Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

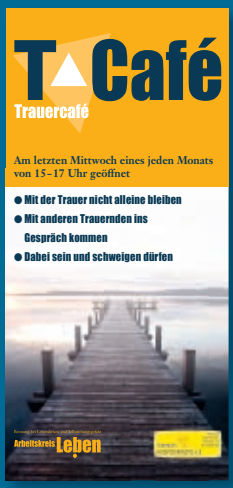
2018 Jahresbericht

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Krisen können bewältigt werden

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

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Trauer nach einem Suizid

Arbeitskreis Leben
Selbsthilfegruppe
für Trauernde nach einem Suizid


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

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

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreis Leben
Ausbildungsangebot
Ehrenamtliche Krisenbegleitung

Arbeitskreis Leben
Gutes tun – über das eigene Leben hinaus

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

Vorwort 4

Trauerprozesse brauchen Zeit 6

Nachsorge nach einem Suizidversuch 14

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“ 15

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit 22

Pressecollage 24

Statistische Auswertungen
Statistik der Suizide 26
Statistik zu den Anfragen an die Krisenberatungsstellen 28

Mitarbeit im AKL
Ehrenamtlich im AKL 32
Abschied 36
Personalsituation 38

Finanzen 43

Dank an unsere Spender*innen 48

Vorschau auf 2019 49

IMPRESSUM
© 2019
Arbeitskreis Leben e.V. (AKL)
Reutlingen/Tübingen
Österbergstraße 4
72074 Tübingen

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

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

Druck
Druck- und Verlagshaus Lorch,
Pfullingen;
www.lorch-druckhaus.de
Auflage: 1200 Exemplare

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

Der AKL aus Sicht des Vorstandes

Am 2. Dezember 2018 verstarb unser hoch geschätzter Vorstandskollege Heiko Dettweiler. Seit 2004 Mitglied im Vorstand des AKL, war er uns allen, Vorstandskolleg*innen, Mitarbeiter*innen, Ehrenamtlichen, ans Herz gewachsen. Heiko war als Jurist stets ein präziser, zuverlässiger und sachkompetenter Kollege und Begleiter des AKL. Er hat sich einfühlsam, herzlich und persönlich in die Arbeit des AKL eingebracht und stets seine Wertschätzung ausgedrückt. Wir verlieren mit ihm einen äußerst wertvollen Menschen und sind dankbar für die 14 Jahre, die wir uns mit ihm gemeinsam für die Ziele des AKL engagieren durften.

Im Jahr 2018 nahmen in fast allen Bereichen die Nachfragen wieder zu. So stieg die Inanspruchnahme des AKL um 21 % und die Zahl der klient*innenbezogenen Anfragen um 18,6 % (N=113). Die Anfragen aus der Altersgruppe der 41–50-Jährigen nahm um ca. 30 % zu. Die Zahl der Präventionsveranstaltungen, Vorträge und Seminare nahm um 22 % zu auf insgesamt 71 Veranstaltungen (Vorjahr 58). Die bereits in 2017 deutlich gewachsene Zahl der Präventionsveranstaltungen an Schulen hat nochmal um 12 % zugenommen. Der Erfolg der Veranstaltungen an Schulen führt zu einer größeren Nachfrage, auch über die Kreisgrenzen Reutlingens und Tübingens hinaus. Das Kultusministerium Baden-Württemberg unterstützt die Veranstaltungen in Schulen und wird in 2019 gebeten, dem Bedarf entsprechend mehr Veranstaltungen zu ermöglichen. Jugendliche sind in diesen Zeiten eine sehr verwundbare Gruppe, wie die Nachfragen belegen. Das primäre Ziel, für Fragen zu Lebenskrisen offen zu sein, ist bereits erfüllt, wenn so viele Nachfragen nach Präventionsveranstaltungen eingehen. Da muss es für Gesundheits- und Bildungspolitik geradezu verpflichtend sein, die Chance aufzunehmen und bewährte Angebote sicher zu stellen.

Die Belastung der Mitarbeiter*innen nimmt bei einer solchen Entwicklung zu. 2018 nahmen zwei Mitarbeiterinnen Sabbatical-Urlaub, um sich zu regenerieren und aufzutanken. Wir unterstützen diese Möglichkeit nachdrücklich. Mit dem Einsatz ehemaliger Kolleg*innen konnten die Ausfallzeiten optimal überbrückt werden.

Youth-Life-Line konnte 2018 das Beratungssystem an 134 Tagen mehr öffnen als 2017, nämlich an 324 Tagen. Das lag an mehr verfügbaren Peers und an einer besseren Vertretung der Mitarbeiter*innen bei Ausfallzeiten.

2018 hat der Vorstand in 7 Sitzungen mit den Mitarbeiter*innen (Vorstandssitzungen, Finanztreffen mit den Geschäftsführer*innen und Sitzungen mit den Teams, Teilnahme an einem Klausurtag) getagt. Der Vorstand erhält regelmäßig die Protokolle der Teamsitzungen und fühlt sich über die Arbeit stets gut informiert.

Finanziell konnte auch 2018 befriedigend abgeschlossen werden. Die Spenden haben sich um 8,2 % (+ 8.691 €) erhöht. Mit den vorhandenen Rücklagen konnten die Gehaltszahlungen incl. der Sonderzahlungen sichergestellt werden und aufgrund gesteigerter Nachfrage und zur Sondierung neuer Aufgabenfelder partiell Personalaufstockungen vorgenommen werden. Die Mitglieder- und Spenderdateien wurden auf eine neue IT-Basis umgestellt.

Im Oktober haben wir zu einer Informationsveranstaltung für Fördermitglieder und Spender*innen eingeladen, um den persönlichen Kontakt zu intensivieren. In dieser Veranstaltung wurde die Arbeit des AKL und von Youth-Life-Line vorgestellt. Die Veranstaltung wurde von den Besucher*innen sehr positiv aufgenommen und sollte wiederholt werden.

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

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

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

Für den Vorstand
Thomas Bader

Anne Ellenberger-Marciniak

Thomas Bader

Trauerprozesse brauchen Zeit - Trauerbegleitung im AKL

Jahr für Jahr nehmen sich etwa 10.000 Menschen in Deutschland das Leben. Anzunehmen ist, dass bei jeder Selbsttötung mindestens acht bis zehn Menschen aus dem nächsten Umfeld (Familienmitglieder, Freund*innen u.a.) betroffen sind. Somit sind jedes Jahr aufs Neue allein in Deutschland 80.000 bis 100.000 Menschen mit einem Suizid konfrontiert. Hinter diesen Zahlen stehen menschliche Schicksale. Eine Selbsttötung hat die Sprengkraft, Lebenszusammenhänge von einem Moment auf den anderen außer Kraft zu setzen. Der Tod durch die eigene Hand stellt eine scharfe Grenze dar zwischen einem recht normalen Leben davor und einem kaum zu bewältigendem Leben danach. Das Vertrauen in sich selbst, in andere Menschen und in das Leben überhaupt, wird zutiefst erschüttert. Die Trauer nach einer Selbsttötung geht einher mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen. Die Frage nach dem „Warum“ bleibt oft weitgehend unbeantwortet. Es ist ein gewaltsamer Tod mit besonders schwierigen Begleitumständen, die von den nahen Angehörigen verkraftet werden müssen.

Menschen, die im engen Umfeld eine Selbsttötung erleben müssen, haben oft einen langen Weg der Trauer vor sich bis sie wieder Boden unter den Füßen haben und eine neue Ausrichtung für ihr Weiterleben finden können. Nicht selten durchlaufen sie Phasen größter Verzweiflung und sind in dieser Zeit selbst manchmal dem Tod näher als dem Leben. Auch wenn nichts mehr ungeschehen gemacht werden kann, so kann es in dieser Situation doch eine große Hilfe sein, in einem geschützten Rahmen Unterstützung zu erfahren.

Trauernde schildern immer wieder die Erfahrung, dass ihr Umfeld nach relativ kurzer Zeit zur Tagesordnung übergeht und sie kaum noch auf den Verlust angesprochen werden. Sie spüren die Erwartung, dass sie als unmittelbar Betroffene ebenfalls rasch wieder zur Normalität zurückfinden mögen. Diese Erwartung entspricht jedoch nicht ihrem Erleben. Gut gemeinte Ratschläge wie: *„Das Leben geht weiter…“* oder *„Du bist doch noch jung, das Leben liegt noch vor Dir …“* sind in diesem Zusammenhang wenig hilfreich.

„Es ist eine seltsame Vorstellung, Bindungen, die oft jahrzehntelang bestanden haben, könnten innerhalb eines Jahres gelöst und vergessen werden. Der Verlust eines vertrauten Menschen hinterlässt dauerhafte Spuren im Leben von Hinterbliebenen.“ (Paul, C. (2018): Warum hast du uns das angetan, S. 210)

Gerade in der ersten Zeit nach einem Suizid finden Betroffene in unseren Krisenberatungsstellen fachliche Hilfe. Es ist von der Situation abhängig, ob die Trauerbegleitung im Einzelgespräch oder mit mehreren Familienmitgliedern stattfindet. Die Beratungsform richtet sich nach dem Wunsch der Beteiligten. Oft sind auch Kinder oder Jugendliche betroffen, deren spezifische Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen.

Im Jahr 2018 haben 129 Menschen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, Angebote in den beiden Krisenberatungsstellen wahrgenommen. Dank der guten Zusammenarbeit mit Kooperationspartner*innen wie der Polizei, der Notfallseelsorge und Notfallnachsorgediensten, sowie Bestattungsunternehmen und Kirchen finden viele Betroffene den Weg zum Beratungsangebot des AKL.
Herzlichen Dank an alle, die dazu beigetragen haben.

Erfahrungsbericht Frau M.
Für mich blieb die Welt im Sommer 2015 stehen und als sie sich weiterdrehte, war nichts mehr wie früher.

Es war 21.30 Uhr als die Polizei mit zwei Mitarbeitern vom Deutschen Roten Kreuz vor meiner Tür stand und mir sagte, dass mein 24-jähriger Sohn Suizid begangen hätte. Nach einem etwa einstündigen Gespräch ging die Polizei und nach einer weiteren Stunde rief ich im Beisein der DRK-Mitarbeiter meine Tochter, meine Schwester und meine Mutter an, um sie zu informieren. Meine Tochter stand zwei Stunden später vor mir, ihr Freund fuhr sie die 170 km zu mir, das war sehr schön.

Meine Tochter brachte mich am nächsten Tag zum Hausarzt. Ich wusste nur, ich und meine Tochter brauchen eine Krankmeldung, aber vor allem wollte ich Hilfe. Leider war an dem Tag nur die Vertretung da. Ich merkte schnell, dass manche Ärzte mit einer trauernden Mutter, die unter Schock steht, überfordert sind. Ich wollte nur die Krankmeldung und vielleicht ein Medikament um die nächsten Tage zu überstehen, und dann so schnell als möglich wieder aus der Praxis gehen. Ich funktionierte nur, meine Tochter war bei mir und ich musste ja auch für sie stark bleiben. Sie weinte mehr als ich, die „starke Mutter". Das Verhalten des Arztes schockierte mich sehr und machte mich rasend wütend, weil ich sein Urteil über mich zufällig im Computer las: „emotionslose Mutter". Das war meine erste negative Erfahrung mit Menschen, die mit dem Thema Suizid nicht umgehen können oder wollen.

Zwei Wochen später war dann meine Hausärztin wieder da und sie gab mir zwei Telefonnummern, wo ich Hilfe bekommen könnte. Auf Umwegen, weil keiner Zeit hatte, bekam ich ganz schnell beim AKL einen Termin. Bis dahin kannte ich den AKL nicht und hatte auch noch nie davon gehört. Als ich realisierte, dass der AKL auch für suizidgefährdete Menschen da ist, hoffte ich, dass ich hier vielleicht Antworten auf meine vielen bohrenden Fragen bekommen könnte, die mich so quälten. Ich wollte auch einfach hören, was sich alles in den Köpfen der gefährdeten Menschen abspielen kann, bevor sie diesen Weg gehen!
Ich war so dankbar für das Angebot und die Gespräche! Es ist schwer meinen damaligen Zustand zu beschreiben. Ich stellte fest und war froh, dass das Herz und das Atmen von ganz alleine geht, denn Essen, Trinken oder Schlafen vergaß ich.

Die Gespräche waren am Anfang sehr, sehr tränenreich, ich bekam kaum Luft. Ich versuchte mein momentanes Leben zu erzählen, das man eigentlich nicht leben will. Es kam immer wieder der Wunsch

„weck mich bitte einer aus dem Alptraum". Aber es war real.

Diesen Verlust zu tragen, zwang mich oft in die Knie, besser gesagt warf mich zu Boden. Aber es tat gut, jemand gefunden zu haben, der gefühlt „mitträgt", der mich erträgt mit meinem Schmerz. Auch Situationen, die sich weiterhin in meinem Leben ergaben, konnte ich besprechen. Ich war sehr streng zu mir. Wenn ich unter Leute ging und vielleicht lächelte, verbat ich es mir, weil ich es ja nicht durfte, da mein Sohn nicht mehr lebte. Wenn ich mit gesenktem Kopf zum Friedhof ging, hörte ich die Nachbarn auch sagen, „schau mal, wie sie läuft". Aber das war nur ich, ich, die nicht wusste, wie ich es überhaupt recht machen konnte. Denn ich trug große Schuld in mir, das musste ich erkennen und das war überhaupt nicht einfach. Ich genoss es alleine zu sein, alleine mit meiner Trauer, stundenlang auf der Terrasse zu sitzen. Ich musste lernen sanfter mit mir umzugehen, lernen auf mich aufzupassen, lernen mich aus Situationen zu nehmen, die mir weh taten oder mich sogar verletzten.

„Krisenberatung" war so zutreffend, denn alles nach dem Sommer 2015 musste neu überdacht, überarbeitet, geordnet werden. Ich kam mir vor wie eine Außerirdische, nichts mehr ist richtig, alles ist falsch, die Häuser, der Rasen, die Menschen …, alles sieht anders aus. Ich brauchte einfach meine Zeit, ich bin sensibler geworden. Dies stelle ich heute noch fest. Wir Hinterbliebene müssen oft auch Nachsicht haben mit ungewollten Verletzungen uns gegenüber, weil die Leute es nicht besser wissen oder können. Das habe ich schmerzlich gelernt. Aber ich habe immer die Möglichkeit das Gespräch zu beenden, um mich zu schützen.

