

## 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**

## 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  
Bankverbindung      Volksbank Reutlingen  
IBAN DE23 6409 0100 0106 0180 00  
BIC VBRTDE6RXXX  
Kreissparkasse Reutlingen  
IBAN DE05 6405 0000 0000 7140 28  
BIC SOLADES1REU

## Krisenberatungsstelle Tübingen

Österbergstraße 4, 72074 Tübingen

**Krisenberatung**      **Telefon 0 70 71 / 19 29 8**  
Sprechzeiten      Di, Do, Fr 10-13 Uhr  
Mi 15-17 Uhr  
Jugendsprechzeit      Mi 15-17 Uhr  
Geschäftsstelle      Telefon 0 70 71 / 92 21-0  
Fax 0 70 71 / 92 21-90  
E-Mail akl-tuebingen@ak-leben.de  
Bankverbindung      Kreissparkasse Tübingen  
IBAN DE89 6415 0020 0000 2592 77  
BIC SOLADES1TUB

**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**

! Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen/Tübingen  
**ProBonoProjekt 2016 | Design für eine gute Sache**  
Christiane Hemmerich Konzeption und Gestaltung, Tübingen

Ausbildungsangebot

# Ehrenamtliche Krisenbegleitung



„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



„Jedes der einfühlsamen Gespräche tat mir im Herzen gut (...) und ich bin mir ganz sicher, dass ich ohne die Hilfe vom AKL nicht weiter gekommen wäre.“

Klientin B.R.

## Lebenskrisen

Krisen gehören zum Leben, sie können in jedem Lebensalter auftreten. Es gibt vielfältige Auslöser wie z. B. Trennungen, Krankheiten, Beziehungsprobleme oder Arbeitslosigkeit. Das Erleben einer Krise ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich, ebenso wie der Umgang damit.

Manchmal kann eine Krise sich so zuspitzen, dass der Mensch in seinem ganzen Sein erfasst wird und keinen Ausweg mehr sieht. In dieser Situation kann der Sinn des Lebens verloren gehen. Gedanken an die Selbsttötung rücken näher, erscheinen als einziger und letzter Ausweg.

### Begleitung

Der Arbeitskreis Leben e.V. bietet für Menschen in Lebenskrisen leicht zugänglich und zeitnah Unterstützung an. Ziel der Begleitung ist es, gemeinsam mit den Menschen individuelle Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden.

### MitarbeiterInnen

Beim AKL arbeiten ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen und pädagogisch-therapeutische Fachkräfte Hand in Hand. Die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen bringen ihre persönlichen und beruflichen Lebenserfahrungen in die Begleitung ein. Sie verstehen sich als verlässliche GesprächspartnerInnen für die Zeit der Krisenbewältigung.

## Qualifizierung

Die Qualifizierung findet im Rahmen einer Ausbildungsgruppe statt. Die gesamte Ausbildungszeit umfasst 60 Stunden, die sich auf ca. 6 Monate verteilen (abends und am Wochenende).

Inhalt der Ausbildung ist die theoretische und praktische Vorbereitung auf die Krisenbegleitung. Darüber hinaus sind Selbsterfahrungselemente zentraler Bestandteil.

Nach Abschluss der Ausbildung findet die fachliche Anleitung der KrisenbegleiterInnen verbindlich 14-tägig in Supervisionsgruppen statt.

Für die Teilnahme an der Qualifizierung zur KrisenbegleiterIn ist eine finanzielle Eigenbeteiligung in Höhe von 140 Euro vorgesehen.

Gerne können Sie sich an die Krisenberatungsstellen in Reutlingen oder Tübingen wenden, wenn Sie weitere Informationen möchten.

Jugendliche, die Interesse haben sich ehrenamtlich zu engagieren, können sich bei der Online Jugendberatung im Arbeitskreis Leben informieren unter [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

## Welchen Gewinn haben ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen?

- Förderung der persönlichen Weiterentwicklung
- Erwerb von Kompetenzen im Umgang mit sich und anderen Menschen
- Erweiterung der eigenen Perspektive durch Kennenlernen von anderen Lebenswelten
- Kenntnisse über Krisengeschehen und die innere Dynamik von Menschen in suizidalen Krisen
- Möglichkeit sich in vielfältiger Weise in einer Gruppensituation zu erfahren
- Regelmäßige Fortbildungen und Aktivitäten innerhalb des Vereins

## Was wünschen wir uns von ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen?

- Eine stabile seelische und äußere Lebenssituation
- Einfühlungsvermögen
- Die Fähigkeit zuzuhören
- Die Fähigkeit in Kontakt zu gehen
- Verlässlichkeit
- Die Bereitschaft sich selbst zu hinterfragen und sich hinterfragen zu lassen
- Lust und Interesse an der eigenen Weiterentwicklung
- Die Bereitschaft sich mindestens 2 Jahre nach der Ausbildungszeit im AKL zu engagieren