

## ARBEITSKREIS LEBEN

[www.akl-krisenberatung.de](http://www.akl-krisenberatung.de)

## ONLINE JUGENDBERATUNG

[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

## ONLINE KRISENBERATUNG 60+

[www.lebenslinien-60plus.de](http://www.lebenslinien-60plus.de)

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN  
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

# Arbeitskreis **Leben**

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN  
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

# Arbeitskreis **Leben**

## UNSERE MITARBEITER\*INNEN

Wir bieten einen Pool an ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitenden, welche sich Hand in Hand für Hilfesuchende engagieren. Menschlich, fachlich und verlässlich sind wir Gesprächspartner\*innen für die Zeit der Krisenbewältigung.

**Wir unterliegen alle der Schweigepflicht und setzen uns mit bestem Wissen und Gewissen für Sie/Dich ein!**

## INFORMATION UND ANMELDUNG

### Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28 · 72764 Reutlingen

**Geschäftsstelle** Telefon 0 71 21 4 44 12  
[akl-reutlingen@ak-leben.de](mailto:akl-reutlingen@ak-leben.de)

**Sprechzeiten** Mo und Mi 10-13 Uhr  
Di und Do 14-17 Uhr

**Bankverbindung** Kreissparkasse Reutlingen  
IBAN DE05 6405 0000 0000 7140 28  
BIC SOLADES1REU

**Krisentelefon** **07121 192 98**

### Krisenberatungsstelle Tübingen

Österbergstraße 4 · 72074 Tübingen

**Geschäftsstelle** Telefon 0 70 71 9 22 10  
[akl-tuebingen@ak-leben.de](mailto:akl-tuebingen@ak-leben.de)

**Sprechzeiten** Di, Do, Fr 10-13 Uhr  
Mi 15-17 Uhr

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

**Krisentelefon** **07071 192 98**

## ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

1976 gegründet, jahrzehntelange Erfahrung, in ständiger Weiterentwicklung, gemeinnützig und mildtätig anerkannt, weltanschaulich nicht gebunden.

**Der AKL unterhält die Krisenberatungsstellen Reutlingen und Tübingen, die Online Jugendberatung Youth-Life-Line, sowie die Online Krisenberatung LebensLinien 60+ für Menschen ab 60 Jahren.**

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN  
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR  
**Arbeitskreis **Leben****

ONLINE JUGENDBERATUNG  
IM ARBEITSKREIS LEBEN  
**Youth-Life-Line.de**

ONLINE KRISENBERATUNG  
FÜR MENSCHEN AB 60 JAHREN  
**LebensLinien 60+**



INFORMATION UND ANMELDUNG:  
[www.akl-krisenberatung.de](http://www.akl-krisenberatung.de)

gestaltung: hemmerich.de

# KRISEN KÖNNEN BEWÄLTIGT WERDEN



**Krisentelefon**  
RT 07121 192 98  
TÜ 07071 192 98

»Krise ist für mich, wenn man sich nicht mehr vorstellen kann, dass hinter den grauen Wolken ein blauer Himmel ist.«  
Sabine, 42 Jahre



»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

## LEBENSKRISEN

Kritische und schwierige Lebensphasen gehören zum Leben. Fast alle Menschen kennen Ausnahmesituationen, die unüberwindbar erscheinen.

Auslöser für Lebenskrisen sind vielfältig und können zum Beispiel Trennung, Verluste, Beziehungsprobleme, Krankheiten und Arbeitslosigkeit sein. Dieser Zustand wird oft als unerträglich, oft als persönliches Scheitern erlebt.

## SUIZID – SELBSTMORD – SELBSTTÖTUNG

Unterschiedliche Benennungen stehen für den selbstgewählten Schlusspunkt eines Lebens. Für den betroffenen Menschen steht dahinter Verzweiflung, Einsamkeit, Verletzt sein, Scheitern, seelische Not, wie auch Enttäuschung und Wut. Das Gefühl, so nicht mehr leben zu können, tritt in den Vordergrund.

