

# KONTAKT

## ZUM AKL

### Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. (AKL)

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr  
Römerstraße 32, 70180 Stuttgart

Tel.: 07 11 – 600 620

E-Mail: [akl-stuttgart@ak-leben.de](mailto:akl-stuttgart@ak-leben.de)

[www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)

Gesprächstermine nach Vereinbarung.

Sprechzeiten telefonisch:

Mo, Di, Fr: 10.00 – 13.00 Uhr

Mi, Do: 14.00 – 16.00 Uhr



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

03/2017 – 1.000



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

**ARBEITSKREIS LEBEN STUTTGART E.V. (AKL)**  
HILFE IN LEBENSKRISEN UND BEI SELBSTTÖTUNGSGEFAHR



SCHIEDERN, ENTÄUSCHUNG, HOFFNUNGSLOSIGKEIT,  
DEPRESSION, EINSAMKEIT, TRAUER, AGGRESSION,  
WUT, VERZWEIFLUNG, VERSAGEN, SUIZIDALITÄT ...

## JEDER MENSCH BRAUCHT MANCHMAL HILFE



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

## KRISEN GEHÖREN ZU JEDEM LEBEN

Zu jedem Leben gehören auch Sorgen, Probleme und manchmal entstehen daraus Krisen. Solche, die wir bald überstanden haben oder auch schwere, die uns überfordern.

Fühlen Sie sich erschöpft und hoffnungslos, wissen nicht mehr wie es weitergehen soll? Vielleicht denken Sie manchmal daran nicht mehr weiterleben zu wollen?

## DARÜBER REDEN KANN HELFEN...

Mit jemandem offen darüber zu reden kann helfen die Situation durchzustehen und Wege zu finden. In schwierigen Zeiten sollte niemand mit seinen Sorgen alleine bleiben. Im AKL finden Sie AnsprechpartnerInnen.

## JEDER MENSCH BRAUCHT MANCHMAL HILFE

Vielleicht gibt es in Ihrem persönlichen Umfeld niemanden, dem Sie sich anvertrauen können oder möchten? Oder Sie suchen bewusst eine außenstehende Person? Dann können Sie sich an uns wenden. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung im AKL.

**Wichtig zu wissen:** Alle AKL-MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht und arbeiten unter Supervision.

## AKL-HILFSANGEBOTE:

### Professionelle Hilfe

- telef. Termin-Vereinbarung
- persönliches Vorgespräch ohne lange Wartezeiten
- Krisenintervention und
- Beratungstermine

### Ehrenamtliche Krisenbegleitung

Ein großer Teil der AKL-Krisenhilfe wird von den ca. 35 ehrenamtlichen Krisenbegleiterinnen und -begleitern geleistet.

Diese wurden durch eine intensive Schulung auf ihre Tätigkeit vorbereitet.

### Hilfen im Notfall:

AKL Stuttgart e.V.: 0711 – 600 620

Krisen- und Notfalldienst Stuttgart

0180 – 511 0 444

Telefonseelsorge, bundeseinheitlich:

0800 – 111 0 111/0800 – 111 0 222

Polizei und Rettungsdienst: 110 und 112

### Weitere Informationen und Adressen

**unter:** [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de)

