

# Jahresbericht 2019

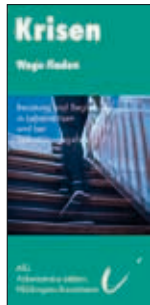
Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim e.V.



Hilfe in  
Lebenskrisen  
Selbsttötungsgefahr

ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

## Info-Material des AKL Nürtingen-Kirchheim:



Beratung und Begleitung in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr



Offenes Café - zum Austausch und Gespräch



Prävention für alte Menschen, Angehörige und Helfer

## Info-Material zum Thema Suizidalität:



Zwischen Selbsterstörung und Lebensfreude. Hinweise für die Suizidprävention bei jungen Menschen (2013) – 50 Seiten, Schutzgebühr 3 Euro.



SUIZID – Fragen & Antworten Erfahrungen & Aspekte (2015) – 28 Seiten



Ausbildungs- und Engagementmöglichkeiten für ehrenamtliche Krisenbegleiter\*innen



Beratung und Begleitung für Hinterbliebene

## Impressum

Redaktion: Gabriele Alberth, Verena Christl, Sina Müller, Lilly Weithofer. Texte: Gabriele Alberth, Verena Christl, Mareike Fichtner, Sina Müller, Lilly Weithofer, Jasmin Werner. Grafik-Design: Hannelore Lörz. Lektorat: Peter Krüger. Fotos: Archiv, Nürtinger Zeitung, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Der Teckbote, Pixabay, privat.

ViSdP: Dr. Sina Müller. Auflage: 500 Exemplare – ©2020 Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim e.V. – Alle Rechte vorbehalten.



## INHALT

4	HANDLUNGSFELDER UND MERKMALE DER AKL-ARBEIT
5	VORWORT
6	„WAHRSCHEINLICH ERINNERN SIE SICH NICHT MEHR AN MICH...“
9	PRÄVENTIONSPROJEKTE
10	FORTBILDUNGEN
12	KOOPERATIONEN, FACHBERATUNG, GREMIEN AKL-TREFF
13	PERSONALSITUATION UND VORSTAND
14	EHRENAMT
15	VERANSTALTUNGEN
16	STATISTIK
20	FINANZEN
21	SPENDEN UND FÖRDERUNG
22	AKL UNTERSTÜTZEN / FÖRDERVEREIN
23	AKL IN BADEN-WÜRTTEMBERG

## HANDLUNGSFELDER DES AKL



## MERKMALE DER AKL-ARBEIT

- einfacher, unbürokratischer Zugang (ohne Überweisung)
- schnelle Terminvergabe
- Verschwiegenheit und Datenschutz
- weltanschaulich und parteilich nicht gebunden
- jede Anfrage hat ihre Berechtigung
- Hilfe darf nicht am Geld scheitern
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Enttabuisierung des Themas Selbsttötung in unserer Gesellschaft

## VORWORT

### Manchmal reicht EIN Mensch....

der sich Zeit nimmt, ein offenes Ohr hat, in der Lage ist zuzuhören, der eine Begegnung von Mensch zu Mensch und ein Gespräch auf Augenhöhe ermöglicht...

Krisen gehören zum Leben – Abgründe, die sich manchmal über eine längere Zeit schleichend entwickeln oder sich durch Schicksalsschläge unerwartet und plötzlich vor einem auftun.

Wenn sich beispielsweise, auch nach großer Kraftanstrengung, kein Licht am Ende des Tunnels zeigt. Wenn die Summe der Herausforderungen einfach zu groß ist. Wenn alles zu viel wird, es keine Lösungen zu geben scheint. Wenn die Sinnhaftigkeit des Lebens infrage gestellt wird,

genau dann kann dieser EINE Mensch entscheidend sein...

Weil er Kontakt ermöglicht, nicht urteilt und nicht verurteilt. Weil er ein Gegenüber sein kann, das Gespräch und Austausch ermöglicht und allein dadurch wieder etwas in Bewegung kommen kann.

Wie oft schon haben sich erst im und durch den Austausch mit anderen wieder Lichtfunken am Horizont gezeigt und Anzeichen von Hoffnung ermöglicht.

Zuerst die Hoffnung – dann das Vertrauen

- in andere Menschen
- in die eigene Kraft
- und in die Welt.

Diese Hoffnung ermöglicht die Überwindung einer Krise, aus der man erfahrungsgemäß sein Leben mit mehr Klarheit und mehr Stärke wieder gut leben kann.

Solche Menschen gibt es beim Arbeitskreis Leben: Hoffnungsträger, Retter in der Not, Überlebenshelfer.

Das Team der Hauptamtlichen arbeitet mit viel Erfahrung hochprofessionell mit großem Einsatz, Engagement und Umsicht. Es zeigt sich umtriebig, ist in verschiedenen Bereichen aktiv - von der Beratung in Krisensituationen über den offenen und

niederschweligen AKL-Treff zur Arbeit in den Schulen, Öffentlichkeitsarbeit und, was ich konzeptionell außergewöhnlich beeindruckend finde, in der Ausbildung der Krisenbegleiter\*innen; Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren und sich zum Krisenbegleiter ausbilden lassen.

Und vielleicht genau dieser EINE Mensch werden oder sind.

Ich möchte an dieser Stelle noch auf einen, wie ich finde, wichtigen Aspekt hinweisen. Manchmal kann es hilfreich sein, eine Gesprächsperson außerhalb der eigenen sozialen Bezüge zu haben, jemanden, der nicht zum Freundeskreis, der Verwandtschaft, Nachbarschaft oder zum Bekanntenkreis gehört – der ausschließlich in dieser außergewöhnlichen Phase des Lebens begleitend da ist und der Kontakt zeitlich begrenzt ist.

Dieser Fakt kann die Bereitschaft zum offenen und ehrlichen Gespräch erhöhen, manchmal erst ermöglichen; niemand muss befürchten, dass ausgesprochene Befindlichkeiten evtl. noch Jahre später im sozialen Umfeld Thema werden könnten.

Ich habe und hatte im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit über Jahre hinweg immer wieder Gelegenheit die wertvolle Arbeit des AKL „aus der Nähe“ zu erleben und bin von der besonderen Qualität und der Notwendigkeit dieses Beratungsangebots zutiefst überzeugt.

Diese Überzeugung hat mich dazu bewogen, mich im Vorstand des AKL zu engagieren.



Karin Cewe, Mitglied des Vorstands

## „WAHRSCHEINLICH ERINNERN SIE SICH NICHT MEHR AN MICH...“

*„Wahrscheinlich erinnern Sie sich nicht mehr an mich...“*

Eine Jugendliche (15) schreibt – nennen wir sie Ronja\*

So begann die Nachricht, die unsere Beratungsstelle per E-Mail erreichte. Ein Jahr zuvor war Ronja für ein persönliches Gespräch bei einer unserer Beraterinnen gewesen.

Dass eine Beratung nach nur einem Kontakt genügt, ist nichts Außergewöhnliches. Oftmals kann schon ein sogenanntes Erstgespräch zur Klärung der Situation beitragen. Wenn Jugendliche nach einer (vergleichsweise für sie) langen Zeit wieder Kontakt zu Erwachsenen aufnehmen, dann gilt es, einem Gegenüber etwas mitzuteilen, der im Wirrwarr der Gefühle und Eindrücke sortieren hilft. Oder um einfach etwas los werden zu können.

*„Heute schreibe ich von vielen Sachen, die seitdem passiert sind.“*

Im Lebensabschnitt des Erwachsenwerdens ändert sich das Leben der jungen Menschen existenziell. Wichtige Weichen werden gestellt, die Identität geformt. Es gilt, den eigenen Platz im Leben zu finden und zu begreifen wer man ist oder sein möchte oder was andere in einem sehen.

