



## VORAUSSETZUNGEN

- 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
- Mindestalter 25 Jahre

Wer an der Ausbildung zur Krisenbegleiterin oder zum Krisenbegleiter teilnimmt, verpflichtet sich für mindestens zwei Jahre nach der Ausbildungszeit im AKL mitzuarbeiten.

## Arbeitskreis (AKL) Leonberg e.V.

Der AKL Leonberg e.V. wurde 2002 gegründet, ist gemeinnützig anerkannt und weltanschaulich nicht gebunden.

Der Verein ist Mitglied in der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg (LAG-AKL) und bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

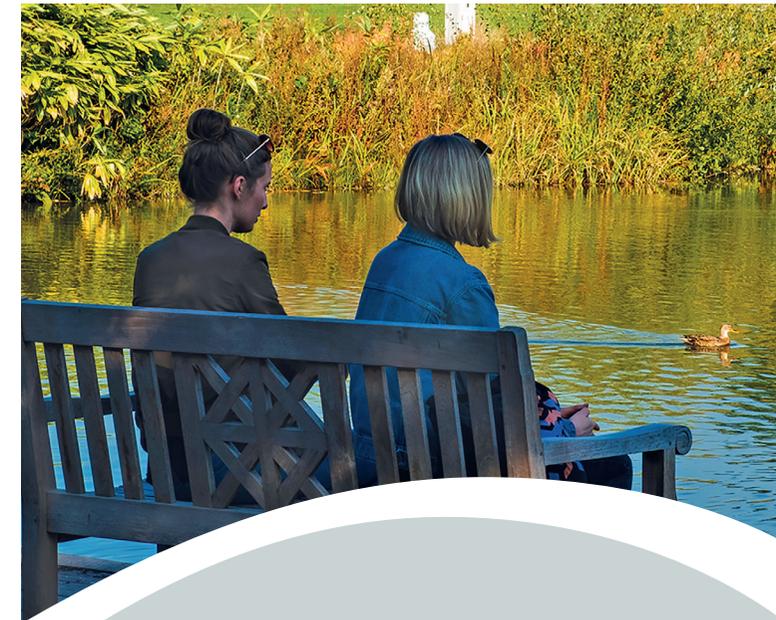
Der AKL wird finanziell gefördert durch das Land Baden-Württemberg und den Landkreis Böblingen.

## DER ERSTE SCHRITT

Wir freuen uns über Ihr Interesse an einer Mitarbeit. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail. Wir melden uns!

Arbeitskreis Leben Leonberg e. V.  
Mobil: 0163 2578576  
akl-leonberg@ak-leben.de  
www.ak-leben.de

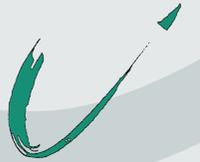
Menschen helfen,  
die sich in einer Lebenskrise befinden  
oder an Selbsttötung denken.



Werden Sie  
Krisenbegleiter\*in  
im Ehrenamt



# Darüber reden kann Leben retten!



## LEBENSKRISEN SIE KÖNNEN HELFEN

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 sich eine Krise 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.

Gerade in einer solchen Situation kann es hilfreich sein, eine neutrale außenstehende Person an seiner Seite zu haben.

## BEGLEITUNG DA SEIN, ZUHÖREN ...

Der Arbeitskreis Leben Leonberg e.V. (AKL) bietet für Menschen in Lebenskrisen leicht zugänglich und zeitnah Unterstützung an.

Ziel ist, gemeinsam mit den Menschen individuelle Wege zur Stabilisierung und Neuorientierung zu finden.

Ehrenamtliche Krisenbegleiter und Krisenbegleiterinnen bringen ihre persönliche und berufliche Lebenserfahrung ein und verstehen sich als verlässliche Gesprächspartner für die Zeit der Krisenbewältigung.

## QUALIFIZIERUNG DER WEG IN DIE KRISENBEGLEITUNG

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 Krisenbegleiter verbindlich in regelmäßigen Gruppen- und Supervisions Sitzungen statt.

## PERSÖNLICHER GEWINN

### Welchen Gewinn haben ehrenamtliche Krisenbegleiter\*innen?

- 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

Nach der Ausbildung:  
Krisenbegleitung nach Bedarf  
Regelmäßig Gruppenabend mit Supervision  
1 - 2 Wochenenden Fortbildung/Jahr

