

KRISENBEGLEITER / Nach den Sommerferien startet eine neue Ausbildungsgruppe

# „Die Ehrenamtlichen machen den AKL stark“

Die ehrenamtlichen Krisenbegleiter sind eine tragende Säule im Konzept des Arbeitskreises Leben (AKL). Rund 30 Freiwillige begleiten und unterstützen derzeit beim AKL Nürtingen-Kirchheim Menschen in Lebenskrisen.

FRANK HOFFMANN

**KIRCHHEIM** ■ Das gute Zusammenspiel von hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern ist ein „Markenzeichen“ der AKL-Arbeit. „Die Ehrenamtlichen machen den AKL stark“, sagt die Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben Nürtingen-Kirchheim, Ursula Strunk, und verweist auf das vielfältige Angebot, das ohne das freiwillige Engagement der vielen Helferinnen und Helfer nicht denkbar wäre. Rund 30 ehrenamtliche Krisenbegleiter unterstützen im Moment die vier Hauptamtlichen, und demnächst soll das Team Zuwachs bekommen: Nach den Sommerferien startet eine neue Ausbildungsgruppe mit zehn bis zwölf Plätzen.

In den vergangenen Jahren ist die Zahl der Hilfesuchenden, die in ihrer seelischen Not bei Beratungsstellen des AKL in Kirchheim und Nürtingen anklopfen, deutlich angestiegen. 2003 verzeichnete der AKL noch rund 330 Anfragen, inzwischen sind es knapp 400. Dies zeigt, welch hohes Ansehen der AKL mittlerweile genießt und welch großes Vertrauen ihm entgegengebracht wird. Auf der anderen Seite bringt es natürlich auch mehr Arbeit mit sich. Vor diesem Hintergrund möchte der AKL Nürtingen-Kirchheim sein ehrenamtliches Team weiter ausbauen, um die Belastung für die Einzelnen nicht größer werden zu lassen.

Das Haupteinsatzgebiet der Ehrenamtlichen ist die Begleitung von Menschen in Lebenskrisen. Ursula Strunk beschreibt es als „eine Partnerschaft auf Zeit“. Gemeinsame Spaziergänge, Unterstützung bei Einkäufen und Behördengängen



Für Menschen in einer Lebenskrise ist es sehr wichtig, dass sich jemand Zeit nimmt für Gespräche. Foto: Florian Wallenwein

oder die Begleitung bei Freizeitaktivitäten gehören ebenso dazu wie ein Besuch am Abend und ein kurzer Plausch. „Für sehr viele Menschen in einer schwierigen Lebensphase ist es sehr wichtig, dass jemand da ist und

zuhört“, weiß die AKL-Geschäftsführerin.

Zwei bis drei Stunden Zeit pro Woche sollten die ehrenamtlichen AKL-Mitarbeiter mitbringen und das Interesse, mindestens drei Jahre mitzu-

arbeiten. Die meisten bleiben wesentlich länger. Einige sind schon seit rund 20 Jahren dabei. Die Gespräche, die intensive Auseinandersetzung mit Lebenskrisen, sind zwar heftige, aber auch wichtige Erfahrun-

gen: „Es kommt einiges zurück, man lernt sehr viel fürs Leben und für sich“, hört Ursula Strunk immer wieder von den Krisenbegleitern.

„Für die Ausbildung kommt wirklich jede und jeder in Betracht“, ermuntert die AKL-Mitarbeiterin alle zur Mitarbeit. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, auch eigene Krisenerfahrungen sind kein Hinderungsgrund: können bei der Arbeit sogar hilfreich sein. Mitbringen sollten die Teilnehmer lediglich Einfühlungsvermögen, Kontaktfähigkeit und die Bereitschaft, das eigene Tun zu hinterfragen. Der Ausbildungskurs umfasst zwölf Abende und findet 14-tägig statt. Die angehenden Krisenbegleiter erfahren während der Ausbildung einiges über Suizidalität, Krisenerlebnisse und die unterschiedlichen Hilfsangebote für Menschen in Lebenskrisen und sie bekommen Hilfestellung für die Kontaktaufnahme und das Gesprächsverhalten. Mit der Ausbildung geht niemand eine Verpflichtung ein, betont Ursula Strunk: „Jeder kann nach dem Kurs sagen, ob er dabeibleiben will oder nicht.“

Wer sich für eine Mitarbeit entscheidet, begleitet in der Regel eine Person maximal ein Jahr lang und arbeitet dabei eng mit den Hauptamtlichen des Arbeitskreises Leben zusammen. Zudem besteht bei den regelmäßigen Supervisionstreffen die Gelegenheit, Probleme anzusprechen und Erfahrungen auszutauschen.

Im Moment sind's überwiegend Frauen über 45, die sich beim AKL engagieren. Angesichts des hohen Männeranteils – Männer töten sich fast dreimal häufiger als Frauen – freut sich der AKL besonders über Männer, die zur Mitarbeit bereit sind. Zumal inzwischen immer mehr Männer über ihren Schatten springen und die Hilfe des Arbeitskreises Leben suchen.

## INFO

Nähere Informationen über die Ausbildung zum Krisenbegleiter, die am 10. Oktober beginnt, erhalten Interessenten unter den Telefonnummern 0 70 21/7 50 02 oder 0 70 22/3 91 12.