Eine sehr wichtige aber auch nicht immer leichte Zeit. Viele Jugendliche geraten in dieser Zeit in Krisen. Sie sehen sich konfrontiert mit Erwartungen und zahlreichen Möglichkeiten und stehen vor der Frage: „Wie finde ich meinen Weg?“

*„Manchmal frage ich mich, was ich wirklich unbedingt mal machen möchte. Aber WIE? Wie zur Hölle soll man denn mit 15 wissen, was man machen will? Ich kann nicht mehr.“*

Ronja beschloss, sich Unterstützung zu holen. Sie hat sich entschieden, per Mail den Kontakt wiederaufzunehmen. Dadurch wählte **sie** einen Weg, der es ihr möglich macht, sich zu öffnen.

*„Es ist derzeit einfach nur eine Zeit, in der ich merke, dass sich etwas ändern muss. Deshalb schreibe ich diese Mail ...denn ich liebe es viel mehr, über meine Probleme zu schreiben als zu sprechen.“*

Ein wesentlicher Faktor in der Beratung ist die Bereitschaft eines Menschen, selbst das Leben oder etwas Bedeutendes im Leben in die Hand zu nehmen. Im Impuls, etwas ändern zu wollen, ist die Bemühung, sich mit seinen Gefühlen, Gedanken und Verhalten auseinanderzusetzen unerlässlich. Durch ein In-Kontakt-Sein mit den eigenen Emotionen, unterstützt im Beratungsprozess, kann eine neue Ausrichtung beginnen.

Viele (auch junge) Menschen meinen, Probleme alleine bewältigen zu müssen. Deshalb ist die Kontaktaufnahme zu einer Beratungsstelle nicht selten mit einer Überwindung verbunden. Es könnte ja bedeuten: „Ich kann mein Leben nicht (mehr) selbst meistern. Jemand soll mir zur Seite stehen.“ Mehr als Erwachsene plagen sich Jugendliche mit dem Gedanken ob die eigenen Probleme überhaupt wichtig für Erwachsene sind. Ob es durch ein „Sich-zusammen-Reißen“ nicht von selbst besser wird. Viele Jugendliche berichten auch von Reaktionen Erwachsener, die sie verletzen, weil sie sich nicht ernst genommen fühlen.

Der Druck verstärkt sich, die Unsicherheit nimmt zu. Jugendlichen fällt die Einschätzung ihrer Situation oftmals schwer. Und trotzdem ist da diese innere Stimme, die sich immer wieder meldet und sagt: „Mir geht es nicht gut. Etwas stimmt (mit mir) nicht.“ Oder: „Damit ich mein Leben besser bewältigen kann, mache ich mich auf den Weg, um Unterstützung für alles Weitere zu erhalten.“

Ronja folgte ihrem Impuls. Sie traute sich, das mitzuteilen, was sie fühlt und erlebt. In der AKL-Mitarbeiterin fand sie ein Gegenüber, dem sie vertrauen wollte. Dadurch ermöglichte sie sich, das für sie Bedeutende mitzuteilen, was sonst gefangen im Verborgenen bleibt.



Auf dem langen Weg des Erwachsenwerdens benötigen Jugendliche (und Erwachsene) ein Gegenüber, das sich Zeit nimmt. Zeit zuzuhören und da zu sein als Rückhalt und auch als Vorbild. Nicht nur in Krisen brauchen Jugendliche Zuwendung und Nähe zu Eltern oder anderen für sie wichtige Bezugspersonen. Eine Atmosphäre der Offenheit für Gedanken und Gefühle und die Möglichkeit, diese zu äußern ohne dann bewertet oder abgewiesen zu werden. Jugendliche möchten sich mitteilen und überlegen sehr gut: Wem kann ich was erzählen? Welche Folgen könnte das haben? Im Verantwortungsgefühl gegenüber der Familie erhebt sich die Frage: Belaste ich die anderen damit?

Die eigenen Sorgen sind genug; die Eltern sollen sich nicht noch mehr Sorgen machen müssen. Die Fürsorge von Kindern ihren Eltern gegenüber wird oft unterschätzt.

***„Wie oft denke ich mir, dass ich jetzt einfach schreien und heulen möchte, aber ich muss ja das starke Mädchen spielen.“***

Für Jugendliche stellt es deshalb oft eine Entlastung dar, mit jemanden zu sprechen, der nicht zur Familie oder den Freunden gehört. Wo lebensgeschichtlich exemplarisch etwas „Neues“ beginnt. Eine außenstehende Person, die zuhört und erreichbar ist. Vielleicht also eine Beraterin des AKL.

***„Ich denke es war/ist eine große Hilfe, weil ich einfach weiß, dass da jemand ist. Jemand, der mir zu hört, mich meist versteht und mich nicht kritisiert für das was und wer ich bin.“***



Krisen und die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen brauchen Zeit. Der Weg aus einer Krisensituation ist nicht linear. Sich den Herausforderungen des Alltags zu stellen, kann ein ständiges Auf und Ab sein und erfordert Kraft und Ausdauer. Die Tiefen in einer solchen Entwicklung gilt es auszuhalten und zu überbrücken. Hierbei spielt die Möglichkeit, seinen Gefühlen Raum zu geben und sich auszusprechen eine „heilende“ Rolle.

**„Manchmal habe ich wirklich das Gefühl, die Kontrolle über mich zu verlieren. Das ist dann meistens abends im Bett, wenn der Kopf wieder einmal Langeweile hat und irgendwelche Gedanken und Erinnerungen wie auf der Autobahn durch mich sausen. Wie oft ich daran verzweifelt bin. Oft kommen dann Trauer und Aggression hoch, gleichzeitig. Das ist kein guter Mix.“**

Kein guter Mix! Eine Fülle von starken Emotionen kann erschreckend sein und ängstigen. Wie können Jugendliche damit umgehen? Wie kann das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, ausgehalten werden? Ronja hält es aus. Sie schafft es, ihre Gefühle zu beobachten und zu beschreiben. Und sie hat durch die Beraterin des AKL eine Vertrauensperson gefunden, die sie dabei stützt. Ein Gegenüber, das erreichbar ist und sich interessiert. Eine Beraterin, die zuhört, nachfragt und gemeinsam mit Ronja reflektiert – als emotionales Auffangbecken. Das Sortieren hilft, um das Durcheinander der Gefühle greifbarer und verständlicher zu machen. Um gerade diesem Durcheinander einen Sinn abzurufen. So kann Ronja sich selbst und ihre Emotionen besser kennenlernen und einschätzen. Dadurch ergeben sich neue Wege und Perspektiven im Umgang mit den Mitmenschen oder unangenehmen Situationen. Neue Wege und Perspektiven können dazu führen, dass Menschen „die Kontrolle wieder erlangen“; sie machen dadurch Erfahrungen, die ihnen zeigen, dass sie eben doch etwas bewirken können. Diese Momente der Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit sind wertvoll. Sie stärken das Selbstbewusstsein und helfen dabei, Schweres auszuhalten.

**„...es gibt immer noch Zeiten, da geht es mir gar nicht gut, aber ich weiß, dass es wieder besser wird. Und ich kann behaupten, dass es mich fast stolz macht, dass ich weine, denn sonst hat es sich gestaut und irgendwann musste es raus...So werde ich das los.“**

Jugendliche stehen am Anfang. Es liegt noch viel Leben vor ihnen. In der Zeit des Erwachsenwerdens halten sie oft so viel aus, lernen dazu, entwickeln Strategien. Die Loslösung vom Kindsein im Übergang in die Selbständigkeit des Erwachsenwerdens fordert junge Menschen heraus.

**„Während ich also in meinem Bett liege, über alles nachdenke und Bilder anschau, merke ich langsam, wie gut es mir geht. (...) Wie stolz ich doch bin. Die Fotos zeigen mir, was ich für schwere Phasen hatte. Wie schlecht es mir ging und was ich für einen Scheiß durchgemacht habe. Und ich habe es geschafft! Sicherlich gibt es immer noch Themen, die mich beschäftigen, aber ich weiß inzwischen besser damit umzugehen.“**



Danke Ronja, dass Du einer Veröffentlichung zugestimmt hast!  
\*aus Gründen des Datenschutzes haben wir den Namen der Jugendlichen geändert.



