BERATUNG BEI LEBENSKRISEN
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

Arbeitskreis Leben

# JAHRESBERICHT

KIGS

„Wenn das Selbstwertgefühl und das Gemeinschaftsgefühl weiter wachsen, entwickelt sich die Fähigkeit zur größten Hilfe: der Hilfe zur Selbsthilfe.“
Alfred Seelacher

Mit freundlicher Unterstützung der

AOK
Die Gesundheitskasse.

**Kontakt- und Informationsstelle**
für gesundheitsbezogene Selbsthilfe
der AOK Neckar-Alb

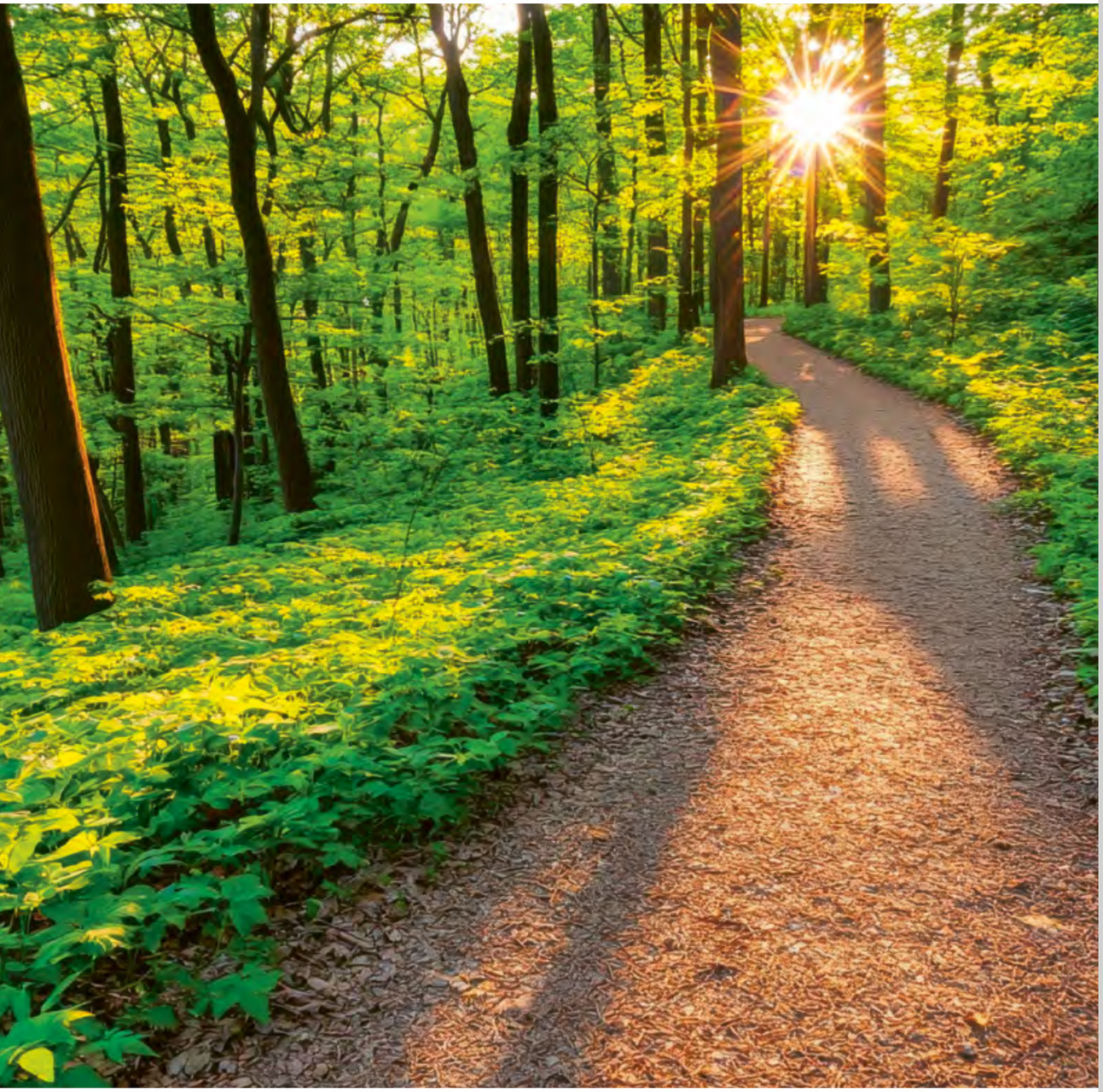
Sigrun Schröder
Telefon 0711 6525 16709
aok-selbsthilfekontaktstelle-rt@bw.aok.de



# INHALTVERZEICHNIS

**Begrüßung** 5
**Der AKL aus der Sicht des Vorstands** 6
**Trauerbegleitung im AKL** 8
**Youth-Life-Line** 12
**Statistik** 16
**Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit** 22
**Der AKL im Zollernalbkreis** 26
**Finanzen** 27
**Ehrenamt** 28
**Interview** 30
**Menschen beim AKL** 33
**Dank** 42
**Spenden** 43
**Kurz vor Schluss – Projekt LebensLinien 60+** 44
**Termine 2025** 45
**Impressum** 45
**Die Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg** 47

***»Mitten im tiefsten Winter wurde mir endlich bewusst, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer wohnt.«***
ALBERT CAMUS



# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir möchten Sie herzlich dazu einladen, sich im Jahresbericht 2024 des Arbeitskreis Leben e. V. (AKL) Reutlingen/Tübingen und der Online-Jugendberatung Youth-Life-Line (YLL) umzusehen. Auf den folgenden Seiten gewinnen Sie einen tiefen Einblick in unsere Arbeit und die Veränderungen, die unsere Arbeit im zurückliegenden Jahr geprägt haben.

Wieder einmal war es ein Jahr des Wandels: Nach einigen personellen Wechseln haben wir in neuer Konstellation als Team zusammengefunden, haben in unserer Arbeit erprobte Wege weiter ausgebaut, neue Impulse gesetzt, aber auch in bewährter Weise fortgeführt, um Menschen in schwierigen Lebenssituationen und suizidalen Krisen bestmöglich zu begleiten.

Hierbei danken wir unseren ehrenamtlichen Mitarbeitenden, die mit großer Hingabe ihre Zeit, Kraft und Fähigkeiten in die Arbeit des AKL einbringen. Ebenfalls ein herzliches Dankeschön an unsere Spender*innen, die uns durch ihre wertvolle finanzielle Unterstützung den nötigen Rückhalt geben. Dadurch ist es uns möglich, wichtige Hilfeleistungen rasch und niedrigschwellig zur Verfügung zu stellen und zugleich neue Projekte auf den Weg zu bringen.

In diesem Bericht möchten wir Ihnen nicht nur vorstellen, was wir getan und erreicht haben, sondern auch benennen, was herausfordernd war. Denn es ist uns ein Anliegen, die Arbeit des AKL und Youth-Life-Line in all ihrer Vielfalt und Tiefe sichtbar zu machen, und zu verdeutlichen, dass hinter jedem Angebot das Ziel steht, Menschen in Krisensituationen zu stärken und ihre Lebensperspektiven zu erweitern.

Wir wünschen Ihnen bei der Lektüre aufschlussreiche Erkenntnisse, neue Anregungen und vielleicht auch den einen oder anderen Impuls, um unser Anliegen weiter in die Welt zu tragen.

Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre kontinuierliche Unterstützung!

**Ihr Team des Arbeitskreis Leben e. V. (AKL) und Youth-Life-Line (YLL)**

# 2024 – EIN JAHR DER WANDLUNGEN UND UMGESTALTUNGEN

**Wie Sie im weiteren Jahresbericht noch lesen werden, war auch das Jahr 2024 voller Veränderungen und Herausforderungen. Besonders geprägt war die Arbeit des AKL von personellen Veränderungen.**

## Zuwendungen

Das Jahr 2024 stand erkennbar im Zeichen knapper Kassen der Kommunen und des Landes. Bundesweit wurde berichtet, wie sehr Kommunen unter Kostendruck stehen und ihre sozialen Leistungen nicht mehr in gewohntem Umfang aufrechterhalten können. Die Zuwendungsgeber des AKL, Stadt und Landkreis Reutlingen, Landkreis Tübingen, Zollern-Alb-Kreis und Land Baden-Württemberg, konnten zu unserer großen Entlastung ihre bereits im Vorjahr angekündigten Zuwendungen mindestens in gleicher Höhe und teilweise auch mit einer Erhöhung der Personalkosten sichern. Damit war das Risiko größerer Einschnitte in den Leistungen des AKL vom Tisch. Wir konnten uns unserer Arbeit vollumfänglich widmen. Den Kommunen und dem Land danken wir herzlich für die gewährte Unterstützung unserer Arbeit.

## Erbe-Lauf

Der AKL wurde als Sozialpartner für den Erbe-Lauf 2024 in Tübingen ausgewählt. Dieses stadtbekannte und beliebte Ereignis während des Umbrisch-Provenzalischen Markts brachte uns große öffentliche Aufmerksamkeit. Läuferinnen und Läufer haben uns durch das Passieren des Spendentors unterstützt. Die Firma Erbe Elektromedizin GmbH hat für jeden gelaufenen Kilometer 50 Cent gezahlt, insgesamt kamen so 10.334,80 Euro für den AKL zusammen. Eine kleine Gruppe von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden, Vorständen und Freund*innen des AKL war ebenfalls am Start. Andere feuerten die Läufer*innen am Spendentor lautstark an. Alles hat sehr viel Spaß gemacht und uns einen ansehnlichen zusätzlichen Betrag für unsere Arbeit gesichert.

## Abschluss

Wirtschaftlich schließt der AKL insgesamt mit einem leichten Minus ab, das aus den Rücklagen gedeckt ist. Der Umfang der Beratungsleistungen entsprach etwa dem des Vorjahres.

## Suizidpräventionsgesetz

Ein neues Gesetz zur Suizidprävention konnte in der zu Ende gehenden Ampel-Koalition nicht mehr verabschiedet werden. Die neue Koalition wird das Thema wieder aufnehmen. Es ist geplant, eine Bundesfachstelle für Suizidprävention im Bundesministerium für Gesundheit einzurichten. Die Bundesfachstelle soll zielgerichtete und evidenzbasierte Maßnahmen zur Suizidprävention konzipieren und umsetzen. Die in den zurückliegenden Jahren diskutierten Regelungen für eine Suizid-Assistenz konnten auch nicht zum Abschluss gebracht werden. Beide Themen werden in der kommenden Legislaturperiode weiter behandelt. Der AKL wird sich bei den Diskussionen aktiv einbringen.

## Veränderungen im Team

Auch im Jahr 2024 waren ein weiteres Mal große personelle Veränderungen im Fokus, die uns beschäftigt haben, und wieder ist es gelungen, einen sehr guten Übergang von einem vertrauten, bewährten Team in ein Team mit neuen Kräften zu gestalten. Carola Schnurr hat nach 36 Jahren den AKL in den Ruhestand verlassen, Sie hinterlässt viele prägende Spuren, und wir sind froh und dankbar für ihren langjährigen Einsatz und ihr unermüdliches Mitdenken und Mittragen. Mit einem wunderschönen Fest konnten wir sie verabschieden und wünschen ihr, dass sie gut in der neuen Lebensphase angekommen ist. Mit Silke Maier haben wir eine offene, kompetente Nachfolgerin gefunden, die mit Carola Schnurr drei Monate lang den Übergang gestalten konnte, inzwischen ist sie als sehr versierte Kollegin schon intensiv eingebunden.

**Das Vorstandsteam des AKL (v.l.n.r.):**
**Thomas Bader, Silke Sacksofsky und Richard Haumann**

Jana Krämer verstärkt das Team bei Youth-Life-Line nun schon seit Jahresbeginn und konnte sich aufgrund ihrer vorherigen Mitarbeit als „Studipeer“ (studentische Peer-Mitarbeiterin) schnell und sehr gut einfinden.

Seit September ist Jule Becker mit im Team, auch sie war schon als Peer bei YLL tätig und ist schnell in der Rolle als Mitarbeiterin angekommen. Wir als Vorstand sind sehr froh über diese gelungenen Veränderungen und die tollen Menschen im Team, die die Arbeit des AKL tragen.

## Neues Projekt

Die vielen Veränderungen haben viel Energie gebraucht, dennoch haben wir versucht, bei verschiedenen Stiftungen und Geldgebern unser Konzept für das Projekt 60+ vorzustellen. Und tatsächlich, kurz vor Weihnachten kam die Zusage, dass das Projekt von der Postcode Lotterie für die ersten zwei Jahre großzügig finanziert wird. Diese großartige Weihnachtsfreude werden wir nun schnell in konkretes Tun bringen.

## Danke

Wieder verändert sich der AKL, wie gut, dass wir ein lebendiger, beweglicher Verein sind, der immer wieder neue, zeitgemäße Entwicklungen möglich macht.

Wir danken den Ehrenamtlichen für ihr unermüdliches persönliches, bei vielen langjähriges Engagement, dass sie das Konzept des AKL stets leben und damit einen so wichtigen gesellschaftlichen Beitrag für Menschen in Lebenskrisen leisten. Und wir danken den Hauptamtlichen, die die Grundlagen für das Wirken des AKL schaffen. Sie bringen den AKL voran, sie wissen, welche Unterstützung benötigt wird und wie der AKL seine Aufgabe am besten ausrichtet.