Die Gespräche mit der Beraterin vom AKL erlebte ich wie mit einer guten Freundin, die mir half bei meinem weiteren Leben die Entscheidungen zu finden: mit geduldigem Hinterfragen, denn eigentlich weiß man es, nur fehlte im Moment die klare Sicht auf die Dinge.

Die Terminabstände wurden meinen Bedürfnissen und meiner Situation angepasst; mal waren die Abstände länger und bei Bedarf kürzer. So wird es immer sein, der Schmerz kommt in Wellen, mal kleine, mal ganz hohe tosende Wellen.

Ich war 2018 sechs Wochen in einer Reha-Klinik, hatte in gewissem Sinn eine „Auszeit genommen". Das brachte mich auch ein großes Stück weiter.

Für mich waren Freunde auch ganz wichtig mit denen ich reden konnte und sie sind es bis heute noch. Manchmal war es nur ein kleiner Satz, der mir half. Natürlich auch die Familie, die hinter mir steht - da hatte ich Glück, das ist leider nicht bei allen so, wie ich hörte. Für meine Tochter möchte ich stark sein und darf trotzdem auch weinen, auch mal gemeinsam. Es tut einfach gut, zusammen in Erinnerungen zu schwelgen und auch lachen zu dürfen. Mein Sohn ist und wird immer ein Teil von mir sein. Viele müssen es auch erst verstehen lernen, dass ich weiterhin von meinem Sohn reden werde. So wie ich Geschichten von meiner Tochter erzähle, werde ich auch Geschichten von meinem Sohn erzählen. Ob es vom

gemeinsamen Urlaub ist, irgendwelche Anekdoten, Erlebnisse … er lebte mit mir/uns und so lebt er in der Erinnerung weiter. ***„Die Erinnerung ist das einzige Paradies, aus dem wir nicht vertrieben werden können“*** *(Jean Paul).*

DANKE an den AKL, dass es dort Menschen gibt, die mit mir den Weg gegangen sind.

Die besondere Qualität von Gruppenangeboten für Trauernde nach einem Suizid
Sind die ersten Wochen und Monate nach dem Suizid überstanden, entsteht bei vielen Hinterbliebenen der Wunsch nach Austausch mit anderen Betroffenen. Mit Gruppenangeboten in unterschiedlicher Form bieten die beiden Krisenberatungsstellen in Reutlingen und Tübingen vielfältige Unterstützung an:

a) **„Warum konnten wir dich nicht halten?“ - Tage für Trauernde**
Dieses Seminar bietet der AKL seit mehreren Jahren in Kooperation mit dem Kloster Kirchberg an.

Die Teilnehmer*innen bringen viel Mut auf und wagen es, sich mit zunächst unbekannten Menschen an einem fremden Ort auf ein äußerst schmerzliches Thema einzulassen. Während dieser dreieinhalb Tage erleben sie, dass andere ähnlich empfinden. Es entsteht meist innerhalb kürzester Zeit ein Prozess der Öffnung mit der Erfahrung gehalten zu sein. Gleichzeitig sind die ersten Stunden und Tage des Seminars eine große Herausforderung für alle Beteiligten. Auch die Verluste der anderen Teilnehmer*innen müssen ausgehalten und mitgetragen werden. Die Gruppenleitung sorgt für einen geschützten Rahmen, in dem es möglich wird, sich zu zeigen. Die Erfahrung, gerade in dieser Not von anderen liebevoll gesehen und angenommen zu werden, webt ein Netz der Verbindung und des Vertrauens.

Vom 29.11. – 02.12.2018 hat das Seminar im Kloster Kirchberg mit 10 Betroffenen unter der Leitung von zwei AKL-Fachkräften stattgefunden.

b) **Fortlaufende Trauergruppen**
Häufig entsteht im Anschluss an diese Seminare der Wunsch, weiterhin miteinander in Verbindung zu bleiben. Auf diesen Bedarf reagiert der AKL mit dem Angebot von weiterführenden Tagesseminaren in festen Trauergruppen, die sich zweimal jährlich treffen und oft über mehrere Jahre bestehen.

Wenn wir davon erzählen, dass sich Gruppen über mehrere Jahre hinweg unter der Leitung von uns Fachkräften treffen, ernten wir nicht selten verwunderte Fragen und Kommentare:
„Haben diese Menschen das immer noch nicht überwunden?“ oder „Sind sie alle in pathologischer Trauer?“

Wir machen die Erfahrung, dass sich auf dem Weg der Trauer ein hohes Maß an persönlicher Entwicklung vollzieht. Dies braucht Zeit und wohlwollende Begleitung.
Während es in der ersten Zeit nach dem Suizid vor allem um das eigene Überleben geht, zeigen sich im Verlauf des Trauerprozesses die unterschiedlichsten Themen und Herausforderungen, die für das Weiterleben aller Gruppenbeteiligten bedeutsam sind.

Die folgenden Fragen stellen einen Ausschnitt der Themen in den Gruppen dar:

- Wie kann ich die Verbindung zu meinem geliebten Menschen aufrechterhalten?
  In der äußeren Realität findet der schmerzliche Abschied vom Verstorbenen statt und im Inneren wird gleichzeitig eine neue Beziehung zu ihm gesucht.

- Wie kann ich die/den Verstorbene/n würdigen und ihr/ihm einen guten Platz in meinem weiteren Leben geben?
  Das Teilen von Erinnerungen, der Austausch über die Gestaltung von bedeutsamen Tagen wie Geburts- oder Todestagen, kommt diesem Bedürfnis entgegen.

- Meine Frau stürzt sich in Arbeit und ich bin arbeitsunfähig – wie können wir uns in unserer unterschiedlichen Art des Trauerns respektieren?
  Trauer innerhalb einer Familie oder einer Paarbeziehung zeigt sich manchmal sehr unterschiedlich und kann als etwas Trennendes erlebt werden. Verständnis dafür zu entwickeln, dass die anderen Familienmitglieder ihre Gefühle der Trauer auf unterschiedliche Weise zum Ausdruck bringen, kann eine große Herausforderung für alle Beteiligten sein.

- Mein Leben geht weiter, wenn auch anders – wie kann ich es neu ausrichten?
  Alltagsbezogene Themen wie der anstehende Umzug in eine andere Wohnung, die engere finanzielle Situation, die Übernahme von Aufgaben, die bisher die Partner*innen übernommen hatten, werden zunächst oft als zusätzliche Hürden erlebt.

- Wohin mit meinen Schuldvorwürfen?
  Hinterbliebene nach einem Suizid leiden häufig unter Schuldvorwürfen an sich selbst bzw. werfen manchmal auch anderen ein Versagen im Umgang mit dem Menschen vor, den sie verloren haben.

- Wie werden die zurückbleibenden Kinder dieses Schicksal verarbeiten?
  Neben den eigenen Trauergefühlen steht bei Müttern und Vätern auch die Sorge um ihre Kinder im Vordergrund.

- Welche Vorstellungen habe ich davon, ob es ein Leben nach dem Tod gibt?
  Im Zusammenhang mit der Erfahrung des Todes wird der Austausch über religiöse und spirituelle Fragen gesucht.

- Wie kann ich wieder Vertrauen ins Leben gewinnen?
  Ein Suizid stellt das bisher geführte Leben oft radikal in Frage und erschüttert das Vertrauen grundlegend.

- Darf ich angesichts des tragischen Verlustes wieder Freude im Leben zulassen?
  Betroffene erschrecken oder reagieren manchmal mit einem schlechten Gewissen, wenn sie unverhofft Momente der Unbeschwertheit oder Freude erleben.

- Wie kann ich einen Weg finden, den Suizid anzunehmen?
  Es ist vielleicht die größte Herausforderung, das Geschehene zu akzeptieren und damit weiter zu leben.

Die Auseinandersetzung und der Austausch über all diese offenen Fragen regt an, unterstützt und ermutigt die Gruppenteilnehmer*innen zu neuen Schritten. Sie begleiten sich gegenseitig mit viel Verständnis in ihren Trauer- und Entwicklungsprozessen.

Im Jahr 2018 haben sich drei fortlaufende Trauergruppen zu jeweils zwei Seminartagen an Wochenenden in den Krisenberatungsstellen unter der Leitung von AKL-Fachkräften getroffen. Diese Form der Gruppenarbeit ermöglicht auch Betroffenen mit einem weiten Anfahrtsweg die regelmäßige Teilnahme.

Erfahrungsbericht: Alexandra G.

Meine Geschichte beginnt am 14.02.2009. Ich war damals 18 Jahre alt. Die Familie saß gemütlich beim Geburtstagskaffee meiner Oma. Nur meine Schwester Christine war nicht dabei. In den Wochen zuvor klagte sie über starke Kopfschmerzen und fühlte sich insgesamt nicht wohl. Als meine Mutter ihr ein Stück Kuchen vorbeibringen wollte, um sie etwas aufzuheitern, war meine Schwester nicht zu Hause. Meine Eltern und ich gingen sofort los um sie zu suchen. Durch ihre Kopfschmerzen war Christine geschwächt und wir hatten die Befürchtung, dass sie sich mit ihrem Spaziergang übernommen hätte. Kurz darauf erhielten wir von der Polizei die Nachricht, dass sich Christine das Leben genommen hat.

Geschockt und fassungslos saßen wir im Wohnzimmer zusammen. Nie hätten wir damit gerechnet, dass so etwas Schlimmes in unserer Familie passieren könnte. In den folgenden Tagen begegneten uns viele Menschen, die uns genau dies widerspiegelten. „Damit hätten wir nie gerechnet – ihr wart doch so eine glückliche Familie".

Meine Eltern und ich versuchten in den Alltag zurück zu kehren. Meinem Vater und mir gelang dies besser als meiner Mutter.

Am 23.03.2010 war ich mit einer Freundin unterwegs, als mein Handy klingelte. Mein Vater rief an. Er sagte: „Komm sofort nach Hause. Etwas ganz Schlimmes ist passiert." Meine Mutter konnte ihren Schmerz nicht mehr länger ertragen und hatte sich ebenfalls das Leben genommen.

Erneut fiel ich ein tiefes schwarzes Loch. Die Wunden meiner Seele, die langsam angefangen hatten zu heilen, rissen erneut und noch viel tiefer und schmerzhafter wieder auf.

Was denken die anderen Leute über uns? Will überhaupt noch jemand etwas mit uns zu tun haben? Warum ist das in unserer Familie schon wieder passiert? Kann überhaupt jemand nachvollziehen wie ich mich fühle? Fragen, die mich tagtäglich beschäftigten und auf die mir niemand wirklich eine Antwort geben konnte.

Die beste Freundin meiner Mutter erzählte mir eines Tages von einem Flyer, in dem sie über ein Trauerwochenende gelesen hat – speziell für Angehörige, die einen Menschen durch Suizid verloren haben. Zuerst waren wir etwas skeptisch, ob dieses Angebot etwas für uns wäre, aber dann meldeten wir uns einfach an.

Das Wochenende, damals noch in St. Luzen, begann und schnell merkten wir: Hier sind wir genau richtig!

Wir waren nicht mehr die „Einzigen", die jemanden durch Suizid verloren hatten. Hier war das Thema kein Tabuthema. Jeder konnte offen sprechen und seine Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen. Und ich erhielt endlich Antworten auf einige meiner Fragen.

Und so ist dies bis heute. Zweimal jährlich trifft sich die Gruppe zum Austausch und immer wieder bin ich erstaunt, wie wertvoll diese Gemeinschaft ist. Fragen oder Erlebnisse, die einem im Alltag begegnen oder beschäftigen, können ohne große Erklärungen an- und ausgesprochen werden. Die Gruppe, unter Begleitung von zwei AKL-Mitarbeiterinnen, versteht und gibt wertvolle Impulse. Seit unserem Wochenende in St. Luzen sind bereits neun Jahre vergangen und noch immer gehen uns die Themen, die wir gemeinsam besprechen möchten, nicht aus. Wir begleiten uns als Betroffene gegenseitig auf unserem Weg der Trauer, der uns ein Leben lang prägen wird. Hier sind Menschen, die wirklich verstehen, wie sich der Andere fühlt.

c) **Trauercafé und Trauerwanderungen**
Das Trauercafé und die Trauerwanderungen sind offene Angebote für alle Trauernden, die den Austausch mit anderen Betroffenen suchen. Beide Angebote werden von den Tübinger Hospizdiensten und dem AKL gemeinsam getragen. Ehrenamtliche und angestellte Fachkräfte bilden ein Team, das die Organisation und die inhaltliche Gestaltung übernimmt. Sie sind wichtige Gesprächspartner*innen für die Gäste.

Das Trauercafé hat jeden letzten Mittwoch von 15 – 17 Uhr im Café Chris, Assistenzzentrum Tübingen, Christophstraße 11, geöffnet. Das Angebot wurde im vergangenen Jahr sehr gut angenommen, es nahmen regelmäßig ca. 12 – 15 Besucher*innen teil. Auch neue Gäste sind jederzeit auch ohne Anmeldung herzlich willkommen.

Darüber hinaus entstand die Idee, sich in regelmäßigen Abständen am Sonntagnachmittag zu einer Trauerwanderung zu treffen. Der Sonntag ist für viele Betroffene oft ein schwerer Tag, weil der Verlust hier besonders schmerzlich spürbar wird.

Zwei Trauerwanderungen wurden im Jahr 2018 organisiert und durchgeführt. Nach einer gemeinsamen Wanderung von ca. zwei Stunden konnten die Gespräche bei einer Einkehr in einer Gaststätte weiter geführt und das Zusammensein so abgerundet werden. Die Wanderungen fanden an Sonntagen im Frühjahr und Herbst 2018 mit jeweils 18 - 20 Gästen statt.

d) **Ökumenischer Gottesdienst zum Gedenken an Menschen, die durch Suizid verstorben sind**
Alle zwei Jahre gestaltet ein Team von Hinterbliebenen, Seelsorger*innen und AKL-Mitarbeiter*innen einen Gottesdienst, der sich dem Gedenken der Verstorbenen widmet und den Hinterbliebenen die Möglichkeit gibt, ihrer ganz persönlichen Trauer einen Raum zu geben und dabei doch anonym bleiben zu können.
Der nächste Gottesdienst wird am 10. November 2019 in der Albert-Schweitzer-Kirche in Tübingen stattfinden.