## PRÄVENTIONSPROJEKTE

Im Schulprojekt „Verrückt? Na und!“ werden die Themen psychische Krankheit und Lebenskrisen besprechbar gemacht: Wir ermuntern Schülerinnen und Schüler, die eigene Scheu und Unsicherheit in der Begegnung mit psychischen Ausnahmesituationen zu überdenken und neu zu bewerten. Die Lebensberichte der „Lebenslehrer\*innen“ sind dabei der intensivste Teil des Projektes. Selbst von psychischer Krankheit Betroffene oder ihre Angehörigen berichten von ihren Erlebnissen und Krisen.



Jasmin Werner, eine unserer Lebenslehrerinnen zu ihrer Motivation, sich ehrenamtlich in diesem Projekt zu engagieren:

*„**Vom Burnout in die Depression** – ein Teil meiner Lebenserfahrung, über die ich als Lebenslehrerin berichten darf. Für mich persönlich ist es sehr wichtig, offen über das Thema Burnout und Depressionen zu sprechen. Natürlich sind auch persönliche Einblicke aus meinem Leben dabei – ich denke jedoch, dass genau diese Offenheit und Ehrlichkeit wichtig sind, um auf Probleme rechtzeitig aufmerksam zu machen und das sie ein vertrauensvolles Miteinander begünstigen. Ich habe auch bemerkt, dass ich daran wachse, wenn ich meine Erfahrungen mit anderen teile – es macht mich in gewisser Weise stärker und gibt mir Mut, etwas Gutes aus der negativen Erfahrung zu schöpfen. Mein Ziel ist es, den Schülerinnen und Schülern vorzuleben, dass es keine Schwäche ist, über Probleme zu reden und sich bei Bedarf Hilfe zu holen. Auf meinen bisherigen Einsätzen hat mich besonders berührt, wenn Schüler auf mich zukamen und um Rat gefragt haben. In solchen Momenten bin ich dankbar, ein Mitglied dieses Projekts zu sein und freue mich, den*

*Schülerinnen und Schülern Mut zuzusprechen, und ihnen ans Herz zu legen, ruhig auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen.“*

Das Sprechen über die eigene psychische Erkrankung und die Phasen, in denen das Leben ins Wanken gerät, ist oft noch von einem Tabu belegt. Mit dem Projekt versuchen wir, die allzu menschliche Seite des Lebens aufzuzeigen: Brüche in der Lebensgestaltung sind „normal“, sie sind unvermeidbar und können zum inneren Wachstum anregen und stärken.

Umso mehr freut es uns, wenn wir erfahren, dass unser Einsatz Wirkung zeigt. Mareike Fichtner, Zirkus- und Theaterpädagogin: *„Im November war der AKL Nürtingen mit seinem Workshop „Verrückt? Na und!“ schon das zweite Mal bei uns. Mir war es wichtig, in der Jugendgruppe mehr Offenheit für psychische Belastungen zu schaffen und so machten wir uns auf die Suche nach einem geeigneten Angebot. Das haben wir im AKL Nürtingen gefunden. Nach den Workshops war ein deutlicher Unterschied der Jugendlichen im Umgang miteinander zu spüren. Sie haben sich gegenseitig signalisiert, dass es okay ist, mal Schwäche zu zeigen und mal „nicht so fit“ zu sein. Nach dem zweiten Workshop gab es eine spannende Situation. Ein 14-jähriger Junge fing plötzlich an zu weinen. Um ihn herum versammelten sich dann eine ganze Gruppe, die ihn beruhigte und versuchte herauszufinden, warum er weinte. Alle haben anhand des Workshops mit ihm überlegt, was ihm jetzt guttun würde. So sind sie ein bisschen an die frische Luft. Danach ging es ihm besser.“*



## FORTBILDUNGEN

### PSYCHOPHARMAKA – FLUCH ODER SEGEN

Psychopharmaka spielen für viele Menschen mit psychiatrischen Erkrankungen eine entscheidende Rolle. Gleichzeitig ist die öffentliche Meinung gegenüber diesen Medikamenten gespalten, da Nebenwirkungen und Langzeitfolgen dem Ruf der medikamentösen Behandlung schaden. Der AKL hatte zu diesem Thema die Leiterin der Psychiatrischen Institutsambulanz PIA Nürtingen, Svetlana Bauer zu Gast. In ihrem Vortrag thematisierte sie die Bedeutung und Wirkungsweise von Psychopharmaka. Auf kurzweilige Art und Weise gelang es ihr, den Zuhörer\*innen verschiedene Behandlungsweisen näherzubringen und die Chancen einer medikamentösen Behandlung zu verdeutlichen.

### PSYCHOHYGIENE – UMGANG MIT STRESS IM EHRENAMT

Im Mai 2019 hatten die AKL-Ehrenamtlichen die Gelegenheit, mit Wilfried Veeseer das Thema Stress im Ehrenamt zu erörtern. AKL Krisenbegleiter\*innen erleben häufig Menschen, die sehr belastet sind und unter enormen Druck stehen. Umso wichtiger ist es, im Kontakt auch auf sich selbst zu achten. Gemeinsam gingen wir der Frage nach, wie es für Helfende möglich ist, andere Menschen zu begleiten, ohne selbst „auszubrennen“ und wie man bei Mitmenschen und auch sich selbst erkennen kann, wenn die psychische Belastung zu groß wird.

### THEMATISCHER FILMABEND

Beim traditionellen Filmabend haben wir uns die Verfilmung von Hape Kerkelings Autobiografie „Der Junge muss an die frische Luft“ angesehen. Im Film geht es um einen Jungen, der in der Geborgenheit seiner feierfreudigen Verwandtschaft aufwächst. Mit seinem großen Talent, Menschen zum Lachen zu bringen, versucht er, auch seine depressive Mutter zu erreichen. Ihr Suizid wird für ihn und seine Familie zur Zerreißprobe. Der Film greift dabei viele Themen auf, mit denen wir in unserer AKL-Arbeit häufig konfrontiert werden, wie Depression, Trauer und Suizid.

### FORTBILDUNGSWOCHELENDE

Eine Fortbildung der außergewöhnlichen Art gab es für die AKL-Ehrenamtlichen sowie für das AKL-Hauptamtlichen-Team im Oktober 2019. Gemeinsam haben wir drei Tage im Haus der „Abbläuer“ in Engstingen-Haid verbracht. Die „Abbläuer“ sind ein Kollektiv aus Erlebnispädagog\*innen, die seit vielen Jahren Gruppen und Teams die Möglichkeit geben, an erlebnispädagogischen Fortbildungen und Trainings teilzunehmen.

Bei goldenem Herbstwetter wurden wir durch das abwechslungsreiche Programm begleitet und hatten Zeit zum Kennenlernen, zum Erleben und zum Entspannen. Erleben durften wir beispielsweise die Natur und unseren Orientierungssinn bei einer Wanderung mit Kompass und Landkarte (anstelle von Handy und GPS). Beim gemeinsamen Kochen an der Feuerstelle war Planungsgeschick sowie Zusammenarbeit im Team wichtig. Kreativität, Zusammenhalt und Absprachen waren bei verschiedenen Spielen und dem Bewältigen eines Kletterparcours nötig. Es hat uns sehr gefreut, unseren Ehrenamtlichen eine solche Fortbildung ermöglichen zu können und wir sind dankbar für die tollen Momente und Erfahrungen.

Das Fortbildungswochenende wurde durch Gelder von „Demokratie Leben!“ mitfinanziert.

Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**





## GREMIENARBEIT, KOOPERATIONEN UND VERNETZUNG

Der regelmäßige Austausch mit Mitarbeiter\*innen anderer psychosozialer Organisationen und Institutionen auf regionaler und auch überregionaler Ebene ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit. Langjährige und intensive Zusammenarbeit verbindet uns u.a. mit

- Forum Sozialer Dienste Nürtingen
- Gemeindepsychiatrischer Verbund Nürtingen (GPV)
- Kirchheimer Interessengemeinschaft Sozialpsychiatrie (KIS)
- AG Jugend- und Gemeinwesenarbeit Kirchheim
- Netzwerk Bürgerschaftliches Engagement Kirchheim
- Pädagoginentreff Kirchheim
- Landesarbeitsgemeinschaft der AKL in Baden-Württemberg (LAG)
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)
- Nationales Suizid-Präventions-Programm (NaSPro)
- Runder Tisch „Trauerangebote im Landkreis Esslingen“
- Irrsinnig Menschlich e.V.