FOTO: AKL

FOTO: ADOBE STOCK

**Trauerbegleitung nach einem Suizid**

# »WARUM KONNTEN WIR DICH NICHT HALTEN?«

**Mit unseren AKL-Angeboten möchten wir Menschen auf dem Weg durch die Zeit der Trauer begleiten. Wir schaffen verschiedene Formen der Begegnung. Diese reichen von der persönlichen Beratung bis hin zu unterschiedlichen Gruppenangeboten und Veranstaltungen. Es geht darum, Räume zu schaffen, in denen ein Innehalten möglich ist, in denen es Platz für Schmerz und Tränen gibt ebenso wie für neue Orientierung und Hoffnung.**

Die meisten Angebote richten sich an Trauernde nach einem Suizid. Jahr für Jahr sind in Deutschland rund 10 000 Menschen mit dem Suizid eines nahen Angehörigen konfrontiert. Ein Suizid stellt das zuvor gemeinsame Leben radikal in Frage. Scham- und Schuldgefühle belasten oft in hohem Maße. Betroffene in dieser Situation fühlen sich oft allein mit ihrem Schicksal. Es ist schwer, in einer solchen Situation all den Anfragen an sich selbst, den Reaktionen aus dem Umfeld, dem Schmerz und der Verzweiflung standzuhalten und dabei noch notwendige Lebensaufgaben zu bewältigen. Im Jahr 2024 haben 134 Trauernde nach einem Suizid Angebote in unseren beiden Krisenberatungsstellen wahrgenommen.

## Gemeinsam den Weg der Trauer gehen

Sind die ersten Wochen und Monate nach dem Suizid vergangen, äußern viele Betroffene den Wunsch nach Austausch mit anderen Menschen, die das gleiche Schicksal teilen. Hier haben die beiden Krisenberatungsstellen ein breites Spektrum an Gruppenangeboten und Veranstaltungen entwickelt, um unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

## Tage für Trauernde im Kloster Kirchberg

Dieses intensive Gruppenangebot fand vom 14. bis zum 17. November 2024 in der besonderen Atmosphäre des Klosters Kirchberg statt.

Die zehn Teilnehmenden machten wohltuende Erfahrungen in dem geschützten Rahmen, in dem die beiden hauptamtlichen Fachkräfte der Krisenberatungsstelle Reutlingen einerseits Halt und daneben unterstützende Impulse für den Weg der Trauer gaben.

Die Stärkung und Stütze durch die Gruppe, die von einem Teilnehmer als „Schicksalsgemeinschaft“ bezeichnet wurde, wurde durchweg als sehr positiv und hilfreich erlebt. Es war spürbar und sichtbar, wie sich die Trauernden gegenseitig berührt, gehalten und ihre Trauer gemeinsam getragen haben. Im Teilen von gemeinsamen Erinnerungen, beim Gestalten von Ritualen und auch beim zusammen Schweigen und zur Ruhe Kommen konnte sich die Gruppe gegenseitig begleiten.

Auch der Austausch von persönlichen Erfahrungen sowie zu theoretischen Hintergründen von Suizidalität bekam Platz und trug dazu bei, dass sich die Teilnehmenden in ihrem Trauerprozess bewegen konnten.

Auf Wunsch der Gruppe wurde im Frühjahr 2025 ein Nachtreffen angeboten. Dabei wurde die wertvolle Erfahrung der gemeinsamen Tage im Kloster geteilt, die den Trauernden auf ihrem Weg weiterhin Halt und Trost geben kann.

## Fortlaufende Gruppe für Trauernde nach Suizid

Die Gruppe von neun Hinterbliebenen nach Suizid setzte ihre monatlichen Treffen an einem Dienstagabend à zwei Stunden über den Jahreswechsel hinweg bis zu den Sommerferien fort.

Neben dem Teilen von Erinnerungen an die verstorbene Person kamen vielfältige Themen auf, die mit der Todesart Suizid in Verbindung stehen. Das Verständnis untereinander und ähnliche Erleben, sich mit seinen Trauerfacetten zeigen zu können, zeigte wieder die Wichtigkeit des Gruppenangebots. Das Konzept, neben fachlichen Impulsen genügend Zeit für gegenseitigen Austausch zu geben und flexibel auf Stimmungslagen und mitgebrachte Anliegen einzugehen, bewährte sich auch diesmal.

Das Feedback der Gruppe machte deutlich, dass eine große Bedeutung dem geschützten Rahmen in stabiler Gruppe und in überschaubarer Gruppengröße beigemessen wurde. Um noch mehr Konstanz und tieferen Austausch zu ermöglichen, wird im Jahr 2025 ein neues Format über drei Treffen in konstanter Gruppe à vier Stunden pro Treffen angeboten.

## Selbsthilfegruppe

*»Sie saßen dort und hatten es schwer. Aber sie hatten es gemeinsam schwer, das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.«*
(Astrid Lindgren)

Einmal im Monat findet das Treffen der Selbsthilfegruppe in den Räumen des AKL in Tübingen statt. Für viele Teilnehmende ist die Gruppe ein Anker und eine kleine Insel in ihrem Alltag. In der Arbeit, mit Kolleg*innen, Freund*innen und selbst den Familienangehörigen kann es manchmal schwerfallen, den großen Verlust anzusprechen. In der Gruppe haben alle ein ähnliches Trauma erlebt: wie es ist, eines geliebten Menschen plötzlich und unerwartet zu verlieren. Welche Krisen dem Suizid vorausgingen, welches Leiden dieser bei den Hinterbliebenen auslöste, welche Möglichkeiten der Verarbeitung es gibt – all das und noch viel mehr kann offen besprochen werden und einen Platz finden.

Wichtig ist auch, die Bewältigung des eigenen Alltags nach dem Verlust ansprechen zu können und hierzu Ideen der anderen Teilnehmenden zu hören. Dies alles hilft, das Leid gemeinsam zu tragen und damit nicht allein zu bleiben. In der Gruppe findet man offene Ohren, ohne etwas erklären oder rechtfertigen zu müssen. Nach sechs Jahren haben Gisela Kirschner und Susa Hübel – selbst Betroffene – den Leitungsstab zum Jahresende in gute Hände weitergegeben. Wir danken den beiden sehr für ihr jahrelanges Engagement, das Mittragen, mit Aushalten und Rahmen der Gruppentreffen!

**Susa Hübel und Gisela Kirschner geben den Leitungsstab der SHG nach sechs Jahren weiter**

FOTOS: AKL

**Der Kraftbaum: Wie habe ich es geschafft bis heute? Was hat mir Mut gemacht, Kraft gegeben und mich unterstützt?**

## Seminartag für eine Trauergruppe

Die Gruppe der Teilnehmenden aus dem Seminar „Tage für Trauernde“ im Kloster Kirchberg 2023 traf sich im März 2024 zu einem weiteren gemeinsamen Tag in den AKL-Räumen in Tübingen unter der Leitung von Carola Schnurr und Stephanie Hamann. Die Vertrautheit untereinander und die Freude über das Wiedersehen war schon bei der Begrüßung spürbar. „Wie bin ich meinen Weg seit dem Seminar weitergegangen?“ „Welche Kraftquellen konnte ich mir erschließen?“ Der Austausch untereinander wurde als so wertvoll erlebt, dass die Gruppe in Eigeninitiative weitere gemeinsame Tage im Kloster Kirchberg organisiert hat.

## Trauercafé – offenes Angebot für alle Trauernden

Auch im Jahr 2024 fand das Trauercafé immer am letzten Mittwoch des Monats statt – mit Ausnahme des Dezembers. In der Christophstraße 11, den Räumlichkeiten des Assistenzzentrums Tübingen des Freundeskreis Mensch, waren alle Trauernden eingeladen, sich ab 15 Uhr bei Kaffee und Kuchen zusammenzufinden. Eine Anmeldung war nicht nötig. In den zwei Stunden des Zusammenseins bei einem liebevoll gedeckten Tisch, Kerzen und Bewirtung und einer rundum wohligen Atmosphäre konnten die Teilnehmenden über ihre Erlebnisse und Gefühle sprechen, sich mit anderen Trauernden austauschen oder auch einfach dabei sein und schweigen. Die weiterhin hohe Zahl an Teilnehmenden, im letzten Jahr waren es zwischen neun und 15, durchschnittlich 13 Trauernde, veranschaulicht, dass das Angebot gern angenommen wird.

Bei den Trauernden zeigt sich eine Durchmischung; einige Trauernde nehmen schon lange und regelmäßig am Trauercafé teil, andere kommen zum ersten Mal oder in unregelmäßigen Abständen. Einige der Gäste kommen mittlerweile gemeinsam oder freuen sich, bekannte Gesichter unerwartet wiederzusehen. Besonders für Trauernde, die erstmals teilnehmen, bieten die Mitarbeitenden des AKL oder Hospizdienstes gerne den Raum, im persönlichen Gespräch und ein wenig abseits der großen Runde ins Gespräch zu gehen.

Begleitet wurden sie dabei abwechselnd von überwiegend ehrenamtlichen Mitarbeitenden des AKL Tübingen und der Tübinger Hospizdienste. Im Tübinger Trauercafé-Team gab es einen personellen Wechsel, und wir freuen uns über ein ganz neues, motiviertes Team an Ehrenamtlichen, das schon mehrere Cafés mit vollem Erfolg organisierte und durchführte. Zum Jahresende konnte als Dank für das großartige Engagement der Ehrenamtlichen wieder ein gemeinsames Essen stattfinden, bei dem sich erfahrene und neue, ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende austauschen konnten.

FOTOS: AKL

ANZEIGE

LORCH
Print, Media, Mensch!

Gutenbergstraße 15
D-72793 Pfullingen

Telefon 07121/97 29 01

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

## Modernisierung und Erneuerung

# YOUTH-LIFE-LINE 2.0

**Das Jahr 2024 stand für Youth-Life-Line ganz unter dem Motto „Modernisierung und Erneuerung“.**

- Zu Beginn des Jahres konnte die **neue Homepage** nach mehreren Monaten Vorarbeit online gehen. Neben einem neuen Design hat die Homepage vor allem technische und zwingend notwendige sicherheitsrelevante Updates erhalten. Ermöglicht wurde die neue Homepage durch die finanzielle Unterstützung der Reutlinger Bürgerstiftung und der Stiftung KiNiKi. Ihnen gilt unser herzlicher Dank für die treue Unterstützung.

- Neben der Homepage wurde auch das **Beratungssystem der Firma AYGOnet** von Grund auf erneuert: neues Design, leichtere Nutzung auf mobilen Endgeräten und mehr Sicherheit der Daten. Nach einer Schulung für die therapeutisch-pädagogischen Fachkräfte und die Peer-Berater*innen konnte AYGOnet 2.0 im September offiziell bei Youth-Life-Line starten. Dank des Beratungssystems können die Ratsuchenden auch weiterhin vollkommen anonym die Beratung bei Youth-Life-Line nutzen und dadurch offen über ihre Suizidgedanken berichten.

- Das zum Teil in die Jahre gekommene **Infomaterial** von Youth-Life-Line wurde im Frühsommer genauer unter die Lupe genommen, und mit Hilfe der Peer-Berater*innen sind im Juni 2024 **zwei neue Flyer und neue Visitenkarten** entstanden, von denen im Rahmen einer Öffentlichkeitsoffensive bereits mehrere tausend im Umlauf sind.

- Last but not least haben die Peer-Berater*innen in den Sommerferien die **Beratungsstelle** von Youth-Life-Line nicht nur entrümpelt, sondern vor allem auch komplett **neu gestrichen und eingerichtet**, wodurch eine wundervolle Atmosphäre in den Räumen entstanden ist. Farbton: Gurke!

- Im Herbst gelang ein weiterer großer Durchbruch durch die großzügige Spende von KiNiKi. Die PCs, die bereits viele, viele Jahre ihre Dienste geleistet haben, konnten durch **neue PCs und Laptops** ersetzt werden. Dadurch ist Youth-Life-Line aus technischer Sicht für die kommenden Jahre auf der sicheren Seite.

**Einfach und sicher**

FOTO: YLL

**Das Streichteam des YLL (v.l.n.r.): Daria, Eleni, Jana, Felix, Axel und Celina**

Neben all den Neuanschaffungen und Modernisierungen kam die **eigentliche Arbeit** bei Youth-Life-Line dennoch nicht zu kurz, und so wurden zwischen Januar und Mai 2024 insgesamt **13 neue Peer-Berater*innen** ausgebildet, die das Team tatkräftig unterstützen und neben der Mailberatung auch bereits bei diversen Öffentlichkeits- und Präventionsveranstaltungen aktiv waren. Egal ob bei der Organisation des Erbe-Laufs, der Gestaltung neuer Flyer, dem Streichen der Beratungsstelle oder der Unterstützung zahlreicher Schulpräventionen, überall wirken die insgesamt **30 Peer-Berater*innen** hochmotiviert mit und machen Youth-Life-Line zu einem besonderen Ort des ehrenamtlichen Engagements, für das wir uns von Herzen bedanken.