FILMFEST
FRAUENWELTEN
TERRE DES FEMMES

Nachsorge nach Suizidversuchen – Kooperationen mit den Kliniken

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

Seit vielen Jahren besteht eine Zusammenarbeit mit der internistischen Intensivstation im **Klinikum am Steinenberg in Reutlingen,** sowie mit den verschiedenen Stationen der **Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik Reutlingen** (**PP.rt**).
Im Jahr 2018 fanden zwei Kooperationstreffen des „Arbeitskreises Suizidnachsorge" interdisziplinär mit Vertreter*innen der Seelsorge und Ärzt*innen der psychiatrischen Stationen statt. Darüber hinaus wurde das AKL-Angebot bei der Ärztekonferenz des PP.rt sowie in einer Teambesprechung der Zentralen Notaufnahme des Kreisklinikums Reutlingen vorgestellt. Das Ziel ist eine gute Vernetzung zwischen stationärer und ambulanter Versorgung für Patient*innen, die einen Suizidversuch unternommen haben, zu gewährleisten. Unsere Erfahrung zeigt, dass es für diese oft einfacher ist, sich für eine Begleitung durch den AKL zu öffnen, wenn die Erstgespräche noch vor der Entlassung in der Klinik stattfinden.

Seit 2001 kooperiert die **Medizinische Universitätsklinik in Tübingen** mit der AKL-Krisenberatungsstelle in der Versorgung von Patient*innen nach einem Suizidversuch. Ein kleines Team von überwiegend ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen ist an Werktagen einsatzbereit. Das erste Gespräch wird auf der Intensivstation vor der Weiterverlegung oder Entlassung angeboten. Ein Gesprächs- und Beziehungsangebot in dieser sensiblen Phase entlastet, der Suizidversuch und dahinter liegende Beweggründe können angesprochen werden. Auf Wunsch werden auch Familienangehörige, die manchmal auf der Intensivstation angetroffen werden, einbezogen. Ein weiterführendes Ziel ist es, Unterstützung für Zeit nach der Entlassung aus der Klinik zugänglich zu machen.

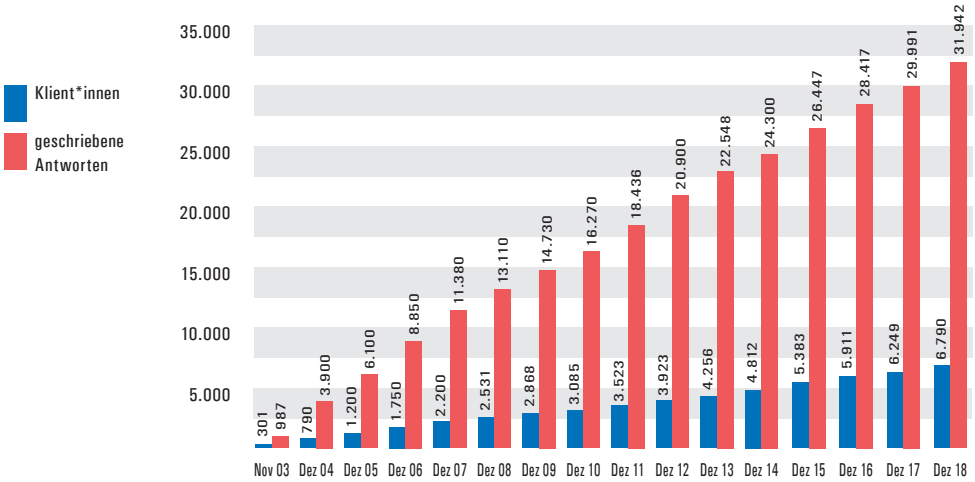
Die enge Verzahnung von stationärer und ambulanter Hilfe für Suizidpatient*innen ist nicht selbstverständlich. Die Zusammenarbeit mit Oberarzt Dr. Haap und dem Team der Intensivstation ist geprägt von Wertschätzung und großer Verbindlichkeit.

Im Jahr 2018 haben 21 Erstkontakte auf der Intensivstation stattgefunden, davon wurden 19 mit Suizidpatient*innen und 2 mit Angehörigen geführt.

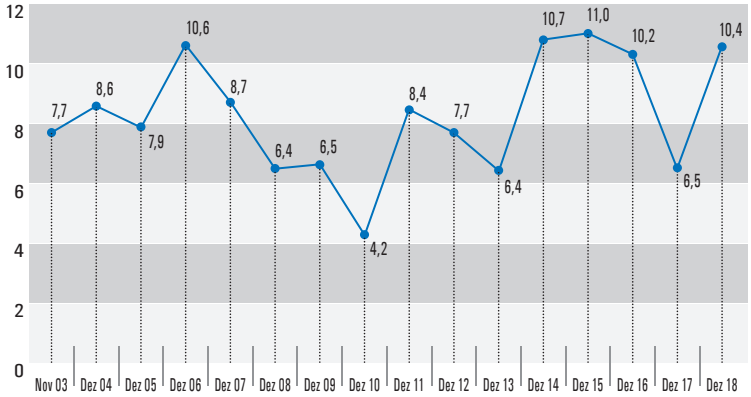
Statistik der Online Jugendberatungsstelle „Youth-Life-Line“ (YLL)

Klient*innen-aufkommen

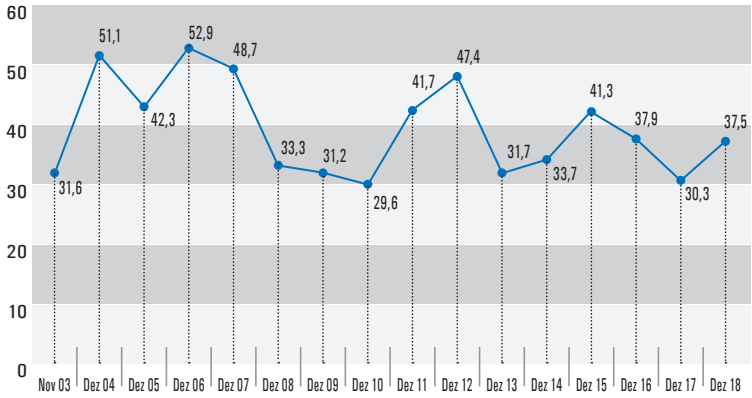
Im Jahr 2018 wurden **541** neue Klient*innen (Neuanfragen) zu den bereits laufenden Beratungskontakten aus dem Vorjahr aufgenommen. Seit Beginn 2003 waren bei Youth-Life-Line (YLL) damit **6.790** Personen in Beratung. Im Jahr 2018 wurden **1.951** Mails von Berater*innen geschrieben. Für das Jahr 2018 entspricht das im Durchschnitt 37,5 Mails pro Woche, die von YLL versendet wurden. Seit 2003 hat das YLL-Team insgesamt **31.942** Mails an Ratsuchende verschickt.



Durchschnittliche Neuanfragen an YLL pro Woche



Durchschnittliche Antworten von YLL pro Woche

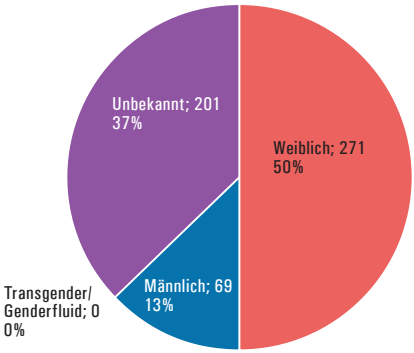


Im Vergleich zum Vorjahr (2017) zeigt sich, dass 2018 wieder deutlich mehr neue Klient*innen aufgenommen werden konnten. Es wurden durchschnittlich 10,4 Neuanfragen pro Woche angenommen und knapp 37,5 Antwort-Mails pro Woche von YLL versendet.

Mitverantwortlich dafür sind die 23 neuen Peer-Berater*innen, die im Frühjahr 2018 die Schulung bei YLL abgeschlossen haben und seit Februar 2018 nun das Team von Youth-Life-Line unterstützen. Auf Grund des großen und ungebrochenen Engagements der ehrenamtlichen Peer-Berater*innen konnte das Beratungssystem im Jahr 2018 an **324** Tagen für die Aufnahme neuer Klient*innen geöffnet sein.

Bedenkt man, dass das Beratungssystem im Vorjahr 2017 nur an rund 190 Tagen für Neuanfragen geöffnet war, ist dies ein großer Erfolg für YLL und ein echter Gewinn für die Ratsuchenden, die sich in der Regel in schweren Lebenskrisen mit suizidalen Absichten befinden. Im Vergleich zu ähnlichen Online-Beratungsangeboten nimmt YLL in Bezug auf die Erreichbarkeit damit eine Sonderstellung ein, von der besonders die jungen Menschen profitieren, die auf der Suche nach Unterstützung sind und ein verlässliches Beratungsangebot in Anspruch nehmen möchten.

Geschlecht der Klient*innen (2018)

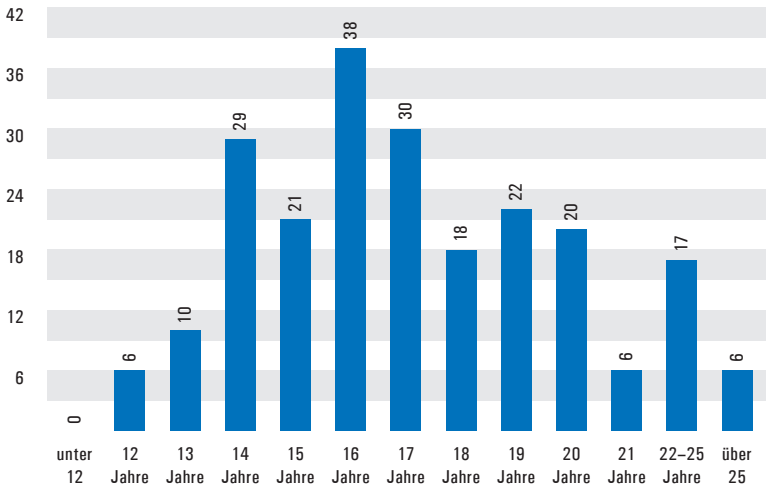


Alter der Klient*innen (2018) Anzahl

Alter bekannt: 223
Unbekannt: 318

Durchschnittsalter der Klient*innen: 16,5 Jahre

2017 lag das Durchschnittsalter bei 16,5 Jahre



Die Darstellungen zeigen, dass mit 50 Prozent überwiegend weibliche Klientinnen eine Beratung bei YLL in Anspruch nahmen. Neben den 13 Prozent männlicher Klienten gaben 37 Prozent ihr Geschlecht im Verlauf der Beratung nicht an. Prozentual betrachtet, ist die Gruppe der 16-Jährigen am stärksten vertreten. Das Durchschnittsalter der Ratsuchenden bei YLL liegt für das Jahr 2018 bei 16,5 Jahren und entspricht damit exakt dem Durchschnittsalter von 2017.

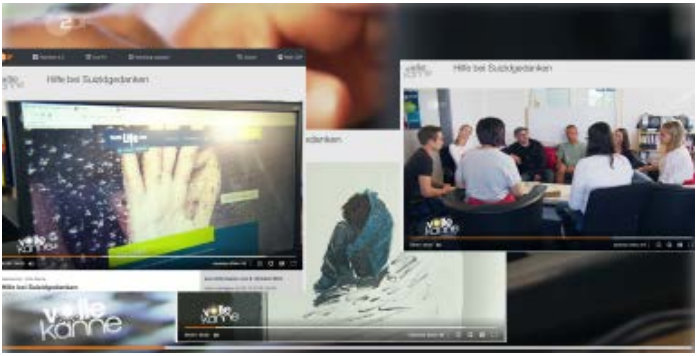
Veranstaltungen bei YLL

17.02.2018: Abschluss-Event der Ausbildungsgruppe 2017/2018
Das diesjährige Abschluss-Event für die 23 frisch ausgebildeten Peerberater*innen fand wie in den Jahren zuvor, gemeinsam mit den bereits aktiven Peers und dem ganzen Team von Youth-Life-Line statt. Unterstützt wurde Youth-Life-Line von den Erlebnispädagog*innen der do&be TRAINING GmbH aus Freiburg im Breisgau. Im Mittelpunkt des Tages stand ein erlebnispädagogisches Programm mit unzähligen Herausforderungen, die die ehrenamtlichen Peerberater*innen gemeinsam in der Sporthalle im Philosophenweg in Tübingen meistern sollten. Das Youth-Life-Line Team bedankt sich bei den Mitarbeiter*innen von do&be für einen gehaltvollen und spaßigen Tag, der zu einer schnellen und unkomplizierten Teamzusammenführung der neuen und bereits aktiven Peerberater*innen beigetragen hat.
Auch die neu geschulten Peerberater*innen geben ein heterogenes Bild ab, welches sich in der Heterogenität der jugendlichen Ratsuchenden, die sich an Youth-Life-Line wenden, widerspiegelt. Denn die neue Gruppe von Berater*innen ist zwischen 15 und 23 Jahren alt und besteht aus 14 Schüler*innen und neun Student*innen. Von den Studierenden nehmen sieben am Modellprojekt „Beratungskompetenz im Längsschnitt“ teil, welches in Kooperation mit dem Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen bereits zum fünften Mal durchgeführt wird.
Im Laufe des Jahres sind auch die „neuen“ Peer-Berater*innen gut bei Youth-Life-Line angekommen und leisten bereits tolle und sehr motivierte Beratungsarbeit. Wir sind wieder sehr froh und stolz, solch tolle und engagierte junge ehrenamtliche Mitarbeiter*innen zu haben.

28.08.2018: ZDF-Dreh für das Morgenmagazin „Volle Kanne“

Am 28.09.2018 fand ein Fernsehdreh für das ZDF-Morgenmagazin „Volle Kanne“ in der Beratungsstelle von Youth-Life-Line statt. Im Rahmen des Themas „Hilfe bei Suizidgedanken“ wurde die Beratungsarbeit der jungen Peerberater*innen von Youth-Life-Line vorgestellt.

Für uns war dieses Medienformat wieder einmal eine tolle Chance, das Hilfsangebot von Youth-Life-Line einem deutschlandweiten Publikum vorzustellen. Wir danken den Mitarbeiter*innen des ZDF-Morgenmagazins für die gute und wertschätzende Zusammenarbeit und freuen uns über einen wirklich gelungenen Fernsehbeitrag (der voraussichtlich noch bis Oktober 2019 in der ZDF-Mediathek zu finden ist).