### Kooperationsgespräche 2019

- Schulsozialarbeit Hölderlingymnasium Nürtingen
- Teck-Realschule Kirchheim
- Haus der sozialen Dienste Kirchheim
- Hochschule Esslingen
- Hochschule für Kunsttherapie
- Bürgertreff Nürtingen
- Frauen helfen Frauen

In verschiedenen Vorträgen und Inhouse-Fortbildungen informierten wir zu den Themen Krisenhilfe, Suizidprävention und Gesprächsführung bei Suizidalität:

- Rotary Club Nürtingen-Kirchheim/Teck
- Schulpsychologen an Beratungsstellen in Baden-Württemberg
- Freimaurerloge „Zur Katharinenlinde“ Esslingen

## AKL-TREFF

Der AKL-Treff ist eine offene Anlaufstelle für Menschen, die sich Kontakt wünschen, mit Problemen kämpfen bzw. eine Lebenskrise hinter sich haben. Die Besucher\*innen haben die Möglichkeit, in einem geschützten Raum Gespräche zu führen, sich auszutauschen und so soziale Teilhabe zu erfahren.

Die Offenheit und Herzlichkeit des Treffs gibt ganz authentisch ein wunderbares Gedicht wieder, das einer der Besucher verfasst hat. Wir freuen uns sehr, dass wir dieses in unserem Jahresbericht veröffentlichen dürfen:

In Nürtingen geits an Verei  
Dr AKL i sags euch glei  
Arbeitskreis Leben heußt der  
Da kamr na  
An Kaffee dringa oder Tee.  
Kecksla essa ond was knabbra  
Was zum erzähla und zum lacha.  
Die Leut wo da nah kommet,  
hand manchmal Kummer ond au Sorga  
Aber sisich immer ebber do, dem mr des verzähla kah.  
Die Leut vom AKL, se helfet, wo se könnat.  
Mr wird berata, s wird versucht de Leut zum helfa  
ond des dut guat.  
A manches Mal verzählt ma Witzla, a bissle lacha  
All des dut guat.  
Hats au manchmal wenig Leut s wär manchmal  
Besser s wärat mehr.  
An Ausflug oimal im Jahr wird gmacht  
der oft will Freude macht  
Im Sommer dän mr manchmal grilla  
Do kah ma na so richtig chilli.  
Der AKL der macht des möglich,  
drumm gang i nah so oft wie möglich.

Der AKL-Treff wird gefördert durch Mittel der Pflegeversicherung.

## PERSONALSITUATION UND VORSTAND

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Festanstellung

*Dr. Sina Müller* – 70% Geschäftsführung, Beratung, Fachberatung, Gruppenleitung, Fundraising

*Gabriele Alberth* – 80% Beratung, Fachberatung, Gruppenleitung, Präventionsarbeit

*Lilly Weithofer* – 75% Beratung, Fachberatung, Gruppenleitung, Präventionsarbeit

*Verena Christl* – 50% Assistenz der Geschäftsführung, Öffentlichkeitsarbeit, Fundraising, Verwaltung

### Geringfügig Beschäftigte

Roxana Dürr, Buchhaltung

Sabine Statz, Leitung AKL-Treff (bis 12/2019)

### Honorarkräfte

Gudrun Gwinner, Gruppenleitung (bis 08/2019)

### Ehrenamtliche Vorstände

Markus Bienecker

Prof. Dr. Arnold Pracht (bis 07/2019)

Karin Cewe (ab 07/2019)

Harald Kuhn (Kassenwart)

### Weitere bürgerschaftlich engagierte Freiwillige

7 Mitarbeiter\*innen als Lebenslehrer\*innen in der Schulpräventionsarbeit

27 Mitarbeiter\*innen als Krisenbegleiter\*innen (aktiv)

7 Mitarbeiter\*innen im AKL-Treff

2 Kassenprüfer

### Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung fand am 9. Juli 2019 in den Räumen der AKL-Geschäftsstelle in Nürtingen statt. Die Geschäftsführerin berichtete den Anwesenden zunächst über Beratungs- und Begleitungszahlen des Vorjahres, die generelle Nachfrageentwicklung nach AKL-Angeboten, die Schulpräventionsarbeit, die Öffentlichkeitsarbeit und die derzeitige finanzielle Situation des Vereins. Im Anschluss beantworteten die hauptamtlichen Mitarbeiterinnen gerne die Fragen der Mitglieder.

Gemeinsam gedankt wurde Herrn Prof. Dr. Arnold Pracht, der nach langjähriger engagierter Mitarbeit im Vorstand sein Amt niederlegte. Er gab einen Rückblick seiner Eindrücke über die Jahre und fand in seinen Abschiedsworten lobende Worte für das Engagement aller ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen. In der anschließenden Vorstandswahl wurde Karin Cewe, die sich den Anwesenden zuvor vorgestellt hatte, einstimmig als neues Mitglied in den Vorstand gewählt. Wir freuen uns sehr, dass Frau Cewe für dieses Amt gewonnen werden konnte und danken ihr schon jetzt für Ihren Einsatz für den AKL. Nach dem Bericht der Kassenprüfer und einem Lob an die Finanzverantwortlichen für ihre sorgfältige und gewissenhafte Buchführung wurde dem Vorstand und der Geschäftsführung Entlastung erteilt.



Lilly Weithofer, Dr. Sina Müller, Verena Christl, Gabriele Alberth

## UNSERE AKL-EHRENAMTLICHEN

### Wertvoll und unersetzbar

Herzlichen Dank sagen wir auch dieses Jahr unseren vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die sich für die AKL-Krisenhilfe auf vielfältige Weise einsetzen. Nur gemeinsam gelingt es, unsere Angebote aufrechtzuerhalten und so viele Menschen auf unterschiedliche Art zu unterstützen.

Die ehrenamtlichen Krisenbegleiter\*innen des AKL stellen mehr als nur ihre Zeit zur Verfügung. Sie bieten Hilfesuchenden eine besondere Chance, geprägt von persönlicher Zuwendung, Nähe und Unmittelbarkeit. Krisenbegleiter\*in zu sein ist eine verantwortungsvolle Aufgabe, die ehrenamtlich Engagierte auf vielen Ebenen fordert.

Auch die Lebenslehrer\*innen unterstützen den AKL ehrenamtlich und tatkräftig. Ihnen wird eine besondere Offenheit abverlangt. Sie unterstützen uns beim Präventionsprojekt für junge Menschen, indem sie über sehr persönliche Erlebnisse und Erfahrungen ihres Lebens berichten. So schaffen sie es, in einen lebendigen Austausch mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu kommen und erreichen die jungen Menschen auf einer besonderen Ebene. Ihre Erzählungen sind das Herzstück des Projekts und verleihen dem Projekttag vor Ort eine besondere Intensität.

Unser AKL-Treff für chronisch psychisch Kranke sowie für Menschen in oder nach einer Krise lebt ebenso von den Ehrenamtlichen, die für die Besucherinnen und Besucher des Treffs immer ein offenes und verständnisvolles Ohr haben. Die Bindungen, die sie aufgebaut haben, geben den Betroffenen Halt und wertvolle Stabilität.

Und nicht zuletzt bedarf es der Ehrenamtlichen im Vorstand, bei der Kassenprüfung, in der EDV-Betreuung, bei der Stand- und Öffentlichkeitsarbeit und im Facility-Management, die tatkräftig dafür sorgen, dass der AKL für die Menschen der Region in der Krise da sein kann.

### Neues Mitglied des Vorstands: Karin Cewe

Kein Verein ohne einen Vorstand. Umso wichtiger ist es, dass der AKL hier auf seine engagierten Vorstandsmitglieder zählen kann, die sich bereits seit mehreren Jahren, teilweise sogar Jahrzehnten engagieren.