### Was war 2024 sonst noch los bei Youth-Life-Line:

- Sommerfest: im Bota mit Wikingerschach, Wizard und später im YLL-Büro mit Essen und weiteren Spielen
- Weihnachtsfest: mit Schrottwichteln, Waffeln und Chili sin Carne
- Fortbildung für die Peers: adis e.V. zu Trans*
- Spende von Bentley
- Adventskalender bei Instagram mit 24 Videos
- Instagram-Weiterentwicklung

**Neues Infomaterial**

ALLE FOTOS: YLL

## Youth-Life-Line 2024 in Zahlen

2024 wendeten sich **433 neue Klient*innen** an Youth-Life-Line. 77 Prozent davon identifizierten sich als weiblich, 19 Prozent als männlich und 4 Prozent verorteten sich in keiner der beiden Kategorien (oftmals als divers bezeichnet, Sammelbegriff für u.a. für trans*-Personen, inter*-Personen, nonbinäre Menschen).

Das **Durchschnittsalter** der Klient*innen bei YLL lag bei **16,8 Jahren**. Das häufigste Problemfeld, das angegeben wurde, war **Suizidalität in 76 Prozent der Fälle**. Sehr oft wurden außerdem selbstverletzendes Verhalten und Probleme mit den Eltern genannt.

Die Berater*innen von YLL schrieben insgesamt **1.824 Mails** an ihre Klient*innen, das sind im Durchschnitt 35 Beratungsmails pro Woche.

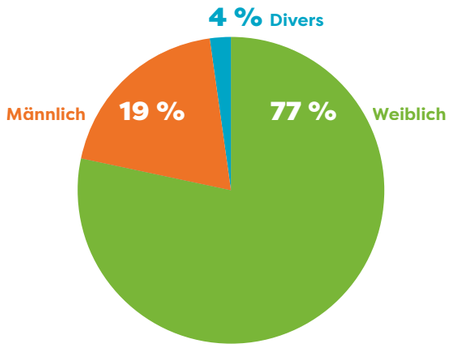


FOTO: ADOBESTOCK

## HALLO, ICH BIN FIO
## 17 Jahre, Peer-Beraterin bei Youth-Life-Line

**Youth-Life-Line ist für mich eine Möglichkeit**, andere Menschen auf ihrem Weg zu begleiten. Meine Klient*innen haben mir dabei gezeigt, wie sehr das alleinige Zuhören und Da-Sein einen Menschen unterstützen kann. Außerdem habe ich gelernt mit mehr Offenheit und Verständnis auf andere zuzugehen.

**Gleichzeitig erweitert die Arbeit meinen eigenen Blick auf die Welt und zeigt mir, wie wertvoll zwischenmenschliche Unterstützung ist.**

ONLINE JUGENDBERATUNG IM ARBEITSKREIS LEBEN

Youth-Life-Line.de

## HALLO, ICH BIN BENNET
## 19 Jahre, Peer-Berater bei Youth-Life-Line

**Die Arbeit bei Youth-Life-Line bedeutet für mich die Möglichkeit**, Gleichaltrigen in schweren Lebensphasen zuzuhören und sie zu begleiten. Dabei wird mir immer wieder deutlich, wie wichtig es ist, einen Raum zu schaffen, in dem man sich ernst genommen und verstanden fühlt. Die Tätigkeit hilft mir, meinen Blick für unterschiedliche Lebensrealitäten zu erweitern und meine eigene Perspektive zu verbessern.

**Ich hoffe, dass das Youth-Life-Line-Team auch in Zukunft viele Jugendliche und junge Erwachsene unterstützen kann.**

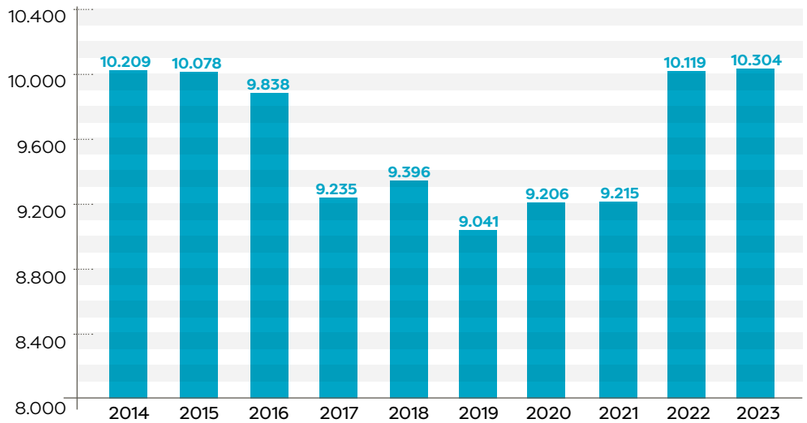
FOTOS: PRIVAT, ADOBE STOCK

# SUIZIDE IN DEUTSCHLAND 2023

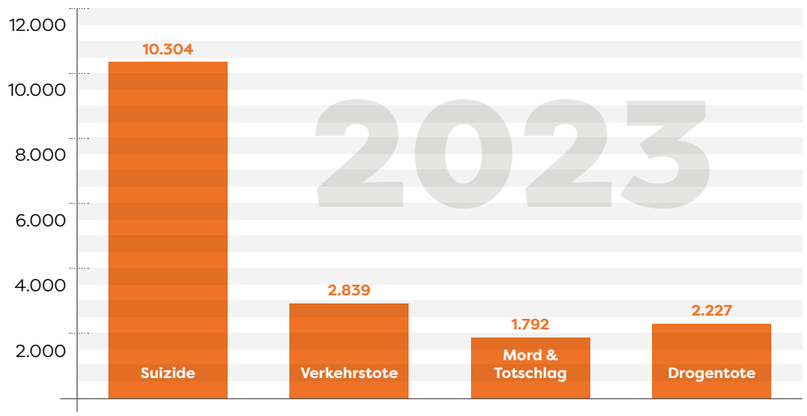
**Entwicklung der Suizidzahlen in Deutschland**
2023 gab es, wie im Vorjahr, mit 10.304 Suiziden mehr als 10.000 Suizide. Damit ist die Zahl zwei Jahre in Folge wieder auf über 10.000 gestiegen, was sie im Zeitraum von 2016 bis 2021 nicht war. Die Zahlen für 2024 sind noch nicht veröffentlicht.

**Suizide im Vergleich mit anderen Todesursachen**
Deutlich mehr Menschen in Deutschland sterben jährlich an Suizid als an Verkehrsunfällen, Mord und Totschlag und direktem Drogeneinfluss zusammengenommen (10.304 im Vergleich zu 6.858 Menschen).

**SUIDZIDE IN DEUTSCHLAND SEIT 2014**
*Zahlen aus 2023 (Zahlen aus 2024 liegen noch nicht vor).




**SUIZIDE IM VERGLEICH MIT ANDEREN TODESURSACHEN IM JAHR 2023**




*Quellen: Statistisches Bundesamt, Statistik 2022, https://www.destatis.de, und Statistisches Landesamt Baden-Württemberg, https://www.statistik-bw.de/, zuletzt eingesehen am 02.05.2024.*



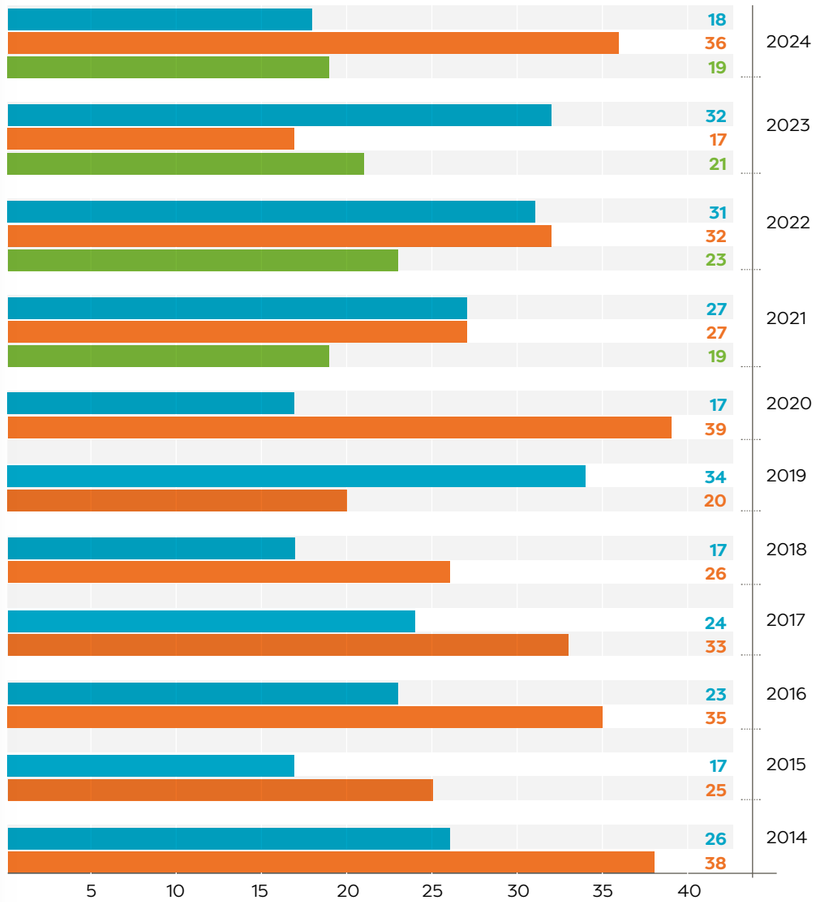


# SUIZIDE IN DEN LANDKREISEN TÜBINGEN, REUTLINGEN UND ZOLLERNALB 2024

**Entwicklung der Suizidzahlen in den Landkreisen**

Im letzten Jahr haben sich im Landkreis Tübingen 18 Menschen das Leben genommen, in Reutlingen 36 und im Zollernalbkreis 19. Die Zahlen schwanken über die Jahre, jedoch nicht parallel zueinander.

**ENTWICKLUNG DER SUIZIDZAHLEN IN DEN JAHREN VON 2014 BIS 2024**



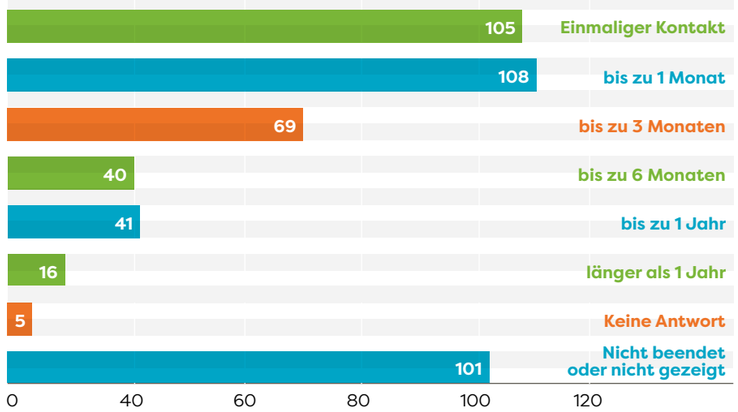
# KRISENBERATUNGSTELLEN TÜBINGEN UND REUTLINGEN

**Dauer der Begleitungen**
Wie lange eine Beratung dauert, hängt ganz von den Bedarfen der Klient*innen ab. Es gibt sowohl sehr kurze Kontakte als auch durchaus längere, bis hin zu Beratungen, die länger als ein Jahr gehen. **Insgesamt haben 2024 833 Menschen den Kontakt zum AKL gesucht, davon 91 Fachanfragen. 134 Menschen waren Hinterbliebene nach einem Suizid, 106 Angehörige in Sorge und 251 waren selbst betroffen.**

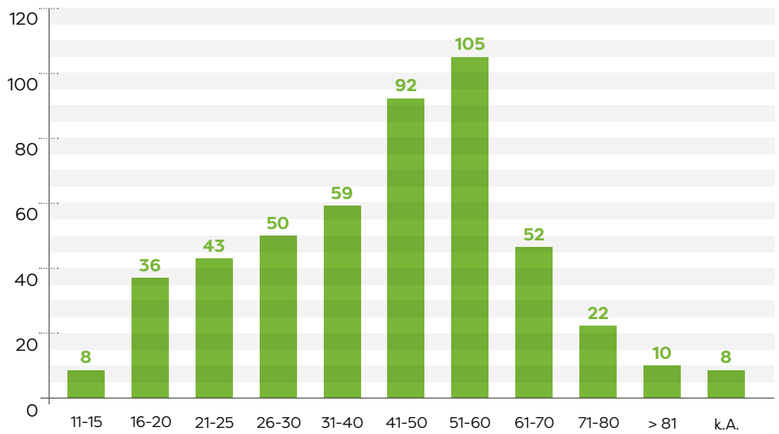
**Altersverteilung der Anfragenden**
In den Krisenberatungsstellen in Tübingen und Reutlingen haben im letzten Jahr Menschen aller Altersgruppen angefragt. Besonders viele Anfragen gab es von Menschen zwischen 41 und 60 Jahren, mit einem Maximum in der Altersgruppe der 51- bis 60-Jährigen .