30.08.2018: Der neue Teppichboden für die Beratungsstelle

Nach vielen Jahren war es nun im Sommer 2018 so weit. Die Beratungsstelle von Youth-Life-Line bekam einen neuen Teppichboden. Doch vor dem Vergnügen stand zunächst die Aufgabe, die gesamte Beratungsstelle zwischen zwei Sprechzeiten leer zu räumen, den Teppich verlegen zu lassen und wieder alle Möbel und PCs an ihren eigentlichen Ort zurück zu bekommen, damit keine Sprechzeit ausfällt.

An dieser Stelle gilt unser Dank unseren unermüdlichen ehrenamtlichen Peer-Berater*innen, mit deren Hilfe wir die Beratungsstelle innerhalb weniger Stunden komplett leergeräumt hatten. Auch möchten wir uns noch einmal herzlich bei unserer Vermieterin Frau Diener bedanken, die die gesamten Kosten übernommen hat und Youth-Life-Line immer wieder finanziell unterstützt. Wir freuen uns sehr über den neuen Teppichboden und können voller Freude bestätigen, dass die Räumlichkeiten nun in einem ganz anderen Licht strahlen.

15.09.2018: Kinder- und Familienfest der Bürgerstiftung Reutlingen
Bei dem Kinder- und Familienfest der Bürgerstiftung Reutlingen, welches bei der Marienkirche in Reutlingen stattfand, engagierten sich die Peerberater*innen von Youth-Life-Line auch dieses Jahr mit einem eigenen kleinen Stand zum Mitmachen. Neben acht weiteren Erlebnisstationen brachten die Peers den Kindern mit selbstgebastelten Fühl- und Tastboxen das Erleben der eigenen Sinne und Wahrnehmungen näher. Zur Belohnung gab es für jedes der Kinder eine kleine Murmel, die diese mit nach Hause nehmen durften.
Auch in diesem Jahr war das Kinder- und Familienfest wieder eine gute Möglichkeit, um mit den Bürger*innen in Kontakt zu kommen und sie für das Thema „Krise und Suizidalität“ zu sensibilisieren. Unser herzlicher Dank gilt der Bürgerstiftung Reutlingen, die dieses Fest für die kleinen Mitbürger*innen ermöglichte.

24.10.2018: Fortbildungsabend zum Thema „Krisen- und Suizidprävention in der Schule“
An diesem Abend kamen unsere beiden Kolleginnen der Reutlinger und Tübinger Krisenberatungsstellen, Kerstin Herr und Stephanie Hamann, zu uns in die Beratungsräume und schulten unsere neuen Peers für die schulischen Präventionsveranstaltungen des Arbeitskreis Leben.
Ein wichtiger Aspekt dieser Präventionsmaßnahmen an Schulen, welche in den letzten Jahren stark zunehmend von Schulen aller Art angefragt werden, ist die Begleitung der Fachkräfte durch Peerberater*innen. Dadurch entsteht für die Schüler*innen, die sich meist in einem ähnlichen Alter wie die Peerberater*innen befinden, ein noch vertrauensvolleres Klima und die Hemmschwelle über die Themen Krise und Suizidalität zu sprechen, sinkt merklich.

Wir möchten uns auf diesem Weg nochmals bei unseren Kolleg*innen bedanken, dass sie durch diesen Abend all unseren neuen Peers ermöglicht haben, die schulische Präventionsarbeit des Arbeitskreis Leben kennenzulernen und diese seither tatkräftig mitzugestalten.

24.11.2018: Benefizkonzert des Chors „Voice Cream" zugunsten von Youth-Life-Line
Zum dritten Mal stand der Tübinger Chor *Voice Cream* am 24. November 2018 auf der Bühne des Tübinger Sparkassen Carrés, um mit seiner Chormusik das Leben zu feiern.
Über 450 Zuhörer*innen waren dabei, als sich der Raum mit Tönen und Klängen von Pop über RnB bis Samba füllte. Fröhlich, ernst, lebhaft und bewegend – mit Songs von Coldplay, Juli, Phil Coulter, mit Liedern aus Brasilien oder Italien zeigte der Chor *Voice Cream* unter der Leitung von Cornelius Fritz, dass das Leben wirklich lebenswert ist.
Der Erlös des Konzertes kam Youth-Life-Line zugute. Durch die Eintrittsgelder und Spenden kamen unglaubliche **6.376,74 Euro** zusammen, die noch am gleichen Abend an das Team von Youth-Life-Line auf der Bühne übergeben wurden. Wir möchten uns bei allen Beteiligten, Sänger*innen, Helfer*innen und Spender*innen für die Unterstützung bedanken.

19.12.2018: Weihnachtsfeier für die Peer-Berater*innen
Wie in jedem Jahr fand bei Youth-Life-Line eine kleine Weihnachtsfeier statt. Mit Punsch und Plätzchen wurde „gegreult". Das gegenseitige Beschenken mit Überraschungsgeschenken ist auch als „Schrottwichteln" bekannt, was so viel heißt, dass jede und jeder einen „Greuler" (also ein besonders schön-scheußliches Geschenk) mitbringt und in einer Würfelrunde die Geschenke dann verteilt werden. Mit diesem gemütlichen Abend verabschiedete sich das Youth-Life-Line Team in die Weihnachtspause 2018/2019.

Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit

„Darüber reden kann Leben retten“ - das Thema „Selbsttötung“ gesellschaftlich bewusst zu machen und ein Klima zu schaffen, in welchem das Sprechen über das schwierige und tabuisierte Thema Suizidalität leichter fällt, ist ein zentraler Aufgabenbereich des AKL.
An der Zunahme unserer Veranstaltungen zeigt sich, dass die Nachfrage und das Interesse an Informationen zur Suizidprävention immer weiter ansteigen. In den letzten 5 Jahren haben wir die Anzahl unserer Veranstaltungen mehr als verdoppelt. Mit 71 Workshops, Vorträgen und Informationsbeiträgen haben wir 2018 eine neue Rekordzahl erreicht. Dabei konnten wir rund 1.600 Personen für das Thema „Krisen und Suizidgefährdung“ sensibilisieren und über unsere Arbeit an den drei Standorten informieren.

Veranstaltungen im Jugendbereich
Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen bis 21 Jahren. Aus diesem Grund ist die Prävention für diese Altersgruppe ein wichtiges Anliegen des AKL.
Mit 36 Veranstaltungen in Unterrichtsbesuchen und bei Workshops an 21 Schulen informierten Mitarbeiter*innen der Krisenberatungsstellen und von Youth-Life-Line, teilweise unterstützt durch Peerberater*innen, über die Arbeit des AKL. Damit konnten wir Schüler*innen für die Themenbereiche „Lebenskrisen und Suizidgefährdung“ sensibilisieren. Wichtige Ziele dabei sind, dass die Jugendlichen lernen, im Umgang mit eigenen Krisen sicherer zu werden und ihnen aufzuzeigen, dass sie bei Bedarf auf verschiedene Handlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangebote zurückgreifen können.
Folgende Schulen haben das Präventionsangebot des AKL wahrgenommen:
- Albert-Einstein-Gymnasium Reutlingen
- Andreae-Gymnasium Herrenberg
- Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium Metzingen
- Eugen-Bolz-Gymnasium Rottenburg
- Friedrich-Hoffmann-Gemeinschaftsschule Betzingen
- Friedrich-Schiller-Gymnasium Pfullingen, soziales Netzwerk
- Johannes-Kepler-Gymnasium Reutlingen
- Katholisches Freies Gymnasium St. Meinrad Rottenburg
- Kerschensteiner Schule Reutlingen
- Paul-Klee-Gymnasium Rottenburg
- Schönbein-Realschule Metzingen
- Wilhelm-Hauff-Realschule Pfullingen

Außerdem waren wir vertreten bei der/dem
- Beratungsbörse der Pfullinger Schulen
- Beratungsstelleninformationstag der Gymnasien der Uhlandstraße in Tübingen
- Beratungsstelleninformationstag im Bildungszentrum Nord Reutlingen

Veranstaltungen im Erwachsenenbereich
Im Jahr 2018 haben Mitarbeiter*innen des AKL insgesamt 35 Veranstaltungen für Erwachsene durchgeführt. Bei Elternabenden, Fortbildungen, Vorträgen und anderen Veranstaltungen informierten wir über die Angebote des AKL und gaben den Interessierten die Möglichkeit,

sich mit dem Thema „Lebenskrisen und Suizidalität“ auseinanderzusetzen. Bei folgenden Einrichtungen und Kooperationspartner*innen haben Mitarbeiter*innen des AKL Veranstaltungen angeboten:

- Ärztehaus Reutlingen: Vortrag für Kinderärzte und Kinder- und Jugendpsychiater*innen
- Bildungszentrum Bodelshausen: Seminareinheiten für Teilnehmende des Bundesfreiwilligendienstes
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Kreisverband Reutlingen: Vorstellung des AKL-Angebots bei der Mitgliederversammlung
- Evangelische Hochschule Ludwigsburg, Soziale Arbeit, Campus Reutlingen: Vorstellung des AKL-Angebots für Studierende
- Fachschule für Sozialwesen Tübingen: Fortbildung für Schüler*innen
- Hilde-Domin-Schule Herrenberg: Seminareinheit für Schüler*innen
- Internationaler Bund (IB) Tübingen und Reutlingen: Seminareinheit für Teilnehmende des Freiwilligen Sozialen Jahres
- BBQ Bildung und Berufliche Qualifizierung gGmbH Tübingen: Vortrag für Teilnehmer* innen einer Bildungsmaßnahme
- Katholische Erwachsenenbildung Rottenburg: Vortrag für den ökumenischen Arbeitskrei Trauer
- Katholische Kirche und Gemeindezentrum Hl. Bruder Klaus Betzingen: Vortrag beim Seniorennachmittag
- Klinikum am Steinenberg Reutlingen: Vorstellung des AKL-Angebots für das Team der zentralen Notaufnahme
- Kreissparkasse Reutlingen: Fortbildungen
- Landkreis Reutlingen, Fachstelle Frühe Hilfen Reutlingen/Schwäbische Alb: Vorstellung des AKL-Angebots
- Landkreis und Stadt Reutlingen, Arbeitskreis Schulsozialarbeit: Vorstellung des AKL-Angebots
- Landkreis Sigmaringen: Vortrag für Schulleiter*innen
- Paul-Klee-Gymnasium Rottenburg: Elternabend und Workshop für Lehrende
- PP.rt Reutlingen: Vorstellung des AKL-Angebots bei der Ärztekonferenz
- Regierungspräsidium Tübingen Vortrag für die Präventionsbeauftragten
- Schönbein-Realschule Metzingen: Lehrerworkshop
- Seniorenzentrum Betzingen: Vorstellung des AKL beim ökumenischen Gottesdienst
- Studierendenwohnheim Fichte-Haus Tübingen: Vortrag
- Theologische Hochschule Reutlingen: Workshop für Studierende

Weitere Veranstaltungen im Bereich Öffentlichkeitsarbeit:

- Interviews mit Studierenden im Rahmen ihrer Abschlussarbeiten zur Arbeit des AKL
- Interview mit Schüler*innen der Laura-Schradin-Schule
- Kinder- und Familienfest der Bürgerstiftung Reutlingen
- Filmbeitrag in der SWR-Landesschau und in Brisant ZDF anlässlich des Suizids einer Schülerin
- Austausch- und Kooperationsgespräch mit dem Ausbildungsverbund der Bruderhausdiakonie in Tübingen
- Filmbeitrag über YLL im ZDF bei „Volle Kanne“

Hilfe bei akuten Lebenskrisen

Suizid Anlässlich des Welttags der Suizidprävention erinnert der Arbeitskreis Reutlingen/Tübingen (AKL) an seine Krisenberatung.

Tübingen. Im Landkreis Tübingen nehmen sich beinahe jedes Jahr 25 Menschen das Leben. Besonders gefährdet ist die Altersgruppe der über 60-Jährigen. Bei jungen Frauen und Männern bis 25 Jahren ist die Zahl der Selbsttötungsversuche sehr hoch. Deutschlandweit, so der AKL, sterben jedes Jahr 10 000 Menschen durch Selbsttötung. Umgerechnet bedeutet diese Zahl: Alle 50 Minuten nimmt sich ein Mensch das Leben, alle fünf Minuten versucht es jemand. Da

Krisen können nicht warte

Arbeitskreis Leben In den Beratungsstellen in Reutlingen und Tübingen f

Not und Suizidgefährdete Hilfe. *Von Thomas de Marco*

Seit 42 Jahren gibt es den Arbeitskreis Leben (AKL), der Menschen in Lebenskrisen oder bei Suizidgefahr berät und begleitet. Dennoch sei diese Beratungsstelle mit Standorten in Reutlingen (Karlstraße 28) und Tübingen (Österbergstraße 4) sowie der Online-Jugendberatung „Youth-Life-Line" noch vielen Leuten unbekannt, sagt Bettina Guhlmann, 59, von der Reutlinger Beratungsstelle dieses gemeinnützigen Vereins.

„Krisen können nicht warten", erklärt sie. Deshalb werde alles versucht, schnell einen Termin für die Verzweifelten anzusetzen, oft noch am selben Tag. Der Zugang ist niederschwellig ohne bürokratische Hürden, niemand muss ein Formular ausfüllen. Rund 50 ehrenamtliche Krisenbegleiterinnen und -begleiter machen eine alltagsnahe Betreuung möglich, bei Bedarf arbeitet der AKL auch mit Fachärzten, Kliniken oder anderen Fachdiensten zusammen.

Neben der Begleitung von Menschen in Krisen oder nach Suizidversuchen berät der Arbeitskreis auch Angehörige oder Menschen aus dem Umfeld der Betroffenen, erklärt Kerstin Herr, 41. Wie Guhlmann ist sie als Diplom-Pädagogin zu 65 Prozent fest beim AKL angestellt. Außerdem bietet der Verein Trauerarbeit für Hinterbliebene nach einem Suizid an – einzeln oder in Gruppen.