Seit Sommer 2019 ergänzt Karin Cewe aus Nürtingen als neues Mitglied das Vorstandsteam.

Karin Cewe ist Sozialpädagogin, Familientherapeutin und Soziotherapeutin. Als langjährige Mitarbeiterin des Sozialpsychiatrischen Dienstes (SpDi) in Nürtingen kennt sie aus eigener Erfahrung die Notwendigkeit und den Bedarf an Krisenhilfe und Suizidprävention in der Region. Gleichzeitig kann sie durch ihre langjährige Tätigkeit neue Impulse und Anregungen in die AKL-Arbeit einbringen.

Wir freuen uns sehr, sie als wertvolles neues Mitglied des Vorstands zu begrüßen.



Der AKL-Vorstand 2019/2020 (von links)  
Markus Bienecker, Karin Cewe, Harald Kuhn

## VERANSTALTUNGEN – AUSWAHL

01

- Kooperationsgespräch Schulsozialarbeit Hölderlin-Gymnasium Nürtingen

02

- Vesperkirche Kirchheim
- AKL-Empfang mit Verabschiedung von Ursula Strunk
- Kooperationsgespräch Teck-Realschule, Kirchheim

03

- Fortbildung „Psychopharmaka – Fluch oder Segen“
- Austauschtreffen Lebenslehrer\*innen



04

- Kooperationsgespräch mit der Hochschule Esslingen
- Kooperationstreffen Essstörungen Landratsamt Esslingen

05

- Fortbildung „Psycho-Hygiene“
- Musiknacht Nürtingen mit Rotary-Stand zugunsten des AKL
- LAG-Fortbildung Trauer Stuttgart
- Infostand beim GPV Kinoabend in Kirchheim
- Infostand beim Entenrennen Nürtingen
- Vortrag bei Rotary Club Nürtingen/Kirchheim-Teck

06

- Infostand am Haft- und Hokafescht Kirchheim



07

- Kooperationsgespräch Hochschule für Kunsttherapie
- Mitgliederversammlung/Vorstandswahl
- Pressegespräch mit Nürtinger Zeitung zum Thema Krisenbegleitung
- Pressegespräch mit Stuttgarter Zeitung zum Schulprojekt „Verrückt? Na und!“
- Kooperationsgespräch Bürgertreff Nürtingen
- Brunch auf der Alb mit den Lebenslehrern

08

- Kooperationsgespräch Frauen helfen Frauen

09

- Welttag für Suizidprävention mit Veröffentlichung des neuen Flyers „Verlust - Trauer nach Suizid“

10

- Konfirmanden-Rallye zu Besuch im AKL



- Fortbildung Sina Müller für Schulpsychologen in Esslingen
- Infostand medius Klinik Nürtingen

11

- Vortrag Sina Müller bei der Freimaurerloge Esslingen
- Demokratiekonferenz Kirchheim

12

- AKL-Treff Weihnachtsfeier

## STATISTISCHE AUSWERTUNG 2019

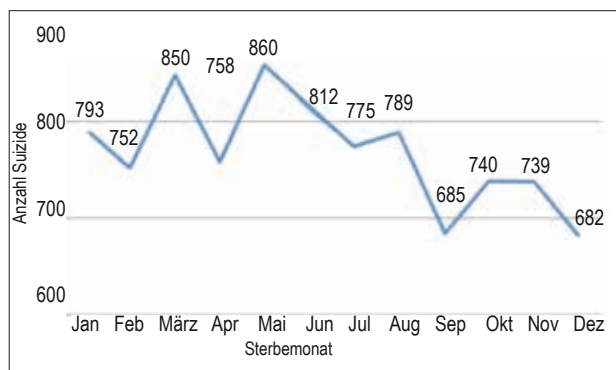
### STATISTIK DER SUIZIDE

#### Suizide in Deutschland und Baden-Württemberg

Zum Zeitpunkt der Drucklegung stammen die aktuellsten Zahlen zu den Suiziden auf Bundes- und Landesebene aus dem Jahr 2017. Mit 9.241 vollendeten Suiziden starben durch diese Todesursache bundesweit knapp 600 Menschen weniger als im Vorjahr. Erneut starben deutlich mehr Männer (6.990) durch Suizid als Frauen (2.251). In Baden-Württemberg nahmen sich 1.331 Menschen das Leben, 318 Frauen und 1.013 Männer.

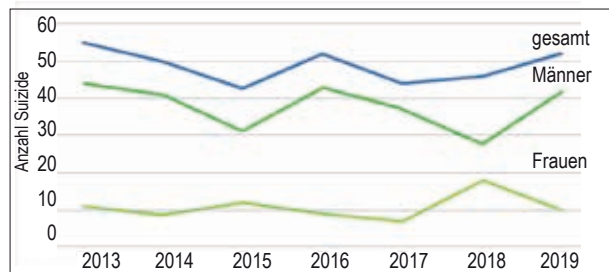
Quelle: Statistisches Bundesamt, Statistisches Landesamt

#### Suizide in Deutschland nach Sterbemonaten



Die Anzahl der Suizide ist saisonalen Schwankungen unterworfen. In den Frühlings- und Sommermonaten nehmen sich durchschnittlich mehr Menschen das Leben als im Herbst oder Winter.

#### Suizide im Landkreis Esslingen



Quelle: Polizeipräsidium Reutlingen

Im Jahr 2019 nahmen sich im Landkreis Esslingen 52 Menschen das Leben (42 Männer, 10 Frauen).

## BERATUNG UND BEGLEITUNG

### ANFRAGEN

#### Allgemeine Anfragezahlen

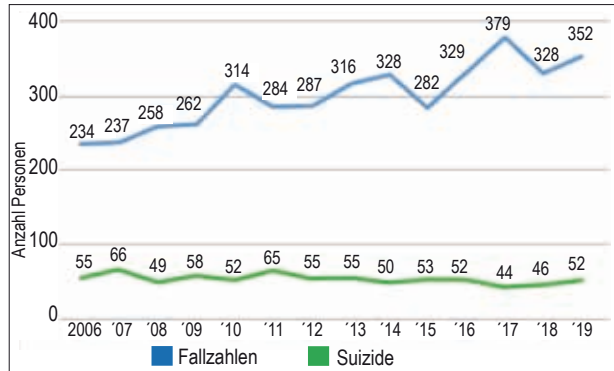
Im Jahr 2019 haben insgesamt 439 Personen Kontakt zu den Beratungsstellen in Nürtingen und Kirchheim aufgenommen. 352 dieser Kontakte mündeten in umfassendere Beratungen und Begleitungen. Davon waren 36 Fachberatungen. Damit ist die Zahl der Menschen, die (auch längerfristige) Beratung und Begleitung sowie Fachberatung in Anspruch nahmen, in 2019 im Vergleich zu 2018 um 7,3% gestiegen.

Anfragen im Jahr	2019	2018	2017	2016
gesamt	439	500	495	523
Beratung/Begleitung	352	328	379	329
davon Fachberatung	36	29	36	30

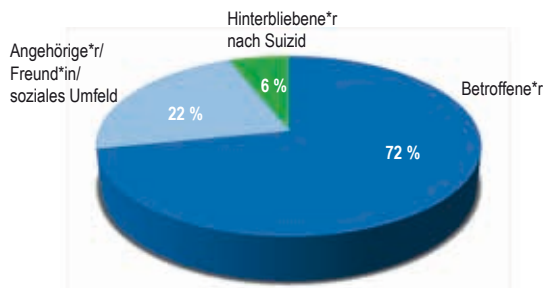
Die Veränderung der Anzahl von Kurzkontakten im Vergleich zum Vorjahr ist begründet im personellen Wechsel des Fachkräfteteams. Im ersten Halbjahr 2019 hatte dies Auswirkungen auf die Schwerpunktleistung der Öffentlichkeitsarbeit, über die eine Vielzahl der Kurzkontakte entsteht. Es ist davon auszugehen, dass die Kurzkontakte 2020 wieder ansteigen.



