Arbeitskreis Leben
www.akl-krisenberatung.de
Online Jugendberatung
www.youth-life-line.de

Arbeitskreis Leben e.V.

Seit 1976 bietet der AKL Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung Beratung und Begleitung an. Verschiedene Angebote richten sich an Hinterbliebene nach Suizid.
Der Verein unterhält je eine Krisenberatungsstelle in Reutlingen und Tübingen sowie die Online Jugendberatung **Youth-Life-Line**. Der AKL ist als gemeinnützig und mildtätig anerkannt und weltanschaulich nicht gebunden. Dachverband ist der Deutsche Paritätische Wohlfahrtsverband (DPWV). Der AKL ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS), im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (NaSpro) und im Bündnis gegen Depression.

Die Krisenberatungsstellen und die Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben sind Bestandteildes psychosozialen Systems der Landkreise Reutlingen und Tübingen. Kooperationen bestehen mit der Telefonseelsorge, mit Kliniken, Ärzt*innen, Beratungsstellen und anderen Institutionen.

Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben
Youth-Life-Line.de

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

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
und nach Vereinbarung

Geschäftsstelle
Telefon: 0 71 21 / 44 41 2
Fax: 0 71 21 / 47 07 32
E-Mail: akl-reutlingen@ak-leben.de

Bankverbindung: Volksbank Reutlingen
IBAN: DE59 6039 0000 0106 0180 00
BIC: GENODES1BBV

Bankverbindung: 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
und nach Vereinbarung

Geschäftsstelle
Telefon: 0 70 71 / 92 21-0
Fax: 0 70 71 / 92 21-90
E-Mail: akl-tuebingen@ak-leben.de

Bankverbindung: Kreissparkasse Tübingen
IBAN: DE89 6415 0020 0000 2592 77
BIC: SOLADES1TUB

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

Beratung bei Lebenskrisen und Selbsttötungsgefahr

Arbeitskreis Leben

Ausbildungsangebot

Ehrenamtliche Krisenbegleitung

„Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“
Virginia Satir

„Jedes der einfühlsamen Gespräche tat mir im Herzen gut (…) und ich bin mir ganz sicher, dass ich ohne die Hilfe vom AKL nicht weitergekommen wäre.“
Klientin B.R.

Lebenskrisen

Kritische und schwierige Lebensphasen sind etwas Normales im Leben. Fast alle Menschen kennen Ausnahmesituationen, die unüberwindbar erscheinen.

Auslöser für Lebenskrisen sind vielfältig und können beispielsweise Trennungen, Verluste, Beziehungsprobleme, Krankheiten und Arbeitslosigkeit sein. So verschieden wie die Gründe für Krisen sind, sind auch das Erleben dieser und der Umgang damit. Der Zustand kann als unerträglich, oft auch als persönliches Scheitern wahrgenommen werden. In dieser Situation geht möglicherweise der Sinn des Lebens verloren. Gedanken an Selbsttötung rücken näher.

Begleitung

Der Arbeitskreis Leben e.V. bietet für Menschen in Lebenskrisen leicht zugänglich und zeitnah Unterstützung an. Ziel der Begleitung ist es, gemeinsam mit den Menschen individuelle Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden.

Mitarbeitende

Beim AKL arbeiten ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen und pädagogisch-therapeutische Fachkräfte Hand in Hand. Die ehrenamtlich Mitarbeitenden bringen ihre persönlichen und beruflichen Lebenserfahrungen in die Begleitung ein. Sie verstehen sich als verlässliche Gesprächspartner*innen für die Zeit der Krisenbewältigung.

Qualifizierung

Die Qualifizierung findet im Rahmen einer Ausbildungsgruppe statt. Die gesamte Ausbildungszeit umfasst 60 Stunden, die sich auf ca. sechs Monate verteilen (abends und am Wochenende).

Inhalte der Ausbildung sind die theoretische und praktische Vorbereitung auf die Krisenbegleitung. Darüber hinaus sind Selbsterfahrungselemente zentraler Bestandteil.

Nach Abschluss der Ausbildung findet die fachliche Anleitung der Krisenbegleiter*innen verbindlich 14-tägig in Supervisionsgruppen statt.

Für die Teilnahme an der Qualifizierung zur Krisenbegleiter*in ist eine finanzielle Eigenbeteiligung in Höhe von 180 Euro vorgesehen.

Gerne können Sie sich an die Krisenberatungsstellen in Reutlingen oder Tübingen wenden, wenn Sie weitere Informationen möchten.

Jugendliche, die Interesse haben sich ehrenamtlich zu engagieren, können sich bei der Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben informieren unter **www.youth-life-line.de**

Welchen Gewinn haben ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen?

- Förderung der persönlichen Weiterentwicklung
- Erwerb von Kompetenzen im Umgang mit sich und anderen Menschen
- Erweiterung der eigenen Perspektive durch Kennenlernen von anderen Lebenswelten
- Kenntnisse über Krisengeschehen und die innere Dynamik von Menschen in suizidalen Krisen
- Möglichkeit, sich in vielfältiger Weise in einer Gruppensituation zu erfahren
- Regelmäßige Fortbildungen und Aktivitäten innerhalb des Vereins

Was wünschen wir uns von ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen?

- Eine stabile seelische und äußere Lebenssituation
- Einfühlungsvermögen
- Die Fähigkeit, zuzuhören
- Die Fähigkeit, in Kontakt zu gehen
- Verlässlichkeit
- Die Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen und sich hinterfragen zu lassen
- Lust und Interesse an der eigenen Weiterentwicklung
- Die Bereitschaft, sich mindestens zwei Jahre nach der Ausbildungszeit im AKL zu engagieren

Alle Mitarbeitenden im Arbeitskreis Leben unterliegen der Schweigepflicht.

Arbeitskreis Leben