

Der AKL

Seit 1983 bietet der AKL Nürtingen/Kirchheim Menschen in Lebenskrisen und suizidgefährdeten Menschen sowie deren Umfeld Beratung und Begleitung an.

Der AKL ist ein eingetragener Verein, als gemeinnützig/mildtätig anerkannt und weltanschaulich nicht gebunden. Er ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

Die beiden Krisenberatungsstellen in Nürtingen und Kirchheim sind als Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen des Landkreises Esslingen anerkannt.

Der Arbeitskreis Leben e.V. (AKL) ist auf Fördermitglieder und Einzelspenden angewiesen.

Unsere Spendenkonten:

Volksbank Kirchheim-Nürtingen

IBAN DE50 6129 0120 0107 1070 07
BIC GENODES1NUE

Kreissparkasse Esslingen-Nürtingen

IBAN DE87 6115 0020 0008 5496 04
BIC ESSLDE66XXX

Spenden und Mitgliedsbeiträge an den AKL sind steuerabzugsfähig. Gerne informieren wir Sie über unseren Förderverein.



Kontakt

Es gibt viele Wege: persönlich, telefonisch (falls Anrufbeantworter: Wir rufen zurück) oder per E-Mail. Termine werden kurzfristig vergeben.

Beratungsgespräche sind jederzeit nach Vereinbarung auch außerhalb der Sprechzeiten möglich.

Krisenberatungs- und Geschäftsstelle Nürtingen

Bahnhofstraße 2/1, 72622 Nürtingen

Krisentelefon: 07022.19298

Sprechzeiten: Montag bis Freitag 10 – 12 Uhr
Dienstag und Donnerstag 14 – 17 Uhr

Geschäftsstelle: 07022.39112
E-Mail: akl-nuertingen@ak-leben.de

Krisenberatungsstelle Kirchheim

Alleenstraße 92, 73230 Kirchheim u. Teck

Krisentelefon: 07021.75002

mit Rufumleitung außerhalb der Sprechzeiten

Sprechzeiten: Dienstag 9 – 12 Uhr
Mittwoch 14 – 17 Uhr

E-Mail: akl-kirchheim@ak-leben.de

www.ak-leben.de



ARBEITSKREIS LEBEN E.V. (AKL)

ALTER

Sinn erleben



Prävention für alte Menschen,
Angehörige und Helfer

AKL
Arbeitskreis Leben
Nürtingen/Kirchheim



Herausforderung Alter

Man redet kaum darüber, aber es ist Realität: Viele alte Menschen sehen in ihrem Leben wenig Sinn. Sie befassen sich mit dem Gedanken, nicht mehr leben zu wollen. Die mit dem Alter einhergehenden sozialen und körperlichen Veränderungen stellen eine enorme Herausforderung dar. Man sorgt sich z.B. um die zunehmende Abhängigkeit oder leidet unter den Folgen von Krankheiten. Und viele alte Menschen können diese Ängste und Sorgen nicht mehr aus eigener Kraft und mit der eigenen Lebenserfahrung bewältigen. Sie sind gefangen in einer verengten, ausweglos erscheinenden Lebenssituation und haben keine Hoffnung. Der Tod erscheint dann als einzige Lösung, sich aus dieser quälenden Situation zu befreien.

Auslöser einer Krise im Alter können sein:

Verlust des Partners
Verringerung der Selbständigkeit
Körperliche Erkrankung
Psychische Erkrankung
Sinnfrage
Einsamkeit
Enttäuschungen
Körperliche Veränderungen
Armut
Ohnmachtsgefühle
Familienkonflikte
Verlust der gewohnten Umgebung
Sorge, anderen eine Last zu sein

Lebensmüde sein

Eine schwere Krise im Alter kann sich durch verschiedene Symptome zeigen.

- Gedrückte Stimmung, besonders morgens
- Freudlosigkeit, Gefühllosigkeit
- Gleichgültigkeit gegenüber geliebten Dingen und Aktivitäten
- Rückzug aus zwischenmenschlichen Beziehungen
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Ermüdbarkeit und Erschöpfung
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Ungewohnte Ängstlichkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Gewichtsabnahme
- Ängstliche Körperwahrnehmung
- Suizidgedanken

Sinn erfahren

Lebenssinn ist in jeder Lebensphase erfahrbar, auch im Alter. Für Betroffene gibt es unterschiedliche Wege, diesem Ziel näher zu kommen. Allein ist es oft schwer, einen Sinn zu erkennen. Die gemeinsame Suche mit einem zugewandten Menschen kann ein neues Lebensgefühl fördern.

Vielleicht gelingt es, einen wachen Blick auf das Vergangene zu wagen und eine akzeptierende Haltung auf das Jetzt mit seinen gegebenen Möglichkeiten zu entwickeln.

Lebensmüdigkeit ansprechen

Mit geeigneter Hilfe können viele Suizide im Alter verhindert werden. Ältere Menschen suchen bislang seltener externe Hilfsangebote. Sie wenden sich mit ihren Sorgen und Ängsten eher an Angehörige oder vertraute Menschen. Es ist wichtig, suizidale Gedanken und Absichten ernst zu nehmen und sich Unterstützung zu suchen. Der Arbeitskreis Leben bietet für die Betroffenen selbst sowie für Angehörige und Pflegekräfte Beratung und Begleitung an.

So helfen wir

- mit zeitnahen Gesprächsterminen
- Beratung und Begleitung
- bei nicht mobilen Menschen ist ein Hausbesuch möglich
- Beratung für Pflegepersonal
- Beratung für Angehörige und Freunde
- Begleitung durch Krisenbegleiter/-innen
- Offener AKL-Treff für problembeladene, Kontakt suchende Menschen

Das AKL-Team

Im Arbeitskreis Leben arbeiten Fachkräfte (Diplom-Sozialarbeiter, Diplom-Pädagogen, Diplom-Psychologen) eng mit bürgerschaftlich engagierten ausgebildeten Krisenbegleiter/-innen zusammen. Alle Fachkräfte und Ehrenamtlichen unterliegen der Schweigepflicht.