



Die Mitglieder des AKL Böblingen bei der Ehrung von Beate Wiese-Winkler (10 Jahre Mitarbeit im AKL) – hintere Reihe von links: Babsi Ruoff, Margit Wagner, Albert Mohr, Barbara Gogoll, (vorne) Beate Wiese-Winkler und Dietmar Froeberg-Suberg. Bild: z

## Alles sinnlos? Reden hilft!

**Kreis Böblingen:** Arbeitskreis Leben bietet Hilfe in Lebenskrisen

Von unserem Mitarbeiter  
Georg Schramm

**Neben schweren Krankheiten oder dem Tod von nahen Angehörigen können auch Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld, Trennungssituationen, Arbeitslosigkeit oder finanzielle Probleme existenzielle Krisen auslösen.**

Krisen gehören zum Leben und stellen oft das ganze Leben auf den Prüfstand. Oft sind Krisen Höhepunkte eines Geschehens, das keine Sicht auf Auswege mehr zulässt.

Die Folge sind oft Erschöpfung, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen und das Gefühl, immer tiefer in einem Strudel der Hoffnungslosigkeit zu versinken. Durch die coronabedingten Einschränkungen der Sozialkontakte, das wochenlan-

ge Arbeiten im Homeoffice mit den damit verbundenen Gefühlen der Einsamkeit bei Alleinstehenden oder auch der Überlastung bei Familien mit kleinen Kindern, können diese Probleme verstärkt werden.

### Krise als Wendepunkt

Hier kann ein Gespräch mit einem außenstehenden Menschen sehr hilfreich sein, um die Krise nicht nur als Bedrohung, sondern auch als Wendepunkt zu begreifen. Oft können dadurch die eigenen Handlungsspielräume und Entscheidungsmöglichkeiten wieder wahrgenommen werden. So kann sich aus einer Krise auch eine Chance entwickeln.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen stehen vorurteilsfrei für Gespräche mit Menschen in

Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr zur Verfügung. Sie helfen, Wartezeiten bis zur Aufnahme einer Psychotherapie zu überbrücken. Auch Menschen in Sorge um einen Angehörigen können sich an den AKL wenden.

Für Hinterbliebene nach einem Suizid bietet der AKL eine Trauergruppe an, die sich einmal monatlich trifft, aber auch Einzelbegleitung ist möglich.

### Info

Arbeitskreis Leben Böblingen e.V.  
Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr  
Stiftstraße 6  
71063 Sindelfingen  
[www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)  
[akl-boeblingen@ak-leben.de](mailto:akl-boeblingen@ak-leben.de)  
**Krisen-Telefon: 0 70 31 / 30 49 259** (Anrufbeantworter)