

## Arbeitskreis Leben e.V.

Seit 1976 bietet der AKL Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung Beratung und Begleitung an. Verschiedene Angebote richten sich an Hinterbliebene nach Suizid.

Der Verein unterhält 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 Telefonseelsorge, Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und anderen Institutionen.

Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben

**Youth-Life-Line.de**

## Information und Anmeldung

### Krisenberatungsstelle Reutlingen

Karlstraße 28, 72764 Reutlingen

**Krisenberatung Telefon 0 71 21 / 19 29 8**

Sprechzeiten Mo und Mi 10-13 Uhr  
Di und Do 15-18 Uhr  
Geschäftsstelle Telefon 0 71 21 / 44 41 2  
Fax 0 71 21 / 47 07 32  
E-Mail [akl-reutlingen@ak-leben.de](mailto:akl-reutlingen@ak-leben.de)

Bankverbindung Volksbank Reutlingen  
IBAN DE23 6409 0100 0106 0180 00  
BIC VBRT DE6RXXX  
Kreissparkasse Reutlingen  
IBAN DE05 6405 0000 0000 7140 28  
BIC SOLADES1REU

**In dringenden Fällen, außerhalb der Beratungszeiten, ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr erreichbar unter: 0 800 / 111 0 111 oder 0 800 / 111 0 222**

Gruppe für Trauernde nach einem Suizid  
**Warum konnten wir dich nicht halten?**





„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\*innen, 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 manchmal kaum zu ertragen. Was passiert ist, kann Scham und Gedanken an Schuld auslösen, die den Trauerprozess zusätzlich erschweren.

Fast immer stellt ein Suizid 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 zurückbleibenden Menschen in besonderer Weise und stellt nicht selten eine Zerreißprobe dar.

## Damit die Trauer Worte findet

Sie müssen diese schwere Zeit nicht alleine bewältigen. Im geschützten Rahmen der Gruppe darf sich die Trauer in unterschiedlichen Formen zeigen.

Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt Rückhalt und macht Mut, wieder Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Sie werden behutsam angeleitet, sich selbst liebevoll zu begegnen und sich in der Trauer besser zu verstehen.

Die Trauergruppe greift Themen auf, die Ihr Leben als Hinterbliebene bestimmen. Der Umgang mit unterschiedlichen, oft heftigen Gefühlen, Veränderungen im Familienalltag sowie die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen, die nach dem Tod eines geliebten Menschen auftreten können, gehören dazu.

Gruppenangebote werden ergänzt durch Übungen der Achtsamkeit und Entspannung. Rituale können dabei helfen, mit dem Verstorbenen in Verbindung zu bleiben.

### Termine 2019

Samstag, 10–17 Uhr  
19.1.2019

Dienstags, 18.30–21 Uhr  
29.1. / 26.2. / 26.3. / 9.4. / 7.5. / 4.6. / 16.7. 2019

Teilnahmebeitrag 90 Euro

## Therapeutische Fachkräfte:



**Bettina Guhmann**  
Diplom-Pädagogin  
Paartherapeutin  
Sandspieltherapeutin



**Kerstin Herr**  
Diplom-Pädagogin  
Personenzentrierte  
Beraterin (GwG)

## Unsere Treffen finden statt:

Immer einmal monatlich an einem Dienstagabend sowie an einem Samstag zu Beginn der Gruppe. Der Einstieg in die laufende Gruppe ist zweimal jährlich möglich.

## Ort der Veranstaltung:

**Krisenberatungsstelle Reutlingen**  
Karlstraße 28, 72764 Reutlingen

## Anmeldung und Information:

**Krisenberatungsstelle Reutlingen**  
Telefon 0 71 21 / 444 12 Geschäftsstelle  
Telefon 0 71 21 / 19 29 8 Krisenberatung  
oder [akl-reutlingen@ak-leben.de](mailto:akl-reutlingen@ak-leben.de)

An den Kosten wird eine Teilnahme nicht scheitern. Bitte sprechen Sie uns auf eine Ermäßigung an.