**Problemfelder**
Die Belastungen der Klient*innen in den Krisenberatungsstellen waren vielfältig, und häufig waren mehrere Problemfelder gegeben. Auffällig ist, dass insbesondere Trauer eine häufige Belastung war, genau wie die Angehörigenbeziehung.

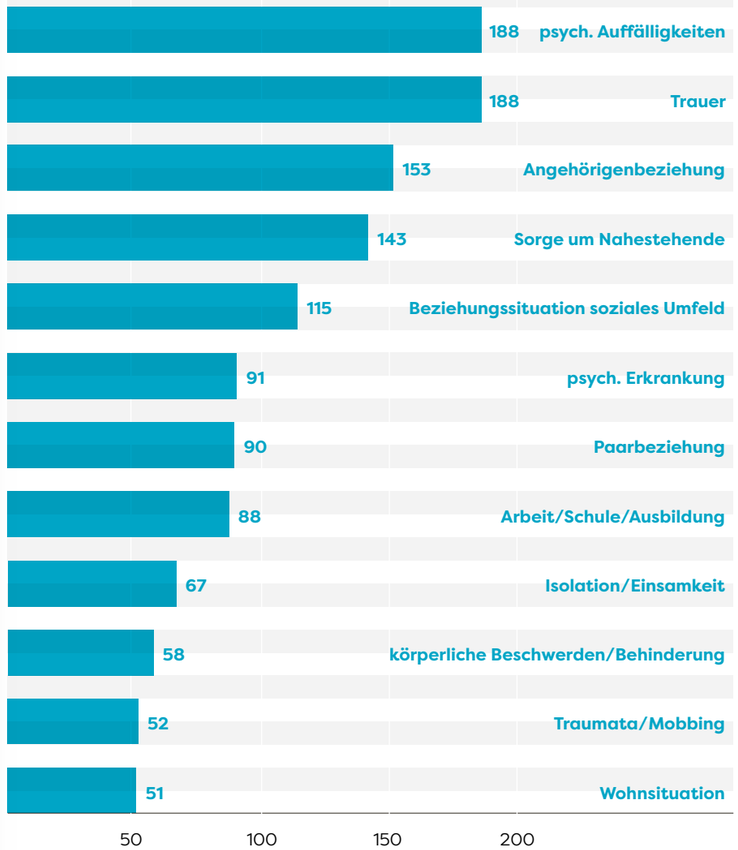
**DAUER DER BEGLEITUNGEN**




**ALTERSVERTEILUNG DER ANFRAGENDEN**




**PROBLEMFELDER**
(Mehrfachnennungen waren möglich)

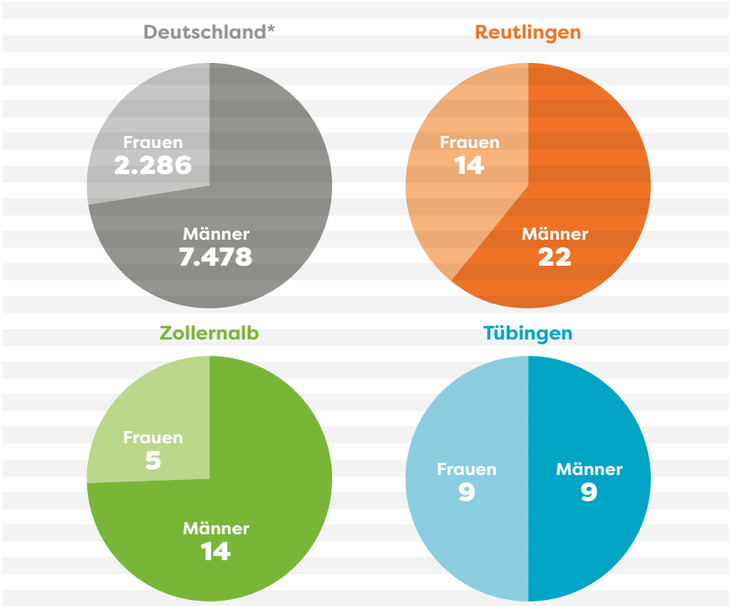


# GESCHLECHT BEI SUIZIALIDTÄT

**Jeder Bericht über statistische Aspekte beinhaltet eine Auswahl von Kategorien, die als relevant angesehen werden. Wenn eine Kategorie nicht ausgewählt wird, ist die implizite Botschaft, dass sie nicht wichtig (genug) ist.**
Eine der klassischen Kategorien ist die des Geschlechts. In den letzten Jahren haben die Debatten zugenommen, bei welchen Themen das biologische oder soziale Geschlecht wirklich wichtig ist und wann die Verwendung der Kategorie eher dazu beiträgt, bestehende Unterschiede in Geschlechterverhältnissen und -rollen zu reproduzieren.

Im Falle von Suizidalität und der Beratung in diesem Themenfeld wird dem Geschlecht eine Bedeutung zugemessen. Dabei möchten wir darauf hinweisen, dass in den offiziellen Statistiken bisher nur diese beiden Labels erfasst werden, andere Geschlechter (wie nonbinär, trans*, inter etc.) werden bisher nicht erfasst. **In den folgenden Statistiken wird deutlich, dass es erhebliche Unterschiede in der Häufigkeit von Suiziden zwischen Männern* und Frauen* gibt (sowohl deutschlandweit als auch lokal). Männer* begehen deutlich häufiger Suizid als Frauen*.**

**SUIZIDE NACH GESCHLECHT**
*Zahlen aus 2023
(Zahlen aus 2024 liegen noch nicht vor).





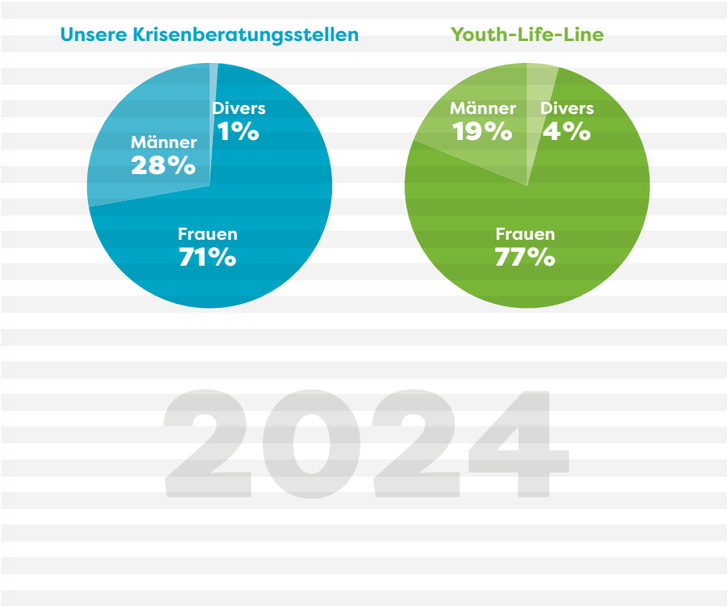



# GESCHLECHT IN DER BERATUNG

**In den Anfragen beim AKL stellen wir ein gegenteiliges Bild fest: Deutlich mehr Frauen* als Männer* lassen sich beim AKL beraten. Auch Menschen, die sich einem anderen Geschlecht zuordnen („divers“ in der Statistik), kommen zum AKL, insbesondere zu Youth-Life-Line.**

Es wird deutlich, dass Personen, die sich dem männlichen Geschlecht zuordnen, besonders von Suizidalität betroffen sind und bisher noch nicht in hohem Maße durch den AKL unterstützt werden können. Dieses Bild zeichnet sich in den meisten Unterstützungsangeboten und im Zeitverlauf stabil ab. Es bleibt damit eine entscheidende Aufgabe, Unterstützungsangebote zu schaffen, die auch für männliche Betroffene attraktiv sind.

**KONTAKTE IN DEN KRISENBERATUNGSSTELLEN NACH GESCHLECHT/GENDER**



**Alle am Start**

# TÜBINGER ERBE-LAUF 2024

**Vielen Dank an Erbe Elektromedizin GmbH und an die Läufer*innen, die uns tatkräftig unterstützt haben.**

Für jeden Kilometer, den die Sportler*innen zurücklegten, spendete die Erbe-Geschäftsleitung 50 Cent und überreichte am Ende einen Scheck über 10.344,80 Euro. Zusätzlich kamen rund 4.500 Euro zusammen von den Läufer*innen, die das Spendentor durchlaufen hatten.

**Gute Laune am Start!**

FOTOS: AKL

**Das AKL-Laufteam 2024**

**Spendenübergabe**





# SUIZIDPRÄVENTION UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

**2024 haben wir mit unserer Öffentlichkeitsarbeit an die 3.200 Menschen erreicht – noch mehr als im letzten Jahr. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen des AKL haben unter dem Motto „Darüber reden kann Leben retten“ in verschiedenen Kontexten zur Enttabuisierung von Suizidalität beigetragen und insgesamt 73 (Vorjahr: 54) Veranstaltungen durchgeführt. Dabei konnten wir für das Thema „Krisen und Suizidgefährdung“ sensibilisieren und über unsere Arbeit an den drei Standorten informieren.**

Doch Suizidprävention beginnt weit früher – mitten in unserem Alltag. Wir alle sind gefragt, wenn es darum geht, erste Anzeichen und Warnsignale von Suizidalität bei anderen zu erkennen. Erschwert wird dies durch den noch immer stark tabuisierten Umgang unserer Gesellschaft mit den Themen Sterben und Tod allgemein und Selbsttötung im Besonderen. Daher sind suizidpräventive Veranstaltungen in der Öffentlichkeit dem Arbeitskreis Leben ein Herzensanliegen.

Am 10. September haben wir den Welttag der Suizidprävention dazu genutzt, auf die erschreckende Anzahl von Suizidopfern 2024 aufmerksam zu machen und haben exemplarisch dazu T-Shirts auf dem Reutlinger Marktplatz ausgelegt.

Gemeinsam mit Peerberater*innen von Youth-Life-Line und Krisenbegleiter*innen der Beratungsstellen in Reutlingen und Tübingen haben wir informative und teilweise berührende Gespräche mit interessierten Passant*innen geführt.

Im Jahr 2024 haben wir mit unserer Öffentlichkeitsarbeit weit über 2.000 Menschen erreicht. In 34 Veranstaltungen im Jugendbereich, vorwiegend an Schulen, und 19 Angeboten für Erwachsene war die Expertise der haupt- und ehrenamtlichen AKL-Mitarbeiter*innen gefragt.

Dabei konnten wir für das Thema „Krisen und Suizidgefährdung“ sensibilisieren und über Hilfemöglichkeiten und unsere Arbeit in Reutlingen, Tübingen und dem Zollernalbkreis informieren.

**Welttag der Suizidprävention in Reutlingen**

FOTO: JANA

Es bestärkt uns in unserem Tun, dass das Angebot der Präventionsveranstaltungen für junge Menschen an vielen Schulen wie z.B. dem Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium in Metzingen, dem Bildungszentrum Nord in Reutlingen, dem Eugen-Bolz-Gymnasium in Rottenburg und der Wilhelm-Schickard-Schule in Tübingen schon seit vielen Jahren fest etabliert ist.

Auch die Realschule in Münsingen und das Firstwaldgymnasium in Mössingen haben wiederholt unsere Workshops angefragt. Wir freuen uns immer über Anfragen von neuen Schulen – denn Jugendliche und junge Erwachsene gehören nach wie vor zu der besonders von Suizidalität betroffenen Personengruppe.

Daneben sind ältere Menschen, besonders Männer über 60 Jahren ebenfalls sehr gefährdet, in eine suizidale Krise zu gelangen. Daher ist es erfreulich, dass wir in Vorträgen z.B. bei der Nachbarschaftshilfe in Frommern und der Beratungsstelle für Ältere in Tübingen Vertreter*innen dieser Altersgruppe erreichen konnten.

**Beratungsbörse für Jugendliche**

## Netzwerk Paritätischer Kreisverband Reutlingen

Im vergangenen Jahr knüpfte der Arbeitskreis Leben e. V. (AKL) Reutlingen/Tübingen enge Bande mit dem Paritätischen Kreisverband Reutlingen, einem Zusammenschluss regionaler Mitgliedsorganisationen unter dem Dach des Paritätischen Wohlfahrtsverbands Baden-Württemberg. In diesem Verbund arbeiten soziale Einrichtungen und Dienste eng zusammen, um gemeinsame Interessen zu wahren, den fachlichen Austausch zu fördern und für eine bedarfsgerechte Weiterentwicklung sozialer Hilfsangebote in der Region einzustehen.

Ein besonderer Meilenstein für den AKL Reutlingen/Tübingen war die Wahl von Geschäftsführer Henok Tesfameskel in den Vorstand des Kreisverbands. In dieser Position übernimmt er gemeinsam mit den weiteren Vorstandsmitgliedern Verantwortung für die strategische Ausrichtung und Positionierung des Kreisverbands sowie für die Koordination lokaler Projekte und Netzwerkarbeit.

Der Paritätische Kreisverband Reutlingen ist Teil einer dezentral organisierten Struktur, deren vorrangiges Ziel die Stärkung und Unterstützung der Mitgliedsorganisationen vor Ort ist.