Irmela Hübner, 64, wollte nach ihrer Pensionierung als Lehrerin weiterhin mit Menschen arbeiten, aber ohne starren Stundenplan. Telefonseelsorge war nicht das Richtige für sie, über eine Kollegin wurde sie vor knapp zwei Jahren auf den AKL aufmerksam – und bei ihrer Bewerbung auch als ehrenamtliche Krisenbegleiterin angenommen. Danach folgte eine Ausbildung über ein halbes Jahr mit 60 bis 70 Unterrichtsstunden.

„Mein Hauptmotiv ist: Mir geht es gut und ich habe genug Kraft, um etwas davon abzugeben", sagt sie. Hübner will gar nicht groß etwas zurückbekommen. Was sie immer wieder beeindruckt: „Betroffene Menschen können oft kleine positive Dinge gar nicht mehr erkennen." Als ehemalige Lehrerin weiß sie, dass es sehr viel bringt, wenn der AKL an die Schulen geht und dort Präventionsarbeit macht: „Der Bedarf ist groß."

Seit 17 Jahren suchen die Verantwortlichen des AKL Schulen und Jugendhäuser auf – seit fünf Jahren wird dieser Service verstärkt. „Ganz wichtig ist, dass der AKL eine neutrale Stelle ist, die eine Schweigepflicht hat. Damit ja nichts zu den Eltern durchdringt", erklärt Hübner.

Auch Franz Sebastian, 70, ist seit knapp zwei Jahren als ehrenamtlicher Krisenbegleiter beim

eitskreis Leben – AKL-Jahresbericht listet fünfzig Ehrenämtler und 250 Beratungen beziehungsweise Begleitungen

Krisen können nicht warten

VON NORBERT LEISTER

Bettina Guhlmann (von links) und Kerstin Herr berichteten am Donnerstag als AKL-Hauptamtliche zusammen mit den ehrenamtlichen Krisenbegleiterinnen Irmela Hübner und Franz Sebastian über den Arbeit.

Soweit die Krisenberatung Tübingen und Reutlingen Online-Angebote für Jugendliche (Life-Line) arbeiten unter «Krisen können nicht warten» zeitnah und niederschwellig tät in der Beratungsstelle keine Formulare oder Anträge bürokratischen Barrieren, be

ehmen bereit sind, über die Gründe dafür zu sprechen, weiß Guhlmann.

Irmela Hübner wollte sich in ihrem Ruhestand weiter mit Menschen beschäftigen, betrieben die ehemalige Lehrerin (Dr. Motte) «Mir geht es gut, ich kann was abgeben an die Menschen», sagt die 64-Jährige. Sie empfinde es als bereichernd, wenn ich Menschen in Krisen zeigen kann, was in ihrem Leben positiv ist». Alle mitten gut bewerten Hübner die Präventionsarbeit des AKL. Wenn Kerstin Herr und Bettina Guhlmann in Schulen gehen, Lehrer, Schüler oder auch Eltern aufklären über das schwierige Thema Suizid.

«Wichtig sind auch unsere Präventionsveranstaltungen etwa bei Scaterwettbewerbungen», sagt Kerstin Herr. Schüler würden sich nicht nur Jugendliche, sondern auch Ältere, Über-60-Jährige, verhältnismäßig häufig mit Selbstmordgedanken plagen. «Das liegt oft an Verlusterfahrungen», so Guhlmann.

Überbrückung und Nac

Manchen Mal überbrücken und Ehrenamtlichen die Zeit ehende etwa Therapieplätze gen erhalten. «Oder wir beg Menschen, die nach einem mbulanten aus der Klinik n Hause kommen», so Guhlmann können wir nur hören, weil unser Team der Ehrenamtli ktiv wurde», sind sich die k kon-Pädagoginnen einig.

– Die Spendenplattform «Gut für Neckaralb» unterstüt g schon 120 Projekte. In Hayingen wurden Mittel jetzt

Jeder Kilometer

VON STEFFEN WURSTER

Lions Club Reutlingen

2 000 Euro für »Drei Musketiere«

Der Lions Club Reutlingen hat 2 000 Euro an die kleine Hilfsorganisation «Drei Musketiere» gespendet. «Wir sind sehr beeindruckt, was hier von wenigen Leuten bewegt wird», sagt Wolfgang Mersiwa, der als Activity-Beauftragter des Lions Club Reutlingen für die Spenden verantwortlich ist. «Für uns ist es wichtig, solche lokalen Initiativen zu unterstützen». Eigte Präsident Reinhold Schuster hinzu.

«Das Geld kam zum richtigen Zeitpunkt», meinte Marion Brandstetter, Vorsitzender der «Drei Musketiere». Das war im Herbst vergangenen Jahres kurz vor einer Hilfsmission in Rumänien. Viele Leute würden inzwischen an die gleiche Organisation spenden und hätten dann kein Geld mehr für die «Drei Musketiere» übrig. Unternehmen und Stiftungen würden

Marion Brandstetter (rechts, Vorsitzende «Drei Musketiere») zeigt Wolfgang Mersiwa (links, Activity-Beauftragter Lions Club) und Reinhold Schuster (Präsident Lions Club) die Produkte aus einem Projekt. FOTO: KAISER

Die Bürgerstiftung übernimmt jetzt 5 000 Euro an den AK Leben (von links): Dr. Hans Hammann, «Kinder», Jens Scharf, Liesel Rieble und Dr. Gregor Völker. FOTO: BERTSCH

Hilfsgüter und Projekte sind sie auf Spenden angewiesen.

«Ohne zu übertreiben, an ein richtiger Kraftakt», meint Brandstetter. Viele Leute würden inzwischen an die gleiche Organisation spenden und hätten dann kein Geld mehr für die «Drei Musketiere» übrig. Unternehmen und Stiftungen würden

Bürgerstiftung Reutlingen

5 000 Euro für Youth-Life-Line

Bereits, weil man beim Arbeitskreis Leben (AKL) Reutlingen/Tübingen, bei der Mitarbeit unter 25 Jahren die zweit-

beziehungsweise an seine Adressen verwiesen.

Das alles geschieht via Internet auf mehrfach verschlüsselten digitalen Pfaden, völlig anonym und kostenlos. Jedenfalls für die junge Klientel.

Denn die Beratungsstellen, die zur Verfügung stehen

Mit Engelszungen

Thomas de Marco über die Hilfe für Suizidgefährdete

Lebenskrisen und ein seltener Glücksmoment

Bei einem seiner ersten Einsätze auf der Intensivstation der Tübinger Uniklinik hat der ehrenamtliche Krisenbegleiter Franz Sebastian schnell gemerkt, was da auf ihn zukommt. „Das Gespräch war auf jeden Fall nicht sehr angenehm. Aber auf der Station herrscht ein sehr gutes Klima. Mit dem Patienten war vorher abgeklärt worden, dass er auch mit mir sprechen will." Nach einer Stunde habe er jedoch das Gefühl gehabt, eigentlich gar nichts gemacht zu haben – außer zuhören, erinnert sich der Mitarbeiter des Arbeitskreises Leben (AKL). „Und dann hat sich der Patient sehr bei mir bedankt ... so seine überraschende ... am Ende des Besuchs ...

„Über die Situation ... chen ist für die Pa... sehr entlastend. ... Gesprächsbereitschaft ... einem Suizidversuch ... ten", erklärt Diplom... Bettina Guhlmann, ... linger Beratungsstelle ... ne gute Chance, ... herauszukommen ... klar: Wer mal versucht ... umzubringen, gehört ... Risikogruppe, sagt ... raterin.

Damit es im be...

ren zu gewinnen. „Die registrie... es, wenn sich Mitschüler oder ... Freunde zunehmend zurückzi... ben und sich fast nur noch im ... ternet bewegen", sagt Kerstin ... Herr, ebenfalls Krisenberater ... Reutlingen.

„Wir gehen verstärkt dort ... wo die Menschen sind", erzählt ... Herr. Dazu zählen Vorträge ... wachsene, Besuche in Betr... Workshops für Klinikpersonal ... Von den Betroffenen, die ... Beratungsstelle in der Rem... Karlstraße 28 kommen, ... Drittel Frauen. „Männer ... sich weniger Hilfe", weiß ... mann. Männer nehmen ...

2 000 Euro gingen von den Lions an die Youth-Life-Line. FOTO: PRIVAT

Lions-Club Reutlingen

Anonymes Hilfsangebot

Der Lions-Club Reutlingen ... 2 000 Euro an Youth-Life-Line ...

tig ist, zeigen die konstan... von Kontakten.

»Jedes Jahr wenden sich ... gen Menschen erstmals ... Finn, der gerade die Au... Peer-Berater abgeschlosse... freue mich schon sehr dara... ne Mitarbeit helfen zu kön... fach wichtig, dass es jema... einem zuhört, und die Sorge... Jugendlicher hat, auch vers... vollziehen kann«.

Lions-Präsident Reinhold ... der Activity-Beauftragte W... zwa waren sehr angetan vo... tionen über diese wi... anspruchsvolle Arbeit der Ju...

»Ohne die regelmäßige u... so großzügige Hilfe unserer ... Stiftungen könnten ...

Von Pop über RnB bis Samba

Projektchor Über 450 Zuschauer waren beim Benefizkonzert der Tübinger Vokalgrupp... Voice Cream im Sparkassen-Carré. Am Ende waren alle begeistert. *Von Werner Baukne...*

Die Einnahmen des Benefizkonzerts am Samstag kamen der Online-Jugendberatung „Youth Life Line" aus Tübingen zugute. Dabei beraten Jugendliche andere Ju... bei Lebenskrisen, ...

Perkussionsstücken und Gassenhauern wie „Azzurro." Pure Gesangsfreude schwappte von der Bühne ins Publikum, da wurde dann zu „Words" von The Real Group mit den Fingern geschnippt oder zu „Aqua de beber" von Antonio Jobim getanzt.

Krieg in Nordirland, unterstützt von einem emphatischen Chor. „Und wenn ein Lied" von Xavier Naidoo präsentierten die Voice Cream samtweich, während sie – man glaubt es kaum – bei „Chili con Carne" einfach ein Rezept für dem Gericht sangen: „Chili con Carne – Appetito" hieß es da. Sehr schön das Piano / Perkussion-Intermezzo „Akiko's Bos... und Ralf Gottschald ... werk. Mit butterweich ... sang der Chor dann ... verdade." Und zu ... klatschten die Besuch... es denn überhaupt et... nicht können", fragte ... rin Almut Kessler. Je... das Publikum restlos ...

Der Trauer einen Ort geben

Arbeitskreis Leben Neue Reutlinger Gruppe hilft Angehörigen von Suizidopfern.

Reutlingen. Annette Félix hat mit sieben Jahren ihre Eltern durch Suizid verloren. Erst Jahrzehnte später ... Reutlinger Trauerbegleitungskreises Leben ... über den frühen ... hen. Ohne Tabus ... isungen – in der ... schnell Offenheit ... gt die 70-Jährige, ... lass man nicht al... st sei.

... ietet der AKL in ... uren wieder eine ... fachkräften an.

Freunde und Menschen aus dem näheren Umfeld der Verstorbenen. Manchmal zeigten sich die Auswirkungen eines Suizids erst nach Jahren, sagt Diplompädagogin Bettina Guhlmann vom AKL.

2017 haben im Kreis Reutlingen 38 Menschen Suizid verübt, im Kreis Tübingen waren es 25. In Tübingen plant der AKL wieder eine Selbsthilfegruppe. Wahlweise können auch Kreis-Tübinger an der Reutlinger Trauergruppe teilnehmen. Sie hat maximal ...

Abend treffen. Sie soll Ressourcen aktivieren; auch Körper-, Imaginations- und Achtsamkeitsübungen sind geplant. Vor dem Start gibt es Vorgespräche. Bei Bedarf bietet der AKL wahlweise auch Einzel-, Paar- und Familienberatung für die Trauernden an. Jedes Jahr gibt es zudem „Tage für Trauernde nach einem Suizid" im Kloster Kirchberg und alle zwei Jahre eine ökumenische Gedenkfeier.

Suizid ...

gogin Kerstin Herr. Was ... Schuldzuweisungen und ... fen verbunden ist. Deshalb ... Gruppe so wichtig, unterst... die Pädagoginnen.

Annette Félix berichtet ... derspröchlichen Gefühlen ... des Suizids ihrer Eltern. D... könne sie in der Gruppe ohn... sur reden. „Jetzt kann ich d... eignis einen ...

zt zwei Monate nach wandernd verteilt

zählt

Vielfältige Projekte

SPENDEN

VR Bank Tübingen

Spende statt Geschenke

Mitarbeiter der VR Bank Tübingen spendeten lieber Geld für einen guten Zweck, als ein Weihnachtsgeschenk zu erhalten. Dieser Betrag wurde noch durch das Budget für Kundenweihnachtsgeschenke und Karten aufgestockt, auf deren Ausgabe die Bank im vergangenen Jahr ebenfalls verzichtete. So kamen insgesamt 6 000 Euro zusammen.

Das Geld kommt nun verschiedenen Organisationen im Landkreis Tübingen zugute: 1 000 Euro gingen an den Tübingger Arbeitskreis Leben. Er bietet suizidgefährdeten Menschen und Menschen in ... Hilfe und Unterstützung an.

Die Tübinger VR Bank spendete insgesamt 6 000 Euro an drei Vereine. Auf dem Bild zu sehen sind: Thomas Bierfreund, Werner Rockenbauch, Daniel Schmidt-Rathmund, Roland Riester, Emma Hauser, Gudrun Riester, Sabine Eggers, Stephanie Hamann und Eberhard ... FOTO: VR BANK TÜBINGEN

...tungsstelle in Tübingen ... Jugend Beratung Youth ... falls über einen Scheck ... Euro freute sich das Vog... des Naturschutzbunde... Das Zentrum nimmt unt... ner Vogelpflegestation v... und behördlich beschl... mische Wildvögel auf u...

Insgesamt 4 000 Eu... Tübinger Förderverein ... Jugendliche mit Diabe... nicht nur Informations... tionsforum für Kinder ... Diabetes und deren El... auch für deren Interess...