## AKL-Fallzahlen und Suizidzahlen im Landkreis Esslingen



## Kontaktaufnehmende Personen



Mehr als jede fünfte Person, die Kontakt zum AKL sucht, wendet sich an unsere Beratungsstellen aus Sorge oder zur Unterstützung einer nahestehenden Person.

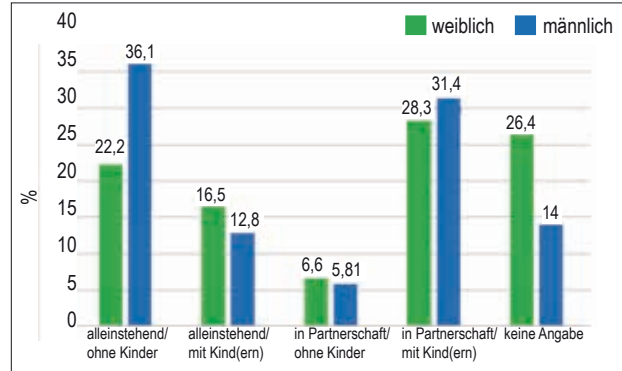
## DEMOGRAPHISCHE INFORMATIONEN DER KONTAKTAUFNEHMENDEN

Die nachfolgenden statistischen Auswertungen beziehen sich auf die Beratungen und Begleitungen.

### Geschlechterverteilung

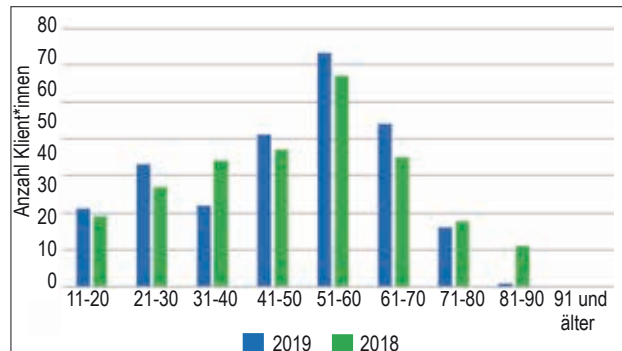
Die Geschlechterverteilung zeigte 2019 das gleiche Muster wie in den Vorjahren. Mit 69,9% nahmen erneut mehr Frauen als Männer (28,8%) bzw. nichtbinäre Personen (1,3%) das Beratungs- und Begleitungsangebot des AKL in Anspruch.

## Familiäre Situation nach Geschlecht



In Hinblick auf die familiäre Situation unserer Klient\*innen gibt es 2019 prozentual wenig Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Mit der Ausnahme, dass mit 36,1% der größte Anteil der männlichen Klienten alleinstehend ohne Kinder war, wohingegen nur etwas mehr als jede fünfte Klientin bei der Kontaktaufnahme Single ist und keine Kinder hat.

### Altersverteilung

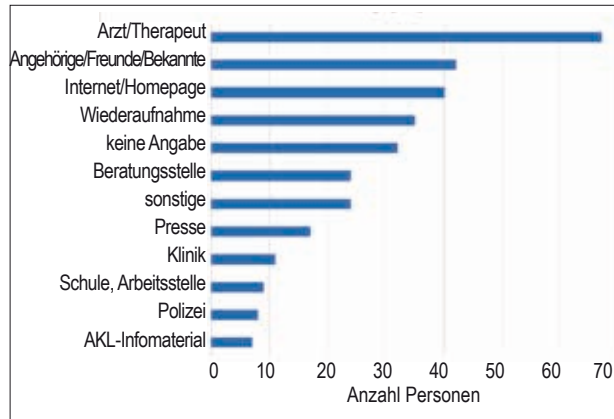


73 der Klient\*innen machten keine Angabe zu ihrem Alter.

In Bezug auf die Altersverteilung zeigte sich, wie im Vorjahr, dass unser Angebot von Personen aller Altersgruppen in Anspruch genommen wird.

## BERATUNGSTHEMEN UND HINTERGRÜNDE

### Zugangswege



Der Zugangsweg über Ärzte und Therapeuten hat sich gegenüber dem Vorjahr fast verdoppelt und war damit 2019 der häufigste Zugangsweg. Weitere Hauptzugangswegen waren Kontakt über Angehörige, Freunde und Bekannte (42) sowie Internet/Homepage (40). Zu erwähnen ist auch, dass 35 Personen, die schon in der Vergangenheit Angebote des AKL in Anspruch genommen hatten, sich erneut für Unterstützung an den AKL gewandt haben.

Anlass der Kontaktaufnahme (in %)	2019	2018
belastende Lebenssituation	22,4	22,5
akute Krise	51,9	57,1
chronische Krise	22,4	19,4
keine Angabe	3,3	1

Über die Hälfte unserer Klient\*innen befand sich zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme in einer akuten Krise. Diese Zahl unterstreicht einmal mehr die Notwendigkeit niederschwelliger und zeitnaher Unterstützung.

### Suizidalität

Suizidalität bei Kontaktaufnahme (in %)	2019	2018
keine eigene Suizidalität	26,3	23,1
Suizidgedanken	33,7	34
akute Suizidalität	2,7	7,5
nach Suizidhandlung	8,7	6,5
Sorge um Suizidgefährte/n	14,1	19,1
Trauer nach Suizid	5,8	5,1
keine Angabe	20,8	14,6

Mehrfachnennungen möglich.

Damit sind ca. zwei Drittel unserer Klient\*innen 2019 in irgendeiner Form vom Thema Suizidalität betroffen gewesen.

### Belastungsfelder

Als Beratungsstelle für Menschen in (Lebens-)Krisen sind wir Anlaufstelle für Personen mit unterschiedlichsten Belastungsbereichen. Mit 76,6% war bei der großen Mehrzahl der Klient\*innen ein allgemeines Gefühl der Überforderung vorhanden. Bei 54,5% der Klient\*innen war eine schwierige Beziehungssituation mit Angehörigen Inhalt der Gespräche, bei 27,5% ging es dabei um Konflikte in der Partnerschaft. Das Gefühl von Sinnlosigkeit (38,3%), ebenso wie Isolation und Vereinsamung (36,4%) wurde auch in vielen Gesprächen besprochen. Bei jeder vierten kontaktaufnehmenden Person ging es auch um das Thema Trauer und Verlust (24,7%).

## RAHMEN DER BERATUNG UND BEGLEITUNG

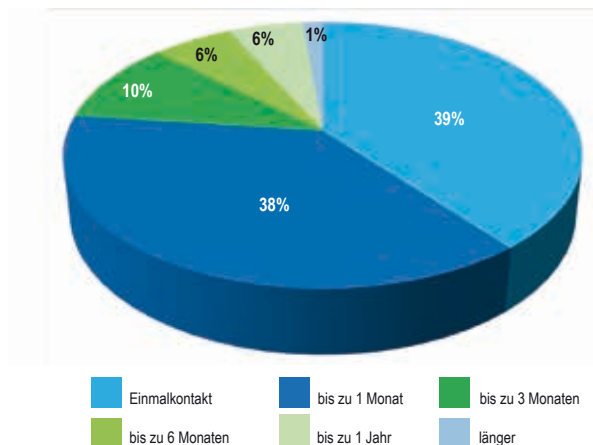
### Angebot während der Begleitung

Angebote/Maßnahmen (in %)	2019	2018
Krisenintervention	66,5	64,1
Einzelberatung	77,5	75,2
Paar-, Familienberatung	7,6	11,1
Gruppe	0	3,8
Krisenbegleitung	11,1	12,2
Weitervermittlung	38,3	17,2
sonstige Hilfen	8,5	18,7

Mehrfachnennungen möglich.

### Dauer der Begleitung

In der deutlichen Mehrzahl der Fälle (60,8%) entwickelte sich längerfristige Beratung oder Inanspruchnahme unseres Krisenbegleitungsangebots (2018: 62,9%). Bei 39,2% der Fälle handelte es sich um einen einmaligen Kontakt zwischen kontaktsuchender Person und AKL (2018: 37%).