Die Mitgliedschaft im Paritätischen Kreisverband Reutlingen eröffnet dem AKL zusätzliche Möglichkeiten, Wissen und Ressourcen zu teilen. Von der Fachberatung bis zum breit gefächerten Fortbildungsangebot – für uns entstehen dadurch neue Wege, gemeinsam soziale Verantwortung zu übernehmen und Menschen in schwierigen Situationen noch gezielter zu erreichen. Wir freuen uns sehr über diese enge Anbindung und sind überzeugt, dass der intensive Austausch im Netzwerk wertvolle Impulse für die Weiterentwicklung unserer Angebote bringt.

**Fellows Ride 2024, Motorrad-Demonstration für mehr Aufmerksamkeit für die Depressionshilfe.**

FOTOS: AKL



## Café Pari

Café Pari ist ein offenes Netzwerkformat des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, bei dem sich Mitgliedsorganisationen zum fachlichen Austausch treffen. In Reutlingen kamen zehn Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Einrichtungen sowie der Kreisvorstand im AKL zusammen. Dabei stellte sich der Arbeitskreis Leben mit seinem Schwerpunkt auf Suizidprävention und Krisenbegleitung vor. Gemeinsam diskutierten alle Anwesenden, wie das Netzwerk noch effektiver gestaltet werden kann. In entspannter Atmosphäre wurden Fragen geklärt, Kontakte vertieft und Ideen für künftige Kooperationsmöglichkeiten entwickelt.

## Seitenwechsel 2024 beim AKL

Auch in diesem Jahr fand beim AKL Reutlingen/Tübingen der „Seitenwechsel“ statt, bei dem Politik und soziale Einrichtungen in Kontakt treten. Teilgenommen haben Kommunalpolitiker: Kurt Gugel (FWV GR) und Sven Lange (Liste WiR). Beide kannten den AKL bereits und interessierten sich besonders für Einblicke in die Suizidprävention und Krisenbegleitung. Die Gespräche gestalteten sich ausgesprochen anregend, und es kam zu weiterführendem Austausch sowie Nachfragen zum Thema Suizidprävention.

ANZEIGE

**Gebrauchte Bürostühle.**

Gewartet und gereinigt, mit Garantie.

**prostuhl.com**

in Tübingen, Hechinger Str. 5,
Haigerloch-Stetten, Salinenstr. 32
und online unter www.prostuhl.com

**Seitenwechsel 2024**

FOTOS: AKL

Suizidpräventive Angebote

# DAS VIERTE JAHR IM ZOLLERNALBKREIS

2024 wurden vor allem die Einzelberatungen des AKL im Zollernalbkreis angefragt.

Dabei lag der Schwerpunkt im vergangenen Jahr bei der Trauerbegleitung von Angehörigen nach einem Suizid. Dies beinhaltet nicht nur die Begleitung von trauernden nahen Angehörigen, sondern ebenso die Unterstützung des Umfelds wie zum Beispiel Personen aus der Nachbarschaft oder dem beruflichen Umfeld von durch Suizid Verstorbenen.

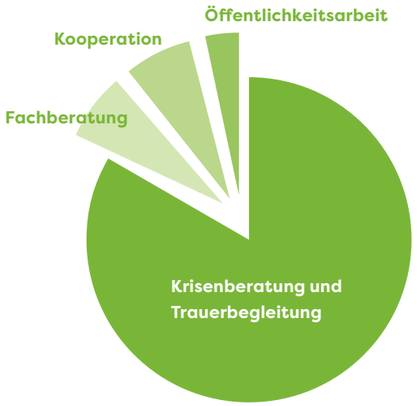
Durch die zeitnahe Möglichkeit eines Gesprächs konnte unser Beratungsangebot auch vielfach eine hilfreiche Lotsenfunktion für Menschen in Krisen übernehmen, so dass diese zeitnah in passgenaue Hilfen vermittelt werden konnten.

Hinzu kamen weitere Aktivitäten im Bereich Suizidprävention und Öffentlichkeitsarbeit:

- Vortrag bei der Nachbarschaftshilfe Frommern
- Teilnahme an der RegioKonferenz zum Thema „Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ für den Zollernalbkreis und Kreis Sigmaringen in Mariaberg/Gammertingen
- Tag der Selbsthilfegruppen im November – Infostand
- Kooperationsgespräch ÄNZO – Ärztenetz Zollernalbkreis

Die persönlichen Beratungen fanden dank der kollegialen Unterstützung des Vereins für gemeindenahe Psychiatrie im Zollernalbkreis e. V. weiterhin in dessen Räumlichkeiten in der Schwanenstrasse 19 in Balingen statt. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön dafür!

Zollernalbkreis




Verein für gemeindenahe Psychiatrie im Zollernalbkreis e.V.





Finanzen 2024

# FINANZIELLE HERAUSFORDERUNGEN

**Auch im Jahr 2024 standen wir vor großen personellen Veränderungen, die uns stark gefordert haben. Der Übergang von vertrauten Teamstrukturen zu einer Besetzung mit neuen Kräften verlief insgesamt erfolgreich, erforderte aber zusätzlichen Aufwand. Gleichzeitig haben wir uns auf ein neues Projekt vorbereitet, das 2025 starten wird und bereits jetzt zusätzliche Ressourcen bindet. Aufgrund all dieser Faktoren mussten wir das Geschäftsjahr mit einem negativen Ergebnis abschließen und auf unsere Rücklagen zurückgreifen, um die Mehrbelastungen auszugleichen.**

Erneut möchten wir unseren herzlichen Dank an alle aussprechen, die unsere Arbeit finanziell, ideell oder aktiv mitgestalten. Besonders hervorheben möchten wir dabei das ehrenamtliche Engagement: Ohne die zahlreichen Freiwilligen, die ihre Zeit und Energie investieren, wären viele unserer Angebote nicht denkbar. Gleichzeitig sind wir weiterhin auf verlässliche Fördermittel und Spenden angewiesen, um Menschen in Krisensituationen unbürokratisch und schnell helfen zu können. Gemeinsam – durch das Zusammenspiel von haupt- und ehrenamtlich Mitarbeitenden, Förderern und Spender*innen – setzen wir ein wichtiges Zeichen für gelebte Solidarität und menschlichen Zusammenhalt.

Der Arbeitskreis Leben e.V. erhielt auch im Jahr 2024 wieder Zuschüsse im Rahmen von Freiwilligkeitsleistungen von den Landkreisen Reutlingen und Tübingen, der Stadt Reutlingen sowie dem Land Baden-Württemberg. Eine zehn Prozent-Stelle wurde durch den Landkreis Zollernalb auch wieder gefördert.

**Der AKL hat das Jahr 2024 mit einem negativen Ergebnis von 4.108,89 € beendet.**

| | |
|---|---|
| **Zahlen 2024 Gesamtverein:** | |
| Personalkosten | 502.742,42 € |
| Sachkosten: | 113.363,20 € |
| | |
| Öffentliche Zuschüsse | 439.068,47 € |
| Eigenmittel: | 172.928,26 € |
| | |
| **Erlöse aus Fundraising** | |
| Privatspenden: | 65.898,01 € |
| Firmenspenden: | 16.274,80 € |
| Stiftungen: | 28.024,50 € |
| Spenden Ehrenamtliche: | 5.199,83 € |
| Sammlungen: | 15.344,29 € |
| Sachspenden: | 800,00 € |
| Bußgelder: | 3.350,00 € |

Baden-Württemberg
LANDKREIS REUTLINGEN
Landkreis Tübingen
Zollernalbkreis
Reutlingen

**Ehrenamt**

# EHRENAMTLICH IN DEN KRISENBERATUNGSSTELLEN

Durch das vielfältige Engagement unserer ehrenamtlichen Mitarbeitenden ist es möglich, Menschen in suizidalen Krisen niederschwellig und zeitnah zu begleiten und zu beraten. Sie bringen ihre Erfahrungen und hohe Motivation auf unterschiedliche Weise in die Arbeitsfelder des AKL ein. Dabei arbeiten Ehrenamtliche in der Krisenbegleitung vertrauensvoll und eng mit den hauptamtlichen Fachkräften zusammen.

So können Krisenbegleitungen individuell nach Bedarf ausgerichtet werden. Dazu gehört vor allem ein sehr zeitnaher Termin in einer akuten Krise. Viele Menschen empfinden es als sehr entlastend, in einem vertrauensvollen Umfeld offen über ihre Suizidgedanken sprechen zu können. Unsere ehrenamtlichen Mitarbeitenden sind durch Ausbildung und regelmäßige Supervision qualifiziert. Auf diese Weise machen wir alle die Erfahrung, dass Beratung und Begleitung den Weg zur Lebensbejahung ebnen kann und die Betroffenen wieder mehr Lebensqualität erlangen können.

## Die Telefonseelsorge stellt sich vor

Unter dem Motto „Die Telefonseelsorge stellt sich vor" berichteten Ute Querfurth und zwei ehrenamtliche Mitarbeiter*innen von der Telefonseelsorge (TS) in Tübingen von Ihrer Arbeit. Es entstand ein konstruktiver Austausch zwischen den gut 20 teilnehmenden ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen des AKL und den Vertreter*innen der TS über Gemeinsamkeiten und Unterschiede in diesen beiden ähnlichen und doch auch verschiedenen Arbeitsfeldern. Nach einem Gegenbesuch im Vorjahr, bei der die Arbeit des AKL bei der TS vorgestellt wurde, konnten die Kooperationsebenen der beiden Einrichtungen konkretisiert und die Vernetzung weiter ausgebaut werden.

## Fortbildungsabend für ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen

**»Das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man daran zieht ...«**

Im Mai nahmen 25 zum AKL Zugehörige, hauptsächlich ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen an dem Fortbildungsabend teil. Unter der Leitung unserer Vorständin Silke Sacksofsky, in eigener Praxis tätige Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, beschäftigten wir uns mit den zentralen Fragestellungen:

**Wie kann der Selbstwert in der Krisenbegleitung wieder wachsen? Wie sorge ich als Krisenbegleiter*in gut für mich?**

In unseren Krisenbegleitungen begegnen wir häufig Menschen, die sich in ihrem Selbstwert sehr geschwächt fühlen. Gerade in der Krise zeigen sich häufig Erfahrungen von Abwertung ihrer Person, die die Betroffenen aktuell und/oder bereits in ihrem Lebenslauf gemacht haben.

Silke Sacksofsky gab über anonymisierte Fallvignetten Einblicke in ihr therapeutisches Wirken, setzte hilfreiche Impulse für die ehrenamtliche Tätigkeit der Krisenbegleiter*innen und leitete eine reflektive Übung zur „Selbstfürsorge" an.

Im lebendigen Austausch konnte so manche Strategie entdeckt und entwickelt werden, wie das Gegenüber bei der Stärkung des Selbstwerts unterstützt werden kann. Ein wichtiger Aspekt war dabei, in der eigenen Kraft zu bleiben und die eigene Selbstfürsorge nicht zu vernachlässigen.

Bereichert, geerdet und über ein vielfältiges Buffet gestärkt konnten die positiv gestimmten Teilnehmenden den Gemeindesaal St. Wolfgang wieder verlassen.

## Verabschiedungen

Im Jahr 2024 haben folgende Mitarbeiter*innen ihre Tätigkeit in der ehrenamtlichen Krisenbegleitung beendet:

- Wolfgang Himmel
- Leslie Gibson

Als ehrenamtliche Leitung der Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid:

- Susa Hübel
- Gisela Kirschner

**Wir danken euch Allen für eure so wertvolle Arbeit beim AKL!**

Matthias Pröhl verstarb im Dezember 2024. Unsere Gedanken und unser Mitgefühl sind bei seiner Familie. Wir sind dankbar für die Zeit, die wir mit ihm verbringen durften, und sein Engagement, mit dem er die Arbeit des AKL bereichert hat.

## Ehrenamtsfest

Das jährliche EA-Fest verbrachten wir 2024 an den idyllischen Gönninger Seen. Bei einer kleinen Wanderung um die Seen gab es an mehreren Stationen verschiedenste Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu kommen und einander (besser) kennenzulernen. Im Anschluss ließen wir den Abend mit allerlei Snacks und viel Zeit für Gemeinschaft und Gespräche am Lagerfeuer ausklingen. Neben den schweren Themen, die uns in der Krisenbegleitung begegnen, steht in der AKL-Arbeit immer auch die Freude am gemeinsamen Tun und am Austausch im Zentrum.

