menschen geholfen werden. Zusätzlich hat Youth-Life-Line 2015 571 Neuanfragen von jungen Menschen registriert. In manchen Fällen sind dichte Kontaktfolgen notwendig, in anderen können die Kontakte nach einer ersten Krisenhilfe in größeren Abständen fortgesetzt werden. Daneben werden Informationsveranstaltungen in Schulen angeboten, in Krisensituationen Schulklassen beraten und Wochenendseminare mit Betroffenen durchgeführt. Die Hauptamtlichen könnten das alleine niemals leisten. Das Modell AKL ermöglicht so weitgehend eine bedarfsgerechte und zeitnahe Hilfe.

Der Vorstand hat die Aufgabe, die gesetzliche Verantwortung im AKL, einem gemeinnützig tätigen Verein, wahrzunehmen. Dafür muss er sich über die Geschäftsabläufe informieren, muss einen Haushalt von der Mitgliederversammlung beschließen lassen und dessen Einhaltung sicherstellen. Er verkörpert das ehrenamtlich tätige Kontroll- und Aufsichtsgremium. Der Vorstand wird regelmäßig in gemeinsamen Mitarbeiterbesprechungen über alles Laufende informiert, erhält die Protokolle des pädagogischen Teams und nimmt jährlich einen Tag an einer Klausur teil. Die Form des Miteinander von Vorstand, Hauptamtlichen und Ehrenamtlichen hat sich für den AKL bewährt, sie gewährleistet erfolgreiches und kreatives, verantwortliches Handeln. Man kann sagen, Vorstand und Mitarbeiter*innen arbeiten seit nunmehr 40 Jahren auf einer vertrauensvollen, offenen einander wertschätzenden Art erfolgreich zusammen. Nicht zuletzt deshalb war und ist die Vorstandstätigkeit für frühere und heute tätige Vorstände erfüllend, sie ermöglicht Mitwirkung und Teilhabe an einer alle Menschen in unserer Gesellschaft betreffenden Thematik.

2015 hat der Vorstand 4 Sitzungen abgehalten, hinzu kamen zwei Zusammenkünfte im Rahmen des Finanzarbeitskreises, eine Zusammenkunft der drei Vorstandsmitglieder allein, die der Redaktion des mehrfach mit dem Team besprochenen Entwurfs einer neuen Satzung diente und Mitarbeiter*innen und Vorstand trafen sich im Oktober 2015 zu einer ganztägigen Klausur. Die Themen der Sitzungen waren vielfach, jedoch nicht ausschließlich geprägt von der wirtschaftlichen Lage des AKL. Es gab dabei Anlass zu Freude und Zuversicht, so als wir erfuhren, dass der Gemeinderat der Stadt Reutlingen, sich endlich, zum ersten Mal für den Doppelaushalt 2015/2016, entschloss, Youth-Life-Line zu bezuschussen, aber auch jedes Mal, wenn YLL wieder einmal Lobpreisungen und sogar Geld-Preise „entgegennehmen“ konnte.

Höhepunkte mit Außenwirkung waren 2015 die erfolgreiche Implementierung des Präventionsprojekts „stark.stärker.wir“, ein dreistufiges Präventionsangebot, das vom Land Baden-Württemberg mitfinanziert wird (freilich vom AKL auch Kräfte bindet), und eine Vortragsveranstaltung am 22. Juli 2015 mit Prof. Dr. Fallgatter, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Tübingen, über „Depression und Todessehnsucht / Warum haben depressive Menschen häufig den Wunsch, zu sterben?“. Der Vortrag Prof. Fallgatters war gut besucht und bot ein Forum, zu erkennen, wo Leute der Schuh drückt.

Der Vorstand hospitierte mehrfach bei verschiedenen Supervisionsgruppen, um zu erfahren, wie hier gedacht und wie gearbeitet wird, aber auch, um des Zusammenhalts aller willen, die den AKL miteinander tragen.

Weil der Deutsche Bundestag sich des Themas „Sterbehilfe“ / assistierter Suizid annahm, wobei er sich im November 2015 für die Strafbarkeit der gewerbsmäßigen Förderung der Selbsttötung entschied, haben auch wir die Diskussion dazu geführt, um unseren Standpunkt neu zu justieren. Im Ergebnis wollen wir unsere Leitlinien entsprechend vervollständigen. Kernpunkt ist, dass wir eindeutig auf der Seite der Zuversicht, dass Leben gelingen kann, stehen, ohne dass wir jedoch denen die Achtung versagen, die die Möglichkeit des Suizids, selbst des assistierten Suizids, für sich reklamieren.

Das Aufgabenfeld des AKL, Hilfen in Lebenskrisen, wird eher im Stillen behandelt als laut in der Öffentlichkeit. Dennoch ist der AKL sichtbar, er erfährt in der Fachöffentlichkeit hohe Anerkennung und wird im politischen Leben der Kommunen wahrgenommen. Seit mehr als 10 Jahren gehört das Angebot der Online-Hilfe von Youth-Life-Line zum AKL. Die hier bewegte Thematik, Jugendliche vor einem möglichen Suizid zu bewahren und anonyme Krisenhilfe zu leisten, bewegt die Öffentlichkeit allerdings deutlich mehr. YLL hat im Lichte des öffentlichen Interesses viele Preise gewonnen. Allein 2015 wurde YLL mit drei überregional herausragenden Preisen ausgezeichnet. Auf die Gesamtleistung des

AKL, ob in 2015 oder in den vorangegangenen 40 Jahren, können alle Mitwirkenden enorm stolz sein.

Wir empfinden unsere Arbeit von den beiden Landkreisen Reutlingen und Tübingen und ebenso den beiden Städten anerkannt und wertgeschätzt. Die Zusammenarbeit ist vertrauensvoll, dafür danken wir allen Verantwortlichen. Dies gilt auch für das Land Baden-Württemberg und für alle Kolleginnen und Kollegen anderer Dienste, insbesondere auch aus den Kliniken, mit denen wir eine gute Zusammenarbeit pflegen.
Allen Freundinnen und Freunden des AKL, den zahlreichen Spender*innen und natürlich den öffentlichen Zuwendungsgebern danken wir herzlich für die Unterstützung unserer Arbeit. Der AKL benötigt diese Spenden, um seinen nicht unerheblichen Eigenanteil an der Finanzierung auch künftig zu leisten. Oft wird erst gegen Jahresende erkennbar, ob das Geld für alle Verpflichtungen, vor allem gegenüber den Mitarbeiter*innen, reicht. In den letzten Jahren hat es meist, aber nicht immer gereicht. Mit dieser Hoffnung, aber auch Gewissheit der Unterstützung, können alle im AKL Tätigen ihr großes Potential an Hilfen den Betroffenen zugute kommen lassen.

Für den Vorstand
Thomas Bader

Grußwort von Holger von der Heide, Erwin-Ringel-Stiftung

Der Arbeitskreis Leben wird 40.
Eine gute Nachricht. Eigentlich schon ein kleines Wunder.

Warum sage ich das? Seit etwas mehr als 15 Jahren begleite ich den AKL als Mitglied und derzeit als Vorsitzender des Stiftungsrates der Erwin-Ringel-Stiftung.

In diesen 15 Jahren gelang es den Verantwortlichen mit viel Geduld und Hartnäckigkeit, jedes Jahr wieder die finanziellen Mittel einzuwerben, um die Arbeit der (wenigen) hauptamtlichen und der (vielen) ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu finanzieren. Und ganz sicher war es die 25 Jahre davor genau so.

Dabei ist das segensreiche Wirken des AKL inzwischen weithin anerkannt. Die auch finanzielle Unterstützung der Kommunen und Landkreise in der Region Tübingen und Reutlingen belegt das sehr deutlich.

Vor fast 12 Jahren ist Youth-Life-Line, kurz YLL, dazu gekommen, die Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche. Das ehrenamtliche Engagement der jungen Menschen wird in der breiten Öffentlichkeit durchaus wahrgenommen und mit den verschiedensten Auszeichnungen gewürdigt, zuletzt mit dem Deutschen Engagement-Preis 2015 in der Kategorie „Leben bewahren“. Herzlichen Glückwunsch dazu, und herzlichen Dank für das großartige Engagement.

Die Erwin-Ringel-Stiftung, benannt nach dem Wiener Psychologen und Suizidforscher Erwin Ringel, wurde gegründet, um die Arbeit des AKL langfristig abzusichern. Dazu soll ein Kapitalstock aufgebaut werden, der regelmäßige Geldzuwendungen ermöglicht.
In Zeiten, da es keine Zinsen gibt, ein nahezu aussichtsloses Unterfangen.
Dennoch: wir geben nicht auf, an diesem Ziel zu arbeiten. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns dabei unterstützen.

Dem AKL herzlichen Glückwunsch zum 40. Geburtstag. Im Namen der Erwin-Ringel-Stiftung danke ich allen hauptamtlichen und ehrenamtlichen Helfern für ihre aufopferungsvolle Arbeit zum Wohle der Menschen in der Region.

Holger von der Heide
Stiftungsratsvorsitzender Erwin-Ringel-Stiftung

Grußwort von Prof. Dr. Elmar Etzersdorfer, Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich darf meine herzlichen Glückwünsche zum 40-jährigen Jubiläum des AKL Reutlingen/Tübingen ausdrücken und auch die besten Wünsche der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) überbringen, die mit dem Arbeitskreis Leben seit seiner Gründung in einem fruchtbaren und konstruktiven Austausch steht.

Ihre Einrichtung trägt den Untertitel „Beratung in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr“, und hier wird das Programm bereits gut eingefasst. Der Arbeitskreis Leben arbeitet an insgesamt zehn Standorten in Baden-Württemberg, und Ihre Angebote sind inzwischen im ganzen Land sicher etabliert. Sie bieten in Reutlingen und Tübingen verschiedene Hilfen an, deren Ziel immer die Prävention von Suizidhandlungen ist, was wir heute sehr weit fassen müssen. Es handelt sich um fest verankertes Wissen, dass die Ursachen von Suizidalität sehr vielfältig sind. Zwar ist häufig bei Suizidhandlungen eine psychische Erkrankung zu finden, aber Suizidalität als Epiphänomen, als Reaktionsmöglichkeit, die uns Menschen innewohnt, kann bei verschiedensten Konflikten, Krisen, äußeren wie inneren Belastungssituationen auftauchen. Nicht jeder Mensch, der Suizidgedanken hat, ist unmittelbar suizidgefährdet, und Suizidalität muss nicht im Suizid enden. Sie weist aber doch immer auf eine unmittelbare Not, auf eine nicht ohne weiteres lösbare Situation hin, die Hilfe braucht. Daher sind heute so unterschiedliche Ansätze wie die Aufklärungsarbeit in Schulen, die unmittelbare Krisenbegleitung von belasteten Menschen, wie auch die Unterstützung von Hinterbliebenen nach Suiziden unter dem großen Dach der Suizidprävention zu nennen. Ich habe diese Beispiele auch deswegen gewählt, weil sie zu dem Angebotsspektrum des AKL Reutlingen/Tübingen zählen.

Es gibt keinen alleinigen Erklärungsanspruch für das vielfältige Phänomen der Suizidalität, und es gibt auch keine Einrichtung, die den alleinigen Anspruch erheben kann, sämtliche Situationen, die mit Suizidalität einhergehen können, zu versorgen. Der AKL Reutlingen/Tübingen reiht sich in ein breites Netz verschiedenster psychosozialer Angebote und Institutionen ein, und bietet ein geschätztes Angebot in einem weiten Feld. Die Gründung des AKL Reutlingen/Tübingen erfolgte ein Jahr nach der inzwischen historischen „Psychiatrie-Enquete“, die die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in Deutschland maßgeblich beeinflusste und vielfältige Reformen anstieß. So wie sich die psychosoziale Landschaft in den letzten vier Jahrzehnten stark weiterentwickelt hat, hat sich auch der AKL

Reutlingen/Tübingen stetig entwickelt und verändert. Die lange Zeitspanne, die Sie heute feiern, zeugt zugleich aber auch von großer Kontinuität, von Engagement und großer Ausdauer. Ich wünsche Ihnen, all diese Fähigkeiten auch weiter so zu bewahren, und wünsche Ihnen in Ihrer Arbeit auch weiterhin viel Erfolg!

Mit freundlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. med. Elmar Etzersdorfer
Chefarzt des Furtbachkrankenhauses
1. Stv. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)
Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie, Psychoanalyse (WPV, DPV, IPA)

Grußwort von Landrat Thomas Reumann, Landkreis Reutlingen

Was ist eine Krise? Ein Zusammenbruch an den internationalen Finanzmärkten, eine Umweltkatastrophe, die Krankheit eines geliebten Menschen, der Verlust des eigenen Arbeitsplatzes - eine Krise ist so individuell wie die Person, die sie betrifft. Jeder Einzelne geht mit einer belastenden Situation anders um. Eine „Beratung von der Stange“ kann dabei keine effiziente Hilfe sein. Der gesamte Mensch und seine besondere Lage müssen beachtet werden, mit einer professionellen Balance aus fachlichem Know-how und Begegnung auf Augenhöhe. Hier hat der Arbeitskreis Leben in den vergangenen Jahren ein beispielloses Angebot entwickelt und Maßstäbe gesetzt.

Der Arbeitskreis Leben ist langjähriger Partner des Landkreises Reutlingen. Auf diese Verbindung sind wir sehr stolz: Leuchtturmprojekte wie die Youth-Life-Line machen deutlich, wie vielschichtig die Vorteile eines umfassenden Konzepts sein können. Die positive Resonanz, die stetig steigenden Anfragenzahlen und die zahlreichen Auszeichnungen, welche die online-Lebensberatung bereits erhalten hat, machen deutlich, dass das Angebot optimal an die jugendlichen Hilfesuchenden angepasst ist. Auch die jungen Leute, die über das Internet beraten, profitieren von dem Angebot und der gut fundierten Schulung. Einige von ihnen wählen soziale Ausbildungs- und Studiengänge, bei denen sie die Erfahrungen, die sie bei der Youth-Life-Line gemacht haben, einbringen können.

Die reguläre Krisenbegleitung ist nicht weniger erfolgreich: Durch die Zusammenarbeit von ehrenamtlichen, geschulten KrisenbegleiterInnen und hauptamtlichen Fachkräften kann in Notsituationen niedrigschwellig Hilfe angeboten werden. Die oft monatelange Wartezeit auf einen Termin beim Psychologen oder einen Therapieplatz kann so überbrückt und sinnvoll genutzt werden.

Der Arbeitskreis Leben e.V. trägt einen wesentlichen Teil dazu bei, dass unsere Gesellschaft mit dem Thema Suizidgefährdung offen und losgelöst von Tabus umgeht. Für diese schwierige Arbeit verdient der Verein große Anerkennung. Ich freue mich auf eine weitere positive und ertragreiche Zusammenarbeit in der Zukunft!

Ihr

Thomas Reumann
Landrat

Grußwort von Landrat Joachim Walter, Landkreis Tübingen

Bild: Foto Keidel

Seit nunmehr 40 Jahren ist der Arbeitskreis Leben eine feste Institution im psychosozialen Beratungsnetzwerk der Landkreise Reutlingen und Tübingen. Wer schon einmal eine Lebenskrise durchlaufen hat, der versteht die große Bedeutung der Arbeit in den Krisenberatungsstellen und bei der Online-Jugendberatung Youth-Life-Line. Denn schließlich weiß jeder von uns, wie hilfreich es auch schon bei kleineren Alltagssorgen ist, wenn es Menschen gibt, die zuhören, die Rat und Trost spenden und Mut machen.

Lebenskrisen haben vielfältige Auslöser, sie können im persönlichen, familiären oder auch beruflichen Umfeld entstehen. Sie sind immer individuell, so wie wir selbst.
Und sie können jeden von uns treffen. Bei den erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des AK Leben finden Betroffene und ihre Angehörigen ein offenes Ohr und fachkundige Beratung. Sie bekommen Wege aufgezeigt, die aus der Krise führen. Und sie erfahren, dass sie nicht alleine sind. So kann sich der Blick wieder nach vorne richten und Zukunftsperspektiven schaffen.

Ein solch wichtiges Beratungsangebot kann nur geleistet werden, wenn auch für die entsprechende finanzielle Unterstützung gesorgt ist. Hier ist es nicht immer einfach, Spender und Sponsoren zu finden. Der Landkreis Tübingen ist überzeugt von der Notwendigkeit und Bedeutung der Arbeit des AK Leben und unterstützt diese vor diesem Hintergrund auch mit einem sehr hohen Betrag im Rahmen seiner Freiwilligkeitsleistungen.

Das 40jährige Jubiläum bietet freilich Anlass zum Feiern. Es bietet aber auch Gelegenheit, einmal mehr die Öffentlichkeit auf das keineswegs selbstverständliche Engagement des Arbeitskreises aufmerksam zu machen. Ich möchte allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern persönlich und namens des Landkreises Tübingen sehr herzlich für ihre wichtige Arbeit und für die gute Zusammenarbeit mit der Landkreisverwaltung danken. Herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum und weiterhin viel Kraft und Freude an Ihrer Aufgabe, den Menschen in unserer Region zu helfen!