Die Spendenempfä... den Mitarbeitern der B... und ausgewählt. Im ... waren 305 Mitarbe... beschäftigt. (v)

Statistik der Suizide

(Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2015)

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

Suizide in Deutschland 2016

Deutschland	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**9.838**	(10.080)	**7.374**	(7.397)	**2.464**	(2.681)

Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen

Suizide 2016 in Deutschland	9.838
Verkehrstote 2016 in Deutschland	3.214
Drogentote 2016 in Deutschland	947
Mord und Totschlag 2016 in Deutschland	372
Aidstote 2016 in Deutschland	343

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

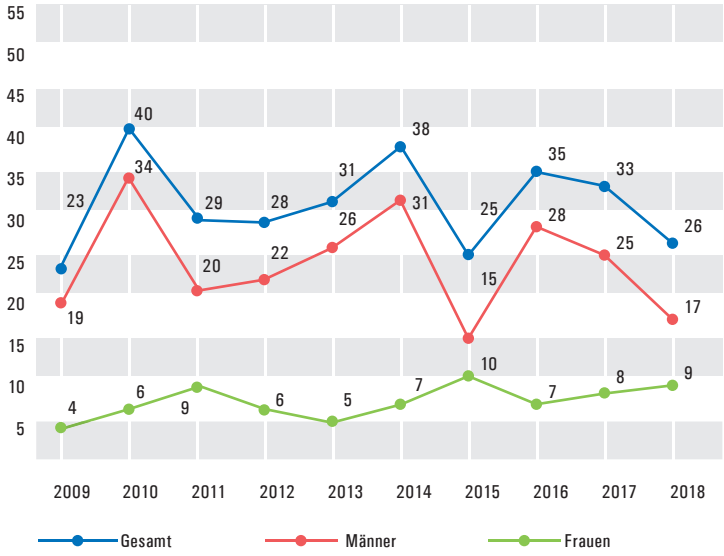
Suizide in Baden-Württemberg 2016

Baden-Württemberg	Gesamt		Männer		Frauen	
Gesamt	**1.344**	(1.290)	**1.019**	(933)	**325**	(357)

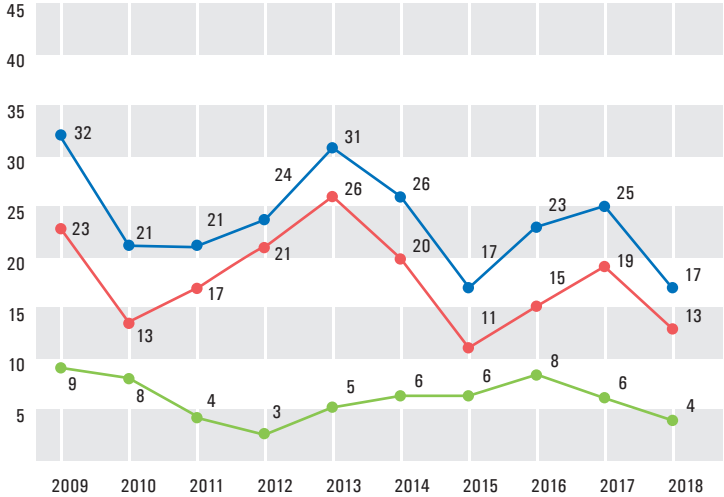
In Deutschland ist die Anzahl der Suizide im Vergleich zum Vorjahr etwas zurückgegangen. Baden-Württemberg liegt mit einer Suizidrate von 12,3 (Suizide pro 100.000 Einwohner) knapp über dem Bundesdurchschnitt. Die Suizidrate in Deutschland liegt bei 11,7.

Suizide in den Landkreisen von 2009 bis 2018

Suizide im Landkreis Reutlingen
(ca. 281.000 Einwohner)



Suizide im Landkreis Tübingen
(ca. 220.000 Einwohner)



Quelle:Polizeipräsidium Reutlingen

Statistische Auswertung 2017 der Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen

Wer fragt an?

Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf das Vorjahr 2017

Im Jahr 2018 haben **insgesamt 902** (741) Menschen die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen angefragt.

Kurze Kontakte

338 (259) davon waren kürzere Kontakte, die bei uns gesondert erfasst werden. Dabei handelt es sich um Anfragen von Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Institutionen. **183** (134) dieser Anfragen bezogen sich auf Öffentlichkeitsarbeit und Organisation.

Beratungen und Begleitungen

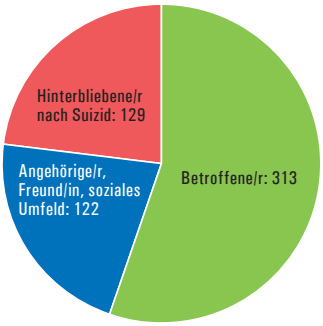
564 von den insgesamt 902 Anfragen mündeten in umfassendere Beratungen oder Begleitungen.

Geschlechterverteilung

Frauen		Männer	
71,9%	(68,9%)	**28,1%**	(31,1%)

Die nachfolgenden statistischen Auswertungen beziehen sich auf die oben genannte Anzahl der „Umfassenden Beratungen und Begleitungen“ (564 Personen).

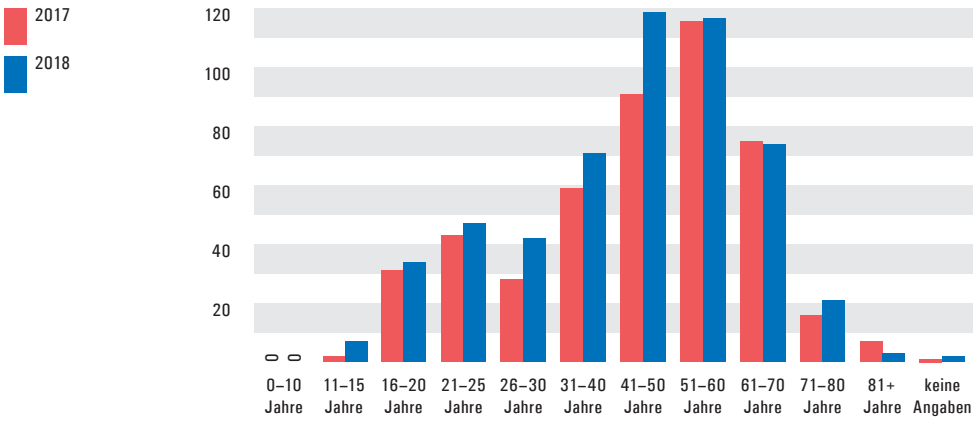
Wer hat Kontakt zum AKL gesucht?



Im Vergleich zu 2017 sind sowohl die Anfragen von Betroffenen (2017: 269), als auch die der Hinterbliebenen nach einem Suizid (2017: 90) deutlich gestiegen; die Anfragen von Angehörigen, Freund*innen und sozialem Umfeld sind gleich geblieben.

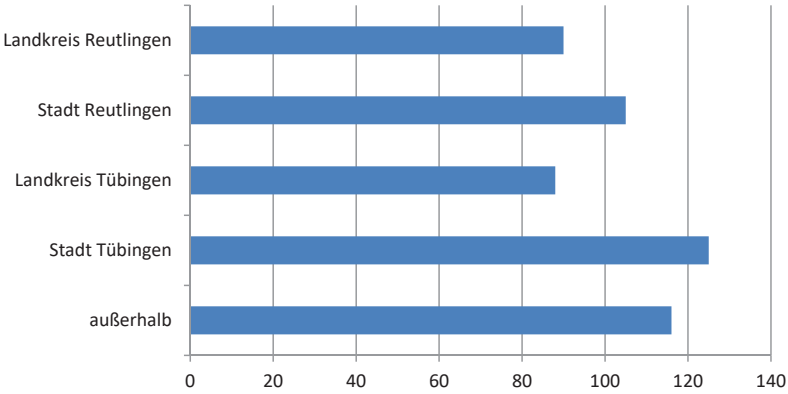
Die Angebote des AKL werden gefunden! Dies schreiben wir u.a. auch unserer gestiegenen Öffentlichkeits- und Präventionsarbeit zu. Wir werden in 2019 unser Angebot im Trauerbereich erweitern: ab Januar bieten wir Trauernden nach einem Suizid eine fortlaufende, angeleitete Trauergruppe in Reutlingen und ab April eine Selbsthilfegruppe in Tübingen an.

Altersverteilung



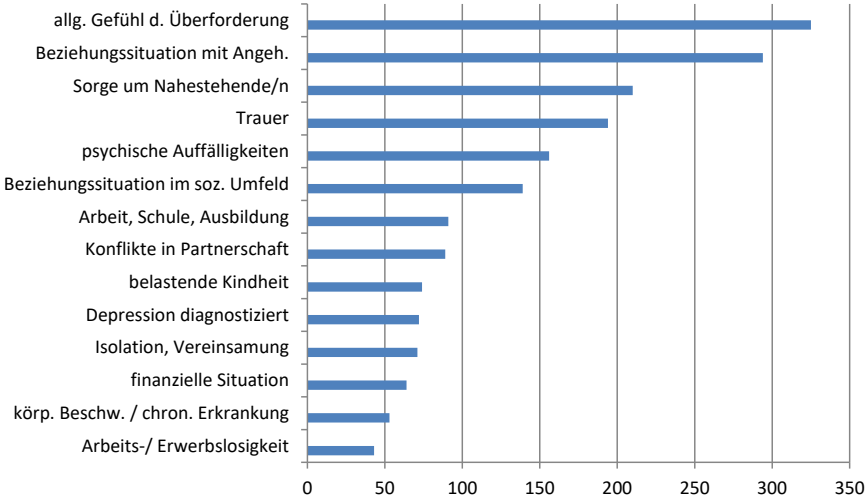
Der höchste Anstieg der Ratsuchenden zeigt sich in den Altersklassen 26-30 und 41-50 Jahre. Nach wie vor wenden sich in der Altersgruppe der 40-60-Jährigen die meisten Menschen an unsere Krisenberatungsstellen.

Wohnort der Anfragenden



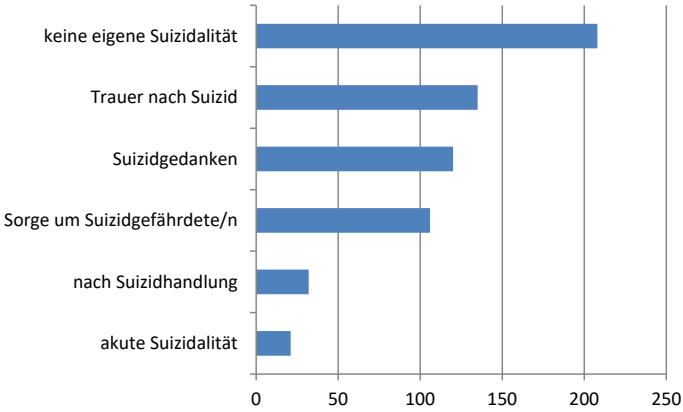
Die Anfragen von Ratsuchenden aus Stadt und Landkreis Tübingen sind auf anhaltend hohem Niveau. Hervorzuheben ist der Anstieg von Beratungskontakten aus Stadt und Landkreis Reutlingen und von Anfragen, die von außerhalb beider Landkreise an uns gestellt werden.

Problemfelder (Mehrfachnennungen möglich)



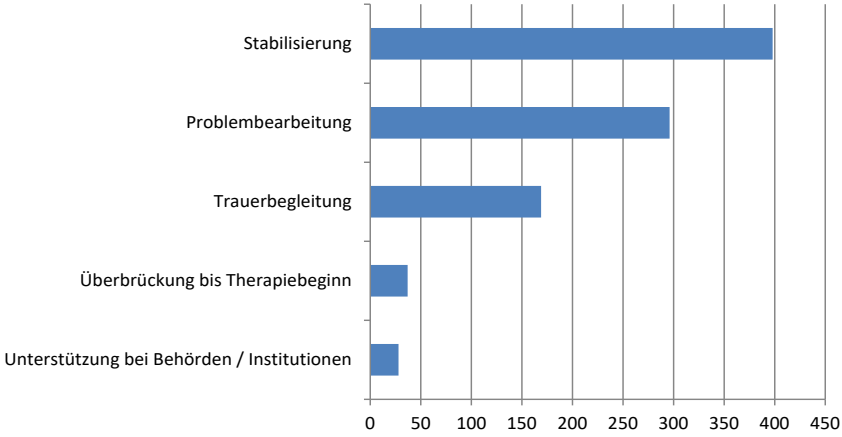
Die Möglichkeit, mehrere Problemfelder zu erfassen, bestätigt unsere Erfahrung, dass Menschen, die sich an uns wenden, meist mit vielen verschiedenen Themen belastet sind. Die Themen „Beziehungssituation mit Anderen“ und „Überforderung“ stellen seit Jahren die am häufigsten genannten dar. Daran wird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

Suizidalität bei Kontaktaufnahme (Mehrfachnennungen möglich)

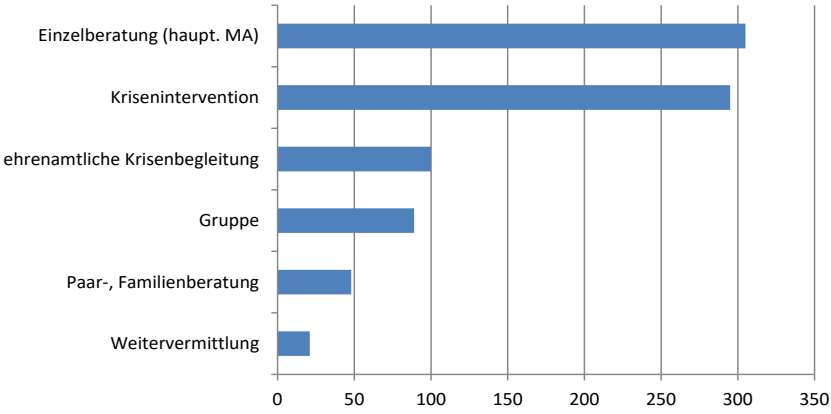


Je akuter und bedrängender eine Krise wird, desto schwieriger ist es für die Betroffenen, sich aus eigener Kraft Hilfe zu holen. Hier übernehmen oft Angehörige und Menschen aus dem sozialen Umfeld stellvertretend diese Aufgabe. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, diese ebenfalls belasteten Menschen zu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

Art der Unterstützung (Mehrfachnennungen möglich)



Angebote während der Begleitung (Mehrfachnennungen möglich)



Mitarbeit im AKL

Ehrenamtlich im AKL

Im vergangenen Jahr engagierten sich 53 ehrenamtlich Mitarbeitende in den beiden Krisenberatungsstellen. In fünf Supervisionsgruppen wurden sie jeweils 14-tägig von den hauptamtlichen Fachkräften begleitet.
Eine neue Ausbildungsgruppe für ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen startete im November 2018 in Tübingen mit zehn Frauen und vier Männern. Sie findet im Mai 2019 ihren Abschluss und wir freuen uns, dass das Team der ehrenamtlich Mitarbeitenden durch sie verstärkt wird.