FOTOS: AKL

**Interview mit Carola Schnurr**

# »EIN GROSSES GLÜCK, DIESE EINZIGARTIGE ARBEIT MITGESTALTEN ZU KÖNNEN«

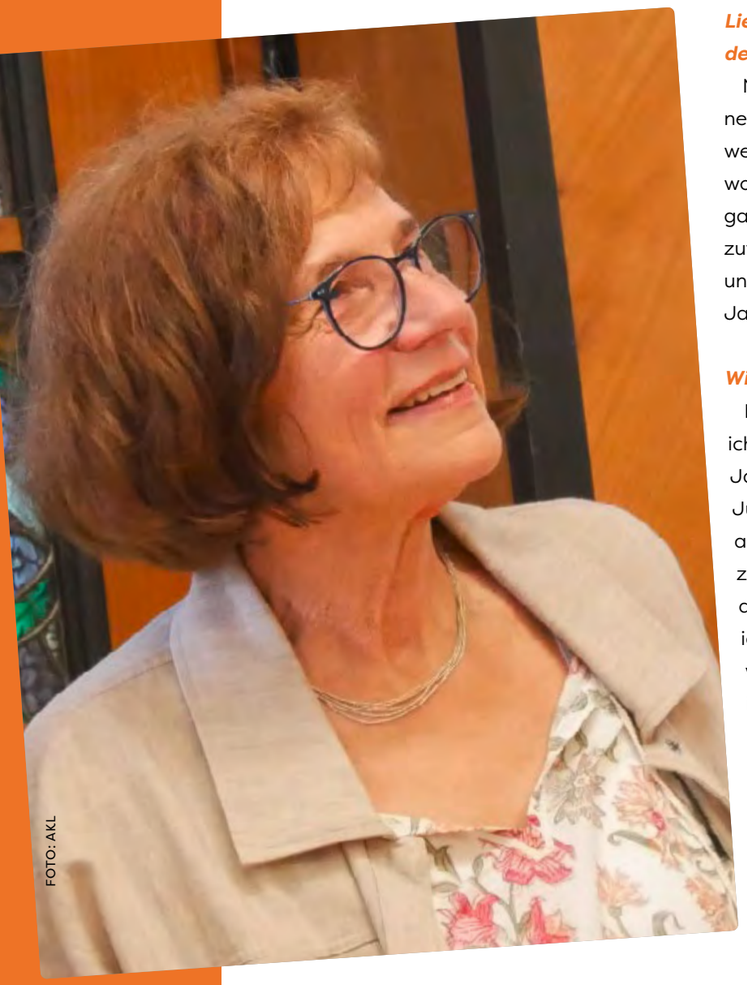


FOTO: AKL

**Die Sozialpädagogin Carola Schnurr ging nach 36 Jahren beim AKL im Juli 2024 in den Ruhestand.**

***Liebe Carola, wie schaust du zurück auf deine aktive Zeit im AKL?***

Nun sind einige Monate vergangen seit meinem Abschied. Ich freue mich immer noch sehr, wenn ich an das schöne Abschiedsfest denke, wo viele Weggefährt*innen mit mir den Übergang in den Ruhestand gefeiert haben. Ich bin zutiefst dankbar für die wertvollen Erfahrungen und bereichernden Begegnungen in all den Jahren.

***Wie bist du zum AKL gekommen?***

Nach meiner Ausbildung zur Erzieherin habe ich zuerst im Kindergarten und danach einige Jahre als Jugendreferentin in der kirchlichen Jugendarbeit in der Erzdiözese Freiburg gearbeitet. In Reutlingen habe ich danach Sozialpädagogik studiert und 1986 mein Studienpraktikum beim AKL gemacht. Auch wenn ich mir das damals nicht vorgestellt habe: Ich war die letzten 36 Jahre als Sozialpädagogin im AKL-Team, und es war für mich ein großes Glück, diese einzigartige AKL-Arbeit mitgestalten zu können.

***Was hat die Arbeit für dich so besonders gemacht?***

Besonders war für mich der offene und unerschrockene Umgang mit suizidgefährdeten Menschen und der Rückhalt dabei im Team. Ich habe in diesen Jahren viele Situationen mit Menschen erlebt, die mich sehr gefordert haben. Und immer wieder habe ich die Erfahrung gemacht: Es lohnte sich da zu sein, wenn das Leben des Gegenübers am seidenen Faden hing.

Die Zusammenarbeit mit unseren Ehrenamtlichen in der Krisenbegleitung war sehr bereichernd für mich. Ihre Offenheit in den Ausbildungs- und Supervisionsgruppen hat viel lebendiges Lernen ermöglicht. Ihre Mitarbeit, oft über Jahrzehnte hinweg, war ein Gewinn für alle Beteiligten. Für Menschen in Krisen in besonderer Weise: Ohne große Hürden ein Gegenüber zu finden mit ehrlichem Interesse und einem offenen Ohr, das kann lebens-not-wendig sein. Diese Erfahrung kann im wahrsten Sinne des Wortes "Not wenden". Oft bin ich nach einem Supervisionsabend sehr berührt nach Hause gefahren, weil sich das Heilsame in der jeweiligen Beziehung gezeigt hatte.

Die Arbeit aktiv mitgestalten zu können und dabei viel Freiraum in der Umsetzung zu haben, das war für mich ausschlaggebend für meine langjährige Tätigkeit. Und der intensive Austausch im Team: gemeinsam Schwieriges durchzutragen und den Blick freizuhalten für neue Entwicklungen. Ich habe in der Zusammenarbeit mit vielen interessanten Menschen ein Arbeitsfeld gehabt, das mich in gleichem Maße herausforderte wie bereicherte.

***Was hat dich motiviert?***

Die größte Antriebskraft war zu erleben, wie wirksam unsere Arbeit ist, z. B. wenn sich jemand ermutigt fühlte, den nächsten Schritt zu gehen. In großer Not wird oft die menschliche Tiefe spürbar. Ich fühlte mich beschenkt durch die Offenheit und das Vertrauen der Menschen, die den Mut hatten, sich zu zeigen und mir tiefe Einblicke in ihre Lebensgeschichte ermöglichten. Sie waren in vieler Hinsicht meine Lehrmeister*innen.

Wir haben als Team in Zusammenarbeit mit dem Vorstand die AKL-Arbeit stetig weiterentwickelt. So wurden z. B. Konzepte in der Trauerbegleitung für Hinterbliebene nach einem Suizid und in der Suizidprävention an Schulen entwickelt und umgesetzt. Die Arbeit brachte immer wieder neue Erfahrungen und Herausforderungen mit sich, das war spannend und sehr lebendig.

Das Eingebundensein im Team war für mich unglaublich wertvoll. Wir konnten uns aufeinander verlassen auch wenn wir oft viel diskutiert und um den richtigen Weg gerungen haben.

***Welche Projekte und Highlights gab es in deiner Zeit?***

Da gab es viele. Dass es uns gelungen ist, Youth-Life-Line (YLL) an den Start zu bringen, war und ist bis heute eine Erfolgsgeschichte für den AKL. In den ersten Jahren war viel Aufbruchstimmung zu spüren, die Arbeit der Peerberater*innen und ihre Wirksamkeit in der Mailberatung ist faszinierend und bewundernswert. Nach Auslaufen der Projektgelder war es ein Kraftakt für den AKL, diese Arbeit weiterzuführen. Das ganze Team und die Vorstände standen dahinter, und es gab manche Krisensitzung wegen der Finanzlöcher, die sich auftaten. Bis heute ist die Arbeit nicht ausreichend finanziert. Die öffentliche Anerkennung und die vielen Auszeichnungen haben uns bestärkt dranzubleiben. Die Jugendlichen zu erleben und mit welcher Kompetenz und Überzeugung sie ihre Arbeit umsetzen, ist mitreißend.

2006 feierte der AKL sein 30-jähriges Bestehen. Aus diesem Anlass haben wir die jährliche Tagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) in Tübingen ausgerichtet. Das war eine unglaubliche Teamleistung. Wir haben über drei Tage namhafte Referent*innen zum Thema „Scham und Schuld bei Suizidgefährdung“ nach Tübingen geholt. Das alles musste neben der alltäglichen AKL-Arbeit gestemmt werden.

2016 – zum 40-jährigen AKL-Jubiläum – kam Bärbel Wardetzki auf unsere Einladung nach Tübingen. „Souverän und selbstbewusst – Der

gelassene Umgang mit Selbstzweifeln“ war Thema des Abends. Mit 400 Gästen war das Sparkassen-Carré voll besetzt. Die Wertschätzung der AKL-Arbeit in Fachkreisen und in der Öffentlichkeit war bei solchen Veranstaltungen in hohem Maße spürbar.

Das jährliche Seminar für Trauernde nach einem Suizid im Kloster Kirchberg war und ist eine besondere Herausforderung für die Teilnehmenden wie für uns als Leitung. Die Schlussrunden bei diesen Seminaren waren ein Highlight und reiche Ernte: So viel Dankbarkeit über das Erfahrene, insbesondere die wertvollen Verbindungen untereinander kamen zum Ausdruck.

Heute weiß ich, dass dort geknüpfte Beziehungen über viele Jahre lebendig gehalten werden.

***Wie hast du dich gestärkt für deine Arbeit?***

Die meisten Jahre habe ich mit meiner Familie sehr ländlich gelebt. In meinem Garten habe ich in der Erde gebuddelt, gepflanzt, geerntet. Danach war ich körperlich müde, aber in der Seele sehr aufgeräumt, das hat mich geerdet und mir immer wieder Kraft gegeben. Mich in der Natur zu bewegen war für mich immer eine Ressource.

Die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit meinen Teamkolleg*innen gab mir Rückhalt. Mich auch mit meinen Unsicherheiten und Schwächen zeigen zu können und dabei Unterstützung zu erfahren, war ein hohes Gut für mich.

Ich bin insbesondere von Menschen, die meine Hilfe in Anspruch genommen haben, reich beschenkt worden. Ihre Wertschätzung hat mich immer wieder gestärkt für neue herausfordernde Situationen. Es war ein Geben und Nehmen.

***Wie erlebst du deinen neuen Lebensabschnitt?***

Sehr lebendig bisher. Ich schätze es, Zeit für spontane Verabredungen zu haben. Kürzlich war ich an einem sonnigen Montag mit einer Freundin auf der Schwäbischen Alb wandernd unterwegs. Das ist eine Freiheit, die ich sehr genießen kann. Auch das Zusammensein mit meinen Enkelkindern wirkt sehr belebend auf mich.

Nach wie vor bin ich freiberuflich im Bereich Supervision und Beratung tätig. Entwicklungsprozesse zu begleiten und zu unterstützen hat mir schon immer Freude gemacht.

Ich fühle mich offen für alles, was kommen mag. Im Gepäck habe ich ganz viel Dankbarkeit für viele gute AKL-Jahre.

***Vielen Dank für das Interview, liebe Carola!***





**Menschen beim AKL**

# DAS TEAM STELLT SICH VOR

## Jule Becker

Nach meinem studienbegleitenden Praktikum bei Youth-Life-Line und meiner Honorartätigkeit beim AKL durfte ich im September 2024 eine 50-Prozent-Stelle als hauptamtliche Mitarbeiterin in der Krisenberatungsstelle in Tübingen antreten. Als Elternzeitvertretung unterstütze ich den AKL voraussichtlich bis Mitte Oktober 2025. Dann werde ich mitten in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin stecken und bin neugierig, wohin mich mein beruflicher Weg führen wird. Seit einem knappen halben Jahr arbeite ich nun in der Krisenberatungsstelle. Die vielfältige Arbeit, immer mit dem Menschen im Fokus, bereitet mir große Freude und erfüllt mich.

In meiner Arbeit ist mir besonders wichtig, meinem Gegenüber akzeptierend entgegenzutreten, mich auf den individuellen Weg des einzelnen Menschen einzulassen und im besten Fall durch eine weitere Perspektive neue Handlungsmöglichkeiten und Ideen aufzuzeigen. Für die herzliche Aufnahme im Team bin ich sehr dankbar und ich freue mich sehr auf das weitere Miteinander.

## Claudia Boldt

Seit 2008 fülle ich die damals neu geschaffene Stelle als Verwaltungsfachkraft beim Arbeitskreis Leben aus. Als gelernte Steuerfachangestellte und Diplom-Kauffrau bearbeite ich alles rund um die Buchhaltung, Gehaltsabrechnung, Personalangelegenheiten, Haushaltspläne und vieles mehr, weshalb es mir bei der Arbeit und im tollen Team nie langweilig wird.

Als Ausgleich zu der vielen Arbeit vor dem PC bin ich freiberuflich als Yoga- und Pilates-Trainerin tätig. Außerdem fahre ich leidenschaftlich gerne mit meinem E-Bike. Seit Jahren steuern mein Mann und ich mit unseren E-Bikes im Urlaub auf diese Weise die schönsten Ziele an.

**Jule Becker**
**AKL Tübingen**

**Claudia Boldt**
**AKL Reutlingen und Tübingen**

FOTOS: GUDRUN DE MADDALENA; ADOBE STOCK

**Susanne Denise Haid**
**AKL Reutlingen**

## Susanne Denise Haid

Seit Dezember 2023 bin ich beim AKL tätig und fühle mich absolut am richtigen Platz, umgeben von motivierten und netten (ehrenamtlichen) Kolleg*innen. Die dortige Haupttätigkeit mit 60 Prozent lässt sich wunderbar mit meinen vielfältigen freiberuflichen Tätigkeiten als Supervisorin, Fortbildnerin und Leiterin verschiedener (Sport-) Gruppen verbinden.