Joachim Walter

Der AKL stellt sich vor

Vom Arbeitskreis Lebensmüdenbetreuung zum Arbeitskreis Leben – Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Der Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen ist der älteste und mittlerweile größte AKL in Baden-Württemberg. Anlässlich des 40-jährigen Bestehens möchten wir einen ausführlichen Überblick geben über die vielfältigen Tätigkeitsbereiche des Vereins. Dabei ist es uns wichtig, die Gedanken und Konzeptionen der Kolleg*innen in den Anfängen zu würdigen und zu zeigen, dass der AKL bereits zum Gründungszeitpunkt innovativ und fortschrittlich die gesellschaftlichen Entwicklungen und den Bedarf der Zielgruppen erfasst und Hilfeangebote stets darauf angepasst hat. Auf diese Weise konnte der AKL sich beständig weiterentwickeln und hat sich heute als Fachberatungsstelle für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr etabliert. Mit viel Menschlichkeit, Engagement, Kompetenz und Erfahrung arbeiten heute annähernd 100 Ehrenamtliche in Krisenbegleitung und Peer-Beratung mit insgesamt neun angestellten Fachkräften Hand in Hand.

Der Anfang wurde 1976 gemacht: Bernd Wipper, damals Theologe und Medizinstudent, setzte als Begründer des AKL die Bewegung in Gang, um eine offensichtliche Versorgungslücke für Menschen in suizidalen Krisen zu schließen. In der vorläufigen Rahmenkonzeption des „Arbeitskreis Lebensmüdenbetreuung“ (AKL) schrieb er: „Die ehrenamtliche Arbeit des Laienhelfers setzt dort ein, wo die klinische Versorgung (aus welchen Gründen auch immer) an ihre Grenzen stößt“. Wipper war damals bereits sechs Jahre bei der Telefonseelsorge tätig und arbeitete als Assistent an der evangelischen-theologischen Fakultät in Tübingen. Dabei machte er die Erfahrung, dass suizidale Menschen in eine Klinik gebracht werden und dann nach einer Entgiftung bereits am nächsten Tag wieder entlassen wurden: „Der Patient steht buchstäblich auf der Straße, hat keinen Ansprechpartner, wird im Gegenteil noch verhöhnt als Versager, dem der Selbstmord nicht geglückt ist“, schildert Wipper seine damaligen Eindrücke. Klar und deutlich betont Wipper die Konsequenzen dieser Behandlungsweise für die Betroffenen: „Die Folge muss dann eine weitere Abkapselung sein; und gerade die ist die Grundstörung, die zum Selbsttötungswunsch führt – ein Teufelskreis“. Den wollte Bernd Wipper durchbrechen. Mit viel Tatkraft, Mut und Idealismus sprach er zahlreiche Pfarrer, unter anderem auch die Klinikpfarrer an, die Chefärzte der medizinischen und psychiatrischen Klinik, die mit Suizidfällen zu tun hatten, und eine Reihe von Menschen, die in der psychosozialen Beratung tätig waren, um mit ihnen gemeinsam ein Konzept für eine neue Form von Hilfe zu erarbeiten. (vgl.: 20 Jahre Arbeitskreis Leben – Festzeitung zum Jubiläum April 1996)

Frage an Bernd Wipper, Begründer des AKL
„Was denken Sie heute über Ihre Idee der AKL-Gründung damals?“

Bernd Wipper

Bernd Wipper:
„Ich habe gehandelt nach einem ganz einfachen Muster:

1. Es fing damit an, dass ich einen **Mangel wahrnahm,** nämlich an Mitmenschlichkeit gegenüber Suizidalen.
2. Soll ich wegschauen, mich ärgern, resignieren - oder selber etwas zu ändern versuchen?
3. Weil ich das nicht alleine schaffe, habe ich mir Sympathisanten gesucht und gefunden, die sich von meinen Ideen zum Anpacken **anstiften** ließen. Gemeinsam konnten wir so etwas nachhaltig Neues schaffen. Und nebenbei waren Widerstände etablierter Einrichtungen, Durststrecken und Enttäuschungen leichter zu verarbeiten.“

Umgesetzt wurden diese Ideen dann, als die ersten Beratungen von ehrenamtlichen Laienhelfer*innen durchgeführt werden konnten. Schnell zeigte sich, dass ein so großer Bedarf bestand, dass die Koordination und fachliche Begleitung durch eine Hauptamtlichen-Stelle erweitert werden musste. 1980 richtete der AKL in Tübingen eine Geschäftsstelle mit Beratungsstelle ein und es wurde eine erste hauptamtliche Stelle geschaffen. 1981 entstand dann die Beratungsstelle in Reutlingen.

Dass der AKL in Konzeption und Struktur als Verein bereits zeitnah erfolgreich war, zeigte sich nicht nur anhand der vielen Anfragen, sondern auch an der Wertschätzung von Seiten der Kooperationspartner*innen: „1982 erstellten die Tübinger Universitätsprofessoren Reinhart Lempp und Hans Thiersch eine gutachterliche Stellungnahme zur Tätigkeit des AKL und bescheinigten darin, dass der Verein eine große Versorgungslücke im Nachsorge- und Präventivbereich fülle und eine wichtige Funktion im bestehenden sozialen Netz der Landkreise Reutlingen und Tübingen einnehme“ (ebd.).

Eine enge Verzahnung von ehrenamtlichem Engagement und hauptamtlicher Begleitung sorgte für fachlich-kompetente und zeitnahe, niederschwellige Hilfeangebote auf verschiedenen Ebenen im psychosozialen Bereich. Von Beginn an war dabei die Supervision für alle Mitarbeiter*innen im AKL obligatorisch. Auf diese Weise konnte die sich schnell erweiternde Vielfalt an Arbeitsfeldern für den AKL gemeistert und stets weiterentwickelt werden.

Mit den Tätigkeitsbereichen erweiterte sich auch stetig der Finanz- und Personalbedarf des Vereins. Daher war im Jahr 2000 eine Strukturreform notwendig geworden, bei der die Zu-

ständigkeiten der hauptamtlichen Mitarbeiter*innen in Geschäftsführung/Verwaltung und die pädagogisch-therapeutische Arbeit aufgeteilt wurde.

Von Beginn an befindet sich der AKL im Wandel. So wurde auch die Außendarstellung (Logos) mit den Jahren immer wieder verändert:

Logo von 1982 **Logo von 1987** **Logo von 1991** **Logo von 1996**

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Logo ab 2012

Der Pfeil wurde 1996 zum 20-jährigen Bestehen von der LAG übernommen.

Das aktuelle Logo entstand 2012 zum 35-jährigen Bestehen.

Der AKL, ursprünglich „**A**rbeits**k**reis **L**ebensmüdenbetreuung“, nennt sich heute „**A**rbeits**k**reis **L**eben“. Damals ging es darum, die Aufmerksamkeit auf die dringend notwendige Versorgung für die Betroffenen zu lenken. Das aktuelle Logo betont mit dem Punkt – wie ein Ausrufezeichen – das Wort „Leben“ und steht für unsere Haltung.

Diesen Fokus bei allen Angeboten versuchen wir in unseren Leitlinien wiederzugeben:

Aus den Leitlinien des AKL:

„Lebenskrisen – auch solche, die zur Suizidgefährdung führen – können eine Chance zur Veränderung und Neuorientierung im Leben sein.
Unser Angebot basiert auf der Erfahrung, dass ein **verlässliches Beziehungsangebot** während der Krise zur Stabilisierung und zur **Eröffnung neuer Möglichkeiten** führen kann. Unsere Hoffnung ist, dass Beratung und Begleitung den Weg ebnet zur Lebensbejahung und es dem Betroffenen gelingt, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen. (…)

Nach unserer Erfahrung basiert Suizidgefährdung in der Regel nicht auf dem freien Willen, sondern auf dem Gefühl der Einengung, der Not und tiefster Verzweiflung:

Suizidale Menschen befinden sich in der Ambivalenz zwischen Aufgeben und der Hoffnung auf Veränderung.

- Als hauptamtlich und ehrenamtlich Mitarbeitende verbinden wir uns klar und eindeutig mit der Seite der Hoffnung.
- Dies steht nicht im Widerspruch zu der Achtung, die wir der menschlichen Möglichkeit des Suizids entgegen bringen.

Auf den nachfolgenden Seiten lesen Sie, wie die verschiedenen Angebote im AKL vor diesem Hintergrund ausgestaltet sind.

Öffentlichkeitsarbeit

Online Jugendberatung

Telefonberatung

Suizidprävention an Schulen

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

Beratung & Begleitung

Trauerbegleitung

Nachsorge nach Suizidversuch

Krisenintervention

Telefonische Krisenberatung

In den beiden Krisenberatungsstellen erfolgt die Kontaktaufnahme überwiegend telefonisch, auch wenn Erstanfragen per Email zugenommen haben. Die Erstberatung von Be-

troffenen findet ebenfalls häufig am Telefon statt. Darüber hinaus gibt es Beratung und Informationen für Menschen, die sich um nahestehende Personen sorgen und Unterstützung im Umgang anfragen.

Krisenintervention

„Darüber reden, kann Leben retten"

Kernstück und Ursprungsgedanke des AKL war bereits bei dessen Gründung, ein niederschwelliges und zeitnahes Beziehungsangebot für Menschen in Krisen zu schaffen. Über viele Jahre konnte in enger Zusammenarbeit zwischen Telefonseelsorge und AKL sogar eine Rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit angeboten werden. Durch technische und organisatorische Veränderungen bei der Telefonseelsorge konnte dies allerdings so nicht weitergeführt werden. Geblieben ist eine enge Kooperation.

Die Krisenintervention beim AKL beinhaltet ein schnelles und unmittelbares Hilfeangebot bei akuter Suizidgefährdung. Als Grundsatz gilt: „Je akuter die Situation, desto schneller die Hilfe". Innerhalb von wenigen Stunden wird ein erster Gesprächstermin vereinbart und bei Bedarf weitere Hilfen wie z.B. die Aktivierung des sozialen Umfeldes oder die Vermittlung an Fachärzte oder Klinik ermöglicht.

In-Beziehung-gehen ist die wichtigste Intervention bei Suizidgefährdung. Dadurch kann eine Öffnung und Entlastung der Betroffenen erreicht werden. Die konkrete Thematisierung der aktuellen Suizidgefährdung kann ebenfalls entlasten und ermöglicht es den AKL-Berater*innen, eine Einschätzung der konkreten Gefährdung vorzunehmen, um entsprechende weitere Maßnahmen mit Betroffenen zu verabreden. Eine mögliche Weiterbegleitung durch Mitarbeiter*innen des AKL orientiert sich nah an der Situation der Hilfesuchenden, so können bei der Vermittlung an Ehrenamtliche Kriterien wie Altersstruktur, Interessen, Geschlecht etc. berücksichtigt werden.

Beratung und Begleitung

„Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber"

Die Beratung und Begleitung findet im AKL im geschützten Rahmen statt, üblicherweise in den Räumen der Krisenberatungsstellen und manchmal auch alltagsnah außerhalb.

Alle Mitarbeiter*innen unterliegen der Schweigepflicht. Im Erstgespräch geht es darum, eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen und mit dem Klienten den konkreten Hand-

lungsbedarf zu besprechen. Weiterführend soll ein Zugang zu den Ressourcen der Hilfesuchenden ermöglicht werden, was für die Bewältigung des Alltags grundlegend von Bedeutung ist. Auch der Übergang zu Psychotherapie kann gestaltet werden, hier übernehmen AKL-Mitarbeiter*innen häufig eine wichtige Überbrückungsfunktion. Grundsätzlich ist der ganz „normale" zwischenmenschliche Kontakt in diesem Rahmen ein wesentlicher Resilienzfaktor und steht im Mittelpunkt aller AKL-Angebote.

„Ich glaube daran, das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt." (Virginia Satir)

Nachsorge nach Suizidversuch

„Vieles kann der Mensch entbehren, nur den Menschen nicht" (Ludwig Börne)

Suizidnachsorge in Tübingen

Nach intensiver Vorarbeit gelang es dem AKL 2001 mit der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen, eine Kooperationsvereinbarung zu schließen, durch die es möglich wurde, die unmittelbare Nachbetreuung von Suizidpatient*innen auf der Intensivstation der Medizinischen Klinik anzubieten. Dies geschieht bis heute ergänzend zum bestehenden ärztlichen Konsiliardienst. Zugrunde liegt die Erfahrung, dass die Gesprächsbereitschaft bei Suizidpatient*innen unmittelbar nach dem Suizidversuch am größten ist. Ein kleines Team von ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen teilt sich die Aufgabe. Täglich von Montag bis Freitag rufen sie auf der entsprechenden Intensivstation an, um bei Bedarf vor Ort mit Patient*innen ein Erstgespräch zu führen. Eine weitere ambulante Begleitung kann in Aussicht gestellt werden. Ziele dabei sind die Unterstützung in der akuten Krisensituation anzubieten und den Suizidversuch und die dahinter liegenden Beweggründe aufzugreifen. Wichtig kann es sein, die Betroffenen für weitere Therapieangebote zu motivieren und Hilfestellung bei der Vermittlung zu leisten. Auf Wunsch werden auch Familienangehörige, die häufig bereits auf der Intensivstation angetroffen werden, einbezogen. Hervorzuheben ist die außerordentlich gute Zusammenarbeit mit den Ärzten und dem Team der entsprechenden Intensivstation.

Suizidnachsorge in Reutlingen

Im Jahr 1992 entstand ein Arbeitsbündnis mit Vertreter*innen verschiedener Berufsgruppen: medizinischem Personal, Klinikseelsorge, Sozialdienst, und dem AKL mit dem Ziel, die Nachsorge nach einem Suizidversuch während und im Anschluss an den Krankenhausaufenthalt zu verbessern. Zu dieser Zeit gab es weder regelmäßige psychiatrische Konsiliarbesuche noch andere weiterführende Gesprächsangebote für Patient*innen nach einem Selbsttötungsversuch. Der „Arbeitskreis Suizidnachsorge" entwickelte ein Konzept, um

Menschen nach einem Selbsttötungsversuch bereits auf der Intensivstation mit einem Gesprächsangebot zu erreichen. In den folgenden Jahren wurden diese Gespräche während der Woche von Mitarbeiter*innen des Sozialdienstes, an den Wochenenden von der Klinikseelsorge und dem AKL übernommen.
Mit der Umstrukturierung und Erweiterung der stationären psychiatrischen Versorgung in Reutlingen ab dem Jahr 2005, veränderte sich die Versorgungslage für suizidale Patient*innen im Klinikum am Steinenberg. Durch die räumliche Nähe der pp.RT, wurden diese Patient*innen häufiger als früher stationär weiter behandelt. Aufgrund dieser Entwicklung, veränderte sich ab 2010 auch die Form der bisherigen Nachsorgebegleitung durch den AKL und die Gesprächsangebote auf der Intensivstation wurden eingestellt.

Die Kooperation zwischen AKL, Klinikseelsorge und Ärzt*innen der pp.RT wird weiterhin vom „Arbeitskreis Suizidnachsorge“ begleitet mit dem Ziel, eine gute Vernetzung zwischen stationärer und ambulanter Versorgung für Patienten, 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.

Trauerbegleitung nach Suizid

„Lange saßen sie noch dort und hatten es schwer, doch sie hatten es gemeinsam schwer, und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.“ (Astrid Lindgren)

Jahr für Jahr nehmen sich in Deutschland etwa 10.000 Menschen das Leben. Immer sind mehrere Familienmitglieder und Nahestehende im Umfeld unmittelbar betroffen. Sie sind vor eine Situation gestellt, die sie an die Grenze der eigenen Belastbarkeit führt. Eine Selbsttötung, die für die Hinterbliebenen meist plötzlich und unerwartet geschieht, stellt oft das zuvor gemeinsame Leben radikal in Frage. Im Rückblick kann alles Handeln als eine Ansammlung von Fehlverhalten, Schwächen und versäumten Chancen erscheinen. Der Suizid stellt eine scharfe Grenze dar zwischen einem recht normalen Leben davor und einem kaum zu bewältigenden Leben danach. Tiefe Verunsicherung, sowie Scham- und Schuldgefühle der betroffenen Angehörigen sind oft der Hintergrund für den Rückzug aus bestehenden Beziehungen und Lebensfeldern.

Mit verschiedenen Angeboten der Trauerbegleitung möchte der AKL Menschen, die dieses Schicksal erfahren haben, unterstützen. Die Begleitung von Trauernden nach einem Suizid wurde in den letzten Jahren kontinuierlich erweitert. Durch die gute Kooperation mit der Kriminalpolizei und der Notfallseelsorge erhalten betroffene Familien schon unmittelbar nach dem Suizid Informationen zum breiten Spektrum der AKL-Unterstützung.

In der ersten Zeit erfahren Angehörige in der **Einzel-, Paar- oder Familienberatung** fachliche Unterstützung. In Akutsituationen werden Betroffene auf Wunsch auch zu Hause besucht.

