ARBEITSKREIS LEBEN
www.akl-krisenberatung.de

ONLINE JUGENDBERATUNG
www.youth-life-line.de

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

Arbeitskreis Leben

ARBEITSKREIS LEBEN E.V.

Als Einrichtung der Suizidprävention unterhält der Verein 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 Neckar-Alb e.V.

KOOPERATION

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

ONLINE JUGENDBERATUNG
IM ARBEITSKREIS LEBEN

Youth-Life-Line.de

INFORMATION UND ANMELDUNG

Krisenberatungsstelle Reutlingen
Karlstraße 28 · 72764 Reutlingen

Geschäftsstelle	Telefon 0 71 21 4 44 12 akl-reutlingen@ak-leben.de
Krisenberatung	Telefon 07121 1 92 98
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

Krisenberatungsstelle Tübingen
Österbergstraße 4 · 72074 Tübingen

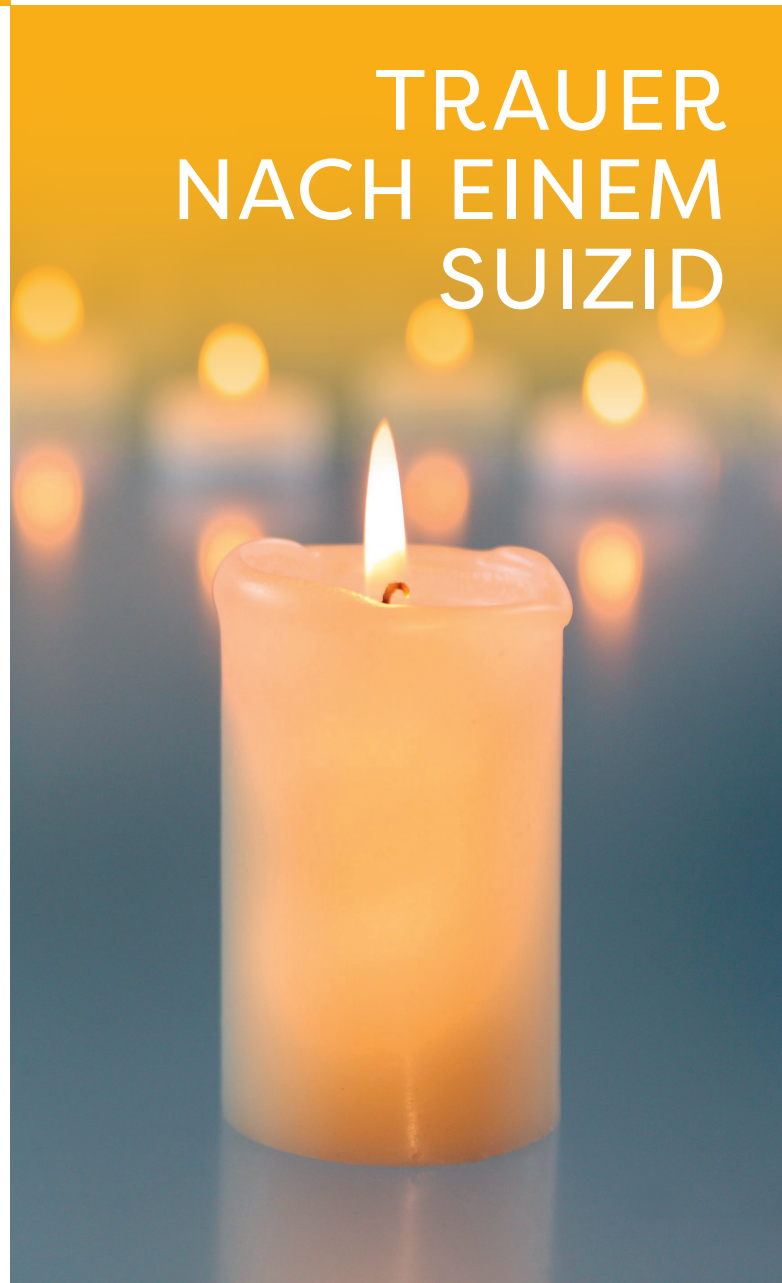
Geschäftsstelle	Telefon 0 70 71 9 22 10 akl-tuebingen@ak-leben.de
Krisenberatung	Telefon 07121 1 92 98
Sprechzeiten	Di, Do, Fr 10-13 Uhr Mi 15-17 Uhr
Bankverbindung	Kreissparkasse Tübingen IBAN DE89 6415 0020 0000 2592 77 BIC SOLADES1TUB