In meiner Arbeit ist mir besonders wichtig, Probleme als Herausforderungen zu sehen und durch Perspektivwechsel neue Blickwinkel zu eröffnen. Dabei verstehe ich mich als Gegenüber mit wertschätzender und wertfreier Haltung, welches den Menschen autonom und mit seiner Expertise über sein eigenes Leben wahrnimmt. Wegbegleiterin zur Erhöhung von Selbstwirksamkeit und zum Spüren von Bedürfnissen zu sein ist mir eine Herzensangelegenheit. Durch meine vorherige Tätigkeit im Autismusbereich bringe ich Erfahrungen und Kenntnisse im Umgang mit neurodiversen Menschen mit und lege großen Wert darauf, das Individuum unter Berücksichtigung seiner Wahrnehmung und Art des Denkens zu verstehen.

Im Privaten erfüllt mich das Zusammensein mit Familie, Freunden und Hund, viel Bewegung und Reisen im alten VW-Bus.

**Bettina Israel**
**AKL Tübingen**

## Bettina Israel

Seit fast vier Jahren bin ich im Team des AKL in der Verwaltung tätig. Neben den üblichen Verwaltungsaufgaben kümmere ich mich auch um die Öffentlichkeitsarbeit wie z.B. den Jahresbericht, die Organisation von Veranstaltungen und um die Spendenverwaltung.

Mein betriebswirtschaftlicher Hintergrund und die langjährige Erfahrung in Bereichen wie Projektorganisation und Eventmanagement kommen mir hier zugute. Die Arbeit im AKL ist sehr vielseitig und macht mir aufgrund der verschiedenen Themen und des Teams viel Spaß.

In meiner Freizeit genieße ich die Zeit mit meiner Familie und unternehme gerne lange Spaziergänge mit meinem Hund.

FOTOS: GUDRUN DE MADDALENA; ADOBE STOCK

**Jana Krämer**
**Youth-Life-Line**

## Jana Krämer

Seit dem Herbst 2020 darf ich die Arbeit des AKL unterstützen. Angefangen habe ich als „Studi-Peer“ bei Youth-Life-Line (YLL) im Rahmen meines Studiums der Sozialen Arbeit. Nach dem Abschluss des Studiums konnte ich dann als Elternzeitvertretung und hauptamliche Fachkraft bei YLL mit 50 Prozent einsteigen, während ich parallel die Ausbildung zur systemischen Beraterin am SI in Tübingen mache. Bald werde ich auch mit 25 Prozent bei LebensLinien 60+ mitarbeiten.

Mich begeistert und beeindruckt beim AKL insbesondere die Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die sich so stark für ihre Mitmenschen einsetzen und ihre Zeit und Energie in die Beratung stecken. Ich freue mich, für eine Weile Teil des AKL-Teams zu sein und hier viele spannende und herausfordernde Erfahrungen machen zu können!

**Markus Urban**
**Youth-Life-Line und**
**AKL Tübingen**

## Markus Urban

Seit nunmehr elf Jahren bin ich als hauptamtliche pädagogisch-therapeutische Fachkraft im AKL tätig – und vorneweg: Besser hätte ich es nicht treffen können. Ähnlich wie viele meiner Kolleg*innen und Vorgänger*innen hatte ich den ersten Kontakt mit dem AKL im Zuge eines Praktikums während meines Studiums der Erziehungswissenschaft. Nach einer zweijährigen Honorartätigkeit für den AKL stieg ich als Fachkraft ein. Zunächst war ich mit 50 Prozent in der Online Jugendberatung Youth-Life-Line (YLL) und parallel mit 50 Prozent in der Forschung an der Uni tätig. Seit mehreren Jahren bin ich nun voll für den AKL im Einsatz, 75 Prozent bei YLL und mit 25 Prozent in der Krisenberatungsstelle in Tübingen. Besonders die abwechslungsreiche und herausfordernde Arbeit im AKL faszinieren mich täglich. Einerseits die Ausbildung und Supervision der ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen und andererseits die direkte Arbeit mit den Klient*innen, die in ihrer Not ein Gegenüber suchen, machen die Arbeit für mich so wichtig, wertvoll und abwechslungsreich.

Rückhalt und Kraft für meine Arbeit schenken mir das AKL-Team sowie meine Frau und Kinder. Musik und das Rennrad sind ebenfalls wichtige Ressourcen für mich geworden, um den Kopf freizuhalten, um für andere Menschen in der Not da sein zu können.

FOTOS: GUDRUN DE MADDALENA; ADOBE STOCK

## Silke Maier

Seit März 2024 bin ich Teil des pädagogisch-therapeutischen Teams in der Krisenberatungsstelle in Tübingen. Mit 75 Prozent bin ich neben der Sprechzeit, Erstgesprächen, Beratungen und Netzwerkarbeit mit verschiedenen Tübinger Einrichtungen die Schnittstelle zu den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Krisenbegleitung. In die Arbeit hier an der Krisenberatungsstelle fließen mein Wissen aus meiner selbständigen Arbeit als Systemische Beraterin, Erfahrungen aus verschiedenen vorherigen Arbeitsfeldern, und auch meine eigenen Lebenserfahrungen ein. Eine Begegnung auf Augenhöhe und Neugier auf die jeweils ganz unterschiedlichen Lebensentwürfe und Lebenswege, die mir hier begegnen, sind mir eine wesentliche Haltung bei meiner Arbeit, genauso wie die Klient*innen als Expert*innen für sich selbst anzuerkennen.

Es ist mir wichtig neben der Würdigung des Leids und der schwierigen Lebenssituation der Menschen, die Beratung und Begleitung suchen, die Ressourcen, den Humor und auch die Leichtigkeit einzelner Augenblicke nicht aus dem Blick zu verlieren. Ich liebe Natur und Kultur (Theater und Tanz) und tanze selbst sehr gerne.

## Henok Tesfameskel

Seit September 2023 bin ich Geschäftsführer des Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) Reutlingen/Tübingen. In Eritrea geboren und in Wendlingen am Neckar aufgewachsen, lebe ich heute mit meiner Familie in Esslingen. Zuvor war ich viele Jahre in der Pharmaindustrie und in verschiedenen Unternehmensbereichen tätig. Nun bringe ich meine Kompetenzen gezielt im AKL ein. Insbesondere Digitalisierung und Netzwerkarbeit stehen dabei im Fokus, unter anderem auch als Vorstandsmitglied im Paritätischen Kreisverband Reutlingen.

Privat bin ich, geprägt durch die sportlichen Aktivitäten meiner Kinder, gerne auf dem Fußballplatz und besuche regelmäßig die Spiele des VfB Stuttgart im Stadion.

**Silke Maier**
**AKL Tübingen**

**Henok Tesfameskel**
**AKL Reutlingen**

FOTOS: GUDRUN DE MADDALENA; ADOBE STOCK

**Kerstin Herr**
**AKL Reutlingen**

## Kerstin Herr

Meine Verbindung zum Arbeitskreis Leben begann vor über 15 Jahren – mit meinem Start als ehrenamtliche Krisenbegleiterin in der Beratungsstelle in Reutlingen. Hauptamtlich bin ich seit 2013 mit dabei, erst zwei Jahre beim AKL in Nürtingen/Kirchheim und seit 2015 in Reutlingen.

Ich arbeite mit 80 Prozent in Reutlingen und zehn Prozent im Zollernalbkreis. Meine personzentrierte Grundhaltung passt wunderbar zu all meinen Arbeitsbereichen: Das Gegenüber als Expertin für sich selbst zu sehen, in den Entwicklungsprozess zu vertrauen und die Person mit bedingungsfreier positiver Beachtung anzunehmen – das tue ich in der Krisenberatung, im Kontakt mit unseren tollen ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, bei der Arbeit mit trauernden Menschen und nicht zuletzt bei all den suizidpräventiven Veranstaltungen, die ich so gerne mache. Ich habe große Freude daran, mit anderen in Austausch darüber zu gehen, was sie in Krisen stärkt, über welche Kraftquellen sie verfügen und wie sie ihre Persönlichkeit für sich und für Andere nutzen können. Menschen in Krisen zu begleiten, bedeutet für mich, mit ihnen gemeinsam Wege zu gehen.

Auch in meiner Freizeit mache ich mich gerne auf den Weg: Am liebsten bin ich draußen, im Wald, auf der Schwäbischen Alb und am Meer. Lebendigkeit erlebe ich beim Wandern, Radfahren, Schwimmen, Singen, Reden, Tanzen und Lachen – am liebsten mit meinem Mann und anderen lieben Menschen.

## Elternzeit

Die Kolleginnen **Maren Schlachta** und **Nina Mareen Schweigert** befanden sich im Jahr 2024 in Elternzeit.

FOTOS: GUDRUN DE MADDALENA; ADOBE STOCK





## Honorarkräfte

Im Jahr 2024 haben uns weiterhin unterstützt und sind neu dazugekommen: **Maja Amado Haffner**, **Finja Weyerts**, **Bärbel Kramer**, **Selina Rieber**, **Bettina Guhlmann** (Trauerwochenende).

## Praktikantin

Im Rahmen ihres Studiums hat **Selina Rieber** in der Krisenberatungsstelle Tübingen ihr Praktikum von März bis September 2024 absolviert. Wir danken ihr ganz herzlich für ihren engagierten Einsatz und freuen uns, dass sie uns als Honorarkraft weiter unterstützt.

Bedingt durch die Bachelor- und Masterstudienordnungen ist es schwieriger geworden, unsere Praktikumsstellen zu besetzen. Sowohl in der Beratungsstelle in Reutlingen als auch in Tübingen bieten wir halbjährlich einen Praktikumsplatz an.

# Praktikant*innen gesucht!
# Für die Krisenberatungsstellen in Reutlingen und Tübingen.

Wir bieten Einblicke in vielseitige Arbeitsbereiche und Lernfelder wie Krisenintervention, Beratung und Begleitung von Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung. Beratung für Angehörige von suizidalen Menschen, Gesprächs- und Gruppenangebote für Trauernde nach einem Suizid, Prävention an Schulen – und die Möglichkeit zu selbständigem Arbeiten.

**Wir wünschen uns eine Praktikumsdauer von sechs Monaten.**
**Wir freuen uns über Ihre Bewerbung, gerne mit vorheriger Kontaktaufnahme:**
**Reutlingen: Telefon 07121 4 44 12, akl-reutlingen@ak-leben.de**
**Tübingen: Telefon 07071 9 22 10, akl-tuebingen@ak-leben.de**

**Bettina Guhlmann und Carola Schnurr**

# ZWEI FESTE ZUM ABSCHIED

**Im Januar und im Juli haben wir zwei Abschiedsfeste für langjährige Kolleginnen gefeiert. Anlass war für beide der Schritt in den wohlverdienten Ruhestand.**

Bettina Guhlmann war 29 Jahre in der Krisenberatungsstelle in Reutlingen und hatte den AKL bereits im Dezember 2023 verlassen. Carola Schnurr war 36 Jahre in Tübingen als pädagogische Fachkraft tätig. Beide haben die Arbeit des Arbeitskreis Leben maßgeblich vorangebracht und persönlich geprägt. Mit Hingabe und unermüdlichem Einsatz haben sie Menschen in Krisensituationen begleitet.

Gemeinsam mit den ehrenamtlichen Mitarbeitenden und zahlreichen Weggefährt*innen haben wir sie jeweils mit Reden, Gedichten, Theaterstücken und mit dem für den AKL obligatorischen selbstgetexteten Song verabschiedet, die die besonderen Momente und die gemeinsame Arbeit – zum Teil mit einem Augenzwinkern – widerspiegelten.

Der Vorstand und das gesamte Team haben sich herzlich für ihren Einsatz und die langjährige Unterstützung bedankt. Neben vielen Geschenken und Blumen hat das Team ein Fotobuch als Rückblick auf die gemeinsamen Jahre übergeben.

Am Kuchenbuffet und beim Sekt wurden anschließend Erinnerungen geteilt, und man hat die gemeinsame Zeit Revue passieren lassen.

Beiden Kolleginnen wünschen wir für den neuen Lebensabschnitt alles Gute und hoffen, dass sie die kommenden Jahre mit ebenso viel Freude und Erfüllung erleben werden.

**Bettina Guhlmann mit Kollegin Kerstin Herr**

**Carola Schnurr im Kreis der Ehrenamtlichen und mit Vorstand Thomas Bader**

FOTOS: AKL

Spenden

# DANKESCHÖN!

## Dank an unsere Spenderinnen und Spender 2024

Wir danken unseren Privatspender*innen für ihre teils langjährige Unterstützung. Ihre Spenden sind von unschätzbarem Wert und ermöglichen es uns, unsere Arbeit kontinuierlich umzusetzen. Vielen Dank für Ihre wertvolle Unterstützung.

Unser Dank gilt zudem den nachfolgend aufgeführten Firmen und Stiftungen, die uns 2024 – wie auch oft bereits in den Vorjahren – großzügig mit Spenden und Zuwendungen unterstützt haben.