Etwas später entsteht oft der Wunsch, andere Betroffene kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen. Dazu bieten die **vielfältigen Gruppenangebote** (u.a. fortlaufende Trauergruppen, Selbsthilfegruppe, Trauercafé, Trauerwanderungen) ganz unterschiedliche Möglichkeiten.

Wenn es dann in der Begegnung mit anderen Trauernden gelingt, sich mitzuteilen, sich mit seinem Schmerz zu zeigen, kann über das Sich-Verstanden-Fühlen und über das Teilen des Leids wieder unterstützende Gemeinschaft erlebt werden.

Suizidprävention an Schulen und im Jugendbereich

„Die Ewigkeit beginnt noch früh genug"

Selbsttötung ist ein Thema des Lebens, das zu allen Zeiten die Menschheit begleitet und bewegt hat. Dennoch fällt es bis heute nicht leicht, sich diesem Thema zu stellen und mit anderen Menschen über Erfahrungen mit Suizidalität ins Gespräch zu kommen. Das Thema ist nach wie vor mit viel Angst und Unsicherheiten belegt. Im Rahmen der Suizidprävention will der AKL eine offene Auseinandersetzung mit der Tatsache erreichen, dass sehr viele Menschen am Leben verzweifeln. Ein wichtiges Ziel ist es, dabei ein Klima zu schaffen, in dem es möglich wird, Krisen wahrzunehmen, Signale der Gefährdung zu erkennen und Unterstützung in die Wege zu leiten.

Hierzu machte der AKL schon von Beginn an auf das Thema aufmerksam, um zu informieren und zu sensibilisieren und um das Thema aus der Tabuzone zu holen. Später erfolgten dann regelmäßige Fortbildungsveranstaltungen, Vorträge und Schulbesuche. Die Zahl der Anfragen im Bereich Suizidprävention steigt stetig an. Jedes Jahr führt der AKL zahlreiche suizidpräventive Veranstaltungen zum Thema „Krisen und Suizidalität" durch.

Besonders die Prävention an Schulen entwickelte sich seit Anfang der 1990er Jahre, um gezielt Jugendliche zu erreichen. Im Dezember 1993 wurde im Rahmen des Projekts „Suizidprophylaxe bei jungen Menschen" ein Konzept erarbeitet, um junge Menschen in suizidalen Krisen anzusprechen. Mit diesem Projekt sollten vielfältige Maßnahmen zur Verbesserung des Beratungsangebotes für junge Menschen durchgeführt werden. Die Arbeit mit Multiplikator*innen, wie Pädagog*innen in Schulen, Jugendhäusern und Einrichtungen der Jugendhilfe, stand dabei im Vordergrund. In diesem Rahmen entstand die Broschüre „Perspektiven der Krisenbewältigung bei jungen Menschen".

Zehn Jahre später (2002) wurde die Online Jugendberatung Youth-Life-Line (YLL) gegründet. Dass das Peer-Konzept im Jugendbereich besonders wirkungsvoll ist, zeigte die schnelle Erfolgsgeschichte von Youth-Life-Line.

Ergänzend wurde das Projekt „Jugend informiert“ (2010) konzipiert und umgesetzt, das von der Jugendstiftung des Landes Baden-Württemberg im Rahmen des Bundesprogrammes „Vielfalt tut gut“ finanziert wurde. Peer-Berater*innen wurden mit zusätzlichen Kompetenzen zu Öffentlichkeitsreferent*innen für Präventionsveranstaltungen fortgebildet. Auf Augenhöhe vermitteln Jugendliche bis heute in Zusammenarbeit mit Fachkräften, dass das Thema Selbsttötung beSPRECHbar ist. Besonders authentisch können sie das Beratungsangebot des AKL zugänglich machen, wodurch Berührungsängste gegenüber professioneller Hilfe abgebaut werden.

Seit 2014 gibt es in der Jugendsuizidprävention wieder eine Neuerung durch das Schul-Projekt „stark.Stärker.WIR.“ in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Kultus, Jugend und Sport und dem Regierungspräsidium Tübingen. Es werden gezielt Schulen für Suizidprävention angesprochen. Die Präventionsangebote richten sich nicht nur an die Schüler*innen direkt, sondern auch an das Umfeld der jungen Menschen. Gerade an Schulen ist es wichtig, auch die Eltern und Lehrenden für das Thema Suizidalität zu sensibilisieren, denn es liegt auch im Verantwortungsbereich der erwachsenen Bezugspersonen, Frühsignale von Suizidalität zu erkennen und mehr Sicherheit im Umgang mit suizidalen jungen Menschen zu erlangen. Für die Umsetzung wurde je ein eigenes Konzept für Schüler*innen, Eltern und Lehrer*innen entwickelt und in Form von Seminareinheiten, Vorträgen und Workshops zum Thema „Umgang mit Krisen und Suizidalität“ angeboten.

„Etwas Besseres als den Tod findest du überall…“ (Bremer Stadtmusikanten)

Öffentlichkeitsarbeit

Nach Gründung des AKL wurde schnell deutlich, wie elementar eine gute Öffentlichkeitsarbeit ist. Sie dient u.a. zur Sensibilisierung und Information zum Thema Selbsttötung, zur Schaffung von Netzwerken und Akquirierung von Finanzmitteln, aber vor allem auch, um Betroffene auf das Hilfsangebot im AKL aufmerksam zu machen. Bereits in den ersten zehn Jahren nach Gründung des AKL, konnte eine stetige Zunahme der Presseberichte und öffentlichen Veranstaltungen zum Thema „Suizid und Lebenskrise“ verzeichnet werden.

Es war von Beginn an wichtig, die Angebote des AKL bekannt zu machen, damit Betroffene einen schnellen Zugang zur Hilfe finden, die sie oft aufgrund von fehlenden Informationen

oder bürokratischen Hürden nicht (alleine) erhalten. Dazu gab und gibt es immer wieder Informationsstände oder Presseberichte, aber auch durch informative und ansprechende Flyer sowie andere Formen öffentlichen Erscheinens kann diesem Anliegen nachgekommen werden.

Zentrale Bedeutung hat in diesem Zusammenhang auch die Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen der psychosozialen Versorgung. Durch eine gute Vernetzung werden Wege kürzer und Hilfesuchende können adäquat unterstützt werden.

Mittlerweile hat der AKL ein festes, weitreichendes Netzwerk mit Kooperationspartner*innen, nicht nur im ähnlichen Fachbereich, sondern auch mit verschiedensten Einrichtungen, die die vielfältigen Vortrags- und Fortbildungsangebote des AKL nutzen. Von Vorträgen, Workshops, über Informations- und Präventionsveranstaltungen bis hin zu Unterrichts- und Seminargestaltung kann der AKL angefragt werden.

Online Jugendberatung Youth-Life-Line

Um auf den speziellen Bedarf von Jugendlichen einzugehen, entstand 2002 die Idee für ein innovatives und bis dahin deutschlandweit einmaliges Suizidpräventionsprojekt im Jugendbereich „Suizidgefahr – Suizidprävention: Jugendliche helfen Jugendlichen in Krisen“. Die Erwin-Ringel-Stiftung übernahm die Trägerschaft, der AKL Reutlingen/Tübingen wurde mit der konkreten Umsetzung beauftragt, gefördert wurde das Projekt von der Landesstiftung Baden-Württemberg.

Suizid ist bis heute die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen unter 25 Jahren, auch werden bei Jugendlichen die meisten Suizidversuche verübt. Diese Altersgruppe ist gleichzeitig besonders schwer über traditionelle Beratungs- und Hilfeangebote zu erreichen. Daher beschritt der AKL neue Wege und nutzte die Tatsache, dass junge Menschen die (damals) neuen Medien zum regen Austausch mit Altersgenossen, aber auch mit anderen Betroffenen als Kommunikationsmittel ihrer Wahl bevorzugten.

Das Beratungsangebot von Youth-Life-Line (YLL) sollte als „Rettungsleine“ dienen, die freiwillig im Internet ergriffen werden kann. Die

Besonderheit und Neuheit dabei waren der Zugang online über die Internetseite www.youth-life-line.de auf der ein geschützter Beratungsraum (Account) zum schriftlichen Austausch verwendet werden konnte. Nach dem Motto „Jugendliche helfen Jugendlichen in Krisen“ wurden jugendliche Peer-Berater*innen geschult, die ehrenamtlich für suizidgefährdete Gleichaltrige als Ansprechpartner*innen zur Verfügung standen. Dieses innovative Konzept „Online Jugend-Beratung“ mit ehrenamtlichen Peers (Gleichaltrigen) griff auf die über 25-Jährige Erfahrung des AKL mit der Krisenbegleitung durch Ehrenamtliche zurück. Auch im Online-Raum wurde ein verlässliches Beziehungsangebot über längere Zeit für Jugendliche in suizidalen Krisensituationen, nach Suizidversuch oder auch für Angehörige, Freunde, Lehrer*innen sowie das Umfeld Informationen und Beistand geboten. Wichtigster Rahmen ist dabei, dass sich alle Nutzer*innen vollkommen anonym bei YLL (an)melden können. Der Datenschutz und die Vertraulichkeit wurden von Beginn an technisch so umgesetzt, dass eine vollständige Anonymität für die Anfragenden gewährleistet ist und daher auch im akuten Gefährdungsfall die Mail der einzige Weg bleibt, in Kontakt zu stehen. Dies bedeutet, dass keine Dritten eingeschaltet werden müssen, der Betroffene aber dennoch ein verlässliches Hilfeangebot hat.

YLL ging erstmalig am 21. März 2003 online. Dieses Ereignis wurde mit einer Launch-Party gefeiert.

Die anfänglich großen Bedenken gegenüber dem Projekt, vor allem die Sorge um die sehr jungen Peer-Berater*innen, konnten durch die fundierte wissenschaftliche Begleitung von Beginn an ausgeräumt werden. Es zeigte sich, dass die konzeptionelle Umsetzung von YLL zu hoher Qualität der Beratung und zu einem umfangreichen Kompetenzgewinn bei den Ehrenamtlichen führte. Die Peer-Berater*innen werden umfassend geschult und auf ihre Tätigkeit vorbereitet, während der Beratung werden sie kontinuierlich von hauptamtlichen Fachkräften begleitet und Mailanfragen werden ausschließlich in den Räumlichkeiten von YLL bearbeitet. Mit diesen Rahmenbedingungen arbeitet YLL seit nunmehr 13 Jahren erfolgreich. Viele Auszeichnungen und Ehrungen sowie die hohe Anzahl an Beratungskontakten und ausgebildeten Peers zeigen, dass aus dem Projekt längst ein fester Bestandteil der AKL-Arbeit geworden ist.

Jugendliche ehrenamtliche Peer-Berater*innen sind mittlerweile nicht mehr nur in der Online-Beratung tätig, sondern auch im Einsatz an Schulen bei der Suizidprävention und selbstständig bei der Gewinnung neuer Ehrenamtlicher. In allen drei Bereichen nutzt der AKL das Peer-Konzept.

Logo von 2004

Logo von 2006

Logo von 2012

Logo ab 2015

Jubiläumsveranstaltungen 1976 bis 2016

Der AKL kann auf viele erfolgreiche und bunte Jahre zurückblicken und dies trotz andauernden finanziellen Unsicherheiten sowie wechselnden Veränderungen und Herausforderungen. Immer wieder ein Grund zum Feiern: der AKL bleibt beständig im Wandel. Hier eine Übersicht über die letzten Jubiläen.

1986: Mit einem umfangreichen Jubiläumsprogramm wird das 10-jährige Bestehen gefeiert. Hochkarätige Vorträge geben einen Einblick in die Vielseitigkeit der anspruchsvollen Themengebiete im AKL. Es sprechen der Wiener Psychoanalytiker Erwin Ringel zum Thema „Selbstmord und Gesellschaft“, Verena Kast, Psychotherapeutin in freier Praxis, damals Dozentin an der Universität Zürich und am C. G. Jung-Institut zum Thema „Verlust als Krise und Chance“ und Klaus-Peter Jörns, deutscher evangelischer Pfarrer, Theologe und Buchautor zum Thema „Nicht leben und nicht sterben können“.

1996: Zum 20-Jährigen Bestehen entsteht eine anschauliche Jubiläumsbroschüre mit den wichtigsten Meilensteinen der bisherigen AKL-Geschichte. Darüber hinaus finden zwei Vorträge statt. Im Mai spricht Hans Jellouschek über „Beziehungskrise als Entwicklungschance“ in Reutlingen, im Juni Prof. Dr. René Diekstra (Holland) über das Recht auf Suizid und die Pflicht zur Prävention in Tübingen.

20 Jahre Arbeitskreis Leben
Tübingen / Reutlingen
1976 – 1996

Grußwort von Dr. Christiane Hugo-von-Loeven, Ministerin für Arbeit, Gesundheit, Familie und Sozialordnung Baden-Württemberg

20 Jahre Hilfe bei Selbsttötungsgefahr und Lebenskrisen

Grußwort von Oberbürgermeister Dr. Stefan Schultes

Grußwort von Landrat Dr. Albrecht Kreymann

Ein Fallbeispiel aus dem Archiv des AKL

Grußwort von Ingrid Ankele, Sozialdezernentin des Landkreises Reutlingen

2001: Auch 25 Jahre AKL wurden mit einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm durch das Jahr 2001 gefeiert. U.a. gab es einen Festakt zur Gründung der Erwin-Ringel-Stiftung mit Vorträgen von Bundesjustizministerin Prof. Dr. Herta Däubler-Gmelin und Dr. Angela Ringel-Ferdinandy.

2006: Als Highlight im 30-jährigen Jubiläumsjahr lud der AKL Reutlingen/Tübingen als Gastgeber zur DGS-Tagung nach Tübingen ein. Das Ergebnis: „Ausverkauft! Wegen Überfüllung geschlossen!“. Mehr als 250 Teilnehmer*innen besuchten die Tagung zum Thema „Schuld und Scham im Kontext von Suizidalität und Krisenprozessen“. Namhafte Referent*innen setzten sich in Vorträgen und Workshops mit der Thematik bezogen auf unterschiedliche Zielgruppen auseinander.

2013: Jubiläumsfeier zum 10-jährigen Bestehen der Online Jugendberatung **Youth-Life-Line** im Sudhaus und anschließendem Benefiz-Konzert von RasgaRasga. 162 Personen waren der Einladung gefolgt. Es gab lobende Grußworte der Vertreter*innen der öffentlichen Zuschussgeber, eine Talk-Runde zum besonderen Konzept von YLL sowie den Erfahrungen der ersten Jahre mit einer ehemaligen Peerberaterin, Dr. Marc Weinhardt, Vertreter*innen der Erwin-Ringel-Stiftung (ERS), Dr. Gottfried Maria Barth und als Überraschungsgast überreichte der Leichtathlet Marius Broening abschließend das Geburtstagsgeschenk der ERS an YLL. Abgerundet wurde das Fest mit dem Benefizkonzert der Band Rasga Rasga. Ein weiteres Highlight im Geburtstagsjahr von YLL war das Benefizkonzert von und mit Heiner Kondschak im großen Saal des Landestheaters Tübingen (LTT) mit knapp 200 Gästen und besonderer Atmosphäre.

Der AKL aus Sicht von Ehrenamtlichen

Franz Marschalik, ehrenamtlicher Krisenbegleiter

Seit 8 Jahren bin ich ehrenamtlicher Mitarbeiter im Arbeitskreis Leben. Es war ein glücklicher Zufall, damals die Notiz in der Zeitung gelesen zu haben, dass ein neuer Ausbildungskurs stattfindet.

Was waren die Gründe, die mich damals bewogen hatten? Bis zum Ruhestand waren es noch einige Jahre, aber der Gedanke an die Zeit nach der aktiven Berufsphase rückte immer wieder in den Fokus. Was will ich dann tun? Wo kann ich meine Lebenserfahrung und meine im Beruf erworbenen Kompetenzen sinnvoll und nutzbringend einbringen? Wo kann ich auch ein Stück weit zurückgeben, was ich in meinem eigenen Leben durch andere Menschen, gerade auch in schwierigen Situationen gewonnen und erfahren habe?

Am Anfang stand eine berufsbegleitende Ausbildung durch die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des AKL. Die Abende in der Ausbildungsgruppe und das gemeinsame Wochenende haben mich mit der Vielfalt von Anliegen vertraut gemacht, mit denen Menschen zum AKL kommen. Die theoretische und praktische Ausbildung hat mir das notwendige Handwerkszeug für eine Krisenbegleitung gegeben.

Erwachsene Menschen aller Altersgruppen, vieler Nationen und unterschiedlicher Bildungsschichten kommen mit ihren persönlichen Sorgen zur Krisenberatung. Ihre Motive und Hoffnungen sind sehr vielfältig.
Der Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes, eigene Gefühle der Sinnlosigkeit des Lebens, Zukunftsängste während des Studiums, Lebenskrisen in Beruf und Partnerschaft sind häufig Anlässe, eine persönliche Begleitung zu suchen.