INFORMATION UND ANMELDUNG:
www.akl-krisenberatung.de

BERATUNG BEI LEBENSKRISEN
UND SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

Arbeitskreis Leben

TRAUER NACH EINEM SUIZID



www.hemmerich.de

NICHT VORÜBER
von Rose Ausländer

Was vorüber ist
ist nicht vorüber
Es wächst weiter
in deinen Zellen
ein Baum aus Tränen
oder vergangenem
Glück



»Lange saßen sie noch dort und
hatten es schwer, doch sie hatten es
gemeinsam schwer, und das war ein Trost.
Leicht war es trotzdem nicht.«
Astrid Lindgren

SIE SIND MIT DIESEM SCHICKSAL NICHT ALLEIN

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ungefähr 10.000 Menschen das Leben: Männer, Frauen, Alte, Junge, Gesunde und Kranke, Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen. Die Gründe und Anlässe für jede Selbsttötung sind verschieden und werfen viele Fragen auf.

Zurück bleiben Sie als Angehörige, ob als Ehepartner*in, Eltern, Kinder, Großeltern oder Freunde. Sie stehen plötzlich einer Situation gegenüber, die an die Grenze der eigenen Belastbarkeit führen kann.

Das Chaos der widersprüchlichen Gefühle von Trauer, Schmerz, Wut und Enttäuschung ist kaum zu ertragen. Was passiert ist, kann Schuld- und Schamgefühle auslösen, die Ihre Trauer noch zusätzlich erschweren.

Ein Suizid stellt das zuvor gemeinsame Leben radikal in Frage. Im Rückblick kann alles Handeln als eine Ansammlung von Fehlverhalten, Schwächen und versäumten Chancen erscheinen. Oft wird dadurch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zutiefst erschüttert.

Die Erfahrung des Suizids belastet die zurück bleibenden Familien in besonderer Weise und stellt nicht selten eine Zerreißprobe dar.

DAMIT DIE TRAUER WORTE FINDET

Trauerbegleitung

Der Arbeitskreis Leben bietet Ihnen einen geschützten Raum. Sie finden Unterstützung im Umgang mit Gefühlen in Ihrem Trauerprozess. Dabei begleiten Sie Fachkräfte und ehrenamtliche Krisenbegleiter*innen.

Trauerbegleitung für Eltern und Familien

Jedes Familienmitglied trauert auf ganz eigene Weise. Abgestimmt auf die jeweilige Situation bieten wir professionelle Unterstützung in Form von Paar- und Familienberatung an.

Gruppenangebote

Viele Hinterbliebene haben den Wunsch mit anderen ins Gespräch zu kommen, die das gleiche Schicksal erfahren haben. Fortlaufende Gruppen in den Krisenberatungsstellen sowie Trauerseminare in einem Tagungshaus finden unter der Leitung von Fachkräften statt. Darauf aufbauend besteht die Möglichkeit, sich regelmäßig in einer Selbsthilfegruppe mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Die Kosten

Die Kontaktaufnahme in der akuten Krisensituation ist kostenfrei. Bei weiterführender Begleitung wird ein Förderbetrag nach Selbsteinschätzung vereinbart. Für Gruppenangebote gilt der ausgewiesene Kostenbeitrag mit der Möglichkeit der Ermäßigung.

Trauercafé und Trauerwanderung

Als offenes Angebot für alle trauernden Menschen öffnet einmal im Monat in Tübingen das Trauercafé. Trauerwanderungen ergänzen das Angebot, das gemeinsam mit den Tübinger Hospizdiensten veranstaltet wird.

Gedenkgottesdienst

Für Menschen, die sich das Leben genommen haben, und zur Ermutigung der Hinterbliebenen werden vom AKL ökumenische Gottesdienste veranstaltet. Betroffene Angehörige bringen dabei ihre Erfahrungen ein.

UNSERE MITARBEITER*INNEN

Beim Arbeitskreis Leben arbeiten ehrenamtlich Engagierte und pädagogisch-therapeutische Fachkräfte Hand in Hand. Die Ehrenamtlichen werden für die Krisenbegleitung ausgebildet und in regelmäßiger Supervision begleitet.

Alle Mitarbeiter*innen im Arbeitskreis Leben unterliegen der Schweigepflicht.

MEHR INFORMATIONEN:
www.akl-krisenberatung.de/hilfeangebote/

Arbeitskreis Leben