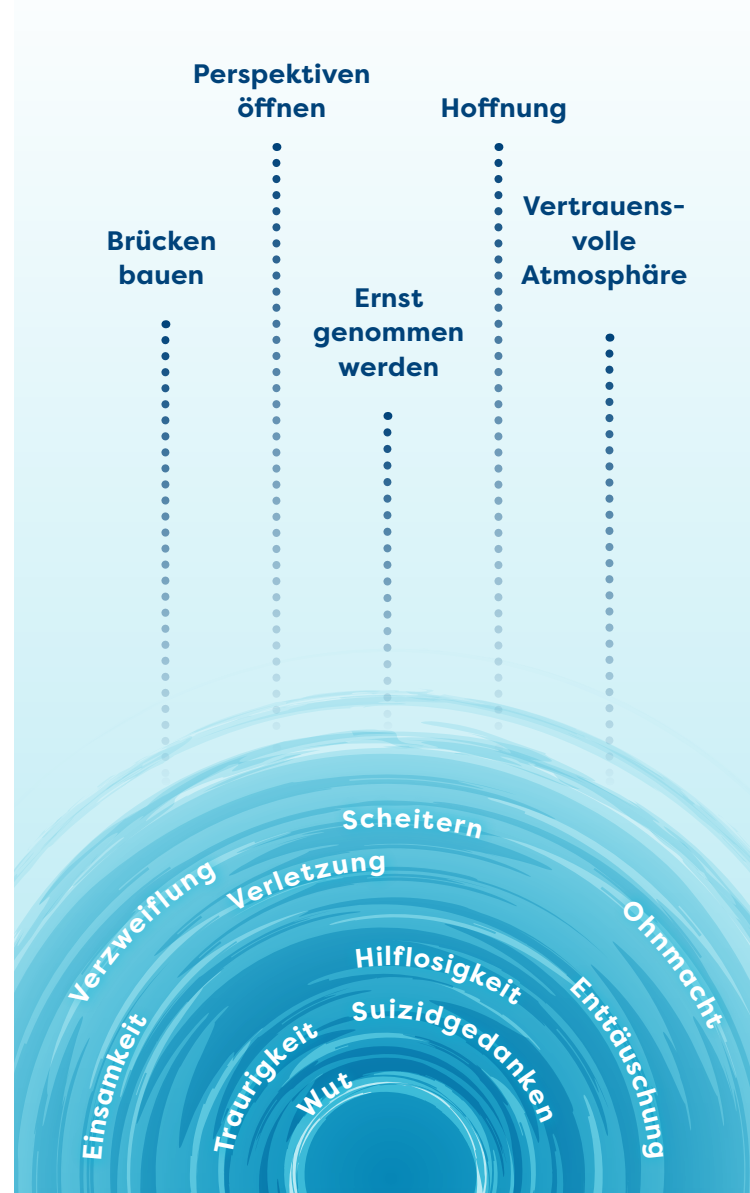
### Man muss damit nicht allein bleiben!

Wir unterstützen und begleiten auf dem Weg aus der Krise.



**MEHR INFORMATIONEN:**  
[www.akl-krisisberatung.de/  
hilfeangebote/](http://www.akl-krisisberatung.de/hilfeangebote/)

## ES GIBT AUSWEGE



## UNSERE ANGEBOTE FÜR MENSCHEN IN EINER LEBENSKRISE

- Telefonische Sprechzeiten
- Zeitnahe Erstgespräche in Präsenz
- Stabilisierung und Neuorientierung
- Einzelberatung und Begleitung in Krisenzeiten
- Weitervermittlung an ein passendes Hilfsangebot

## WEITERE ANGEBOTE

- Beratung und Begleitung für
  - Betroffene
  - Menschen und Angehörige in Sorge um jemanden
  - Trauernde nach Suizid
- Peerberatung für junge Menschen per Mail ([www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de))
- Beratung und Begleitung nach einem Suizidversuch
- Trauergruppen und Trauercafé für Menschen, die eine\*n Nahestehende\*n durch Suizid verloren haben
- Online Beratung für Menschen ab 60 Jahren ([www.lebenslinien-60plus.de](http://www.lebenslinien-60plus.de))

## FÜR FACHKRÄFTE/INTERESSIERTE

- Fachberatung
- Fortbildungsangebote/Workshops in unterschiedlichen Formaten
- Suizidprävention
- Supervision