Wir Ehrenamtlichen werden für unsere Klienten oft so etwas wie „Freunde auf Zeit“. Da sein, zuhören, fragen, Impulse geben. Ein Ratsuchender kann nur für sich selbst Schritte aus der Krise finden. Wir AKL-Mitarbeiter*innen unterstützen dabei mit unserer Erfahrung als Mensch und als Krisenbegleiter*in. Wenn es uns gelingt, das Vertrauen der Klienten in ihre eigenen Kräfte wieder wach werden zu lassen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken, dann ist unsere Arbeit sinnvoll und hilfreich.

In der alle vierzehn Tage stattfindenden Supervision haben die Ehrenamtlichen die Möglichkeit, ihre Erfahrungen und Fragen unter fachkundiger Anleitung zu besprechen. So ge-

lingt es, die Klienten aus unterschiedlichen Blickwinkeln wahrzunehmen und mögliche Lösungswege aus der Krise anzudenken.

Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass ich als Berater nie alleine bin. Die Supervisionsgruppe war von Anfang an eine echte Gemeinschaft und ist über die Jahre weiter zusammengewachsen. Gemeinsam mit unserer Supervisorin erlebe ich die regelmäßigen Gespräche als hilfreich und klärend für die Arbeit mit den Klienten. Zugleich ist es auch bereichernd, eigene Anliegen und Fragen in die Supervisionsgruppe einbringen zu können. Ich bin sehr froh, einen Ort gefunden zu haben, wo ich Menschen helfen kann und mich selbst als Teil des Arbeitskreises Leben gut aufgehoben weiß.

Findus, ehrenamtlicher Peer-Berater bei Youth-Life-Line

Ich bin Peer-Berater bei Youth-Life-Line. Ich genieße die Aufgabe, weil sie eine große Herausforderung ist und mir die Möglichkeit bietet, für andere da zu sein. Ich finde die Idee toll, Gleichaltrigen, denen es nicht gut geht, eine Stütze sein zu können und sie auf ihrem schwierigen Weg aus der Krise zu begleiten. Ich habe schon in der Ausbildung zum Berater viel gelernt und lerne regelmäßig aus meinen eigenen und den Erfahrungen anderer bei Youth-Life-Line viel neues. Natürlich sind wir dafür da, jeden Einzelnen, der uns schreibt, zu unterstützen und bestmöglichst zu helfen, aber gleichzeitig lernen wir auch von ihnen und der Aufgabe selbst. Es fühlt sich gut an, den Jugendlichen, die so dringend Hilfe brauchen, das Gefühl geben zu können, dass es, auch wenn sie oft alleine sind und es ihnen wirklich schlecht geht, jemanden gibt, der ihnen zuhört, auf den sie sich verlassen können und der sie versteht. Ich finde es dabei wichtig, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen, sich in sie hineinzuversetzen und ihnen entgegenzukommen. Das ist natürlich nicht immer leicht, aber wir haben immer die Hilfe und Unterstützung von unseren Pädagogen Nina und Markus und dem ganzen Team zur Verfügung. Nur dank all dem können wir unsere vielfältigen Aufgaben bewältigen. Aber auch die Aufgabe selbst bietet schon eine Menge für jeden einzelnen. Es ist ein schönes Gefühl, Kraft an jemanden weiterzugeben, der sie gerade mehr braucht. An jemanden im eigenen Alter, der es schwer hat, aber dem wir zeigen können, dass er auch in schweren Zeiten nicht alleine ist. Es macht wirklich glücklich zu spüren, dass man jemandem wieder auf die Beine helfen kann. Die Dankbarkeit, die Klienten uns zeigen, ist überwältigend. So schwer es auch manchmal ist, was wir tun lohnt sich in meinen Augen allein für das Wissen, dass wir für andere da sein können und ihnen eine gute Möglichkeit bieten, Hilfe zu suchen. Deshalb bin ich wirklich gerne Berater bei Youth-Life-Line.

Der AKL aus Sicht von Klient*innen

„Diese Intensive Begleitung hat vieles in mir ausgelöst“

Zum 40-Jährigen Jubiläum des Arbeitskreises Leben möchte ich meine allerherzlichsten Glückwünsche aussprechen. Sie leisten eine wunderbare Arbeit!!!!
Das erste Mal als ich zum AK-Leben kam, war durch meine kranke Mutter, die schon seit meiner Kindheit an schweren Depressionen litt. Im Laufe der Jahre entwickelten sich manisch-depressive Phasen mit etlichen Suizidversuchen. Darunter litt ich und auch meine Familie sehr. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich große Probleme, mich abzugrenzen. Immer die Hilfsbereite, Fürsorgliche und Organisierende zu sein überforderte mich sehr und ich hatte Angst, auch an Depressionen zu erkranken.
Beim AK-Leben hat meine Beraterin mir zugehört und mir auf einfühlsame, respektvolle Art und Weise sehr geholfen. Diese intensive, lange Begleitung hatte vieles in mir ausgelöst und gezeigt wie ich mit meinem Thema „Abgrenzung und Selbstsorge“ umgehen kann.

Noch einmal benötigte ich die Hilfe vom AK-Leben. Die Diagnose Brustkrebs lies mich in ein tiefes Loch fallen. Als ich anrief, bot mir meine Beraterin schnell einen Termin an und begleitete mich durch meine gesamte Krebstherapie.
Ich bin dem AK-Leben für die Unterstützung und Begleitung sehr dankbar. Das Selbstvertrauen und die Kraft, die ich aus den Gesprächen erhalten habe, begleiten mich bis heute.
Dafür sagen meine Familie und ich „Danke“!

Frau T.

Wenn die Zeit reif ist

Mehrere Jahrzehnte war ich öfters unzufrieden mit mir, weil ich immer noch nicht „durch“ war mit meiner Familiengeschichte. Es gab immer wieder Situationen, in denen ich anders reagierte als alle Menschen um mich herum. Ich kämpfte mit heftigen Gefühlen wie Verzweiflung, Verlassensängsten, Wut, die ich nicht benennen konnte, und vielen Selbstzweifeln. Ich konnte weder offen darüber sprechen, noch richtig verstehen, was mit mir eigentlich los war. Tief in mir saß das Gefühl, ich bin nicht richtig, und ich suchte den Fehler bei mir. In unzähligen Stunden Einzel- und Gruppentherapien begann ich peu à peu, mich meiner Geschichte zu stellen: dem Suizid meines Vaters, der auch meine Mutter erschoss, als sie versuchte, ihm das Gewehr wegzunehmen. Es passierte kurz vor meinem 6. Geburtstag und ich war dabei. Ich konnte nicht verstehen, warum mein bis dahin liebevoller Vater mich verlassen hatte, bzw. mich nicht mitgenommen hatte. In der Familie wurde nie offen darüber gesprochen, höchstens in Andeutungen über „das Unglück“. Ich schämte mich für die Tat meines Vaters und dafür, dass ich damit nicht „fertig“ wurde, sprach kaum mit jemandem

darüber. Scham, Schweigen und eine innere Einsamkeit wurden zu meinen langjährigen Begleitern, Als ich vor 2 Jahren „zufällig“ AGUS (Angehörige um Suizid) und etwas später den AKL kennenlernte, war es wie eine Offenbarung: hier fühlte ich mich verstanden, all die belastenden und zum Teil widersprüchlichen Gefühle durften sein, hier war meine Geschichte zumutbar. So konnte ich nach 61 Jahren, im November 2015, anlässlich des Gedenkgottesdienstes für Suizidtote meinen eigenen Text verfassen und vorlesen und eine daraus resultierende einzigartige Erleichterung erleben. Ich wurde bei diesem nach außen gerichteten, für mich wichtigsten Schritt seit dem Tod meiner Eltern von den AKL-Mitarbeiterinnen mit Kompetenz, Verständnis und viel Wärme begleitet und ermutigt. DANKE!

A. Felix

Letzte Mail einer Klientin bei YLL an ihre Peer-Beraterin:

Liebe Beraterin,
ich habe lange überlegt, wie ich diese Mail anfangen soll. Es wird ja bestimmt meine letzte Mail an dich sein.
Nach einiger Zeit bin ich auf ein Zitat von Johann Wolfgang von Goethe aufmerksam geworden:
„Leider läßt sich eine wahrhafte Dankbarkeit mit Worten nicht ausdrücken.“
Und genau so geht es mir gerade.
Ich bin dir so sehr dankbar, für das, was du mir in den letzten Monaten gegeben hast, dass ich es nicht wirklich in Worte fassen kann.
Natürlich kann ich dir schreiben, dass ich dir dankbar bin,
- dass du für mich da warst
- dass ich dir jederzeit schreiben und dir alles erzählen durfte
- dass du mir Mut gemacht hast und mich nie aufgegeben hast
- dass du immer an mich geglaubt hast und mich so akzeptiert hast, wie ich bin
- und dass du mir das Gefühl gegeben hast, ein wertvoller Mensch zu sein.

Ich schreibe das gerne, aber es drückt nicht das Gefühl aus was ich empfinde: Wahrhafte Dankbarkeit!

Weißt du, du warst in den letzten Monaten die einzige Person, die für mich da war.
Ohne dich, würde es mich zu hoher Wahrscheinlichkeit nicht mehr geben.
Du hast mir an dir gezeigt, dass es auch gute Menschen auf dieser Welt gibt.
„Unsere Zeit“ ist nun zu Ende und ich hoffe, ich werde in der Psychiatrie und auch danach auf Menschen treffen, die so sind wie du. Menschen, die auch die inneren Werte sehen und nicht nur das Äußere.

Ich nehme viel mit aus dem Schreiben mit dir.
Das Größte ist wohl, dass ich etwas schaffen kann, wenn ich es will. Meine Therapeutin hat mir in letzter Zeit auch sehr viel Mut gemacht. Sie findet es sehr stark von mir, dass ich den Schritt wage, in die Psychiatrie zu gehen. Und diesen Schritt, habe ich auch dir zu verdanken!
Und ich möchte es schaffen. Ich möchte es schaffen, die Zeit in der Psychiatrie zu überstehen, durchzuhalten und zu kämpfen, wenn es mal nicht so gut läuft.
Ich möchte stark sein und wohl auch einer meiner größten Wünsche: Ich möchte lachen, aus vollem Herzen.
Ich weiß schon gar nicht mehr wie sich das anfühlt und das macht mich traurig. (…)
Ein Ende zu finden ist genauso schwer wie ein Anfang zu finden. Am liebsten würde ich weiter und weiter schreiben, nur damit ich nicht Tschüss sagen muss.
DANKE, dass es euer Projekt gibt.
Ich wünsche dir alles erdenkliche Gute für deine Zukunft. Dass all deine Wünsche in Erfüllung gehen und du ein Leben leben kannst, wie du es dir vorstellst.
Du bist so ein wunderbarer Mensch!!!
Bleib wie du bist und pass auf dich auf!!!
Ich werde deine Hilfe nie vergessen und ich werde wohl noch lange lange Zeit an dich denken müssen!!!!

deine M.

Der AKL aus Sicht von Kooperationspartner*innen

Grußwort von Dr. Susanne Pacher, RP Tübingen

Der Arbeitskreis Leben (AKL) bietet Hilfesuchenden Unterstützung in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung und blickt nun auf 40 Jahre wertvoller Arbeit am Menschen zurück.
Im Namen der Abteilung 7 – Schule und Bildung des Regierungspräsidiums Tübingen gratuliere und danke ich Ihnen für die jahrzehntelange Arbeit und Präsenz.

Abteilung 7 des Regierungspräsidiums Tübingen beschäftigt sich, neben Themen wie der Lehrereinstellung, Fortbildung, Schul- und Qualitätsentwicklung sowie Flüchtlings-integration auch mit der Prävention und dem Umgang mit schulischen Krisen. Daher schätze ich die Arbeit des AKL, der Schülerinnen und Schülern, aber auch Lehrkräften und Eltern Unterstützung in Extremsituationen ihres Lebens bietet. Sie schenken Vertrauen, hören zu und setzen sich dafür ein, neuen Lebensmut zu vermitteln.

Sehr gerne fördert das Regierungspräsidium Ihre wertvolle Arbeit, so dass sie Workshops zur Suizidprävention in Schulklassen durchführen können, sowie in Lehrerfortbildungen und Elternabenden zur Sensibilisierung für Krisensignale und Gewinnung von Sicherheit beitragen. Wir freuen uns über diese gute Zusammenarbeit!

Der AKL ist eine unverzichtbare Größe in den Landkreisen Tübingen und Reutlingen. Ich danke allen haupt- und ehrenamtlich Tätigen für ihre intensive und unterstützende Tätigkeit und wünsche ihnen weiterhin Durchhaltevermögen, Motivation und alles Gute für die kommenden 40 Jahre.

Frau Dr. Susanne Pacher
Abteilungsleitung Schule und Bildung
des Regierungspräsidium Tübingen

Glückwunsch zu 40 Jahre Arbeitskreis Leben e.V.

Liebe Mitarbeitende des Arbeitskreis Leben!

Von Herzen meine Glückwünsche, dass sich der AKL nun schon beachtliche 40 Jahre engagiert! Die Zahl 40 steht für mich als Theologe für Aufbruch, Wanderung, Vorbereitung und Neubeginn. Vor 40 Jahren ist der AKL aufgebrochen und hat, auf dem sicherlich nicht leichten Weg, viele Menschen begleitet und zum Leben ermutigt.

Ich durfte in den vergangenen 12 Jahren im Team ökumenische Trauergottesdienste mitgestalten. Jeder einzelne Gottesdienst war für mich eine kostbare und tiefe Erfahrung mit Betroffenen: Unfassbares in Worte zu fassen und Lieder und Gesten zu finden, die dem Schmerz Ausdruck verleihen. Miteinander wenden wir uns aus dem Dunkel der Trauer an den so fern scheinenden Gott. Miteinander suchen wir nach Trost und Halt. So wurde zum Beispiel der Regenbogen, Zeichen des Bundes zwischen Gott und den Menschen, tatsächlich zu einem hoffnungsvollen und kraftvollen Bild der Verbindung.

Ein herzliches Danke, dass Mitarbeiterinnen vom AKL regelmäßig zu uns in die Kliniken auf den Steinenberg kommen. Wir treffen uns interdisziplinär. Ärzte, Pflegekräfte, Sozialarbeiter und Seelsorger kommen zusammen. Wir wollen Betroffene, Patienten und Angehörige, so begleiten, dass sie Hilfe für Leib und Seele erfahren. Darüber hinaus ist es unser gemeinsames Anliegen, dass Menschen präventiv ermutigt werden Gespräche zu führen und in einer Krise weitere Begleitung annehmen. Der AKL stellt sich immer wieder neu in unseren Einrichtungen vor. Das ist sehr wichtig und wertvoll.

Ich wünsche dem AKL weiterhin die Kraft des Aufbruchs und des stetigen Neubeginns. Es bleibt letztlich unsichtbar wie viele Menschen durch die Arbeit des AKL Trost finden und Kraft zum Leben. Ich danke für die gute Zusammenarbeit im Namen aller Seelsorgenden und wünsche dem AKL ein Meer von begeisterten Unterstützern – in jeder Hinsicht!

Hansjörg Hornstein
Pastoralreferent und Klinikseelsorger
Katholische Kirche, Reutlingen

Dankbar für die sehr gelungene und konstruktive Kooperation

„Das war echt wieder ein gelungener Unterrichtsbesuch vom AK Leben“ sagte ein Kollege dieser Tage zu mir. Es sind noch nicht 40 Jahre, aber seit vier Jahren besucht der AK Leben alle Religions-/Ethik-Kurse unserer Jahrgangsstufe 10. Im Themenfeld „Stärker als der Tod“ wird durch diesen Besuch auf professionelle Weise dem Themenbereich Suizid und Suizidprävention begegnet. Gerade in der Vertrautheit des Religions-/Ethik-Kurses kann im geschützten Rahmen dieses häufig tabuisierte Thema behandelt werden. Für uns als Lehrer (und sicherlich auch für die Eltern) ist es sehr beruhigend zu wissen, dass wir unsere Schülerinnen und Schüler für diesen Bereich sensibilisiert und Sicherheit bei diesem Thema vermittelt haben. Herzlichen Dank, lieber AK Leben, für diesen wichtigen Beitrag. Darüber hinaus engagieren sich immer wieder Schülerinnen und Schüler als Peer-Berater in der Youth-Life-Line und „wachsen“ an dieser Aufgabe. Als Schule sind wir sehr dankbar für die sehr gelungene und konstruktive Kooperation mit dem AK Leben. Auf weitere 40 Jahre!

Bernhard Wuchenauer
katholischer Schulseelsorger am Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen

„In Krisensituationen muss man schnell sein“

Als wir, zunächst Bernhard Mayer und Christian Pape, im Januar 2005 die Gemeinschaftspraxis Meyen/Quenzer weiterführten, nahm das AKL-Team rasch Kontakt zu uns auf, um die gute Zusammenarbeit mit unseren Vorgängern fortzusetzen. Aus unserer früheren Tätigkeit in Nürtingen bzw. Reutlingen, war uns die Arbeit der dortigen AKL vertraut. So hat sich schnell eine fruchtbare Zusammenarbeit entwickelt, die sich mit der Erweiterung unserer Praxis durch Matthias Fischer noch einmal intensiviert hat.

Die gute Kooperation hat sich durch gegenseitige Besuche der gesamten Teams intensiviert, bei denen wir Gelegenheit haben, die Schnittstellen psychiatrischer Tätigkeit und Beratungsarbeit zu diskutieren und zu verbessern. Uns verbindet das gemeinsame Interesse, Menschen in akuten Lebenskrisen rasche Hilfe zu ermöglichen und wir sind sehr froh, dass der AKL in der Lage ist, Menschen in oft nicht vorhersehbaren existentiellen Notsituationen schnell und kompetent Unterstützung anzubieten.

Trotz der gegenwärtigen Veränderungen im Bezug auf die Inanspruchnahme psychiatrischer/psychotherapeutischer Angebote, ist es für die Menschen, die in suizidalen oder vergleichbaren Krisen sind, nicht einfach, eine adäquate Hilfe zu bekommen. Wir als Psychiater sind zeitlich sehr limitiert und eine rasche psychotherapeutische Behandlung ist meist nicht so schnell verfügbar.

Für uns – aber vor allem für die Patienten – ist es eine große Hilfe, dass der AKL ein umfangreiches Beratungsangebot vorhält. In der Regel ist sogar eine Terminvergabe noch für denselben Tag möglich. Meist telefonieren wir und können uns rasch über die Dringlichkeit verständigen. Dies ist insbesondere dann von größter Bedeutung, wenn der Betroffene selbstgefährdet ist, eine stationäre Behandlung jedoch aus verschiedensten Gründen nicht in Frage kommt.

Wir sind sehr froh, dass der Arbeitskreis gut ausgebildete Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hat, bei denen wir unsere Patienten in guten Händen wissen. Hervorheben möchten wir auch, dass der AKL auch dann ein Angebot macht, wenn es sich nicht um die Kerngruppe des AKL-Klientels, nämlich suizidale Menschen in akuten Krisen handelt, sondern auch, wenn schon früh deutlich wird, dass eine Begleitung über einen längeren Zeitraum notwendig wird. Dann diskutieren wir sehr offen, in welchem Rahmen eine Unterstützung möglich ist.

Obwohl es – wie erwähnt – nicht zur Grundkonzeption gehört, sind Mitarbeiter des AKL auch bereit, einige Klienten über einen langen Zeitraum zu betreuen. Dies kann für den Einzelnen ein unschätzbarer Wert sein. Es gibt Menschen, die sich mit einer psychothera-

peutischen Behandlung sehr schwer tun und gleichzeitig sehr dankbar sind, wenn sie eine Unterstützung erfahren: z. B. Herr A., der während einer schweren depressiven Episode mit akuter Suizidalität eine stationäre Behandlung entschieden ablehnte und dem es gelang, mit entsprechender medikamentöser Behandlung und Unterstützung eines AKL-Mitarbeiters seine Krise zu überwinden. Seit vielen Jahren geht er wieder einer regelmäßigen Berufstätigkeit nach und kann sein Leben eigenständig gestalten. Der Kontakt zu dem Mitarbeiter des AKL ist erhalten geblieben und von großer Bedeutung, auch wenn die Termine nicht mehr so häufig sind.

Ein anderes Beispiel ist ein Patient, der sich mit einer stationären Behandlung so schwer tat, dass er fast aus dem Krankenhaus flüchtete und eine Zwangseinweisung drohte. Durch die Verbindung ambulanter psychiatrischer Behandlung und engmaschigen Beratungsstunden konnte er sich aus seiner suizidalen Krise befreien und eine neue Lebensperspektive aufbauen.

Diese beiden Beispiele sind ungewöhnlich und repräsentieren nicht die Alltagsarbeit des AKL. Sie zeigen jedoch, dass der AKL flexibel und in der Lage ist, eine bedürfnisangepasste Behandlung anzubieten, die sich in erster Linie am Wohl des Klienten orientiert. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des AKL haben einen „guten Riecher“, wenn es um die Einschätzung suizidaler Krisen geht. Wir wissen, dass wenn ein Mitarbeiter des AKL anruft, „Gefahr im Verzuge“ ist und schnell gehandelt werden muss.

Der AKL erreicht auch Patienten, die einer primären psychiatrischen Behandlung skeptisch gegenüber stehen und durch dessen Vermittlung eher in der Lage sind, die Türschwelle zur psychiatrischen Praxis zu überschreiten. Diese Vernetzung ist sehr hilfreich.

Wir sind dankbar für diese Kooperation und werden sie hoffentlich in dieser Form weiter fortsetzen können.

Das Praxisteam Fischer/Mayer/Pape, Am Markt 13

„Vom zarten Pflänzchen zum starken Baum geworden“

Seit Bestehen des Hauses Matizzo 2002 ist der Arbeitskreis Leben in unseren Räumen untergebracht und bereichert unsere vielfältigen Angebote im „Haus für Seelsorge, Beratung und Begleitung“
Betroffene Menschen können so wohnortnah und in schöner Atmosphäre von AKL-Ehrenamtlichen beraten und begleitet werden.
Die allerersten Ausbildungen von Youth-Life-Line haben im Haus Matizzo stattgefunden und ich erinnere mich gern an die große Begeisterung und das Engagement der jungen Pioniere.
Als Geschäftsstelle der Notfallseelsorge im Landkreis Reutlingen nutzen wir Eure Sachkenntnis bei Fortbildungen und können als Mitarbeitende der Notfallseelsorge direkt auf Eure professionelle Hilfe zugreifen.

In 40 Jahren seid Ihr von einem zarten Pflänzchen zu einem starken Baum geworden, unter dessen Krone Menschen in schwierigen Lebenssituationen Schutz und Zuflucht finden. Gemeinsam gehören wir zu einem tragfähigen Netzwerk im Landkreis und darüber hinaus.

Denjenigen, die sich mit Zeit und Energie, mit Ideen und mit Geld nach ihrem Vermögen in die Arbeit des AKL einbringen, Haupt- und Ehrenamtliche, Förderer, Freunden und Verantwortliche, sei von Herzen gedankt.

Herzlichen Glückwunsch zum 40. Geburtstag und alles Liebe und Gute für die Zukunft!

Manuela Seynstahl
Geschäftsführerin
Haus Matizzo diakonischer Förderverein e. V.

Gruppenfotos

Supervisionsgruppe Tübingen Mittwoch I
hinten v.l.n.r.: Heinz-Werner Gähr, Vladimir Bostanov, Hauke Petersen, Frank Doering, Hans-Joachim Brockerhoff, Carola Schnurr
vorne v.l.n.r.: Gudrun Stiefel, Inge Unertl, Alena Zarybnicky, Heinke Hiller
fehlend: Wolfgang Himmel, Georg Eisele

Supervisionsgruppe Tübingen Mittwoch II
hinten v.l.n.r.: Franz Marschalik, Elisabeth Westbomke, Kirsten Lukas, Margot Karcher, Roland Kiefer, Veronika Wegerer, Werner Biggel, Siegfried Dehlinger, Carola Schnurr
vorne v.l.n.r.: Annemarie Hoffmann-Müller, Birgit Heuer, Margit Götz

Gruppenfotos

Supervisionsgruppe Tübingen Donnerstag
hinten v.l.n.r.: Elisabeth Natter-Erb, Reinhard Roscher, Stephanie Hamann, Eike Clausen.
Mitte v.l.n.r.: Friederike de Pay, Claudia Lüdtke
vorne v.l.n.r.: Pilar Urschitz-Duprat, Lilli Werner, Gudrun von Funck, Sabine Salzmann
fehlend: Janina Baaken, Carla Kimmig

Supervisionsgruppe Reutlingen Dienstag
hinten v.l.n.r.: Bernd Spreemann, Karin Lindenmaier, Siegfried Kauer, Elli Peschke, Dorothea Trumpp
vorne v.l.n.r.: Kristina Zenker, Sigrid Ulbrich, Kerstin Herr
fehlend: Petra Hauser

Supervisionsgruppe Reutlingen Mittwoch
hinten v.l.n.r.: Rose Kunz, Gerhild Eilers-Still, Ursula Nübel, Gudrun Betschinger
vorne v.l.n.r.: Norbert Krolow, Bettina Guhlmann, Inés Oder
fehlend: Christine Hack, Christian Lorenzoni, Gotho Martin, Karin Schröer

Das Team von Youth-Life-Line

Mitarbeit im AKL

Ehrenamtlich im AKL

Neben Ausbildung und Supervision sind Fortbildungsangebote für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen ein fester Bestandteil der Weiterqualifizierung. Im vergangenen Jahr bestand die Möglichkeit, sich zu folgenden Themen weiter zu bilden:

Fortbildungstag „Worte sind Silber – und was ist Gold? - nonverbale Methoden und Zugänge in der Krisenbegleitung“
Referentinnen: Bettina Guhlmann, Dipl. Päd., Beatrice Ernst-Bader, Soz.Päd., beide Mitarbeiterinnen im AKL

An dieser Stelle gilt unser Dank dem Reutlinger Spendenparlament, das mit seiner großzügigen Spende die oben genannte Fortbildung unterstützt hat.

spendenparlament
kreis reutlingen

Öffentlicher Vortrag von Prof. Dr. Andreas Fallgatter, Ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Tübingen zum Thema „Depression und Todessehnsucht - Warum haben depressive Menschen häufig den Wunsch, zu sterben?“

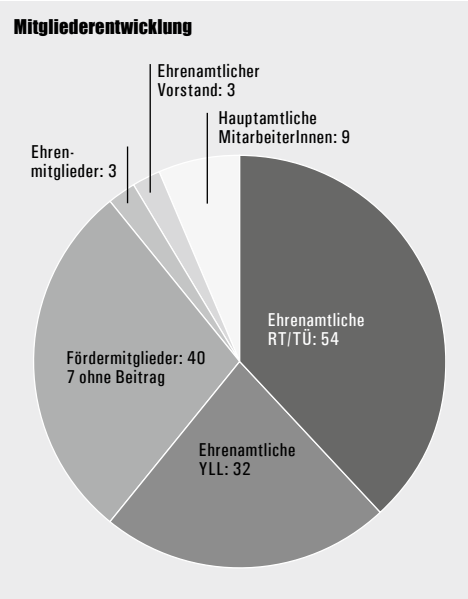
Fortbildungsabend mit Dr. Hans Utz, Dipl.-Psychologe und Familientherapeut, Tübingen
„Wie wirken sich Beratung und Therapie auf das Gehirn aus und welche Schlussfolgerungen ergeben sich daraus für das praktische Handeln?“

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.

Personalsituation – Vereinsentwicklung

Zum 31.12.2015 hatte der Verein 141 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:



Um die vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können, wurden punktuell Honorarkräfte eingesetzt.
Die Praktikantinnen Melinda Mross, Doreen Fischer und Viola Krebs 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 Janina Baaken, Thomas Bächtle, Matthias Hoch, Antonia Knapp, Ulrike Schrof und Rolf Steinbeck-Thöne. Wir bedanken uns herzlich für ihr Engagement.

Gleichzeitig freuen wir uns über die tatkräftige Verstärkung unseres Teams durch die neuen Peerberater*innen, die im Jahr 2015 ihre Ausbildung absolviert haben und sich seitdem mit ihrer Kraft, Zeit und Erfahrung für Menschen in Lebenskrisen einsetzen.

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

Veranstaltungen im Jugendbereich

Mit den Präventionsangeboten des AKL wurden 2015 insgesamt **1136 Jugendliche und junge Erwachsene** erreicht. Bei 35 Veranstaltungen, in Unterrichtsbesuchen und bei Workshops informierten Mitarbeiter*innen der Krisenberatungsstellen und von Youth-Life-Line über die Arbeit des AKL und sensibilisierten die Jugendlichen für die Themenbereiche „Lebenskrisen und Suizidgefährdung".

Folgende Schulen, Bildungseinrichtungen und Kirchengemeinden haben dieses Präventionsangebot wahrgenommen:

- Andreae Gymnasium Herrenberg
- Berufliche Schule Rottenburg
- Bildungszentrum Nord Reutlingen
- Carlo-Schmid-Gymnasium Tübingen
- Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Metzingen
- Eugen-Bolz-Gymnasium Rottenburg
- Ev. Kirchengemeinde Peter und Paul Reutlingen
- Friedrich-List-Gymnasium Reutlingen
- Friedrich-Schiller-Gymnasium Pfullingen
- Internationaler Bund Reutlingen
- Isolde-Kurz-Gymnasium Reutlingen
- Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen
- Laura-Schradin-Schule Reutlingen, Berufliche Schule
- Laura-Schradin-Schule Reutlingen, Sozialwissenschaftliches Gymnasium
- Liebfrauenschule Sigmaringen
- Mathilde-Weber-Schule Tübingen
- Schlossschule Pfullingen, Werkrealschule
- Uhlandgymnasium Tübingen
- Wilhelm-Hauff-Realschule Pfullingen
- Wilhelm-Schickard-Schule Tübingen
- Wohlfahrtswerk für Baden-Württemberg

Veranstaltungen im Erwachsenenbereich

2015 hat der AKL eine breit angelegte Öffentlichkeitsarbeit geleistet.
Etwa **380 Interessierte** nahmen die Gelegenheit wahr, sich bei Elternabenden, Fortbildungen, Vorträgen und anderen Veranstaltungen über das Thema „Lebenskrisen und Suizidalität“ zu informieren.

Bei folgenden Einrichtungen und Kooperationspartner*innen haben Mitarbeiter*innen des AKL Veranstaltungen angeboten oder diese initiiert:

- Albert-Schweitzer-Kirche Tübingen, Ökumenischer Trauergottesdienst für Hinterbliebene nach einem Suizid
- Ärztekonferenz des pp.RT Reutlingen, Kooperationsgespräch und Vorstellung des AKL
- Arbeiterbildung Reutlingen, Kooperationsgespräch und Vorstellung des AKL Erziehungsberatungsstelle des Landkreises Reutlingen, Kooperationsgespräch und Vorstellung des AKL
- Eugen-Bolz-Gymnasium Rottenburg, Elterninformationsabend
- Caritas Fils-Neckar-Alb, Orte des Zuhörens Reutlingen, Vorstellung des AKL
- Institut für Erziehungswissenschaft, Uni Tübingen, Vorstellung des AKL
- Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen, Lehrer*innenfortbildung
- Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen Mainz, Vorstellung der Präventionsarbeit
- Liebfrauenschule Sigmaringen, Lehrer*innenfortbildung
- Martin-Bonhoeffer-Häuser Tübingen, Vorstellung des AKL bei Studierenden in der Praxisphase
- Notfallseelsorge und Notfallnachsorgedienst Landkreis Reutlingen, Vortrag
- Notfallnachsorgedienst, Vorstellung des AKL
- Regierungspräsidium Tübingen, Kooperationsgespräch mit Beratungslehrer*innen
- Theologische Hochschule Reutlingen, Vorstellung des AKL
- Schulsozialarbeiter*innen Tübingen, Fortbildung
- Spendhausstraßenfest der Bürgerstiftung Reutlingen, Infostand und Mitmachaktion

Trauer nach Suizid - Angebote 2015

Tage für Trauernde nach einem Suizid „Warum konnten wir dich nicht halten?“
Das inzwischen alljährlich angebotene Trauerseminar fand vom 19.-23. November 2015 im Seminarzentrum Kloster Kirchberg statt. Neun Teilnehmer*innen nahmen am Seminar unter der Leitung von zwei AKL-Fachkräften teil. Auf Wunsch wurde ein Folgetreffen einige Monate später vereinbart.

Fortlaufende Trauergruppen
Drei fortlaufende Trauergruppen, die aus mehrtägigen Seminaren entstanden sind, trafen sich zu jeweils zwei Tagesseminaren unter der Leitung von AKL-Fachkräften in den Krisenberatungsstellen. Auf diese Weise erfahren Betroffene gegenseitige und fachliche Unterstützung in ihrem Trauerprozess über einen Zeitraum von mehreren Jahren.

Eine weitere angeleitete Trauergruppe startete im April in Reutlingen. An acht Abenden und einem Samstag trafen sich die Teilnehmer*innen, um sich im geschützten Rahmen der Gruppe über ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Einstieg mit Bildern, Symbolen, Gedichten, Phantasiereisen und Entspannungsübungen verhalf zu neuen Zugängen und Erfahrungen, die als wohltuend erlebt wurden.

Selbsthilfegruppe
Eine weitere Form der Trauerbegleitung erfahren Hinterbliebene nach einem Suizid in der einmal im Monat stattfindenden Selbsthilfegruppe. Diese Gruppe wurde von einer AKL-Ehrenamtlichen, die selbst einen Suizid in der Familie erfahren musste, geleitet. Die Selbsthilfegruppe ist ein offenes Angebot. Die Kontaktvermittlung ist über die Krisenberatungsstellen möglich.

Ökumenischer Gottesdienst „Auf dem Weg der Trauer“
Dieser fand am 15. November 2015 in der Albert-Schweitzer-Kirche in Tübingen statt.
Ein Team, bestehend aus Hinterbliebenen nach einem Suizid, den Seelsorger*innen Angelika Volkmann und Klaus-Dieter Pape sowie Fachkräften aus den Krisenberatungsstellen

haben den Gottesdienst gemeinsam gestaltet. Bewegende Texte und Erfahrungen von Betroffenen aus dem Vorbereitungsteam machten vielen Besucher*innen des Gottesdienstes Mut, ihren eigenen Trauerweg weiter zu gehen.

Trauercafé und Trauerwanderungen
sind als offenes Angebot für Trauernde gestaltet. Trauernde Menschen begegnen sich in einer „geschützten Öffentlichkeit“, nutzten die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch und zu Gesprächen mit Fachkräften und ehrenamtlich Tätigen der Tübinger Hospizdienste und vom Arbeitskreis Leben.

Trauercafé: jeden letzten Mittwoch im Monat von 15-17 Uhr in den Räumen des Freundeskreises in der Christophstr. 11 in Tübingen

Trauerwanderungen: sonntags nach vorheriger Ankündigung

Laib GmbH
Schreinerei
Möbel | Innenausbau
72555 Metzingen | Tel. 07123/21602
www.Schreinerei-Laib.de
Möbel für
• Wohnen
• Essen
• Kochen
• Schlafen
• Aufbewahren
• Büro
• Empfang
• Einbau
• Umbau
• Innenausbau

Youth-Life-Line

Auszeichnungen 2015

Foto: Marc Darchinger

Deutscher Engagementpreis in der Kategorie „Leben bewahren“
v.l.n.r.: Christian Kipper (Geschäftsführer Deutsche Fernsehlotterie), Teresa Enke (Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung), Manuela Schwesig (Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend), Nina-Mareen Schweigert und Markus Urban (Youth-Life-Line) und Dietmar Meister (Aufsichtsratsvorsitzender Generali Deutschland AG)

08.12.2015: Deutscher Engagementpreis in der Kategorie „Leben bewahren“

Insgesamt wurden vom Bündnis für Gemeinnützigkeit sieben Preisträger geehrt. Die feierliche Preisverleihung fand im Deutschen Theater in Berlin mit rund 500 geladenen Gästen statt. Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig hielt die Eröffnungsrede und sprach allen Engagierten ihre Anerkennung und ihren Dank aus. „Wer freiwillig etwas für andere tut und wer hilft, wo Hilfe gebraucht wird, trägt dazu bei, dass unsere Gesellschaft lebenswert bleibt“, betonte die Ministerin in ihrer Rede (Quelle: www.deutscher-engagementpreis.de).

Nach einer eindrucksvollen Darbietung von Seilartist Jakob Vonau, hielt Teresa Enke, Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung, eine berührende Laudatio auf die Arbeit von YLL und das beeindruckende Engagement der jugendlichen Peer-Berater*innen, die den Deutschen Engagementpreis in der mit 5.000 Euro dotierten Kategorie „Leben bewahren“ erhielten. Außerdem unterstützte Daiga-Patricia Kang, Verantwortliche für Nachhaltigkeit Entwicklung und Koordination (NEK) für dm-drogerie markt GmbH + Co. KG, die Preisträger*innen auf der Bühne als Patin. Auch sie fasste sehr persönlich und eindrücklich zusammen, warum dm aus allen Projekten deutschlandweit, die schon mit dem „Helfer Herzen“ Preis ausgezeichnet wurden, gerade YLL zum Deutschen Engagementpreis vorgeschlagen hatte.

v.l.n.r.: Teresa Enke (Vorstandsvorsitzende der Robert-Enke-Stiftung), Nina-Mareen Schweigert und Markus Urban (Youth-Life-Line), Daiga-Patricia Kang (Verantwortliche für Nachhaltigkeit Entwicklung und Koordination (NEK) für dm-drogerie markt GmbH + Co. KG), Gabi Bauer (Moderatorin)

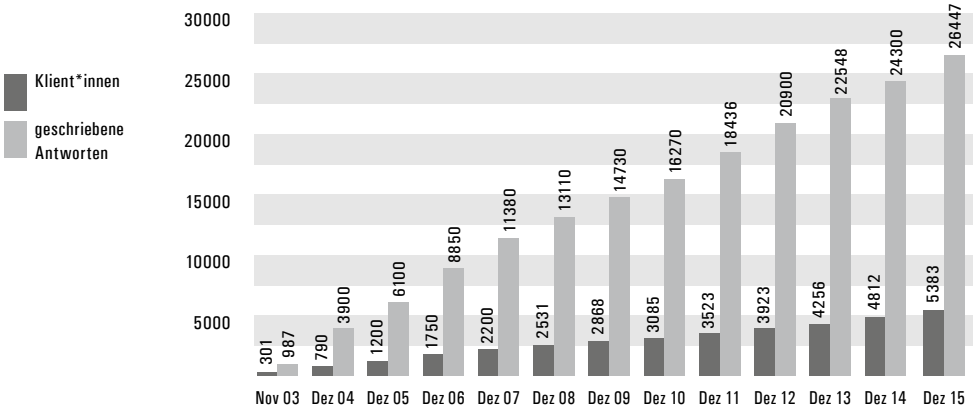
Auf der Bühne waren nur zwei Personen vorgesehen. Die daheimgebliebenen Peer-Berater*innen konnten aber über Fotos und Berichten den ganzen Tag über mit an der Veranstaltung teilnehmen.

Wir sind stolz und glücklich, dass das ehrenamtliche Engagement unserer vielen jugendlichen Peer-Berater*innen mit dieser besonderen Auszeichnung gewürdigt wird.

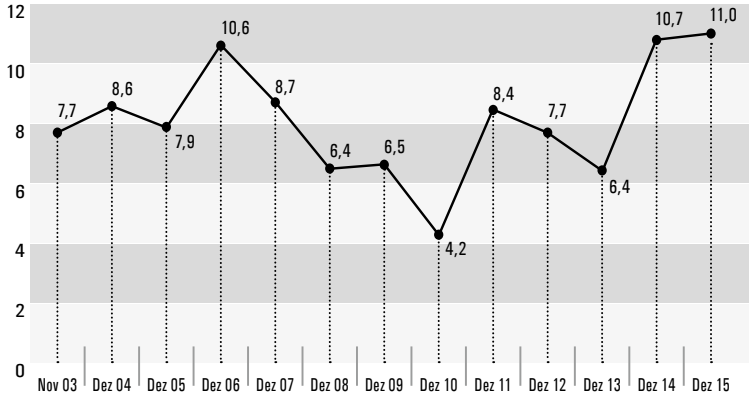
Eine umfassende Berichterstattung über den Deutschen Engagementpreis für YLL gab es außerdem noch in der Landesschau um SWR-Fernsehen sowie in Radio-Beiträgen von SWR 4 Radio und Antenne 1.

Klient*innen-aufkommen

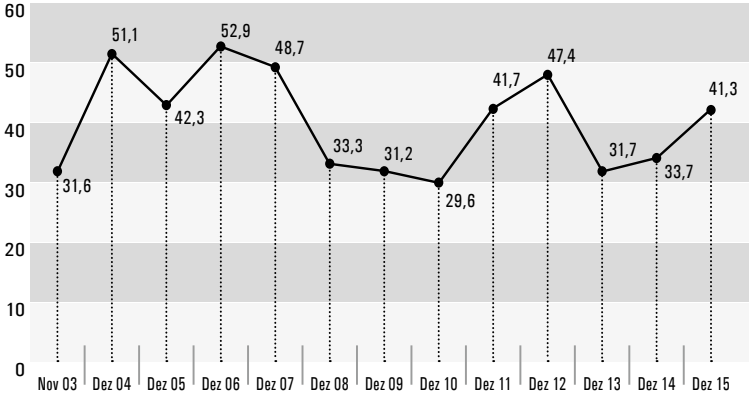
Im Jahr 2015 wurden **571** neue Klient*innen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aufgenommen. Seit Beginn 2003 waren bei Youth-Life-Line (YLL) damit **5383** Personen in Beratung. Im Jahr 2015 wurden **2147** Mails von Berater*innen geschrieben. Im Vergleich zum Jahr 2014 wurden somit knapp 400 Mails mehr versendet. Das bedeutet eine Steigerung um beinahe acht Mails pro Woche, die von YLL versendet wurden. Für das Jahr 2015 entspricht das im Durchschnitt etwa 41 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 also insgesamt **26447** Mails an Ratsuchende verschickt.



Durchschnittliche Neuanfragen an YLL pro Woche



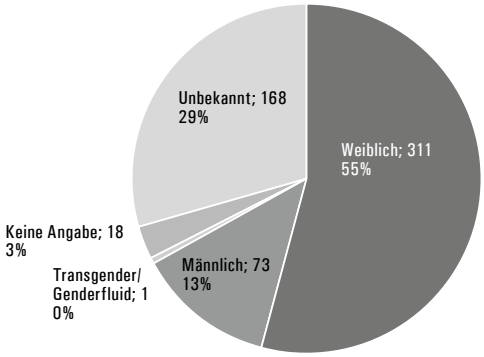
Durchschnittliche Antworten von YLL pro Woche



Im Vergleich zum Vorjahr (2014) zeigt sich, dass erneut mehr neue Klient*innen aufgenommen, deutlich mehr Mails geschrieben und mehr Neuanfragen (11 pro Woche) verzeichnet wurden. Dafür mitverantwortlich sind weiterhin die 21 neuen Peer-Berater*innen, die im Frühjahr 2014 ihre Ausbildung bei YLL abgeschlossen haben. Auf Grund ihres großen und ungebrochenen Engagements konnte das Beratungssystem im Jahr 2015 an 326 Tagen für die Aufnahme von neuen Kontakten geöffnet sein. Im Jahr 2013 war das Beratungssystem nur an rund 90 Tagen für Neuanfragen offen und im Jahr 2014 an 226 Tagen. Somit konnte im Jahr 2015 die Erreichbarkeit des Beratungssystems von YLL für neue Klient*innen weiter drastisch 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 in Bezug auf die Erreichbarkeit damit eine Sonderstellung ein, von der gerade die jungen Menschen profitieren, die auf der Suche nach Unterstützung sind und ein verlässliches Beratungsangebot nutzen möchten.

Geschlecht der Klient*innen

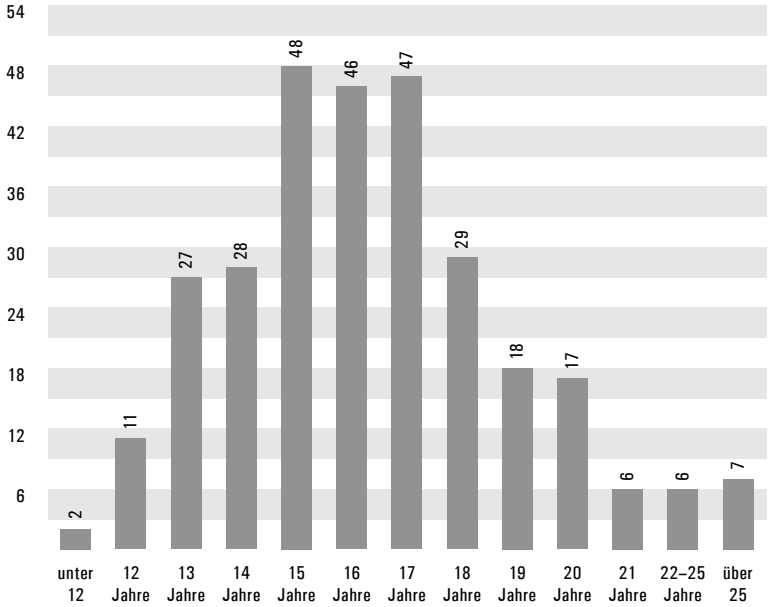


Alter der Klient*innen (2015) Anzahl

Alter bekannt: 292
Keine Angabe: 20
Unbekannt: 259

Durchschnittsalter der Klient*innen: 16,1 Jahre

2014 lag das Durchschnittsalter bei 15,2 Jahren



Die Darstellungen zeigen, dass mit 55 Prozent überwiegend weibliche Klientinnen eine Beratung bei YLL in Anspruch nehmen. Neben den 13 Prozent männlicher Klienten gaben 29 Prozent ihr Geschlecht im Verlauf der Beratung nicht an. Prozentual betrachtet ist die Gruppe der 15 Jährigen am stärksten vertreten. Das Durchschnittsalter der Klient*innen bei YLL liegt für das Jahr 2015 bei **16,1** Jahren und damit um knapp ein Jahr höher als im Vorjahr 2014 (15,2 Jahre).

Veranstaltungen 2015

07.02.2015: Abschluss-Wochenende der neuen Ausbildungsgruppe für Peer-Berater*innen

Der Abschluss-Workshop für die 17 frisch ausgebildeten Peer-Berater*innen fand gemeinsam mit den bereits aktiven Peers und dem ganzen Team von YLL statt. Auch in diesem Jahr spendete ubf Unternehmensberatung diese Teamzusammenführung unter der Leitung von Theaterpädagogin Janina Fahrner. Das YLL-Team bedankt sich für einen spaßigen und gehaltvollen Tag!

24.07.2015: Sommer-Picknick

Kurz vor den Sommerferien traf sich das gesamte YLL-Team zu einem gemeinsamen Picknick am Goldersbach. Bei mitgebrachten Leckereien, Slackline und kalten Getränken wurden ausgiebig Sonne und Gemeinschaft genossen.

16.09.2015: Die neue Homepage ist online

Nach tatkräftiger Finanzakquise und vielen arbeitsintensiven Stunden ging die neue Homepage in frischem Design online. Die Neuerung war notwendig, um die Webseite passgenauer für die Zielgruppe „suizidgefährdete Jugendli-

che“ zu gestalten. Die Seite ist nun auch von mobilen Geräten (Smartphone, Tablet, etc.) einfach nutzbar und spricht mit dem Slogan „Wohin mit meinen Selbstmordgedanken“ klar und deutlich diejenigen an, für die das Angebot konzipiert ist. Dabei ist die Verwendung des Begriffs „Selbstmord“ trotz eventuell stigmatisierender Assoziation bewusst gewählt worden, da der Begriff den meisten Jugendlichen geläufig ist. Ein großes Dankeschön gilt an dieser Stelle dem Team der agentur krauss gmbh, die mit der Realisierung des Webauftritts beauftragt wurden.

16.10.2015: Eine neue Küche für die Beratungs- und Gruppenräume von YLL

Im Juli war es nach langer Wartezeit und vielen desolater werdenden Schränken und Türen endlich soweit: eine neue Küche wurde von Schreiner Thomas Laib (Laib GmbH) zu einem sehr entgegenkommenden Preis bei YLL eingebaut. Im Oktober weihte das YLL-Team mit einer Küchenparty die neue Küche ein. Seither wird die Küche mindestens dreimal pro Woche von allen Peer-Berater*innen und bald auch von einer großen Gruppe Peers in Ausbildung genutzt. Herzlichen Dank an Thomas Laib für die schöne Umsetzung!

16.12.2015: Weihnachtsfeier

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.

Nicht allein in der Trauer

Der Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen hilft Angehörigen nach Suiz

Wer Angehörige durch Suizid verliert, findet beim Arbeitskreis Leben eine Anlaufstelle. Der Verein plant nun neben der Krisenberatung erstmals seit Jahren wieder eine fortlaufende Trauergruppe in Reutlingen.

MATTHIAS REICHERT

Reutlingen. In den Jahren 2004 bis 2014 haben sich im Kreis Reutlingen

Im Kreis Tübingen sieht die Statistik ähnlich aus. Von 2004 bis 2014 haben sich hier 278 Menschen das Leben genommen – 209 Männer und 69 Frauen. Geht man davon aus, dass jeder und jede Suizidtote sechs Hinterbliebene hinterlässt, sind dies allein im Kreis Tübingen 1668 Betroffene, darunter Angehörige, Freunde und Kollegen.

Der AK Leben ist aber über die Kreisgrenzen hinaus gefragt. Die Kriseberatungsstellen Tübingen und Reutlingen hatten im Jahr 2014 rund

tel sei einmalig in der Region. Die Ausnahme: In Tübingen gibt es beim Arbeitskreis Leben noch eine Selbsthilfegruppe, die von eigens geschulten Betroffenen angeleitet wird. Gruppensitzungen ermöglichten eine andere Qualität als die Einzelberatung, sagen Guhlmann und Schmitz. Und die Treffen zeigten den Betroffenen, dass sie nicht allein sind mit ihrem Schicksal.

Suizide lösten oft Schuldgefühle aus. Im Nachhinein werden Verhaltensweise oder Äußerungen als Hilfe

men, werde
Briefe gesc
zuholen, w
möglich ist
gehörigen
sich desha
Heute
neue Bezi
nen zu e
Trauer in
Soll man
Suizid sp
den Frie
ten Nach
hilflos a
Verletzu

Gesellschaft – Youth-Life-Line Reutlingen/Tübingen wurde beim Deutschen Engagementpreis ausgezeichnet

Das Leben bewahren

UTLINGEN/BERLIN. Das »Bündnis Gemeinnützigkeit« hat gestern Abend Deutschen Theater Berlin den Deutnen Engagementpreis in fünf Kategoen verliehen, die mit jeweils 5 000 Euro tiert sind. Der Sieger der Kategorie eben bewahren« ist der Arbeitskreis en Reutlingen/Tübingen mit seiner line-Jugendberatung Youth-Life-Line. ffnet wurde die Preisverleihung von ndesfamilienministerin Manuela wesig.

Suizid sei bei jungen Menschen unter die zweithäufigste Todesursache, t es im Preisträger-Porträt – »etwa Jugendliche sterben auf diese Weise es Jahr in Deutschland«. Und es gebe r als zehn Mal so viele Suizidversu- Youth-Life-Line setze sich unter Motto »Im Leben bleiben« dafür ein, Jugendliche in akuten Krisen und Suizidgefährdung durch gleichaltrige sprechpartner unterstützt werden und en Lebensmut finden.

Vertreter der Youth Life Line mit Bundesfamilienministerin Manuela Schwesig (Dritte von links) und weiteren Offiziellen bei der Preisverleihung gestern Abend in Berlin. FOTO: DARCHINGER

terstützt worden, wozu man knapp 25 000 Mails verschickt habe.

Initiator des seit 2009 vergebenen Deutschen Engagementpreises ist das

ser Wolf« aus Berlin («Gren den») und das Menschenre

lenburg (

slober haben nominiert

Die Online-Beratung bietet jungen

Nichts ist mehr, wie es war

Mitarbeiter des Trauercafés in der Christophstraße bieten Raum für Gespräche

Nach dem Tod ihrer Tochter versank Lisa O. in einer tiefen Depression, zog keinen Rolladen mehr hoch. Beim Tod des Sohnes vor einem Jahr wusste die mehrfache Mutter, wo sie Hilfe bekommt. Im Trauercafé von Arbeitskreis Leben und Tübinger Hospizdiensten findet Lisa O. einmal im Monat Raum für ihr persönliches Leid.

CHRISTIANE HOYER

Tübingen. Der Raum wirkt durch die große Fensterfront hell und freundlich. Im Garten blühen Pfingstrosen und Lilien. Die Rottöne von Mobiliar und Geschirr neben dem Café mit der Küchenzeile einen lebendigen Anstrich. Seit zwei Jahren bieten der Arbeitskreis Leben (AKL) und die Tübinger Hospizdienste in den Räumen des Freundeskreises einmal im Monat Zeit zum Austausch und Zuhören an. Hier, in der Christophstraße 11, soll es bewusst einen „geschützten Raum" für diejenigen geben, die in Trauer sind und sich damit im Alltag nicht ernst genommen fühlen.

Heidi B. verlor ihren Partner vor zweieinhalb Jahren durch einen plötzlichen Tod. Und seither ist für sie „nichts mehr wie es war. Alles ist in Frage gestellt, nichts passt mehr", schildert die 74-Jährige ihr Leben. Sie kann auch nachvollziehen, dass andere „das auf Dauer nicht interessiert, weil sie selbst in einer anderen Situation sind". Daher schätzt sie am Trauercafé die Möglichkeit, über ihre Trauer sprechen zu können.

Trauer, sagt Erika Fuchs, „verändert sich laufend". Sie ist immer ir-

Einmal im Monat öffnen Stephanie Hamann, Ulrik amtliche) das Café des Freundeskreises in der Chri

gendwie präsent, mal stärker und mal schwächer. Vor 15 Jahren verlor die über 80-Jährige einen ihrer beiden Söhne. Er kam mit einem Herzfehler zur Welt und starb im Alter von 40 Jahren, kurz vor seiner geplanten Transplantation. Bis heute, sagt Erika Fuchs, plagen sie „Schuldgefühle": Weil sie ihren Sohn mit einer schweren Krankheit geboren hat und weil sie seinen Tod nicht verhindern konnte.

Hilfe suchte sich die zweifache Mutter damals zuerst beim AKL, dann in einer Trauergruppe der Stiftskirche. Aus der Zeitung erfuhr

sie vor
Nun ge
Stamm
B. ist e
im Mo
komme
verstor
tenkrei
ne Roll
totgesc
lativier
wenn
ren Fr
verlore
Als
starb,

Caritas-Stiftung unterstützt Reutlinger Projekte

Ein Hoffnungsschimmer

REUTLINGEN. 2 750 Euro hat die Caritas-Stiftung sozialen und kirchlichen Projekten in Reutlingen zukommen lassen: dem Asylcafé Römerschanze, dem Arbeitskreis Leben, dem Kindergarten St. Michael sowie der katholischen Kirchengemeinde St. Andreas in Orschel-Hagen.

Dem Kuratorium der Stiftung sei sehr wohl klar, dass die Stiftung nicht die Probleme der Welt lösen könne, betonte Kuratoriumsvorsitzender Karl Vöhringer bei der Scheckübergabe im Asylcafé Römerschanze. Das werde derzeit insbesondere angesichts der Not der Flüchtlinge schmerzlich bewusst.

Pfarrer Roland Knäbler,

Der Kuratoriumsvorsitzende der Caritas-Stiftung Reutlingen, Karl Vöhringer, zweiter von rechts, übergibt den Scheck an die Projektverantwortlichen/-mitarbeiter: (von links) Pfarrer Roland Knäbler, Barbara Chiumento, Gisela Filipp (stellvertretender Kuratoriumsvorsitzende), Eva-Maria Adeboyeku, Pfarrer Dietmar Hermann, Marlis Wahl

zieller Bedeutung. Entsprec
de Aktivitäten und Arbeitsm
rialien helfen, Akzeptanz, R
pekt und Verständnis füreinan
der aufzubringen. Diese Grun
lagenarbeit unterstützt die C
tas-Stiftung mit 350 Euro.
Der Geburtstagsbesuchsdiens
in der Pfarrei St. Andreas hat
Nachwuchssorgen. Im Rahme
des diözesanen Projekts »Kirc
am Ort – Kirche an vielen Orten
will die Kirchengemeinde neu
Ehrenamtliche gewinnen. Dab
soll auch die Vielzahl der Be-
suchsdienste in der Gemeinde
den Blick genommen werden:
Sie kümmern sich beispielsweis
um Neuzugezogene, um Kranke

Arbeitskreis Leben – Neue Trauergruppe geh

Geplagt von

VON NORBERT LEISTER

REUTLINGEN. »Wussten Sie, dass sich in Deutschland alle 53 Minuten ein Mensch das Leben nimmt? Dass etwa alle fünf Minuten ein Suizidversuch geschieht? Dass rund zwei Drittel aller Suizide von Männern begangen werden?« Diese Fragen stehen im Jahresbericht 2013 des Arbeitskreises Leben (AKL). Angelika Schmitz präsentiert Zahlen zum Landkreis Reutlingen. Da nahmen sich laut Polizeistatistik in den vergangenen zehn Jahren insgesamt 360 Menschen das Leben. »Darunter waren 286 Männer und 74 Frauen«, berichtet Angelika Schmitz vom AKL. Damit ist die Quote der Männer von 79,5 Prozent noch höher als im Bundesdurchschnitt.

Sieben junge Menschen unter 20 Jahren hatten sich zwischen 2004 und 2014 im Landkreis das Leben genommen, der Anteil der über 60-Jährigen lag innerhalb der vergangenen zehn Jahre schmal bei 40 Prozent, 2009 sogar bei 52 Prozent, erläutert die Sozialpädagogin.

Ob Jahreszeiten eine bestimmte Rolle spielen und besonders an trüben, grauen

nicht vergessen werden, da

– Die Opfer bei einem Selbstmord sind auch die

Das Leid der

VON LISA ABELE

Hierzulande ist Suizid im- in Thema, über das oft ge- wird. Aus früheren Zeiten , dass dem eigenen Leben ein Ende zu setzen, eine . Die Kirche grenzte Selbst- der kirchlichen Bestattung gebung Gottes aus. Den Hin- wurde Stillschweigen ein- Man konnte nur erahnen, rem Inneren aussah. Wie sie efühlt haben, als sie vom Sui- rtrauten erfahren haben oder ihrer Trauer umgingen. hn es immer noch schwer- hieses Thema offen zu spre- ich dennoch einiges in den en getan. Die Kirche hat um- d es gibt einige Organisatio

Der Tod als

VON NORBERT LEISTER

REUTLINGEN. 38 Menschen zwischen 16 und 86 Jahren haben im vergangenen Jahr im Landkreis Reutlingen keinen anderen Ausweg mehr gesehen, als den Tod. Darunter waren 31 Männer und sieben Frauen. Im Landkreis Tübingen waren es insgesamt 26 Suizide, darunter 20 von Männern und sechs von Frauen. »Das Verhältnis zwischen weiblichen und männlichen Suizidtoten spiegelt sich auch bundesweit wieder«, weiß Kerstin Herr, die als hauptamtliche Fachkraft beim Arbeitskreis Leben (AKL) engagiert ist. In der gesamten Republik waren es, so Herr, mehr als 10 000 Suizide, darunter fast 7 500 Männer. »Und der Anteil der Männer steigt immer mehr an«, erklärt die Diplom-Pädagogin.

uf drängende Fragen nach dem Freitod eines Angehörigen ein

Schuld und Scham

auf jeden In einer neuen «Gruppe für Trauernde Gefühl, versagt zu haben, spü

nigen, die zurückbleiben. Der Weg der Trauer ist nicht leich

Hinterbliebenen

letzter Ausweg

Am Sam
11. Apri
die neue
gruppe e
FOTO: LEI

Eine Kerze für jeden Verstorbenen zünden Familien und Freunde am Sonntag in der Albert-Schweitzer-Kirche an – das Foto entstand im Kloster Bebenhausen. Bild: Sommer

Wie in einem gläsernen Sarg

Gedenkfeier will Hinterbliebene stärken, die Menschen durch Suizid verloren haben

Astrid F. war „absolut überwältigt" vom Lichtermeer an Kerzen in der Citykirche Reutlingen im November 2014. Dieses Jahr gehört sie zum Vorbereitungs-Team des ökumenischen Gottesdiensts am Sonntag in der Albert-Schweitzer-Kirche. Die Gedenkfeier richtet sich an Hinterbliebene, die Menschen durch Selbsttötung verloren haben.

CHRISTIANE HOYER

Tübingen. Alljährlich veranstalten Pfarrer, Hauptamtliche vom Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen (AKL) und Betroffene gemeinsam eine Gedenkfeier für Hinterbliebene, auch in Reutlingen, dann wieder in

pel-Suizid als „Unfall" kaschiert, und die kleine Tochter durfte „über so etwas nicht sprechen", jedenfalls nicht außerhalb der Familie. Erst vor ungefähr5 Jahren begann sie sich zu öffnen und bemerkte, „wie viele Menschen davon betroffen sind". Den Gottesdienst hat sie genau wie Christine K. bisher als „große Verbundenheit" mit anderen Menschen empfunden, die Ähnliches wie sie erlebt haben.

Seit 2009 – nach dem Freitod ihres Bruders – besucht Christine K. regelmäßig die Gedenkfeiern. Auch ihre Eltern, denen sonst das Gespräch darüber schwerfällt, kommen mit. Christine K. beschreibt ihren Zustand nach dem Suizid des Bruders als „Gefühl, von der Gesellschaft abgetrennt zu sein". In Therapie-Gesprächen berichten Betroffene den

nicht aushält, kann gehen", sagt Voßmann. Sie und ihr katholischer Kollege Klaus-Dieter Pape möchten die Verstorbenen mit Texten, Liedern und einem Kerzenritual „aus der Vergessenheit holen". Für jeden von ihnen wird eine Kerze entzündet, sein Name wird vorgelesen, wenn es die Hinterbliebenen wünschen, und zum Altar gebracht.

Am Sonntag wird symbolisch eine Spirale in der Albert-Schweitzer-Kirche gelegt, um die „Stationen der Trauer" zu veranschaulichen. Für Pape, der auch als Seelsorger in der Psychiatrie arbeitet, ist dieses Symbol eine positive Entwicklung „heraus aus der Verstrickung". Es ist noch gar nicht so lange her, sagt Voßmann, dass die Kirchen den Familien, die Verwandte durch Suizid verloren haben, eine kirchliche Feier nebst Bestattung verweigert haben –

bung. Zum Glück, so Voßmann gehöre diese Verweigerungshaltung der Vergangenheit an.

Die AKL-Mitarbeiter bieten in ihren Tübinger Räumen in der Österbergstraße 4 nicht nur Selbsthilfegruppe und therapeutische Angebote für Hinterbliebene nach einem Suizid an. Sie sind auch Ansprechpartner, wenn jemand in einer akuten Krise ist und Hilfe sucht. Seit es Präventionsangebote gibt, so Pape, sei zumindest im Kreis Tübingen die Zahl der Selbsttötungen zurückgegangen. Im Jahr 2014 haben im Kreis Tübingen (220 000 Einwohner) 26 Menschen den Freitod gewählt, davon 20 Männer. Statistisch besonders auffällig war das Jahr 2006 mit 36 Suiziden(davon 28 Männer).

Info Der Ökumenische Gottesdienst zum Gedenken an alle, die durch Selbsttötung verstorben sind, ist am

Gleichaltrige helfen unbürokratisch

VON ROLAND HAUSER

REUTLINGEN. Nach dem Verein «KuRT» 2013 und dem Förderverein der Betzinger Hofmannschule 2014 hat'in diesem Jahr die Online-Jugendberatung im Arbeitskreis Leben (AKL), Youth-Life-Line, den mit 1 000 Euro dotierten Julius-Vohrer-Preis der Reutlinger FDP erhalten. Die Kreisvorsitzende und Landtagskandidatin der Liberalen, Wibke Steinbüchler, überreichte Urkunde und symbolischen Scheck am Mittwochabend auf dem Weindorf an die Geschäftsführerin des Reutlinger Arbeitskreises, Barbara Chiemeno.

Mit dem Julius-Vohrer-Preis möchte die FDP einmal jährlich bürgerschaftlichen Einsatz in und für Reutlingen auszeichnen und somit an das «vorbildliche Engagement unseres verstorbenen Kreis- und Stadtrates» erinnern, der zudem als Initiator des Reutlinger Weindorfs gilt und es bis zu seinem Tod im Februar 2013 auch federführend organisierte. Als «umtriebigen Unruhegeist» charakterisierte Regine Vohrer bei der Preisverleihung ihren verstorbenen Mann, der versucht habe, «alles, was ihm nicht gefallen hat», zu verändern.

Bürgerstiftung Reutlingen – Spendhaus-Straßenfest: Buntes Spaßangebot und zwei Schecks

Eine Stiftung, die »Ermöglichungskultur lebt«

REUTLINGEN. Zum ersten Mal mit neuem Namen, jedoch zum dritten Mal in Folge, veranstaltete die Bürgerstiftung Reutlingen am Samstagmittag gemeinsam mit der VHS das Spendhaus-Straßenfest mit Bastel-, Mitmach- und Zuschauaktionen.

Der ursprüngliche Name «Spendfest» sei ob der Begrifflichkeit schon ab und an falsch verstanden worden, erklärte der »neue« Vorstandsvorsitzende und Mitbegründer der Bürgerstiftung, Dr. Hans Hammann. Seit gut einem Dreivierteljahr ist er der Nachfolger von Karl-Heinz Walter, der zwischenzeitlich als Vorsitzender des Stiftungsrats fungiert.

Zukunftsoffene Satzung

Am Straßenfest beteiligt waren verschiedene Institutionen, die von der Bürgerstiftung schon gefördert wurden oder noch gefördert werden sollen. «Die Bürgerstiftung ist eine Stiftung, die Ermöglichungskultur lebt und damit weitere Aktivitäten möglich macht», bemerkte VHS-Chef Dr. Ulrich Bausch in seiner Begrüßung.

«Netzwerke zu bilden und Input zu bekommen, ist für uns extrem wichtig. Sonst haben wir zwar einen Kopf, aber keine Arme», sagte Hammann. «Wenn wir nicht wissen, was in den Schulen los ist, können wir nicht helfen», erklärte er

zung der Stiftung «zukunftsoffen gestaltet». «Sie muss auch in 20 Jahren noch haben. Nur so konnten sich Unterstiftungen wie die Marienkirche- und Listhofstiftung, die Rainer Kehrer-Stiftung und die Stiftung Wirbelwind entwickeln», zählt der Jurist auf.

«Natürlich können wir nur vergeben

hat die Bürgerstiftung in Sachen Unterstützung ganz klar auf Nachhaltigkeit ausgelegt. «Einmal-Effekte sind nicht das Ziel», erklären die Mitglieder unisono.

Die Bürgerstiftung Reutlingen, die 2002 an den Start ging, ist eine von 400 in Deutschland. Gesamt befänden sich bundesweit rund 40 Millionen Euro in

– wurden von der Bürgerstif
Samstag übergeben. 1 500 Eu
der «Arbeitskreis Leben» für di
dung kommender Peers, die
stündige Ausbildung absolvie
sen, bevor sie suizidgefährdete
che beraten dürfen.

1 500 Eur
Arbeitskre
2 500 Eur
«Auszeitra
die Jos-We
Barbara C
vom AKL u
rin Christi
freuen sich
die Schack
Bürgerstif
FOTO: KÖZI

Eine Anlaufstelle in allen Krisen – nicht nur bei Suizidgefahr

Der in Reutlingen und Tübingen aktive Verein Arbeitskreis Leben stellt den Jahresbericht für 2014 vor: Zahl der Hilfesuchenden leicht

Eine Anlaufstelle nicht nur, wenn Suizidgefahr besteht: Überwiegend Frauen suchen in Krisen Hilfe beim Arbeitskreis Leben. Der in Tübingen und Reutlingen aktive Verein zählt derzeit 139 Mitglieder.

Reutlingen/Tübingen. Der Arbeitskreis Leben hat voriges Jahr 786 Menschen gezählt, die sich in seinen Krisenberatungsstellen in Tübingen und Reutlingen gemeldet haben – etwas mehr als im Vorjahr. In knapp der Hälfte der Fälle han-

hörigen und Institutionen. 142 Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.

423 (Vorjahr: 443) Anfragen mündeten in umfassende Beratungen oder Begleitungen – überwiegend von Frauen (siehe Kasten). „Männer haben größere Schwierigkeiten, sich Hilfe zu holen", so Pädagogin Bettina Guhlmann. Und sie tun sich ihrer Ansicht nach schwerer, sich zu öffnen.

80 Betreute waren zwischen 15 und 25 Jahre alt. Bei Jugendlichen ist zwar die Zahl der Suizidversuche höher. Doch unter denjenigen,

die Über-60-Jährigen. Suizide haben immer mit problematischen Beziehungs-Situationen zu tun, weiß Guhlmann. Der AKL setzt auf Prävention und geht dafür in Schulen ab Klassen neun. „Wir wollen so früh wie möglich mit den jungen Leuten ins Gespräch kommen", sagt die Pädagogin Kerstin Herr. Der AKL wolle den Jugendlichen Mut machen, über das Thema zu sprechen.

Wie berichtet, gibt es in Tübingen die „Youth-Life-Line", wo ei-

gens geschulte Jugendliche (derzeit 40) im Internet ihre Altersgenossen in Krisensituationen beraten. Dieses Angebot registrierte voriges Jahr 556 neue Anfragen. Damit wurden seit Gründung im Jahr 2003 bereits 4800 junge Leute beraten, teils über längere Zeit und in insgesamt 24 300 E-Mails.

In einem neuen Projekt mit dem Tübinger Regierungspräsidium bietet der AKL nun Präventions-Seminare für Schüler, Eltern und Lehrer zugleich an. Das Projekt ist auf fünf Jahre angelegt. Zehn Schulen können teilnehmen, fünf haben sich bereits gemeldet. Der AKL berät Menschen in Krisensituatio-

nen – auch o
dalität. Je na
Probleme gib
ratung durch
renamtliche
treuung dur
Ärzte oder in

Derzeit hat
amtliche Kris
Einsatz, die je
Menschen b
nen längerer
arbeiten sech
kräfte und
stellte in der
allesamt in
Personen un
che Vereins

Vor allem Männer begehen Suizid

Fast **drei Viertel** aller Suizide bundesweit werden von Männern verübt. Die Region ist keine Ausnahme von dieser Statistik, im Gegenteil: Im Kreis Tübingen gab es voriges Jahr 26 Suizide – 20 von Männern. Und im Kreis Reutlingen waren es 38 Suizide, 31 von Männern. In den Beratungsstellen des Arbeitskreises Leben sind hingegen vor allem Frauen vorstellig: 71,4 Prozent aller **Hilfesuchenden** waren im vorigen Jahr weiblich.

Statistik der Suizide 2014

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2013)

Deutschland	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**10.209**	(10.076)	**7.624**	(7.449)	**2.585**	(2.627)
60 Jahre und älter	**4.555**	(4.487)	**3.325**	(3.201)	**1.230**	(1.286)

Auch 2014 übersteigt die Anzahl der Suizide von Männern in allen Altersgruppen die Suizidhäufigkeit von Frauen.

Der Suizid ist besonders ein Phänomen des höheren Lebensalters. 44,6% aller Selbsttötungen in Deutschland betrafen Menschen, die 60 Jahre und älter waren. Fast jede zweite Frau (49%) und etwas weniger als jeder zweite Mann (43,6%), die sich 2014 das Leben nahmen, waren älter als 60 Jahre.

Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen

Suizide 2014 in Deutschland	10.209
Verkehrstote 2014 in Deutschland	3.597
Drogentote 2014 in Deutschland	1032
Mord und Totschlag 2014 in Deutschland	624
Aidstote 2014 in Deutschland	388

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	**1.319**	(1.363)	**993**	(1.032)	**326**	(331)

Anmerkung:
Alle Suizidzahlen beziehen sich auf Angaben vom Statistischen Bundesamt und dem Statistischen Landesamt.

Die Anzahl der Suizide ist 2014 in Deutschland angestiegen. Damit liegt die Suizidrate für Deutschland bei 12,6 (Suizide pro 100.000 Einwohner). In Baden-Württemberg dagegen ist die Anzahl der Suizide leicht zurückgegangen, sodass die Suizidrate mit 12,4 unter dem Bundesdurchschnitt liegt.

Statistische Auswertung 2015 der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2014

Im Jahr 2015 haben **insgesamt 787** (786) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

308 (363) davon waren kürzere Kontakte, die bei uns gesondert erfasst werden. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. **129** (142) dieser Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.

Beratungen und Begleitungen

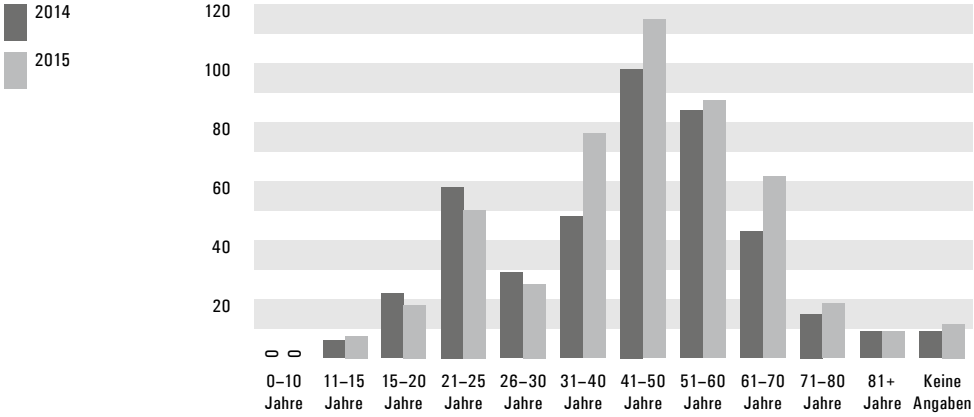
479 von den insgesamt 787 Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

Geschlechterverteilung

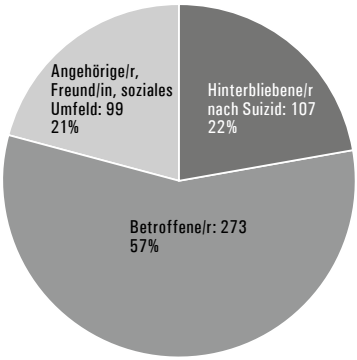
Frauen		Männer	
72,2%	(71,4%)	**27,3%**	(28,1%)

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?



Von den Anfragenden waren 243 Menschen **Betroffene,** die sich in einer Krise oder in einer suizidalen Krise an den AKL wandten. 30 Personen wurden von Mitarbeiter*innen des AKL unmittelbar nach einem Suizidversuch auf der Intensivstation der Medizinischen Klinik in Tübingen besucht. Direkt in der Klinik konnte auch mit 3 Angehörigen von Patient*innen ein Gespräch geführt werden, um diese ebenfalls in der schwierigen Situation zu unterstützen.
96 **Angehörige** sorgten sich um einen suizidgefährdeten Menschen und suchten für sich oder den Betroffenen Unterstützung. Darüber hinaus begleitete der AKL 107 **Hinterbliebene,** die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Woher kamen die Ratsuchenden?

Stadt Tübingen	**24 %**	(27 %)
Landkreis Tübingen	**21 %**	(19 %)
Stadt Reutlingen	**21 %**	(20 %)
Landkreis Reutlingen	**12 %**	(15 %)
außerhalb	**19 %**	(16 %)
keine Angabe	**3 %**	(3 %)

Von welchen Problemlagen sind akut suizidale Menschen betroffen?

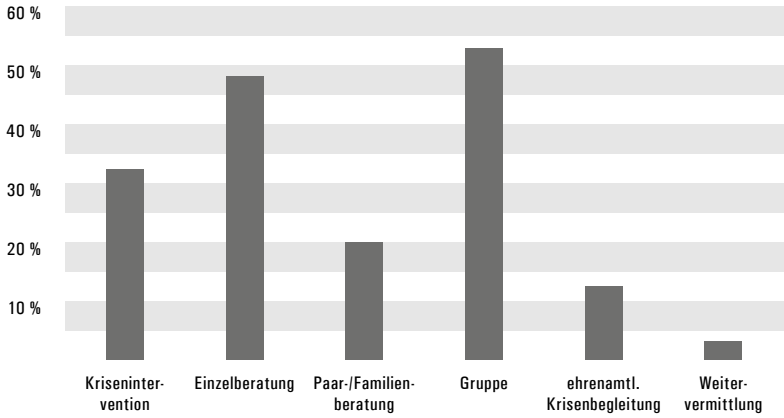
Beziehungssituation mit Angehörigen und im sozialen Umfeld	**89 %**
allgemeines Gefühl der Überforderung	**74 %**

psychische Auffälligkeiten	74 %
Depression und andere psychische Erkrankungen diagnostiziert	73 %
Sinnlosigkeit	42 %
Finanzielle Situation	37 %
Arbeit, Schule, Ausbildung	32 %
belastende Kindheit	32 %

Warum wenden sich Angehörige und Personen aus dem sozialen Umfeld an den AKL?

Die weitaus meisten (70 von 99 Ratsuchenden) Angehörigen oder Personen aus dem sozialen Umfeld sorgten sich um einen suizidgefährdeten Menschen. Dabei wünschten sie sich eine Einschätzung zur Gefährdung ihrer Angehörigen und suchten persönliche Entlastung und Rat für den Umgang mit ihnen.
Interessant ist, dass sich auch in dieser Gruppe deutlich mehr Frauen als Männer an den AKL wandten. Die meisten Ratsuchenden waren zwischen 35 und 65 Jahre alt.

Welche Angebote nahmen Hinterbliebene wahr?



Die Zahl der anfragenden Hinterbliebenen ist im Vergleich zum Vorjahr von 96 auf 107 Personen gestiegen.
Für diese Zielgruppe liegen die Unterstützungsangebote vorwie-

gend in der Hand der hauptamtlichen therapeutischen Fachkräfte. Ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen sind hauptsächlich in der Begleitung von betroffenen Menschen in schweren (suizidalen) Lebenskrisen tätig. Hier greift unser Beziehungskonzept „Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber“:
Das nunmehr seit 40 Jahren bestehende AKL-Angebot basiert auf der Erfahrung, dass ein verlässliches Beziehungsangebot während der Krise zur Stabilisierung und zur Eröffnung neuer Möglichkeiten führen kann. Unsere Hoffnung ist, dass Beratung und Begleitung den Weg ebnet zur Lebensbejahung und es den Betroffenen gelingt, wieder mehr Lebensqualität zu erlangen (aus den AKL-Leitlinien).

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

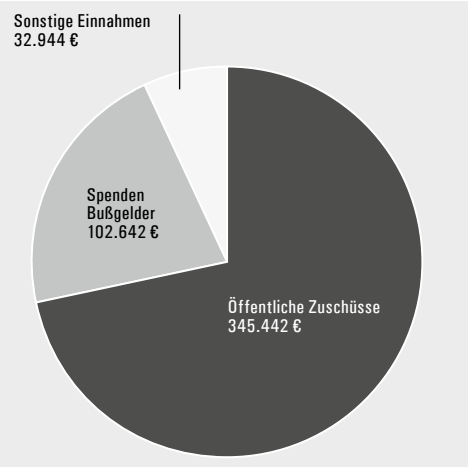
AOK
Die Gesundheitskasse.
GESUNDNAH
Vom Oberrhein bis Oberschwaben, vom Bodensee bis zum Taubertal, von früh bis spät: Wir gehen die Dinge an, wir engagieren uns, nehmen uns Zeit, kümmern uns, hören zu, geben Rat und helfen. Wir sind ganz nah – und immer persönlich für Sie und Ihre Gesundheit da.
AOK Baden-Württemberg · aok-bw.de/gesundnah

Blick in die Kassen

Die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen erhielten im Jahr 2015 im Rahmen der Freiwilligkeitsleistungen vom Land Baden-Württemberg sowie von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen und 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 den Städten Reutlingen 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 u.a. aufgrund der Tariferhöhungen im öffentlichen Dienst erneut sehr hoch. Da die öffentlichen Gelder nur teilweise dynamisch angepasst werden, musste die Kostensteigerung fast vollständig von uns aufgefangen werden.

Die nachfolgende Graphik veranschaulicht die Finanzierung des Vereins im Jahr 2015:



Das Jahr 2015 konnte mit einem fast ausgeglichenen Haushalt abgeschlossen werden. Dies war leider nur durch einen Lohnverzicht aller hauptamtlichen Mitarbeiter*innen im Dezember möglich.

Ein großer Dank gilt dem Engagement aller Ehren- und Hauptamtlichen, ihrer Zeit, Kraft und ihren Ideen sowie der großzügigen Unterstützung vieler Spender*innen, Firmen und Stiftungen.

Die erfahrene Solidarität 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 54 ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen und 32 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 unsere Homepage www.ak-leben.de über die verschiedenen Möglichkeiten oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Ihren Anruf oder Ihre Mail!

Finanzen

Kassenbericht Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen 2015

EINNAHMEN IN EURO	
I. Öffentliche Zuschüsse	
Land Baden-Württemberg	87.519,76
Landkreis Tübingen	146.020,00
Landkreis Reutlingen	68.183,00
Stadt Reutlingen	41.866,71
Sonstige öffentliche Zuschüsse	1.852,95
Zwischensumme	*345.442,42*
II. Eigenmittel	
Spenden (privat, Firmen, Stiftungen, Sammlungen, etc.)	101.122,47
Erlöse / Dienstleistungen	5.516,03
Mitgliedsbeiträge	3.590,00
Bußgelder	1.520,00
Klient*innenbeiträge	10.851,00
Untervermietung	4.160,00
Zinseinnahmen	45,05
Erstattung aus Vorjahr / Krankenkassenerstattungen	5.493,40
Sonstige Einnahmen	98,23
Mittel aus Rücklagen	3.189,95
Zwischensumme	*135.586,13*
Einnahmen gesamt	**481.028,55**

AUSGABEN IN EURO	
I. Personalkosten	
Hauptamtliche Fachkräfte	363.478,93
Honorare	11.986,40
Geringfügig Beschäftigte, Praktikant*innen etc.	8.453,55
Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche	5.694,62
Allgemeine Personalkosten	2.431,00
Zwischensumme	*392.044,50*
II. Sachkosten	
Büroräume	51.709,11
Verwaltungskosten	10.084,94
Öffentlichkeitsarbeit	12.846,03
Wirtschaftsgüter	3.194,77
Versicherungen, Beiträge, Sonstiges	8.795,31
Zuführung zu Rücklagen	2.353,89
Zwischensumme	*88.984,05*
Ausgaben gesamt	**481.028,55**

Dank an die Spender*innen 2015

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

- Bürgerstiftung Reutlingen
- Caritas Stiftung, Reutlingen
- Dorotheenstiftung, Metzingen
- Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Evangelische Akademikerschaft, Tübingen
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Lions Club Reutlingen
- Jugend- und Seniorenstiftung der Kreissparkasse Tübingen
- Kreissparkasse Reutlingen
- Kreissparkasse Tübingen
- Paul-Lechler-Stiftung, Stuttgart
- Sanitär Bez, Reutlingen
- TransLab Laborservice, Transport + Logistik GmbH, Reutlingen
- ubf Unternehmensberatung, Tübingen
- VeMeMas GmbH, Holzgerlingen
- Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e.V.
- Volksbank Reutlingen
- Volksbank Tübingen

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 2016

Zusätzlich zu unseren Veranstaltungen im Jubiläumsjahr
(siehe vordere Innenseite in diesem Jahresbericht)
finden 2016 folgende Veranstaltungen statt:

„Warum konnten wir dich nicht halten?“

Tage für Trauernde nach einem Suizid
von Donnerstag, 17. November bis Sonntag, 20. November 2016
im Kloster Kirchberg
Infos unter: 07121 / 19298 oder Mail: akl-reutlingen@ak-leben.de

Wenn einem der Finanzpartner in jeder Situation mit einem Kredit helfen kann.

Sparkassen-Privatkredit.

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:
Dolores Wessels, AKL Stuttgart e.V.
Tel. 07 11 – 600 620
Tobias Zipperle, AKL Tübingen e.V.
Tel. 0 70 71 – 92 21 0

Stand: 2016

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)