AHF Analysetechnik AG
Albert-Maier-Stiftung
Anpacken e. V.
Bentley InnoMed GmbH
Bühler GmbH & Co. KG
Dr. Kroll & Partner
Erbe Elektromedizin GmbH
Erwin-Ringel-Stiftung
Fellows Ride
Hans und Gretel Burkhardt-Stiftung
Ilse-Graulich-Stiftung
Irmgard Boss Stiftung
Johannes Krebs Consulting
Karl Danzer Stiftung
KiNiKi gAG
KION Warehouse Systems GmbH
Kreissparkasse Reutlingen
Kreissparkasse Tübingen
Mohr + Siebeck GmbH & Co.KG
Passion 4 Experts GmbH
Reinhold Beitlich Stiftung
Sanitär Bez GmbH
Sigrid-Marx-Stiftung
TransLab Laborservice
Transline Deutschland GmbH
Transport + Logistik GmbH
Veit GmbH & Co. KG
Verein der Freunde des Lions-Club Tübingen e. V.
Wolfgang Veit GmbH

## Dank an unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen

Ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle sagen wir unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen. Viele von ihnen unterstützen den AKL nicht nur durch ihre Mitarbeit, sondern zusätzlich durch den Verzicht auf die Erstattung der Kosten, die im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Aktivität entstanden sind.

## Dank allen Mitwirkenden

Für Ihr Interesse an unserer Arbeit, für Gespräche mit uns, für Ihre Kooperation und Ihre kollegiale Unterstützung und Zusammenarbeit. Für die Möglichkeit der Nutzung der Räume geht der Dank an:

Ev. Studierendengemeinde Tübingen / Schlatterhaus
Kath. Kirchengemeinde Sankt Wolfgang
Kath. Kirchengemeinde St. Peter und Paul
Haus Matizzo, Metzingen
Wirbelwind e. V.
Ev. Gemeindezentrum Hohbuch, Reutlingen
Kath. Erwachsenenbildung Bildungswerk Kreis Reutlingen e. V.

Katholische Erwachsenenbildung
Bildungswerk Kreis Reutlingen e. V.





# IHRE HILFE BEWIRKT VIEL

## Sie können unsere Arbeit auf vielfältige Weise unterstützen:

**Regelmäßige Spenden**
Diese sind besonders wertvoll, denn sie helfen langfristig und verlässlich.

**Spenden statt Geschenke**
Mit diesem Wunsch tun Sie bei Ihrem Jubiläum oder Ihrer Geburtstagsfeier Gutes.

**Unternehmensspende**
Übernehmen Sie als Organisation gesellschaftliche Verantwortung und setzen Sie ein Zeichen für soziales Engagement.

**Mitgliedschaft**
Werden Sie Fördermitglied. Mit einem jährlichen Beitrag von 100 Euro helfen Sie regelmäßig und sind besonders eng mit unserer Arbeit verbunden.

**Testamentsspende**
Über den Tod hinaus etwas Gutes zu bewirken, das kann für viele Menschen ein Thema sein. Mit einem Vermächtnis oder einem Teil davon ergibt sich eine Möglichkeit, Menschen in wirklich schwierigen Situationen Hilfe zukommen zu lassen. Erste Informationen hierzu erhalten Sie in unserem Flyer. Selbstverständlich ersetzt dieser kein persönliches Gespräch, er mag Sie jedoch vielleicht einladen, sich über dieses sehr sensible Thema Gedanken zu machen.

Gerne sind wir persönlich oder telefonisch für Sie und Ihre Fragen zum Thema Spenden und Unterstützung da.
**Henok Tesfameskel**
**07121 444 12**
**henok.tesfameskel@ak-leben.de**

Unsere Spendenkonten finden Sie auf der Rückseite des Jahresberichts.

Spenden an den Arbeitskreis Leben e. V. sind steuerlich absetzbar. Sofern Sie uns Ihre Anschrift bekanntgeben, erhalten Sie eine Zuwendungsbescheinigung.

FOTO: ADOBE STOCK

**Online Krisenberatung für Menschen ab 60 Jahren**

# LEBENSLINIEN 60+ – EIN PROJEKT GEHT AN DEN START

**Eine besonders erfreuliche Nachricht durften wir Ende des Jahres 2024 entgegennehmen: Die Deutsche Postcode Lotterie wird unser neues Projekt LebensLinien 60+ für zunächst zwei Jahre fördern.**

Nach einer langen Phase der intensiven Planung, Konzeption und Abstimmung freuen wir – Ehrenamtliche, Mitarbeitende und Vorstand – uns sehr, dass dieses wichtige Projekt nun Wirklichkeit werden kann. LebensLinien 60+ wird im Juni 2025 starten. Der Zuspruch der Postcode Lotterie bestätigt uns, dass der Bedarf erkannt und unsere Idee als zukunftsweisend eingeschätzt wird.

Für das gesamte Team ist dies ein wichtiger Schritt: Ein Projekt, das in vielen Köpfen gewachsen ist, wird nun konkret. Die Motivation ist groß, gemeinsam mit unseren Ehrenamtlichen neue Wege zu gehen und etwas Nachhaltiges zu schaffen. Wir danken allen, die mitgemacht, mitgedacht und mitgetragen haben – und freuen uns sehr auf den Start von LebensLinien 60+.

## Was ist LebensLinien 60+?

Damit schaffen wir eine niedrigschwellige Mail- und Onlineberatung für Menschen ab 60 Jahren, die sich in einer Lebenskrise befinden. Ältere Menschen haben ein erhöhtes Suizidrisiko und oft wenige Anlaufstellen für psychosoziale Unterstützung. Durch ein digitales Beratungsangebot mit speziell geschulten ehrenamtlichen Berater*innen möchten wir Betroffenen Mut machen, Einsamkeit entgegenwirken und ihnen eine vertrauliche Anlaufstelle bieten.

Wir starten das Projekt mit ausgebildeten Ehrenamtlichen, die bereits Erfahrung aus der Krisenberatung des Arbeitskreis Leben mitbringen und bereit sind, sich in diesem neuen Bereich zu engagieren und eine spezielle Schulung für die Online-Beratung zu absolvieren.

Damit das Projekt erfolgreich umgesetzt werden kann, bilden wir ab Herbst 2025 zusätzliche Ehrenamtliche für die Online-Beratungen aus. Bei Interesse an einer Mitarbeit melden Sie sich gerne bei uns.

FOTO: FREEPIK





# TERMINE 2025

Am ersten Montag eines jeden Monats
**Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid**
Krisenberatungsstelle Tübingen
18.30–20.00 Uhr
**Informationen und Anmeldung unter:**
**Telefon 07071 1 92 98**

An jedem letzten Mittwoch im Monat
**Trauercafé in Tübingen**
In den Räumen des Freundeskreises
Christophstraße 11 · Tübingen
15.00–17.00 Uhr
Der AKL und die Tübinger Hospizdienste heißen trauernde Menschen willkommen.

**SAVE THE DATE 2026**
Am 24. April 2026 feiert der AKL sein 50-jähriges Jubiläum – bitte jetzt schon Termin notieren!

5. Juni 2025
**Auftaktveranstaltung LebensLinien 60+**
Schlatterhaus Tübingen · 17 Uhr

2. Juli 2025
**Trauertag**
14.00–20.00 Uhr
Wanderung mit Impulsen, Pausen und Snacks
(Gehzeit ca. 2,5 Stunden)
**Start:** Gutsgaststätte Alteburg · Reutlingen
**Abschluss:** gemeinsame Einkehr
im Restaurant von 18–20 Uhr
**Informationen und Anmeldungen unter:**
**Telefon 07121 1 92 98**

10. September 2025
**Welttag der Suizidprävention**
Aktion in der Tübinger Innenstadt

21. Oktober 2025
**„Hört Trauer wieder auf?“ Vortrag des Trauernetzwerkes**
Gemeindesaal St. Michael · 19 Uhr
Hechinger Straße 45 · Tübingen
**Referentin:** Susanne Haller
Leitung der Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie
in Stuttgart

13.–16. November 2025
**„Warum konnten wir Dich nicht halten?“ – Tage für Trauernde nach einem Suizid**
Berneuchener Haus · Kloster Kirchberg
**Informationen erhalten Sie telefonisch unter Telefon 07071 1 92 98 oder per Mail an akl-tuebingen@ak-leben.de**

23. November 2025
**Ökumenische Gedenkfeier für Trauernde nach einem Suizid**
**Genaue Uhrzeit und Ort erfragen Sie bitte unter Telefon 07071 1 92 98 oder akl-tuebingen@ak-leben.de**

FOTO: ADOBE STOCK

**IMPRESSUM**
© 2025
Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen e.V.
**Texte:**
Hauptamtliche Mitarbeiter*innen
und Vorstände des AKL
**Redaktion:**
Bettina Israel
**Titelbild:**
www.adobestock.de
**Gestaltung und Layout:**
Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung,
Tübingen · www.hemmerich.de
**Druck und Satz:**
Druckhaus Lorch, Pfullingen
www.lorch-druckhaus.de

WIRWUNDER

## Die Spendenplattformen für soziale Zwecke.

Gemeinsam helfen hilft: die Plattform der Sparkassen-Finanzgruppe für das Gemeinwohl in Deutschland in Kooperation mit betterplace.org. Mit dieser möchten wir Vereine und soziale Projekte unterstützen und das Leben der Menschen verbessern.

Hier finden Sie soziale Projekte Ihrer Region, die Sie unterstützen können oder Sie starten selbst ein Projekt:

**Landkreis Reutlingen:**
wirwunder.de/reutlingen

**Landkreis Tübingen:**
wirwunder.de/tuebingen

Kreissparkasse Reutlingen

Kreissparkasse Tübingen




**Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr**

# ARBEITSKREISE LEBEN (AKL) IN BADEN-WÜRTTEMBERG

**AKL Freiburg e. V.**
Talstraße 29
79102 Freiburg
Telefon 0761 333 88
akl-freiburg@ak-leben.de

**AKL Heilbronn e. V.**
Bahnhofstraße 13
74072 Heilbronn
Telefon 07131 16 42 51
akl-heilbronn@ak-leben.de

**AKL Karlsruhe e. V.**
Pulitzstraße 16
76137 Karlsruhe
Telefon 0721 81 14 24
Geschäftsstelle:
Telefon 07 21 820 06 67
akl-karlsruhe@ak-leben.de

**AKL Kirchheim e. V.**
Alleenstraße 92
73230 Kirchheim
Telefon 07021 750 02
akl-nuertingen@ak-leben.de

**AKL Leonberg e. V.**
Rutesheimer Straße 50
71229 Leonberg
Telefon 07156 401 94 52
Mobil 0163 257 85 76
akl-leonberg@ak-leben.de

**AKL Nürtingen e. V.**
Frickenhäuser Straße 3
72622 Nürtingen
Telefon 07022 3 91 12
Krisenberatung 07022 1 92 98
akl-nuertingen@ak-leben.de

**AKL Reutlingen e. V.**
Karlstraße 28
72764 Reutlingen
Telefon 07121 1 92 98
Geschäftsstelle:
Telefon 07121 4 44 12
akl-reutlingen@ak-leben.de

**AKL Böblingen e. V.**
Telefon 07031 304 92 59 (AB)
akl-böblingen@ak-leben.de

**AKL Stuttgart e. V.**
Römerstraße 32
70180 Stuttgart
Telefon 0711 60 06 20
akl-stuttgart@ak-leben.de

**AKL Tübingen e. V.**
Österbergstraße 4
72074 Tübingen
Telefon 07071 1 92 98
Geschäftsstelle:
Telefon 07071 9 22 10
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**
www.ak-leben.de
Kontakt: Stefan Hannen, AKL Freiburg e. V.
Telefon 0761 333 88

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

# Arbeitskreis Leben

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

## Kontaktaufnahme zum Arbeitskreis Leben e. V.

**Wenn Sie Hilfe suchen, mitarbeiten oder den Verein fördern möchten, Informationen benötigen oder Anregungen haben, rufen Sie uns an, schicken eine E-Mail oder kommen direkt zu uns.**

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

Arbeitskreis Leben

### Krisenberatungsstelle Reutlingen

**www.akl-krisenberatung.de**

**Karlstraße 28, 72764 Reutlingen**

Krisenberatung Telefon 07121 1 92 98
Sprechzeiten Mo und Mi 10-13 Uhr
Di und Do 14-17 Uhr
Geschäftsstelle Telefon 07121 4 44 12
akl-reutlingen@ak-leben.de

Spendenkonten Kreissparkasse Reutlingen
DE05 6405 0000 0000 7140 28
SOLADES1REU
Vereinigte Volksbanken eG
DE59 6039 0000 0106 0180 00
GENODES1BBV

### Krisenberatungsstelle Tübingen

**Österbergstraße 4, 72074 Tübingen**

Krisenberatung Telefon 07071 1 92 98
Sprechzeiten Di, Do, Fr 10-13 Uhr
Mi 15-17 Uhr
Geschäftsstelle Telefon 07071 9 22 10
akl-tuebingen@ak-leben.de

Spendenkonto Kreissparkasse Tübingen
DE89 6415 0020 0000 2592 77
SOLADES1TUB

ONLINE JUGENDBERATUNG
IM ARBEITSKREIS LEBEN

Youth-Life-Line.de

### Online Jugendberatung Youth-Life-Line

**www.youth-life-line.de**

Geschäftsstelle Telefon 07071 25 42 81
info@youth-life-line.de

Spendenkonto Volksbank in der Region eG
DE81 6039 1310 0559 6970 07
GENODES1VBH

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

DER PARITÄTISCHE
Unser Spitzenverband