## WEITERE ANGEBOTE

### Kontaktangebot AKL-Treff

AKL-Treff	2019	2018	2017	2016
Anzahl Treffs	42	43	41	43
Besucher	50	35	30	18

Als wöchentliches Angebot (mit Ausnahme der Sommer- und Weihnachtsferien) fand der AKL-Treff 2019 an 42 Montagen statt. Hinzu kam ein Ausflugstag mit den Besucherinnen und Besuchern. 50 unterschiedliche Personen besuchten den AKL-Treff (22m; 28w), durchschnittlich nahmen etwas mehr als 8 Personen an jedem Treff teil. Bei der Geschlechterverteilung war auch beim AKL-Treff, ähnlich der AKL-Beratungsstellen, die Zahl der weiblichen Teilnehmer höher als der männlichen, allerdings in deutlich geringerem Ausmaß.

### Präventionsangebote für junge Menschen

Einsatztage VNU	2019	2018	2017	2016
Anzahl	13	13	14	7
erreichte Personen	279	347	350	150

Mit dreizehn durchgeführten Präventionsveranstaltungen von „Verrückt? Na und!“ (VNU) bewegen wir uns erneut auf dem Niveau des Vorjahrs. Einige der Projekte fanden an Schulen statt, die uns als Projektpartner immer wieder einladen. Zusätzlich fanden weitere Präventionsangebote für junge Menschen statt, z.B. Konfirmandenrallye.

## FINANZEN

### Einnahmen

#### Öffentliche Zuschüsse

Land Baden-Württemberg .....	56.644,45 €
Landkreis Esslingen .....	30.000,00 €
Pflegeversicherung .....	2.300,00 €

#### Kommunale Mittel

Stadt Nürtingen .....	18.200,00 €
Stadt Kirchheim .....	12.700,00 €

#### Eigenmittel .....

121.991,16 €	
davon zweckgebundene Zuwendungen 2020	
Schulprojekt-Tage .....	- 6.000,00 €

**Einnahmen gesamt 235.835,61€**

### Ausgaben

#### Personalkosten

Hauptamtliche Angestellte .....	170.799,48 €
Honorare, geringf. Beschäftigte, Aufwandsentschädigungen .....	21.329,98 €

#### Sachkosten

Raumkosten Nürtingen und Kirchheim .....	9.534,20 €
Gruppen und Auslagenerstattungen .....	4.064,15 €
Verwaltungskosten .....	9.023,47 €
Investitionen .....	5.303,13 €
Öffentlichkeitsarbeit, Veranstaltungen .....	2.730,60 €

**Ausgaben gesamt 222.785,01 €**

Aus wirtschaftlicher Sicht verlief das Jahr 2019 erfreulich und wir konnten das Finanzjahr, das wir immer wieder mit einer Finanzierungslücke starten, ausgeglichen abschließen. Dabei müssen wir berücksichtigen, dass 2019 bereits einige Gelder für Projekte eingegangen sind, die in 2020 stattfinden werden, z.B. für Schulprojekt-Tage.

Dank der großen Unterstützung auf vielen Ebenen war es uns möglich, unsere jährliche Finanzierungslücke zu schließen. Allen unseren Unterstützer\*innen danken wir herzlich, dass sie uns 2019 wieder bei dieser großen Herausforderung geholfen haben und damit dazu beitragen, die AKL-Angebote für Menschen in Krisen und in der Suizidprävention aufrechtzuerhalten. Nach wie vor decken unsere öffentlichen Zuschüsse nur gut die Hälfte der tatsächlich anfallenden Ausgaben (hauptsächlich Personalkosten). In dieser Hinsicht hat sich positiv entwickelt, dass die Kommunen Nürtingen (ab 2019) und Kirchheim (ab 2020) einer dauerhaften Erhöhung des Zuschusses an den AKL über jeweils 3.000 Euro zugestimmt haben. Die Verantwortlichen beider Städte setzten damit ein wichtiges Signal für die Bedeutsamkeit der AKL-Angebote in der Region.

Eine große Überraschung bescherte uns zum Jahresende die DESTAG-Stiftung, die die AKL-Arbeit schon seit vielen Jahren verlässlich und umfangreich unterstützt. Entgegen unseren Erwartungen konnte die DESTAG-Stiftung dem AKL eine Fortsetzung ihres Engagements für die kommenden Jahre zusagen. In Hinblick auf unsere Finanzierungslücke ist diese Aussicht eine unschätzbare Entlastung, für die wir sehr dankbar sind.

#### Unsere Spendenkonten:

**Volksbank Kirchheim-Nürtingen**

**IBAN DE50 6129 0120 0107 1070 07, BIC: GENODES1NUE  
und**

**Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen**

**IBAN DE87 6115 0020 0008 5496 04, BIC: ESSLDE66XXX**

## SPENDEN UND FÖRDERUNG

**Danke** allen unsere zahlreichen Spenderinnen und Spendern, die die AKL-Krisenhilfe 2019 wieder unterstützt haben. Viele von Ihnen sind für uns nachhaltige und zuverlässige Förderinnen und Förderer. Einige von Ihnen können wir an dieser Stelle aus datenschutzrechtlichen Gründen oder weil sie anonym bleiben möchten nicht nennen.

**Danke** an die vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die jedes Jahr zusätzlich zu ihrem zeitlichen Einsatz auch ihre Auslagen, wie z.B. Fahrt- und Telefonkosten spenden, um unseren Haushalt zu entlasten.

**Danke** an das Land Baden-Württemberg, den Landkreis Esslingen sowie die Stadt Nürtingen und die Stadt Kirchheim/Teck, die durch ihre Zuschüsse die Arbeit des AKL zu ca. 50% absichern.



Rotary Club Nürtingen-Kirchheim/Teck

### Private Spenderinnen und Spender

Jürgen und Christa Balz, Hans-Jochen Beilke, Dres. Evelyn und Gerrit Beyer, Dr. Hartmut Brand, Sibylle Diehl, Prof. Dr. Karl-Josef Durwen, Andrea Feldmaier, Peter Flume, Annelene Fronmüller, Heidrun Gras, Gudrun Gwinner, Antonie Haas, Johanna Herpich, Hanne und Klaus Hoßfeld, Dr. Isolde Kaufmann, Andreas Kenner MdL, Manfred Klumb, Harald Kuhn, Angela Mai, Gerhard Ott, Doris Schumann, Ursula Siegle, Helmut Springer, Ingrid und Werner Steinhilber, Christoph und Jutta Stöckle, Wolf-Christian Strauss, Susanne Thumm, Marion Tichy, Petra von Eigen, Luca Weber, Konrad Weber

**Danke** an die Richterinnen und Richter, Staatsanwältinnen und Staatsanwälte unserer Region, die sich durch die Zuweisung von Bußgeldern an den AKL für die Krisenhilfe einsetzen.

**Danke** an die Gemeindienstgruppen, Stiftungen und Unternehmerinnen und Unternehmer, die sich durch finanzielle Zuwendungen an den AKL unerlässliche und zuverlässige Partner im Einsatz für Krisenhilfe und Suizidprävention sind.

**Danke** an die Walter-Zink-Stiftung, die uns immer wieder für unsere Fortbildungen und Veranstaltungen ihre Räumlichkeiten zur Verfügung stellt.



BKK Voralb



Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen

### Unternehmen, Stiftungen und Gemeindienstgruppen

Bethmann Bank AG, BKK Voralb, EiMa Maschinenbau GmbH, Erwachsenen-Kleiderbasar Neuffen, Freimaurerloge „Zur Katharinenlinde“ Esslingen, Gebauer - Werbetechnik, Inner Wheel Club Neckar-Teck, Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen, Margarete Müller-Bull Stiftung, Mercedes-Benz AG, RE-ENCO, Rotary Club Nürtingen-Kirchheim/Teck, Stiftung Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen, Volksbank Kirchheim-Nürtingen eG

## AKL UNTERSTÜTZEN

Der Arbeitskreis Leben e.V. ist ein gemeinnütziger Verein. Um unsere Angebote in der Krisenhilfe sowie in der Präventionsarbeit langfristig zu sichern, benötigen wir jedes Jahr zwischen 80.000 und 100.000 Euro an Eigenmitteln, da die öffentlichen Zuschüsse unseren Haushalt nur zu gut 50% decken. Spenden an den AKL sind steuerlich absetzbar.

