

Der AKL

Seit 1983 bietet der AKL Nürtingen/Kirchheim Menschen in Lebenskrisen und suizidgefährdeten Menschen sowie deren Umfeld Beratung und Begleitung an.

Der AKL ist ein eingetragener Verein, als gemeinnützig/mildtätig anerkannt und weltanschaulich nicht gebunden. Er ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

Die beiden Krisenberatungsstellen in Nürtingen und Kirchheim sind als Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Landkreises Esslingen anerkannt.

Der Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) ist auf Fördermitglieder und Einzelspenden angewiesen.

Unsere Spendenkonten:

Vollsbank Kirchheim-Nürtingen

IBAN DE50 6129 0120 0107 1070 07

BIC GENODE33NUE

Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen

IBAN DE87 6115 0020 0008 5496 04

BIC ESSLDE66XXX

Spenden und Mitgliedsbeiträge an den AKL sind steuerabzugsfähig. Gerne informieren wir Sie über unseren Förderverein.



Kontakt

Es gibt viele Wege: persönlich, telefonisch (falls Anrufbeantworter: Wir rufen zurück) oder per E-Mail. Termine werden kurzfristig vergeben.

Beratungsgespräche sind jederzeit nach Vereinbarung auch außerhalb der Sprechzeiten möglich.

Krisenberatungs- und Geschäftsstelle Nürtingen

Bahnhofstraße 2/1, 72622 Nürtingen

Krisentelefon: 07022.19298

Sprechzeiten: Montag bis Freitag 10 – 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14 – 17 Uhr

Geschäftsstelle: 07022.39112

E-Mail: akl-nuertingen@ak-leben.de

Krisenberatungsstelle Kirchheim

Alleenstraße 92, 73230 Kirchheim u. Teck

Krisentelefon: 07021.75002

mit Rufumleitung außerhalb der Sprechzeiten

Sprechzeiten: Dienstag 9 – 12 Uhr
Mittwoch 14 – 17 Uhr

E-Mail: akl-kirchheim@ak-leben.de

www.ak-leben.de



ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

Krisen

Wege finden

Beratung und Begleitung
in Lebenskrisen
und bei
Selbsttötungsgefahr

AKL
Arbeitskreis Leben
Nürtingen/Kirchheim

Krisen im Lebenslauf

Die Auslöser für eine Krise sind vielfältig. Dabei können Menschen auch an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen. Sie sehen oft keinen Ausweg mehr, fühlen sich verzweifelt, alleine gelassen und denken vielleicht sogar daran, ihr Leben zu beenden.

Hier brauchen die Betroffenen die Anwesenheit und Begleitung durch einen krisenerfahrenen und belastungsfähigen Ansprechpartner.

Eine Lebenskrise kann trotz ihrer Bedrohung auch eine Chance zur Neuorientierung und Sinnfindung sein.

Krisen haben unterschiedliche Auslöser

Familie	Beziehung	Pflege	Renteneintritt
Reifungsaufgabe	Vereinsamung	Trennung	Sinnsuche
Karriere	Existenzängste	Veränderung	Midlifekrise
Pubertät	Liebeskummer	Verlust	Krankheit

So helfen wir

- In akuten Krisen zeitnahe Gesprächstermine
- Beratung und Begleitung
- Überbrückung bis zum Beginn einer Therapie
- Beratung für Angehörige und andere Personen im Umfeld gefährdeter/belasteter Menschen (Partner, Eltern, Lehrer)
- Begleitung im Alltag durch Krisenbegleiter/-innen
- Nachsorgende Begleitung im Anschluss an einen Klinikaufenthalt, z. B. nach einem Suizidversuch
- Einzelgespräche für Trauernde um einen durch Suizid verstorbenen Menschen
- Suizidprävention für junge Menschen, z. B. E-Mail-Beratung, Unterrichtseinheiten an Schulen, Schulberatung, Mitwirkung an Projekttagen
- Präventionsveranstaltungen „Seelisch fit in der Schule“
- Wechselseitige (Selbsthilfe-)Gruppenangebote
- Offener AKL-Treff für problembeladene, Kontakt suchende Menschen
- Öffentliche Informationsveranstaltungen zu Themen wie Krise und Suizid
- Themenbezogene Vorträge und Workshops für interessierte Gruppen

Das AKL-Team

Im Arbeitskreis Leben arbeiten Fachkräfte eng mit bürgerschaftlich engagierten ausgebildeten Krisenbegleiter/-innen zusammen.

Die ehrenamtlichen Krisenbegleiter/-innen kommen aus unterschiedlichen Berufen und Lebenssituationen. Sie bieten Hilfesuchenden für die Zeit der Krise Halt und partnerschaftliche Begleitung im Alltag an.

Die Fachkräfte stehen zur akuten Krisenintervention und Beratung zur Verfügung. Sie gewährleisten die tägliche Erreichbarkeit, führen Erstgespräche, koordinieren und nehmen Kontakt zu anderen Diensten auf. Sie organisieren die Arbeit und unterstützen die ehrenamtlichen Krisenbegleiter/-innen (u.a. durch Supervision).

Alle Fachkräfte und Ehrenamtlichen unterliegen der Schweigepflicht.

Das Erstgespräch ist kostenfrei. Für nachfolgende Beratung wird ein Förderbeitrag erbeten. Im Bedarfsfall erheben wir keinen Beitrag. Für Schüler/-innen und Auszubildende entstehen keine Kosten.

Stationen einer Krise

Leben ist lebenswert



Einengung

Sinnverlust

Ohnmachtsgefühl

Selbstanklagen

Suizidfantasien



Bearbeitung der Krise

Vielleicht doch?

Kein Ausweg mehr