Neben Ausbildung und Supervision sind Fortbildungsangebote ein wichtiger Bestandteil der Weiterqualifizierung unserer ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Im vergangenen Jahr gab es die Möglichkeit, sich zu folgenden Themen weiterzubilden:

Strategien der dialektisch-behavioralen Therapie (DBT) bei der Behandlung von Borderline Patient*innen
Die Referentin, Frau Friederike Gundel, psychologische Psychotherapeutin, arbeitet in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen und in eigener Praxis zum Schwerpunkt „Dialektisch-behaviorale Therapie (DBT) und Traumatherapie für komplex traumatisierte Menschen". In ihrem Vortrag beantwortete sie zunächst die Frage, worin sich eine Borderline-Persönlichkeitsstörung zeigen kann, die häufig mit suizidalem und selbstverletzendem Verhalten einhergeht. Im Anschluss daran erläuterte sie die von Marsha M. Linehan entwickelte DBT, ein Therapieverfahren, das darauf abzielt, dass Patient*innen Spannungszustände und anderes dysfunktionales Verhalten wahrnehmen, validieren und im Therapieverlauf lernen, dieses zu reduzieren.

„Selbstmitgefühl entwickeln"
In der Begleitung von Menschen in Krisensituationen ist Selbstmitgefühl ein guter Schutz, um nicht auszubrennen und des Mitgefühls müde zu werden. Die Fortbildung hatte sowohl die Psychohygiene der Krisenbegleiter*innen als auch den Umgang mit dem Schicksal der begleiteten Klient*innen im Fokus.

In einem theoretischen Teil differenzierte die **Referentin Ulrike Promies** die Begrifflichkeiten "Achtsamkeit" und "Selbstmitgefühl" und erläuterte in Anlehnung an den britischen Psychologen Paul Gilbert drei emotionale Regulationssysteme auf der neuronalen Ebene: das Alarmsystem, das Antriebssystem und das Fürsorge- bzw. Beruhigungssystem.
Individuelle Übungen zum Thema: "in welchem System befinde ich mich jetzt im Augenblick?", eine kurze Meditation zu „Entwicklung von Selbstmitgefühl" sowie der Austausch

über die eigene Haltung zum Leid bzw. Schicksal meines Gegenübers, rundeten die Fortbildung ab.

Die positiven Rückmeldungen der jeweils etwa 20 Teilnehmer*innen zu den Fortbildungen bestätigten wieder einmal, wie wichtig diese Weiterqualifizierungen neben den regelmäßigen Supervisionen sind, um die eigene Haltung als Krisenbegleiter*in immer wieder neu zu reflektieren.

Führung durch die allgemein psychiatrische Tagesklinik des neuen EchTAZ-Zentrums in Reutlingen
Im Oktober hatten die ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen in Reutlingen die Möglichkeit, an einer Führung durch das neue Tagesklinik- und Ambulanz-Zentrum an der Echaz, "EchTAZ" genannt, teilzunehmen und über das dortige Angebot informiert zu werden.

„Verlusterleben in der Krise – Verstehen, Annehmen, Begleiten"
Diese ganztägige Fortbildung im Haus der Katholischen Kirche in Stuttgart wurde von knapp 70 ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen aus ganz Baden-Württemberg besucht. Die Landesarbeitsgemeinschaft der AKL (LAG) war Organisatorin des Fortbildungstages. Die **Referentin, Frau Ulrike Backhaus,** Dipl. Sozialpädagogin und Gesprächspsychotherapeutin, ging in ihrem Vortrag in den Austausch mit den Teilnehmer*innen und legte den Schwerpunkt auf das Verstehen des Trauerprozesses bei Verlusten. Im Mittelpunkt stand dabei die Unterstützung von Menschen beim Erleben in der Verlustkrise und der Entfaltung ganz persönlicher Umgangsweisen damit. Genau dieser Fokus entspricht dem Leitbild des AKL: die Basis der Unterstützung von Klientinnen und Klienten entsteht durch eine stabile und verlässliche Beziehung.
Am Nachmittag konnten die Teilnehmenden in Workshops zu den Themen „Symbolarbeit in der Trauer", „Grenzen", „Unterschiede und Gemeinsamkeiten der AKL's" und „Gedanken, die mich stärken" AKL-übergreifend arbeiten und Neues kennenlernen. Dabei herrschte „gute Stimmung trotz des schweren Themas", wie eine Krisenbegleiterin rückmeldete. Weiter war spürbar, wie sich zu Beginn fremde Menschen durch den offenen Umgang und Austausch ein Stück näher gekommen sind.

Feste und Feiern im AKL
Das jährliche Sommerfest ist immer ein schöner Anlass, unseren ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen Dank auszusprechen. Das tun wir mit Freude! Im Juli luden wir zu einer amüsanten Stadtführung durch Tübingen mit Gotthard Sinn ein, bei der Wahrheit und Dichtung nicht immer auseinanderzuhalten waren.
Den herrlichen Sommerabend ließen wir mit leckeren Häppchen, kühlen Getränken und angeregten Gesprächen im Garten der Begegnungsstätte Hirsch in Tübingen ausklingen.

Abschied von Heiko Dettweiler – Trauerrede an seiner Beisetzung

Liebe Frau Dettweiler, liebe Familie Dettweiler, liebe Trauergemeinde,
der Arbeitskreis Leben trauert um Heiko Dettweiler. Er war seit 2004 Mitglied des Vorstandes des Arbeitskreises Leben Reutlingen/Tübingen.
Seinerzeit, direkt mit Beginn seines Ruhestandes, hatten ihn zwei Richterkollegen, die schon im AKL als Krisenbegleiter tätig waren, als Vorstandsmitglied angefragt.
Daraus wurde ein 14 Jahre anhaltender Glücksfall für den AKL und alle Beteiligten. In diesen 14 Jahren seiner Vorstandsarbeit und seiner Begleitung ist Heiko Dettweiler allen ausnahmslos ans Herz gewachsen.

Das ist für die Tätigkeit eines Vorstandes nicht so selbstverständlich und hat vor allem damit zu tun, dass Heiko sich sehr herzlich, persönlich und einfühlsam in die Arbeit des AKL eingebracht hat. So hat er an allen Bereichen und Ebenen des AKL Anteil genommen und der Arbeit insgesamt eine sehr große Wertschätzung entgegengebracht: der Krisenbegleitung durch Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter*innen, der Trauerarbeit nach einem Suizid oder den Ausbildungsgruppen zu ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen beim AKL und Youth-Life-Line. Er war sehr engagiert, Konzeptentwicklungen voran zu bringen und verstand es, Hürden, Hindernissen und Krisen mit Freundlichkeit und Klarheit zu begegnen, wodurch auch bei unterschiedlicher Meinung das Streben nach der besten Lösung zum Wohle aller für ihn immer im Vordergrund stand.
Nie kam die menschliche Seite zu kurz: Heiko tauchte immer mal wieder spontan in den Büros in Reutlingen oder Tübingen auf, erkundigte sich nach dem Wohlergehen oder Problemen der Mitarbeiter*innen oder begrüßte neue Mitarbeiter*innen mit einem Blumenstrauß.

Heiko war natürlich auch als Jurist gefragt und geschätzt. In seinem Fachgebiet war er uns ein verlässlicher Berater und Unterstützer für Mitarbeiter*innen sowie für Betroffene. Er verstand es hervorragend, die nüchterne rechtliche Seite mit der im Arbeitskreis Leben wichtigen emotionalen Seite zu verbinden. In seiner ausgleichenden, integrierenden und verbindlichen Art tat er allen an der Arbeit des AKL Beteiligten nur gut.

Seit 2014 bin ich im Vorstand dazu gestoßen, zu Heiko Dettweiler und Anne Ellenberger-Marciniak. Zu Dritt haben wir ein besonders vertrauensvolles Verhältnis zueinander entwickelt. Es war ein so leichter Umgang miteinander, alles konnte besprochen werden, auch belastende und in mancher Hinsicht unpopuläre Themen. Alles wurde dabei ernst genommen, nichts abqualifiziert oder unter den Teppich gekehrt. Heiko hat unsere Vorstandsarbeit immer annehmend und zuverlässig unterstützt und stand uns stets mit fundierter Beratung zur Seite. Er war auch persönlich an jedem von uns interessiert, er wollte und konnte jeden verstehen.

Heiko war für uns alle ein einzigartiger Mensch, den wir sehr gerne hatten, er war eine Bereicherung für den AKL, für jede und jeden von uns.
Wir sind dankbar für die wertvolle Zeit mit ihm, für sein Zuhören-Können, seine Unterstützung, seine Tiefe, seine Freundlichkeit, seine Fürsorge, seine Besonnenheit und seine ruhige Heiterkeit.
Die Erinnerung daran bleibt, doch jetzt sind wir sehr, sehr traurig, dass er nicht mehr unter uns weilt.

Thomas Bader

Betriebsausflug der hauptamtlich Mitarbeitenden mit dem Vorstand

Am 24.09.2018 fand unser jährlicher Betriebsausflug – für Mitarbeitende und den Vorstand – bei Albstadt-Onstmettingen statt. In diesem Jahr waren zwei unserer Vorstände leider kurzfristig verhindert, alle anderen aber haben einen wundervollen Tag erlebt!

Angekommen in einer ziemlichen Kälte, wurden wir tagsüber von der Sonne doch noch aufgewärmt.

Gemeinsam zu laufen, die Natur der Schwäbischen Alb zu genießen, Zeit zu haben für Gespräche, zum Lachen, für gemeinsames Vesper …. bedeutet auch für das gesamte Team viel.

Als Überraschung bekamen wir eine private Führung durch die im Jahr 1716 entdeckte Linkenboldshöhle. Dort war es nicht nur richtig kalt, sondern auch dunkel. Wir waren allerdings mit Stirnlampen und Helmen bestens ausgerüstet, sodass wir durch die engen Gänge gut in die Tiefe gelangen konnten.

Außer den dortigen, in Jahrtausenden gewachsenen, Tropfsteinen, konnten wir sogar eine der Höhlenbewohnerinnen, eine schlafende Fledermaus, bewundern.

Der Ausflug war eine wunderbare kleine Verschnaufpause vom Alltag!

2 x nutzen
spart
Rohstoffe & Energie!
zwoimol.de

Personalsituation und Mitgliederentwicklung im Verein

Das Team der hauptamtlich Mitarbeitenden

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

Maren Schlachta ist erfreulicherweise auch nach ihrem beendeten Masterstudium bei Youth-Life-Line als Elternzeitvertretung für Nina-Mareen Schweigert geblieben. Seit der Rückkehr aus ihrer 3-monatigen Erholungsphase arbeitet sie weiterhin in Teilzeit in der Online Jugendberatung.

(Portraits: Foto-Grafikatelier Gudrun de Maddalena)

Jens Saure steht dem AKL weiterhin als fach- und sachkundiger Vertreter von Frau Chiumento bis zu deren Rückkehr aus der Elternzeit in der Reutlinger Geschäftsführung zur Verfügung.

Claudia Boldt erfüllte sich im Sommer ihren lang gehegten Wunsch nach einer mehrmonatigen Sabbatical-Zeit. Frisch gestärkt kam sie gleich in die heiße buchhalterische Phase zurück.

Praktikantinnen
Im Rahmen ihres Studiums waren **Tanja Slawitsch** (noch bis März 2018) in Reutlingen und **Rebekka Gärtner** (Januar bis August 2018) in Tübingen als Praktikantinnen aktiv. Ganz herzlichen Dank an die beiden für ihr vielfältiges Engagement im AKL!

Wir haben sowohl in der Beratungsstelle in Reutlingen als auch in Tübingen halbjährlich ein Praktikum zu vergeben:

Praktikant*innen gesucht

für die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen.

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

Wir wünschen uns eine Praktikumsdauer von 6 Monaten.

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

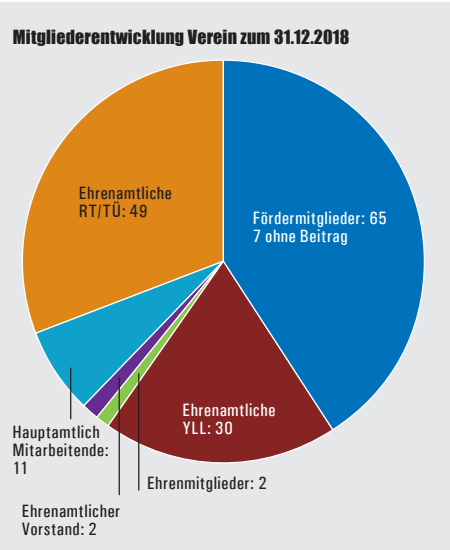
Honorarkräfte
Mit den auch in 2018 weiter gestiegenen Anfragen brauchen wir immer wieder Unterstützung durch Honorarkräfte. In Reutlingen konnten wir auf Angelika Schmitz und Dorothea Trumpp zählen, in Tübingen auf Gudrun von Funck, Julia Müller und Rebekka Gärtner. Bei Youth-Life-Line unterstützte Paulina Rhein uns - auch in der Zeit, in der Maren Schlachta mehrere Urlaubsmonate freigestellt war. Präventionsveranstaltungen, die ebenfalls immer gefragter werden, führte Susanne Gerstner im Auftrag des AKL zusätzlich durch.

Ehrenamtliche
Bei Youth-Life-Line setzen sich seit März letzten Jahres 21 neue Peers mit viel Energie, Enthusiasmus und Einfühlungsvermögen für Jugendliche in Lebenskrisen ein.
In der Tübinger Krisenberatungsstelle wurden nach der Verabschiedung langjähriger Ehrenamtlicher zwei Supervisionsgruppen für Krisenbegleiter*innen zusammengelegt. Kurz darauf begann im Herbst eine neue Ausbildungsgruppe mit 14 Teilnehmenden. Wir freuen uns auf sie alle!

Im letzten Jahr beendeten nach teilweise über 20-jähriger(!) Tätigkeit im AKL diese Ehrenamtlichen ihre Krisenbegleitungen in Tübingen und Reutlingen: Vladimir Bostanov, Siegfried Dehlinger, Gotho Martin, Veronika Wegerer und Alena Zarybnicky.
Einen großen und herzlichen Dank für die Bereicherung unserer Arbeit und eure zuverlässige und so wichtige Unterstützung für ganz viele Menschen!

Personalsituation – Vereinsentwicklung

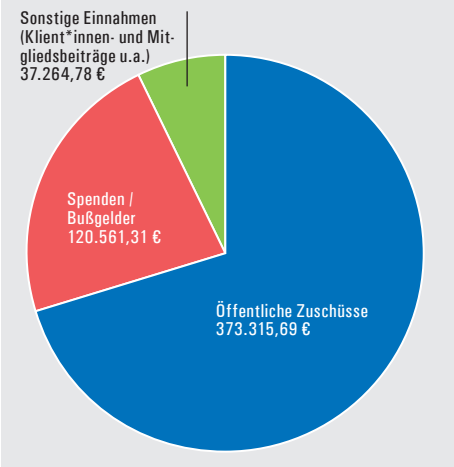
Zum 31.12.2018 hatte der Verein 159 Mitglieder. Im Einzelnen ergibt sich folgende Verteilung der Mitglieder:



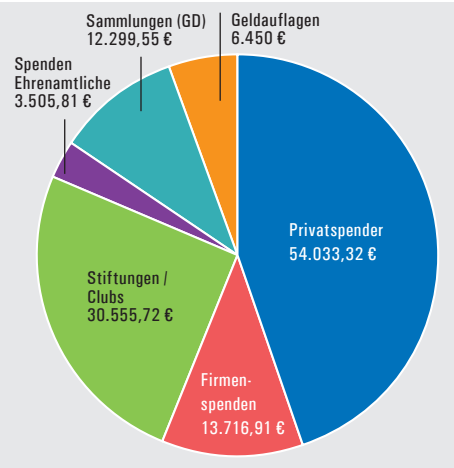
Finanzen

Die Finanzen in 2018

Einnahmen des Gesamtvereins in 2018 in Euro



Erlöse aus Fundraising des Gesamtvereins in 2018 in Euro



Den Hauptteil unserer Kosten decken wir durch die Zuschüsse, die wir im Rahmen der Freiwilligkeitsleistungen von den verschiedenen öffentlichen Zuwendungsgeber*innen auch in 2018 erhalten haben. Die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen wurden vom Land Baden-Württemberg, von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen, wie auch von der Stadt Reutlingen unterstützt. Youth-Life-Line, unsere Online Jugendberatungsstelle, bekam zusätzlich zu den oben gennanten wieder eine Zuwendung von der Stadt Metzingen bewilligt.

Wir bedanken uns bei allen **Landtagsabgeordneten,** bei den **Gemeinde- und Kreisrätinnen und –räten,** die sich für die Finanzierung des AKL in den zuständigen Gremien eingesetzt haben. **Ohne Ihre persönliche Stimme in den Haushaltsberatungen, mit der Sie unsere Zuwendung sichern, könnten wir unser Hauptanliegen nicht erfüllen,** nämlich: Suizidgefährdete Menschen und Menschen in Lebenskrisen zu unterstützen, Menschen in Trauer zu begleiten, sowie Schüler*innen, Lehrer*innen und weitere Öffentlichkeit für das Thema Suizid zu sensibilisieren. Die Wertschätzung für unsere Arbeit, die wir dabei erfahren, ist wichtig für uns und freut uns zudem sehr!

Ebenfalls **danken wir allen Mitwirkenden, für Ihr Interesse an unserer Arbeit und Ihr Vertrauen** in dieselbe, für die Kommunikation mit uns, für Kooperationen und für jede Art der Unterstützung!

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

Weitere Zuwendungen flossen uns auf richterliche bzw. staatsanwaltliche Anordnungen in Form von Geldauflagenzuweisungen zu. Deshalb gilt unser Dank allen zuweisenden **Richterinnen und Richtern wie auch den Staatsanwältinnen und Staatsanwälten.**

GlücksSpirale

Ein großer Zuschuss der **GlücksSpirale** ist maßgeblich verantwortlich dafür, dass wir endlich die Software für unsere Adress- und Spendenverwaltung ersetzen konnten. Sie hielt den technischen Erfordernissen nicht mehr stand; die Neue wird unsere Arbeit wieder effektiver machen.

Ganz herzlichen Dank vom Vorstand und vom gesamten Team der ehrenamtlich und hauptamtlich Mitarbeitenden an Sie alle für die Zuwendungen, die uns helfen, Ihren und unseren Mitmenschen in der Region zu helfen!

Krisen können bewältigt werden – Darüber reden kann Leben retten!

Bitte helfen Sie auch weiterhin, damit wir helfen können!

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

Über die verschiedenen Möglichkeiten Ihrer Unterstützung können Sie sich auch auf unserer **neuen** Homepage **www.akl-krisenberatung.de** informieren.

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

Im Austausch mit unseren Förderinnen und Förderern
Im letzten Jahr haben wir erstmals unsere Förder*innen zu einem Nachmittag mit Kaffee und Kuchen in kleinem Rahmen in den AKL eingeladen. Wir wollten unseren oft langjährigen Unterstützer*innen einmal unseren persönlichen Dank aussprechen, sie in gemütlicher Runde treffen und über unsere tägliche Arbeit und künftige Entwicklungen im AKL berichten. Gleichzeitig lag uns auch der Austausch darüber am Herzen. Durch die direkten Begegnungen, Fragen und unterschiedlichen Gedanken haben auch wir Mitarbeitende und Vorstände Anregungen mitgenommen. Herzlichen Dank dafür an unsere Gäste!
Dieser besondere Nachmittag wurde durch das Erbe aus 2017 ermöglicht – wir hatten uns vorgenommen, damit nicht nur die üblichen laufenden Kosten zu finanzieren, sondern auch etwas, das wir uns sonst nicht geleistet hätten.

Testamentsspende
Wie wir schon im letzten Jahresbericht mitteilen konnten, erhielt der AKL unerwartet ein großes Vermächtnis, das uns finanziell „aufatmen“ ließ. Dies nahmen wir zum Anlass uns in intensiven Gesprächen mit dem Thema der Testamentsspende weiter auseinanderzusetzen. Da viele Menschen auch über ihren Tod hinaus etwas Gutes bewirken möchten, gerade zum Beispiel durch ein Vermächtnis, wollen wir diese Möglichkeit des Helfens deutlicher herausstellen. Erste Informationen zum Thema sind in unserem neuen Flyer zusammengestellt, den wir auf Anfrage gerne versenden und der auf unserer Homepage gefunden werden kann. Selbstverständlich soll er nicht das persönliche Gespräch und auch keine fundierte Beratung ersetzen, er mag jedoch dazu einladen, sich über dieses sehr sensible Thema bereits Gedanken zu machen.

AOK
Die Gesundheitskasse.

Finanzbericht Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen 2018

EINNAHMEN IN EURO	
I. Öffentliche Zuschüsse	
Land Baden-Württemberg	100.788,88
Landkreis Tübingen	154.790,00
Landkreis Reutlingen	72.356,00
Stadt Reutlingen	43.880,81
Stadt Metzingen	1.500,00
Summe öffentliche Zuschüsse	*373.315,69*
II. Eigenmittel	
Spenden (privat, Firmen, Stiftungen, Sammlungen, etc.)	114.111,31
Erlöse / Dienstleistungen	8.425,00
Mitgliedsbeiträge	5.710,23
Bußgelder	6.450,00
Klient*innenbeiträge	11.640,00
Untervermietung	3.865,00
Zinseinnahmen	10,27
Erstattung aus Vorjahr / Krankenkassenerstattungen	4.797,41
Mittel aus Rücklagen	0,00
Sonstige Einnahmen	2.816,87
Summe Eigenmittel	*157.826,09*
Einnahmen gesamt	**531.141,78**

AUSGABEN IN EURO	
I. Personalkosten	
Hauptamtliche Fachkräfte	376.041,10
Honorare	10.589,20
Geringfügig Beschäftigte, Praktikant*innen etc.	8.885,51
Fahrtkostenerstattung an Ehrenamtliche	5.096,72
Allgemeine Personalkosten	2.406,67
Rückstellungen Urlaubsansprüche/Ü-Stunde	21.333,67
Summe Personalkosten	*424.352,87*
II. Sachkosten	
Büroräume	49.599,93
Verwaltungskosten	11.644,87
Öffentlichkeitsarbeit	8.508,73
Wirtschaftsgüter	4.681,64
Versicherungen, Beiträge, Sonstiges	9.335,41
Zuführung zu Rücklagen	23.018,33
Summe Sachkosten	*106.788,91*
Ausgaben gesamt	**531.141,78**

Dank an unsere Spender*innen 2018

Wir bedanken uns bei den vielen **privaten Spenderinnen und Spendern,** die uns teilweise bereits über lange Zeiträume mit ihrer Spende unterstützen.

Unser Dank gilt zudem den nachfolgend aufgeführten **Firmen und Stiftungen,** die uns in 2018 (wieder) oft großzügig unterstützt haben:

- Albert-Maier-Stiftung, Stuttgart
- Agentur Krauss GmbH, Herrenberg
- Bühler GmbH & Co. KG, Geisingen
- Bürgerstiftung Reutlingen
- Bürgerstiftung Tübingen
- CVJM, Gomaringen
- Erwin-Ringel-Stiftung, Tübingen
- Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung, Pfullingen
- Hugo Boss AG, Metzingen
- Ilse-Graulich-Stiftung, Reutlingen
- Irmgard Boss Stiftung, Metzingen
- Johannes Krebs Consulting, Kirchheim/Teck
- K.A.L.M. Beteiligungs GmbH, München
- Karl Danzer Stiftung, Reutlingen
- Kreissparkasse Reutlingen
- Kreissparkasse Tübingen
- Magnequench GmbH, Tübingen
- Mohr-Siebeck Verlag, Tübingen
- Paul-Lechler-Stiftung, Stuttgart
- Reinhold Beitlich Stiftung, Tübingen
- Rotary Club Reutlingen-Tübingen Nord
- Sanitär Bez, Reutlingen
- Sigrid-Marx-Stiftung, Tübingen
- SMV der Mathilde-Weber-Schule, Tübingen
- Steuerberatungskanzlei Reuter Gbr, Reutlingen
- TransLab Laborservice, Transport + Logistik GmbH, Reutlingen
- VeMEMaS GmbH, Holzgerlingen
- Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e.V.
- Verein der Lions-Freunde Stuttgart Literaturhaus e.V.
- Voice Cream Tübingen
- Werner Kossmann Stiftung, Reutlingen

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

Ausblick 2019

Ab Januar in der Krisenberatungsstelle Reutlingen

Fortlaufende, angeleitete Gruppe für Trauernde nach einem Suizid
Einmal monatlich dienstags von 18.30 – 21.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter: 07121-19298

Ab April in der Krisenberatungsstelle Tübingen

Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid
Am ersten Dienstag eines jeden Monats von 18.30 – 20.00 Uhr
Informationen und Anmeldung unter: 07071-19298

Trauercafé in Tübingen

T Café
Trauercafé

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

Trauerwanderung

Im Frühjahr und im Herbst 2019 organisiert das Trauercafé-Team wieder eine Wanderung für trauernde Menschen. Die Termine werden auf unserer Homepage www.akl-krisenberatung.de und in der Tagespresse rechtzeitig bekannt gegeben. Informationen und Anmeldung unter: 07071-92210 oder 07071-76094

Ökumenische Gedenkfeier für Trauernde nach einem Suizid

Die Gedenkfeier findet am Sonntag, 10. November 2019, nachmittags in der evang. Albert-Schweitzer-Kirche, Beim Herbstenhof 21 in 72076 Tübingen statt. Die Uhrzeit wird auf unserer Homepage www.akl-krisenberatung.de und in der Tagespresse noch bekannt gegeben. Für die Gedenkfeier ist keine Anmeldung notwendig.

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

Die nächsten Tage für Trauernde finden von Donnerstag, 21. November bis Sonntag, 24. November 2019 im Berneuchener Haus, Kloster Kirchberg, statt.
Informationen erhalten Sie telefonisch unter 07071-19298 oder per Mail an akl-tuebingen@ak-leben.de.

Die Spendenplattform für soziale Projekte.

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

Jetzt Online spenden!

www.gut-fuer-neckaralb.de

Eine Initiative von betterplace.org und Kreissparkasse Reutlingen Kreissparkasse Tübingen

- Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr -

Arbeitskreise Leben (AKL) in Baden-Württemberg

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Online-Beratungsmöglichkeiten für Jugendliche:

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

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

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

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

Stand: 2019

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

Kontaktaufnahme zum Arbeitskreis Leben e.V.

Wenn Sie Hilfe suchen, mitarbeiten oder den Verein fördern möchten, Informationen brauchen oder Anregungen haben, rufen Sie uns an, faxen oder mailen Sie oder kommen Sie direkt zu uns:

Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28, 72764 Reutlingen

Krisenberatung	Telefon 0 71 21 - 19 29 8
Sprechzeiten	Mo und Mi 10 – 13 Uhr Di und Do 15 – 18 Uhr
Geschäftsstelle	Tel 0 71 21 - 444 12 Fax 0 71 21 - 47 07 32 akl-reutlingen@ak-leben.de
Bankverbindung	Volksbank Reutlingen IBAN: DE23 6409 0100 0**106 0180 00** BIC: VBRTDE6RXXX
	Kreissparkasse Reutlingen IBAN: DE05 6405 0000 0000 **7140 28** BIC: SOLADES1REU

Krisenberatungsstelle Tübingen

Österbergstraße 4, 72074 Tübingen

Krisenberatung	Telefon 0 70 71 - 19 29 8
Sprechzeiten	Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr Mi 15 – 17 Uhr
Geschäftsstelle	Telefon 0 70 71 - 92 21-0 Fax 0 70 71 - 92 21-90 akl-tuebingen@ak-leben.de
Bankverbindung	Kreissparkasse Tübingen IBAN: DE89 6415 0020 0000 **2592 77** BIC: SOLADES1TUB

Online Jugendberatung „Youth-Life-Line“

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

In dringenden Fällen, außerhalb der Beratungszeiten, ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr erreichbar unter: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222

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

Unsere neue Homepage: www.akl-krisenberatung.de