### Zur Unterstützung der AKL-Krisenhilfe gibt es viele Wege:

#### Geldspende

Sie spenden einen Geldbetrag direkt an den AKL. Unsere Spendenkonten finden Sie auf der Rückseite dieses Jahresberichts. Wir freuen uns auch über eine Geldspende per Dauerauftrag. Ihre Sammelspendenbescheinigung erhalten Sie am Ende des Jahres.

#### „Geteilte Freude ist doppelte Freude“

Mit einer Geburtstags- oder Jubiläums-Spende kann man seinen Freudentag dazu nutzen, Gutes für andere Menschen zu tun. Für Ihre Verwandten und Freunde stellen wir Ihnen gerne entsprechende Flyer und Karten zur Verfügung.

#### Einfach und schnell per Paypal

Auch über Paypal kann man dem AKL eine Spende zukommen lassen. Über die Rubrik „AKL unterstützen“ auf unserer Homepage wird man direkt zu Paypal weitergeleitet.

#### Gutes tun beim Online-Shopping

Über das Shopping-Portal „Bildungsspender“ erreicht man viele Online-Shops; über diesen Zugang wird der Arbeitskreis Leben e.V. mit einem Teil ihrer Einkaufssumme bedacht. Sie müssen weiter nichts tun und Ihnen entstehen keine Kosten. Sie starten nur Ihre Online-Einkäufe über [www.bildungsspender.de/ak-leben](http://www.bildungsspender.de/ak-leben).

#### Mitglied werden

Ein Verein lebt von und durch seine Mitglieder. Als AKL-Mitglied haben Sie die Möglichkeit, bei der jährlich stattfindenden Mitgliederversammlung durch Vorstandswahlen und Austauschgespräche die AKL-Arbeit intensiv kennenzulernen und mitzugestalten. Der jährliche Mindestbeitrag zu einer Mitgliedschaft im AKL beträgt 20 Euro. Wir freuen uns über neue Mitglieder.

## FÖRDERVEREIN ARBEITSKREIS LEBEN

Jedes Jahr startet der Arbeitskreis Leben e.V. mit einer Finanzierungslücke, die es durch Spenden, Stiftungsförderungen, Bußgelder etc. zu schließen gilt. Um hier zum Teil Abhilfe zu schaffen, hat sich 2013 der Förderverein Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim e.V. gegründet.

Ziel des Vereins ist es, den Arbeitskreis Leben e.V. finanziell zu unterstützen und sich damit für eine nachhaltige Sicherung der Krisenberatung und Suizidprävention im Landkreis Esslingen stark zu machen.

Ein Aspekt der Fördervereins-Arbeit ist die Erschließung neuer Ressourcen und die Einbindung in Netzwerke, um die Finanzierung des AKL breiter aufzustellen. Außerdem arbeitet der Förderverein an konkreten Projekten, z.B. Benefizveranstaltungen. Interessierte können gerne bei der Organisation mitarbeiten. Auch andere Ideen und Anregungen sind immer willkommen und können dem Förderverein jederzeit mitgeteilt werden.

Der jährliche Mindestbeitrag als Förderverein-Mitglied beträgt 24 Euro. Einen Mitgliedsantrag erhält man in der Geschäftsstelle des AKL oder direkt auf der Homepage des AKL unter der Rubrik „AKL unterstützen“.



## AKL in Baden-Württemberg (LAG-Mitglieder)

AKL Freiburg e.V. 79102 Freiburg Talstr. 29	Tel. 0761.33388 akl-freiburg@ak-leben.de
AKL Heilbronn e.V. 74072 Heilbronn Bahnhofstraße 13	Tel. 07131.164251 akl-heilbronn@ak-leben.de
AKL Karlsruhe e.V. 76137 Karlsruhe Hirschstraße 87	Krisenberatung Tel. 0721.811424 Geschäftsstelle Tel. 0721.8200667 akl-karlsruhe@ak-leben.de
AKL Kirchheim e.V. 73230 Kirchheim/Teck Alleenstraße 92	Krisenberatung Tel. 07021.75002 akl-kirchheim@ak-leben.de
AKL Nürtingen e.V. 72622 Nürtingen Bahnhofstraße 2/1	Krisenberatung Tel. 07022.19298 Geschäftsstelle Tel. 07022.39112 akl-nuertingen@ak-leben.de
AKL Leonberg e.V. 71229 Leonberg Rutesheimer Straße 50 im Klinikum Leonberg Krankenhauspfarramt	Krisenberatung Tel. 07152.2024620 akl-leonberg@ak-leben.de oder Krankenhauspfarramt.leo@kikbb.de
AKL Reutlingen 72764 Reutlingen Karlstraße 28	Krisenberatung Tel. 07121.19298 Geschäftsstelle Tel. 07121.44412 akl-reutlingen@ak-leben.de
AKL Böblingen	Tel. 07031.3049259 akl-boeblingen@akl-leben.de
AKL Stuttgart e.V. 70180 Stuttgart Römerstraße 32	Tel. 0711.600620 akl-stuttgart@ak-leben.de
AKL Tübingen e.V. 72074 Tübingen Österbergstraße 4	Krisenberatung Tel. 07071.19298 Geschäftsstelle Tel. 07071.92210 akl-tuebingen@ak-leben.de

## Weitere Kontakte

Landesarbeitsgemeinschaft der AKL  
in Baden-Württemberg (LAG AKL BaWü)  
www.ak-leben.de  
lag@ak-leben.de  
(mit Zugang zu den regionalen AKL)



Deutsche Gesellschaft  
für Suizidprävention (DGS)  
www.suizidprophylaxe.de



Nationales Suizidpräventions-Programm  
(NaSPro)  
www.suizidpraevention-deutschland.de



Internet-Beratung  
für Jugendliche und ihr Umfeld  
www.u25-freiburg.de  
(AKL Freiburg)



www.youth-life-line.de  
(AKL Tübingen/Reutlingen)



Beschwerdestelle für die psychosoziale und gemeindepsychiatrische Versorgung im Landkreis Esslingen.  
Zuständig für Fragen, Anregungen und Beschwerden im Zusammenhang mit Therapie, Unterbringung und Betreuung.  
Ansprechpartner:  
Dr. Gert Döring, Tel. 0172.8411503 und 0711.12299292  
info@ibb-psychiatrie-esslingen.de

## ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL) NÜRTINGEN-KIRCHHEIM

### Krisenberatung- und Geschäftsstelle Nürtingen

Bahnhofstraße 2/1, 72622 Nürtingen

Telefon: 07022.19298

#### Kontaktzeiten

Montag bis Freitag 10 – 12 Uhr

Dienstag und Donnerstag 14 – 17 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung

Telefon: 07022.19298

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

#### Geschäftsstelle

Telefon: 07022.39112

E-Mail: [geschäftsstelle-nt-kh@ak-leben.de](mailto:geschäftsstelle-nt-kh@ak-leben.de)

Telefax: 07022.38590

### Krisenberatungsstelle Kirchheim

Alleenstraße 92, 73230 Kirchheim u. Teck

Telefon: 07021.75002

#### Kontaktzeiten

Dienstag 9 – 12 Uhr

Mittwoch 14 – 17 Uhr

Beratungstermine nach Vereinbarung

Telefon: 07021.75002

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

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

Spenden und Mitgliedsbeiträge an den AKL sind steuerabzugsfähig. Sofern uns Ihre Anschrift bekannt ist, erhalten Sie unaufgefordert eine Zuwendungsbestätigung.

Unsere Spendenkonten:

Volksbank Kirchheim-Nürtingen

IBAN DE50 6129 0120 0107 1070 07

BIC: GENODES1NUE

und

Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen

IBAN DE87 6115 0020 0008 5496 04

BIC: ESSLDE66XXX

Mit freundlicher Unterstützung:

