

**ARBEITSKREIS LEBEN FREIBURG e.V. (AKL)**

**Hilfe in Lebenskrisen/ Suizidprävention**

**Tätigkeitsbericht 2017**



## INHALTSVERZEICHNIS

---

Grußwort	3
„Der AKL ist für mich ....“	4
Überblick über die Tätigkeiten des AKL mit [U25] im Jahr 2017	5
Finanzielle und personelle Ausstattung / Mitgliedschaften	9
Der AKL 2017 in Zahlen	11
[U25] - Onlineberatung 2017 in Zahlen	14
Auch das noch	16
So können Sie uns unterstützen	17
Ver-Dichtung	18
Perspektiven für 2018	19
Unsere Unterstützer 2017	20

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde und Unterstützer des AKL Freiburg,

wir freuen uns, Ihnen den Jahresbericht 2017 vorlegen zu können. Wie in jedem Jahr informiert er Sie über die Tätigkeiten und erwähnenswerte Ereignisse des vergangenen Jahres.

Herausragend war für uns der **40. Geburtstag des AKL**, den wir zusammen mit unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, deren Partner\*innen und unseren Förderern und Freunden in der KOOPERATUR, dem Gemeindehaus der Münsterpfarre, mit Live-Musik und kleinen kulinarischen Leckerbissen gefeiert haben. Dass uns vom Land Baden-Württemberg (Bärbl Mielich, Staatssekretärin im Sozialministerium) und der Stadt Freiburg in Person von Herrn Bürgermeister von Kirchbach ein Grußwort überbracht wurde, war sehr erfreulich. In Zusammenhang mit dem „Jubiläum“ gab es auch im Oktober nach ca. 20 Jahren wieder einmal einen **Tag der offenen Tür**, der rd. 25 Interessierte angelockt hat.

Aber nicht nur der AKL als Beratungsstelle feierte im vergangenen Jahr Geburtstag: Vor 15 Jahren erreichten uns die ersten „**Helpmails**“ im Rahmen unserer Onlineberatung von [U25]. Dass sich aus diesem bis dahin erstmals in Deutschland durchgeführten Projekt ein anerkanntes Hilfeangebot für junge Menschen unter 25 Jahren etablieren würde, das mittlerweile an neun weiteren Standorten in Deutschland unter dem Dach des Deutschen Caritasverbandes erfolgreich angeboten wird, hätte damals noch niemand gedacht und erfüllt uns mit Stolz. In diesem Zusammenhang freuen wir uns über das immer noch große wissenschaftliche Interesse an der Onlineberatung. So wurde eine Studie zur Suizidprävention von einschlägigen Internetseiten im renommierten **British Journal of Psychiatry** publiziert, welche die nachhaltige präventive Wirkung unseres Internetauftritts [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) belegt. Nichts destotrotz haben wir die Seite – auch unsere Seite [www.akl-freiburg.de](http://www.akl-freiburg.de) - überarbeitet, beiden ein zeitgemäßes Äußeres „verpasst“ und vor allem aber technisch auf den neuesten Stand gebracht. Erfreulich war auch die Entwicklung des Filmprojekts **[U25]:peerTV**. Es wurden nicht nur 12 Videoclips in Eigenregie der Peerberater\*innen gedreht und auf den YouTube-Kanal gestellt, auch Peers von einigen anderen deutschen [U25]-Standorten in einem Wochenendseminar durch unsere Mitarbeiterin Gesa Brinkmann ausgebildet, so dass auch nach dem Projektende am 31.01.2018 weitere Filme produziert werden können.



Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei allen, die uns das Jahr über mit Rat und Tat begleitet haben und vor allem auch bei unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen, ohne die es den AKL nicht gäbe. Ihnen allen wünschen wir ein erfülltes und gesundes Jahr 2018.

Markus Kaupp  
Vorsitzender des Trägervereins Arbeitskreis Leben e. V.

Wolfgang Stich  
Leiter der Beratungsstelle

**BEI DER GEBURTSTAGSFEIER DES AKL HATTEN WIR UNSERE GÄSTE GEBETEN, DEN SATZ „DER AKL IST FÜR MICH ...“ ZU VERVOLLSTÄNDIGEN**

**"Der AKL ist für mich..."**

**... unermüdlicher Einsatz für das Leben**

AKL - Alles komplett leben e.v.

... eine tolle lebensbejahende Einrichtung mit tollen Mitarbeiter\*innen (auch Ehemaligen :-))

**NEU & INNOVATIV !**

**... etwas, was man erfinden müsste, wenn es euch nicht schon gäbe.**

....positiv!

... eine wundervolle Einrichtung, die zeigt, wie privilegiert dieses Land ist und dass es dennoch viele menschliche Probleme nicht lösen kann, bei denen der AKL mit seinen tollen Menschen zum Glück hilft!

**... das "Ja" zum Leben**

... ein tolles Team / ... eine Stelle, zu der Menschen kommen können, die sonst nicht wissen wohin mit ihren Themen & Sorgen!

**AKL ist Lebensfreude zum Verschenken**

... wenn Menschen für andere da sind

**... eine gute Praxisstelle**

... ein Ort, der mich beruflich so stark geprägt hat – mich zur "Beraterin" hat werden lassen + immer mein erster Schritt im Berufsleben bleiben wird! Danke Wolfgang + Heike

**... Freude am Leben geben**

# ÜBERBLICK ÜBER DIE TÄTIGKEITEN DES AKL MIT [U25] IM JAHR 2017

---

## Ehrenamtliches Engagement

Im Jahr 2017 waren beim AKL 50 Menschen ehrenamtlich engagiert, davon waren 30 als Peerberater\*innen bei [U25] aktiv, 19 als Alltagsbegleiter\*innen (Krisenbegleitung) und unsere Webdesignerin engagierte sich ebenfalls ehrenamtlich. Von den 19 ehrenamtlichen Alltagsbegleiter\*innen wurden 677 Einzelgespräche geführt.

Der AKL lebt durch das Engagement seiner vieler ehrenamtlicher Mitarbeiter\*innen. Sie leisten das, was wir „Alltags-“ oder auch „Krisenbegleitung“ nennen. Nach einem aufwändigen Akquise- und Ausbildungsverfahren begleiten sie Menschen in (suizidalen) Lebenskrisen und kommen 14-tägig zu supervisorischen Teamsitzungen zusammen. Dieses erfolgreiche Modell der Krisenbegleitung haben wir auf die Onlineberatung und –begleitung von jungen Menschen unter 25 Jahren übertragen.



Peer-Ausbildungsgruppe 2017

Dort werden die Ehrenamtlichen „Peerberater\*innen“

genannt, da sie aus derselben Altersgruppe wie die Klient\*innen kommen. Zu den wesentlichen Aufgaben der Hauptamtlichen gehört es deshalb, die Ehrenamtlichen auszubilden und fachlich zu begleiten. Dazu gehört neben der Leitung der Fallbesprechungsgruppen (in fünf Gruppen) auch die Organisation von Fortbildungsveranstaltungen und Festen/Feiern.

Im vergangenen März 2017 haben 10 junge Menschen ihre Ausbildung als Peerberater\*innen abgeschlossen. Im November 2017 startete eine neue Ausbildungsgruppe mit 12 Teilnehmer\*innen. Ende des Jahres waren wir damit beschäftigt, eine neue Ausbildungsgruppe für Krisenbegleiter\*innen zu bewerben, die Anfang 2018 starten wird.

## Fortbildungen

Im Sinne der Qualitätssicherung sind uns Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen für die ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen ein wichtiges Anliegen. So bieten wir für unsere Ehrenamtlichen jährlich mindestens zwei Fortbildungen an.

Im ersten Halbjahr luden wir dazu die Psychiaterin Frau Dr. Kern ein, die zum Thema: **Multiple Persönlichkeitsstörung** referierte. Frau Kern schaffte es gut, dieses komplexe Störungsbild verständlich und sehr eindrücklich darzustellen, so dass die anschließende Fragerunde sehr angeregt und lebendig war.

Ein weiteres Fortbildungsangebot war der Vortrag von Frau Hiltrud Jacob vom Bestattungsinstitut HORIZONTE mit dem Titel „**Plötzlich und unerwartet**“ um das traumatische Erleben nach plötzlichen Todesfällen. Dazu wurde auch die Öffentlichkeit eingeladen. Der Zuspruch war erfreulich hoch und der Vortrag ein Gewinn für alle Teilnehmer\*innen.

Im zweiten Halbjahr hatten wir dann Frau Bungter von der Caritasverband für den Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald zu Besuch. Sie war und ist Fachfrau für das Thema „**Anvertrauensschutz**“. In Folge der Missbrauchsskandale in den Reihen der katholischen Kirche ist diese Schulung für viele Haupt- und Ehrenamtliche in kirchlichen Einrichtungen inzwischen verpflichtend und soll vor

weiteren Missbrauchsfällen in sozialen Einrichtungen schützen. Für uns dabei vor allem interessant war, für die ersten Anzeichen von grenzüberschreitendem Verhalten zu sensibilisieren. Diese Veranstaltung war für alle Mitarbeiter\*innen verpflichtend.

### **Trauerbegleitung nach Suizid**

Nach einer einjährigen Unterbrechung konnten wir 2017 wieder eine Gruppe für Trauernde nach Suizid anbieten. Bis zum Jahreswechsel fanden bereits vier Gruppenabende statt. Parallel dazu gibt es auch zwei sog. „offene Selbsthilfegruppen“, die sich jeweils einmal im Monat in unseren Räumen treffen und von einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin des AKL begleitet werden. Trauernde nach Suizid bleiben nach wie vor eine bedeutsame Zielgruppe des AKL. Fast 35% (66 Personen) unserer Klientel im vergangenen Jahr waren Suizidhinterbliebene und nahmen unterschiedliche Hilfeangebote wahr (Einzel-, Paar- und Familiengespräche, Gruppenangebote).

Auch der **Gedenkgottesdienst** für die Suizidverstorbenen und ihre Hinterbliebenen ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil in der Angebotspalette des AKL. 2017 fand er unter der Überschrift „**Einer trage des anderen Last ...**“ (Galater 6,2) statt. Mit ca. 90 Besucher\*innen war er so gut besucht wie noch nie. Der anschließende Ausklang bei Kaffee und Kuchen ist fester Bestandteil des Gottesdienstes und bietet eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, alte Beziehungen wieder aufleben zu lassen und sich nach dem emotional sehr bewegenden Gottesdienst zu entlasten.



"Einer trage des anderen Last ..." (Galater 6.2)

### **Aufklärung / Öffentlichkeitsarbeit / Prävention**

2017 führten wir 7 Veranstaltungen aus dem Bereich Schulung / Information / Aufklärung / durch. Zusätzlich wurden wir in 16 Schulklassen eingeladen und waren an drei Schulen 22 mal mit Infoständen in den großen Pausen präsent.

Auch 2017 konnten wir wieder zahlreiche Erwachsene und junge Menschen durch unsere Präventionsangebote erreichen, wobei vor allem die Unterrichtseinheiten in Schulen zum Thema: „Lebenskrise und Suizidalität“ immer stärker nachgefragt werden. Was geht in einem Menschen vor, der Suizidgedanken hat und was kann ich selbst tun, wenn es mir nicht gut geht? In meist 90-minütigen Einheiten erfahren die Schüler\*innen, was sie für sich, aber auch für betroffene Freund\*innen tun können und lernen außerdem das Angebot der [U25]-Mailberatung kennen. Neben einigen Schulen, die unser Angebot das erste Mal angefragt haben, gehört die Suizidprävention bei einigen Freiburger Lehrern schon fest in den Unterrichtsplan.

## **[U25]: peerTV**

Unser Projekt [U25] Peer TV hat sich im letzten Jahr ausgeweitet. Im Dezember gab es für alle Interessierten Peerberater\*innen von [U25] Deutschland einen Workshop zum Thema Videodreh. Von den Standorten Biberach, Freiburg, Emsland und Gelsenkirchen wurden unsere ehrenamtlichen Jugendlichen ausgebildet, um selbst Videos für unseren nun gemeinsamen YouTube Kanal zu produzieren. Aufgrund der Ausweitung gibt es auch einen neuen Trailer. Die Förderung von Herzessache lief im Januar 2018 aus. Nun liegt das Projekt ganz in den Händen der Jugendlichen und wird nicht mehr, wie vorher, von einer Hauptamtlichen koordiniert.



Die Teilnehmer\*innen am Workshop [U25]-peerTV

Im Projektzeitraum 02/2016 bis 01/2018 hat unser ehrenamtliches Filmteam 12 Clips produziert. Unser YouTube-Kanal [U25]:peerTV hat mittlerweile 147 Abonnenten und annähernd achttausend Aufrufe. Wir bedanken uns nochmals herzlich bei allen, die dieses Projekt ermöglicht haben, insbesondere bei der Aktion HERZENSSACHE, der INTA-Stiftung und der PSD Bank-Stiftung.

## **„FreiLaufen!“ – Therapeutisches Laufen für Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen**



Der langsame Ausdauersport ist ein wirkungsvolles Antidepressivum

2017 fand bereits der fünfte Laufkurs statt, der sich vor allem an Menschen mit Depressionen richtet. Erfreulich war das große Interesse am therapeutischen Laufangebot: Rund 30 Interessenten kamen zum Info-Abend, mit 14 Mutigen startete der Kurs, nach zehn Wochen beendeten acht Personen den Kurs erfolgreich. D. h., die Teilnehmer\*innen konnten 30 Minuten ohne Gehpausen joggen.

Als wichtiger Bestandteil des Laufangebots hat sich der „offene Lauftreff“ erwiesen, der das ganze Jahr über montags und donnerstags durchgeführt wird. Das ermöglicht

allen „Unterbrechern“ den Wiedereinstieg. Bedeutsam ist auch der Faktor „Geselligkeit“. Viele Teilnehmer\*innen des Laufkurses geben als Motivation für die Teilnahme am Kurs an, andere Menschen kennen lernen zu wollen. Deshalb ist die obligatorische Weihnachtsfeier immer gut besucht. Der Laufkurs soll auch 2018 wieder angeboten werden.

## **Selbsthilfegruppe für ältere Menschen mit Depressionen**

Keine Veränderung im Vergleich zu den Vorjahren gab es bei der Selbsthilfegruppe für ältere Menschen mit Depressionen, die schon seit Jahren in der Seniorenbegegnungsstätte Heinrich-Hansjakob-Haus (HHH) angeboten, seit 2014 von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Ute Kirschkowski geleitet wird. Die Gruppe trifft sich 14tägig und ist mit 10 – 12 Teilnehmer\*innen sehr stabil. Diese Kooperation zeigt sehr schön die sinnvolle Vernetzung und die Synergieeffekte auf, die durch unseren Einzug in die Talstraße 29 ermöglicht worden sind. An dieser Stelle möchten wir den

Mitarbeiter\*innen des HHH ein Dankeschön für die erfreuliche und unkomplizierte Zusammenarbeit aussprechen.

## [U25] Deutschland

Im Frühjahr 2017 konnten die neuesten Standorte [U25] Emsland und [U25] Nürnberg mit frisch ausgebildeten Peers in die Onlineberatung einsteigen. Wer hätte vor 15 Jahren als [U25] in Freiburg auf die Beine gestellt wurde gedacht, dass einige Jahre später 10 Standorte jährlich etwa 1000 Mailanfragen beantworten können?



Die Teilnehmer\*innen der zweitägigen [U25]-Zukunftskonferenz

und Trägervertreter im großen Kreis aufeinander, um aus zwischen Utopie und Realität eine Zukunftsvision für [U25] Deutschland zu spinnen.

Durch einen Besuch in Berlin im September 2015 mit etwa 40 Peers aus verschiedenen Standorten konnten wir Kontakte zu Bundestagsabgeordneten knüpfen. In diesem Zuge wurde für das Jahr 2017 ein Bundesförderung für [U25] in Höhe von 400.000€ bereitgestellt. Neben verschiedenen personellen Ressourcen und Investitionen in die Aufklärungsarbeit konnten wir dank dieser finanziellen Mittel zum Welttag der Suizidprävention am 10. September eine ganz besondere Aktion auf die Beine stellen. Fast 100 Peerberater\*innen aus ganz Deutschland fanden sich in Berlin zusammen, um auf der Straße Botschaften für Menschen in Lebenskrisen zu sammeln. Über 3.000 Botschaften unter dem Hashtag **#dubistmirwichtig** kamen in den sozialen Netzwerken so zusammen! Wir freuen uns sehr, dass durch die Bundesförderung eine solche Aktion gegen die Tabuisierung von Suizid möglich geworden ist und das Thema Suizidprävention auch auf politischer Ebene mehr Gehör findet.



#dubistmirwichtig - [U25]-Aktion zum Welttag der Suizidprävention in Berlin

## FINANZIELLE UND PERSONELLE AUSSTATTUNG

2017 waren vier hauptamtliche Mitarbeiter\*innen mit einem Stellenumfang von 2,75 Stellen im AKL tätig. Davon waren 0,25 Stellen aus Spendenmittel finanziert (befristet bis Ende Januar 2018), weitere 0,25 Stellen waren Projektbezogen und durch die Aktion HERZENSSACHE gedeckt (ebenfalls bis Ende Januar 2018 befristet). Die reguläre Ausstattung mit hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen liegt bei 2,25 Stellen

Dazu kommen rd. 50 ehrenamtliche MitarbeiterInnen. Von den ehrenamtlichen MitarbeiterInnen waren zum Jahreswechsel 20 sogenannte Alltags- bzw. Krisenbegleiter\*innen, 28 waren als Peerberater\*innen in der Onlineberatung von [U25] tätig, wovon sich sechs zusätzlich bei sich im Projekt [U25]:peerTV engagieren, eine Mitarbeiterin leitete eine offenen Trauergruppe, eine weitere stand für die Pflege der [U25]-Homepage zur Verfügung.

### Hauptamtliche MitarbeiterInnen 2017:

- Gesa Diekmann (Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, 50%)
- Julia Kirchmann (Sozialarbeiterin 50%)
- Clara Nordfeld (Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, 85%)
- Wolfgang Stich (Sozialarbeiter, 90%)

### Auf Honorarbasis waren für den AKL tätig

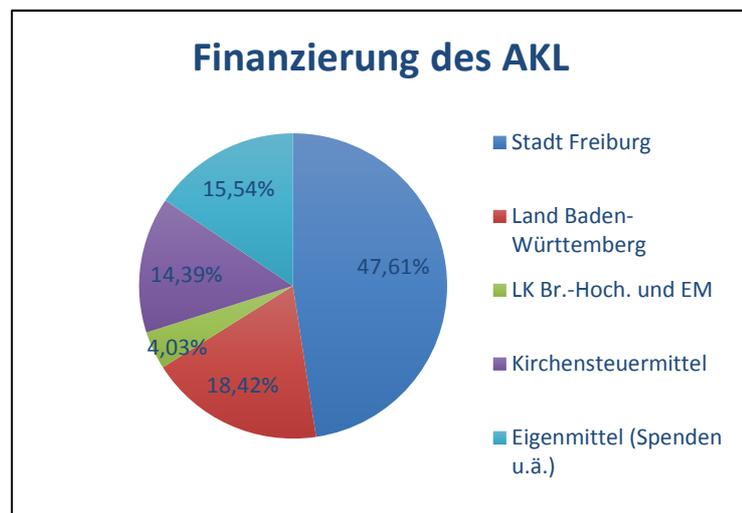
- Ute Kirschkowski (Leitung der Depressionsgruppen für ältere Menschen)
- Ingo Lüdke (Co-Leitung der therapeutischen Laufgruppe **FreiLaufen!**)

### Ehrenamtliche Gruppenleitung

- Anne Garbs (Leitung einer offenen Trauergruppe nach Suizid)
- Mechthild Brendler (Leitung einer offenen Trauergruppe nach Suizid)
- Margret Krüger (Leitung einer offenen Trauergruppe nach Suizid)

### Kostendeckung

Ca. 80% der Kosten der Beratungsstelle wurden 2016 von der Stadt Freiburg, dem Land Baden-Württemberg, der Erzdiözese Freiburg und in geringerem Umfang von den Landkreisen Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen getragen. Nur durch Fundraising-Maßnahmen und Spendenerlöse war es möglich, zum Jahresende einen ausgeglichenen Haushalt vorzulegen. Wir bedanken uns herzlich bei allen Spender\*innen und den z. T. langjährigen Förderern des AKLs.



## Mitgliedschaften

Der AKL ist Mitglied

- in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) und in der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben Baden-Württemberg (LAG AKL) sowie im Gemeindepsychiatrischen Verbund (GPV) der Stadt Freiburg.
- in der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben Baden-Württemberg (LAG AKL)
- im Gemeindepsychiatrischen Verbund Freiburg (GPV).
- im Fachforum Freiburger Beratungsstellen.



Deutsche Gesellschaft  
für Suizidprävention  
(DGS)

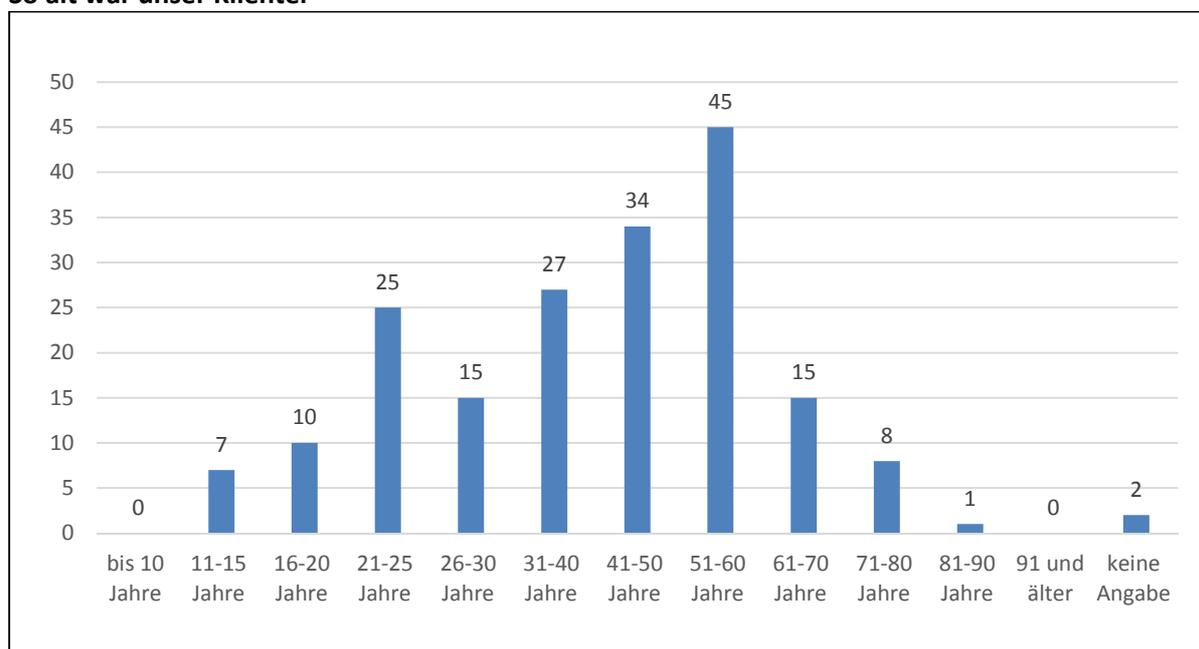


## DER AKL 2017 IN ZAHLEN (OHNE ONLINE-BERATUNG)

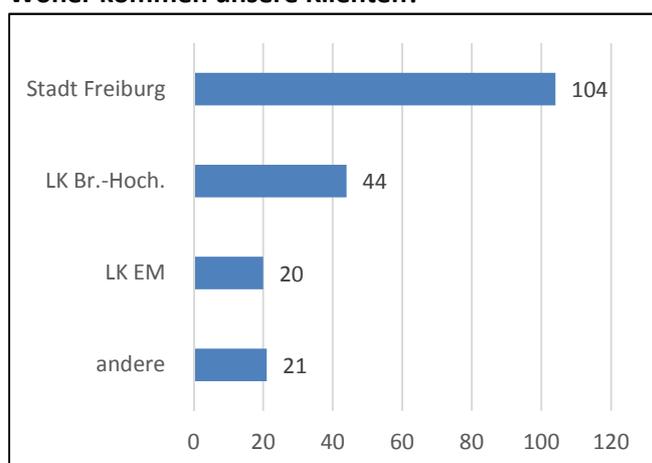
	2017	2016	2015
<b>Anzahl aller Anfragen</b>	<b>417</b>	<b>439</b>	<b>453</b>
<b>davon Kurzkontakte<sup>1</sup></b>	<b>228</b>	<b>239</b>	<b>277</b>
<b>Klientinnen in konventioneller Beratung<sup>2</sup></b>	<b>189</b>	<b>200</b>	<b>176</b>

Von den 189 Klient\*innen in konventioneller Beratung werden 55 in das Jahr 2018 übernommen. Dabei handelt es sich überwiegend um Hinterbliebene nach Suizid, die eine der Selbsthilfegruppen besuchen. Nicht berücksichtigt in den statistischen Angaben sind die Teilnehmer\*innen der Laufgruppen („FreiLaufen!“) und der Selbsthilfegruppe für ältere Menschen mit Depressionen.

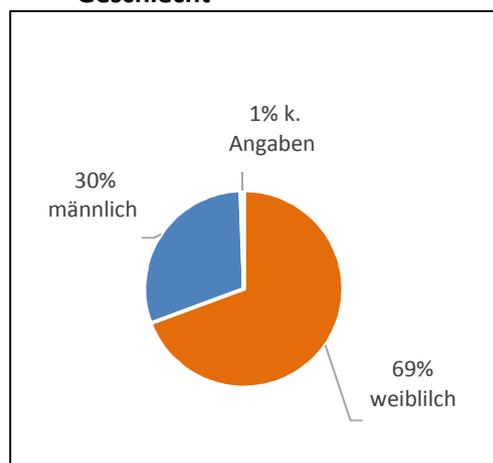
### So alt war unser Klientel



### Woher kommen unsere Klienten?



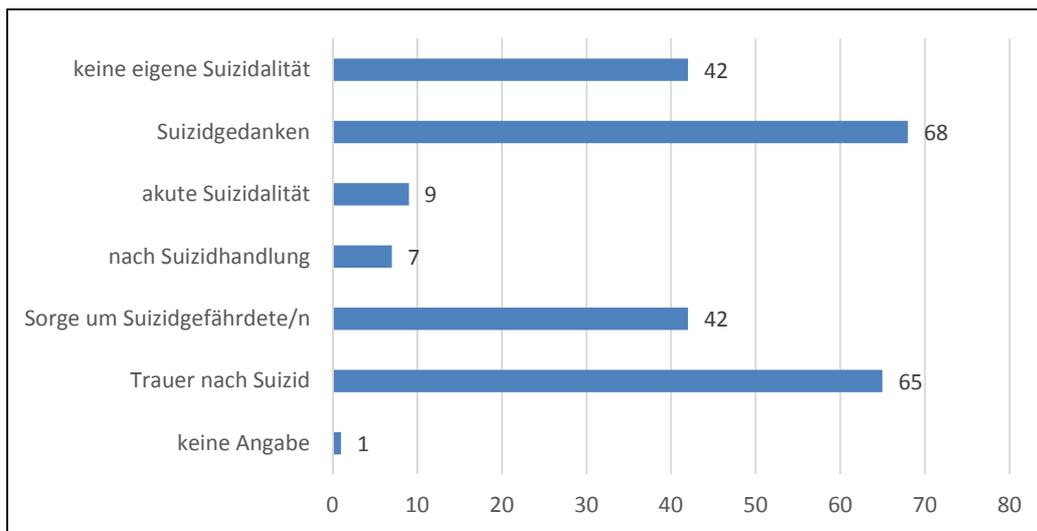
### Geschlecht



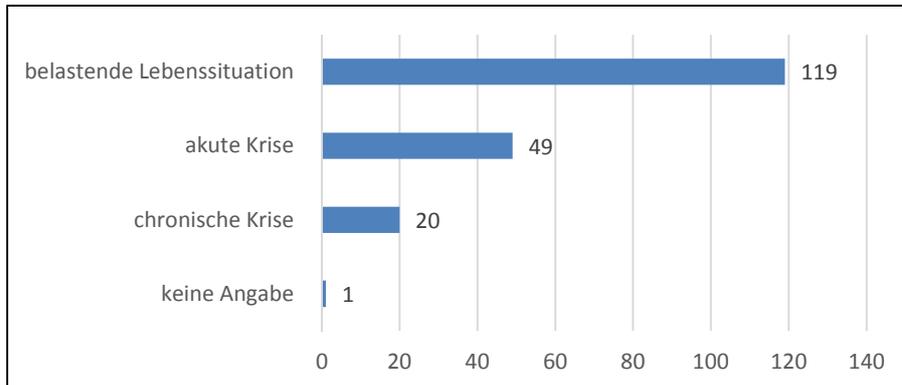
<sup>1</sup> Anfragen von Betroffenen, Angehörigen oder Institutionen. Kurzberatung, meist am Telefon. Es liegen keine weiteren statistischen Angaben zu diesen Anfragen vor.

<sup>2</sup> Die statistischen Angaben beziehen sich auf diese 189 Klienten.

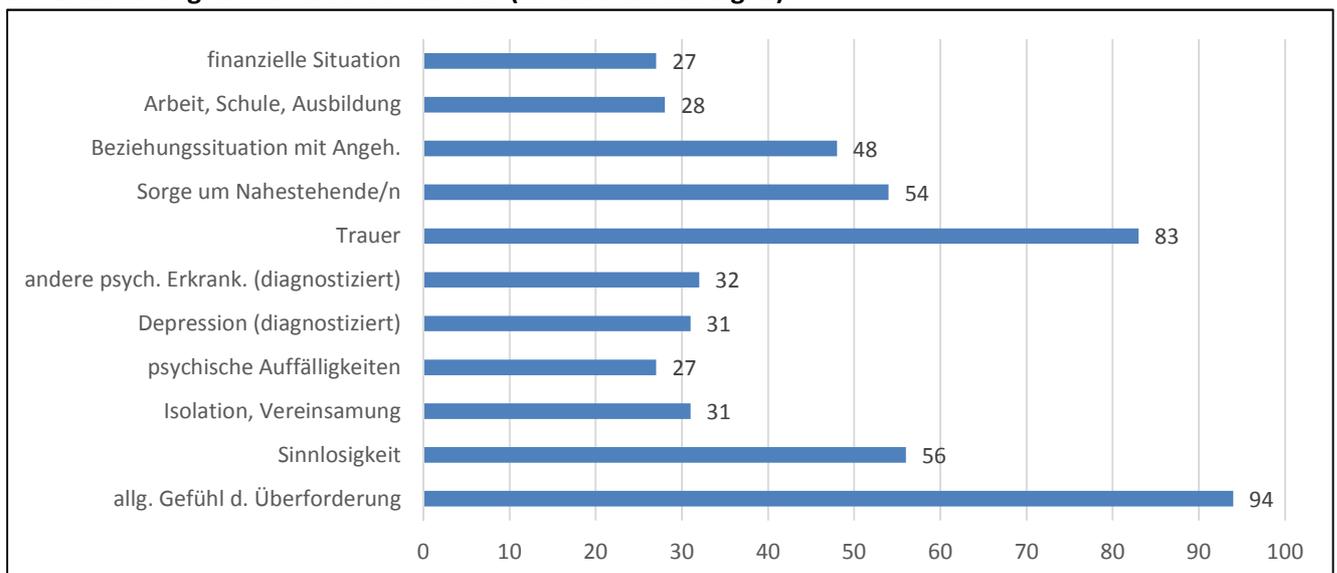
### Suizidalität unserer Klientinnen bei der Kontaktaufnahme (Mehrfachnennungen)



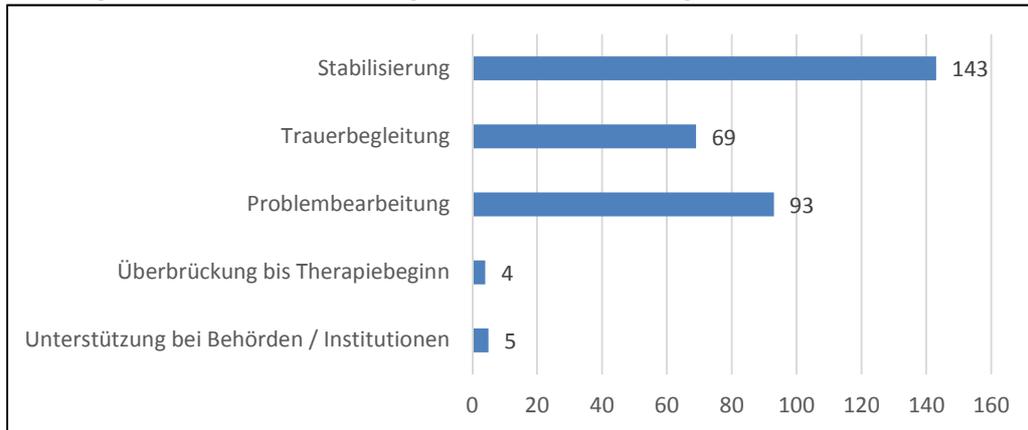
### Anlass der Kontaktaufnahme



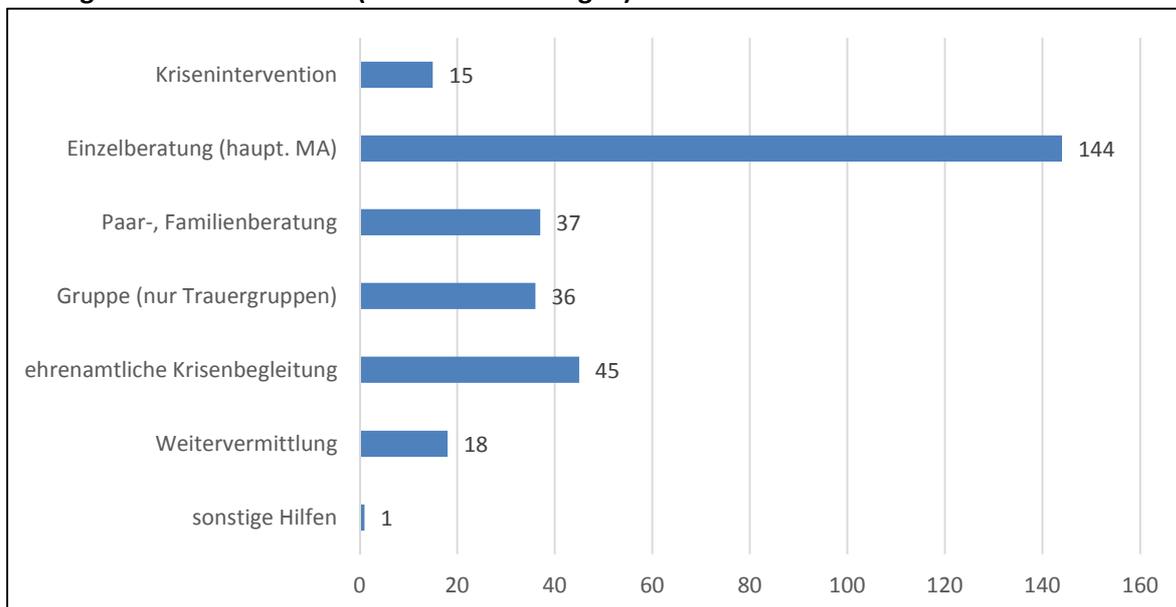
### Die zehn meistgenannten Problemfelder (Mehrfachnennungen)



### Hilfeangebote, Mehrfachnennungen (Mehrfachnennungen)



### Durchgeführte Maßnahmen (Mehrfachnennungen)



### Kommentierung

Die Anzahl der Besucherinnen und Besucher unserer Beratungsstelle ging im Vergleich zum Vorjahr zurück. Das ist vor allem dem starken Anfragerückgang in der zweiten Jahreshälfte geschuldet.

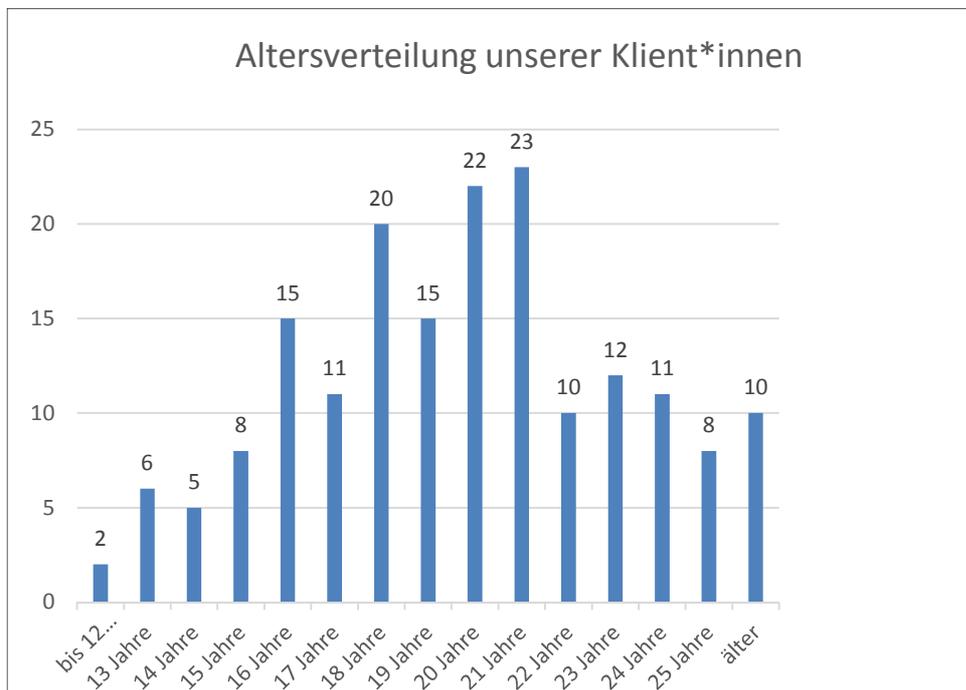
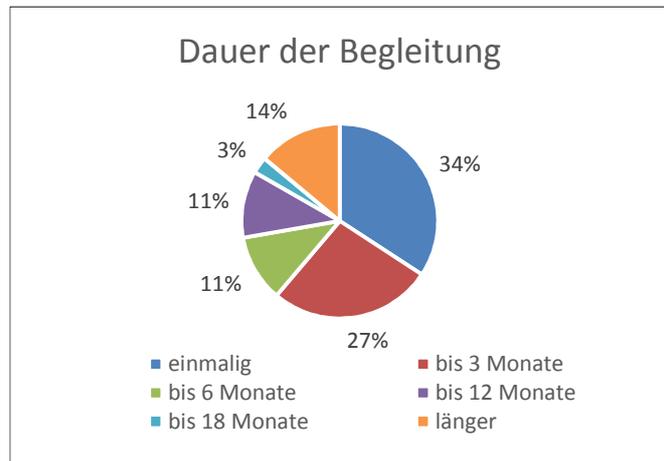
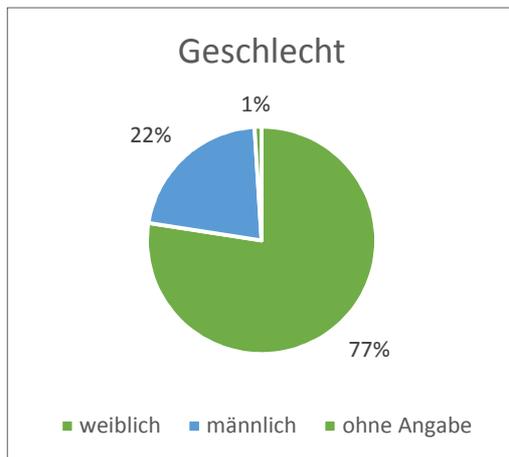
Nicht aufgeführt sind die Teilnehmer\*innen der therapeutischen Laufgruppe **FreiLaufen!** An dieser Gruppe nahmen 8 - 14 Personen teil. Sie umfasste zwei Lauftermine pro Woche über eine Dauer von zehn Wochen.

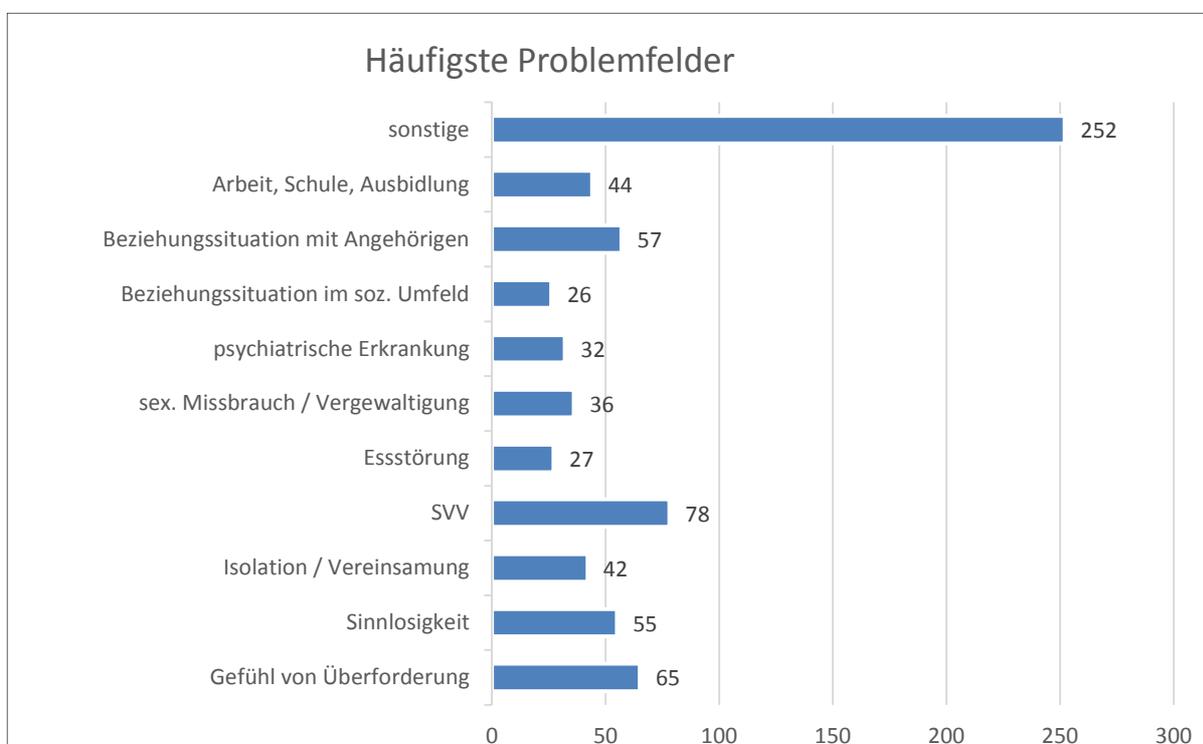
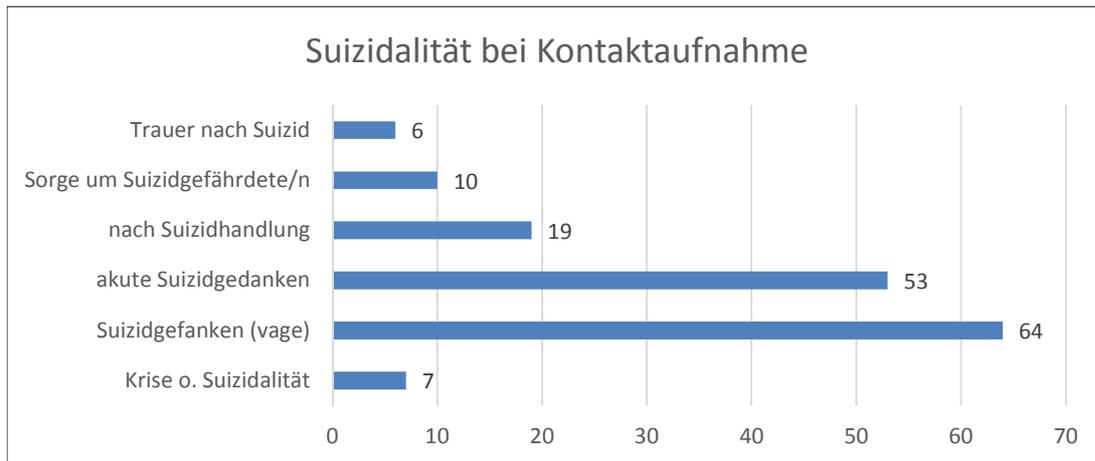
Ebenfalls nicht aufgeführt sind die Teilnehmer\*innen der geleiteten Selbsthilfegruppe für ältere Menschen mit Depressionen, die 14tägig im Heinrich-Hansjakob-Haus zusammen kommt und von einer unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen geleitet wird.

Der Kontakt zu 55 Personen wird 2017 weiter geführt. Einen hohen Anteil stellt dabei die Personengruppe der „**Hinterbliebenen nach Suizid**“ dar.

## [U25] - ONLINEBERATUNG IN ZAHLEN

	2017	2016	2015	2014
<b>Unter 25jährige in Mail-Beratung</b>	<b>180</b>	205	211	272
<b>Davon aus dem Vorjahr übernommen</b>	<b>77</b>	111	106	119
<b>Nicht angenommene Mail-Beratungsanfragen</b>	<b>8</b>	12	55	80





#### Kommentar

- Im Jahr 2017 konnten 180 Jugendliche und junge Erwachsene durch unsere Peerberater\*innen begleitet werden. Dass die Zahl der beratenen Hilfesuchenden im Vergleich zu den Vorjahren gesunken ist, liegt daran, dass 2017 viele der langjährigen Peerberater\*innen bedingt durch Umzug oder den Einstieg ins Berufsleben ihr Engagement bei [U25] beendet haben.
- Nur 8 Mailanfragen mussten wir im vergangenen Jahr ablehnen. Leider bedeutet diese Zahl nicht, dass es nicht mehr junge Menschen gibt, die sich eine Beratung durch [U25] wünschen und diese aufgrund geringer Kapazitäten unsererseits nicht erhalten können. Durch ein neues „Ampel-Weichensystem“ werden Kontaktforderungen an die Standorte weitergeleitet, die gerade freie Kapazitäten haben. Sind alle Standorte „rot“ geschaltet, ist eine Anmeldung nicht mehr möglich, so dass wir keine Kontakte mehr abweisen müssen. Die 8 abgelehnten Anfragen stammen aus

der Zeit vor der Umstellung zu Beginn des Jahres oder weil die Betroffenen beispielsweise aufgrund ihres Alters an andere Hilfsangebote weitergeleitet wurden.

- Zur besseren Übersicht zeigt das Diagramm „Häufigste Problemfelder“ nur die 10 meistgenannten belastenden Faktoren. „Sonstiges“ setzt sich beispielsweise zusammen aus den Punkten Mobbing, Konflikte in der Partnerschaft/Trennung, Sorge um Nahestehende, Wohnsituation, Gewalterfahrung, belastende Kindheit oder Trauer um verstorbene Nahestehende.

Ende des Jahres 2017 bestand das [U25]-Team aus 24 jungen Peerberater\*innen. Im Oktober 2017 begann eine neue Ausbildungsgruppe mit 12 motivierten Interessent\*innen zwischen 16 und 25 Jahren. Die Ausbildung wird im Januar 2018 abgeschlossen sein, so dass wir mit insgesamt 36 Peers in das neue Jahr starten können. Wir freuen uns sehr darüber, dass das Interesse an der Arbeit als Onlineberater\*in ungebrochen hoch ist und sich wieder mehr als genug Interessent\*innen für die Ausbildung als Peerberater\*in gemeldet haben

## AUCH DAS NOCH ...

---

Sehr gefreut haben wir uns über die anonyme, aus Tonpapier selbst gebastelte Weihnachtsgrußkarte



## SO KÖNNEN SIE UNS UNTERSTÜTZEN

---

### Spenden



Spenden ist auch online möglich

Der AKL Freiburg mit seinen Jugendangeboten von [U25] ist auf finanzielle Unterstützung dringend angewiesen. Spenden können Sie über unsere Internetplattform [www.akl-freiburg.de](http://www.akl-freiburg.de) oder über die folgende Bankverbindung:

**Empfänger:** AKL Freiburg

**IBAN:** DE58 6805 0101 0012 8648 87      **BIC:** FRSPDE66XXX

Sparkasse Freiburg-Nördl. Breisgau.

### Stufenpatenschaft



40 Stufen führen zum AKL

40 Stufen führen zu unseren Räumen im 2. OG. Sie können uns mit der Übernahme einer „Stufenpatenschaft“ nachhaltig unterstützen. Der Preis für die Patenschaft für ein Jahr und eine Stufe beträgt 100,-- Euro. Unsere Stufenpaten laden wir einmal im Jahr zu einem kleinen Brunch in unseren Räumen ein, wo man sich dann auch persönlich kennenlernen kann. Mehr Informationen dazu finden Sie im Internet auf [www.lebensraeume-akl.de/stufenpatenschaft](http://www.lebensraeume-akl.de/stufenpatenschaft)

### LEBENS-RÄUME



Für Institutionen und Firmen bieten wir die Übernahme einer „Raumpatenschaft“ im Rahmen unseres Fundraising-Projekts **LEBENS-RÄUME** für die Dauer eines Jahres um Preis von 160,-- Euro p.a. an. Diese großzügige Förderung hilft uns sehr. Damit können große Teile der selbst aufzubringenden Mittel gedeckt

werden. Selbstverständlich werden unsere Paten auf unseren Internetauftritten und Berichten genannt. Mehr Informationen finden Sie im Internet auf <http://www.lebensraeume-akl.de>

---

### Danke!

Wir bedanken uns bei allen, die uns 2017 mit Rat und Tat unterstützt haben,

- ♥ bei unseren **Lebens-Raum-Partner\*innen** und **Stufenpat\*innen**, die mit der Übernahme der Patenschaft für einen unserer Räume annähernd ein Drittel der zu erwirtschaftenden Eigenmittel spenden,
- ♥ bei **HERZENSSACHE**, der Spendenaktion von SWR und Sparda-Bank, der INTA-Stiftung und der **PSD-Bank-Stiftung I(i)benswert**.
- ♥ Ein herzliches Dankeschön geht an die evangelische **Melanchthonkirche**, wo wir zum wiederholten Mal den Gedenkgottesdienst für die Suizidverstorbenen durchführen konnten.
- ♥ Ein ganz besonderer Dank gilt jedoch unseren **Ehrenamtlichen**, die in der Alltagsbegleitung unserer Klient\*innen im persönlichen Kontakt, in der Peerberatung per Mail, in der Leitung der „offenen“ Hinterbliebenengruppen oder der Pflege unserer Internetauftritte tätig sind. Sie alle machen den AKL erst zu dem, was ihn ausmacht und ihn von anderen Beratungsstellen unterscheidet.
- ♥ Ein ebenfalls großes Dankeschön geht an die Kolleg\*innen von **EHE+FAMILIE** und dem **Heinrich-Hansjakob-Haus**, für die stets gute und unterstützende Zusammenarbeit

## VER-DICHTUNG

---

### **Das Karussell steht still**

Das Karussell steht still  
Die Ohnmacht ist so groß  
Wie anstrengend ist es weiterzuleben ohne dich  
Unfassbar unsere Trauer  
Trotzdem Liebe  
Sie wird immer bleiben  
Verzweifelt suchen wir nach einer Antwort  
Zurück bleiben wir mit Angst und Wut  
Bist Du jetzt erlöst?  
Hast du dein Glück gefunden?  
Die Hoffnung trägt uns  
Die Sehnsucht bleibt.

Gedicht von Betroffenen aus dem Trauerseminar St. Ulrich 2017

### **Du bist mir nah und doch so fern**

Du bist mir nah und doch so fern.  
Ich danke Dir für jedes Zeichen Deiner Gegenwart.  
Voller Sehnsucht ertrage ich den Schmerz.  
Ich fühle mich kraftlos und wünsche mir, von Dir getragen zu werden.  
Ich fühle mich rastlos und suche nach Hoffnung.  
Meine Augen sind müde von den vielen Tränen.  
Ich wünsche mir, dass Du das Licht und die Liebe gefunden hast und Deine Last von Dir genommen wurde.  
Begleite mich im Geiste auf meinen Erdenwegen.  
Ich respektiere Deinen Weg, den Du gewählt hast und doch bin ich fassungslos.  
Ich dankbar für jede Stunde, Minute, Sekunde, die ich mit Dir verbracht habe und (für das,) was ich von Dir lernen durfte.  
Liebe verbindet uns und wird nie enden.

Gedicht von Betroffenen aus dem Trauerseminar St. Ulrich 2017

## PERSPEKTIVEN FÜR 2018

---

- Im Februar starten wir nach zwei Jahren wieder mit der Ausbildung neuer ehrenamtlicher Krisenbegleiter\*innen. Diese umfasst ein Selbsterfahrungswochenende und sowie acht Ausbildungsabende á drei Stunden zu unterschiedlichen Themenbereichen.
- Im März 2018 soll in einer Mitgliederversammlung des Fördervereins **Suizidprävention Freiburg e.V.** aufgelöst werden. Zu diesem Schritt hat sich der Vorstand entschlossen, weil das Vereinsziel, den AKL Freiburg in seinem Bestand zu sichern erreicht worden ist. Tatsächlich wurde der Verein 2006 gegründet, als sich abzeichnete, dass der AGJ-Fachverband die Trägerschaft für den AKL abgeben wird und die Zukunft der Beratungsstelle akut gefährdet war. Da die „Rettung“ gelungen ist – wozu der Förderverein einen wesentlichen Beitrag geleistet hat – und Vorstandswahlen anstanden, hat man sich dazu entschlossen, den Mitgliedern die Vereinsauflösung vorzuschlagen. Wir danken an dieser Stelle von Herzen allen, die sich bei der Gründung des Vereins, als Mitglieder und Vorstände engagiert haben und damit dazu beigetragen haben, dass es den AKL Freiburg heute noch gibt!
- Frau Prof. Dr. Domschke, die ärztliche Direktorin der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik, wird am 17. Mai einen Vortrag zum Thema Angsterkrankungen im Foyer des St. Marienhauses. Veranstalter ist der AKL Freiburg, die Öffentlichkeit ist eingeladen.
- Am 05. Mai findet eine zentrale, überregionale Fortbildungsveranstaltung für die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen aller baden-württembergischen AKL in Stuttgart statt. In der Organisation und der Durchführung dieser großen Veranstaltung ist der AKL Freiburg an verantwortlicher Stelle engagiert.
- Auch 2018 soll wieder ein therapeutischer Laufkurs für Menschen mit Depressionen, eine Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid und eine Ausbildungsgruppe von Peerberater\*innen durchgeführt werden. Auch der ökumenische Gedenkgottesdienst für die Suizidverstorbenen wird am 13.10. wieder in der Melanchthonkirche stattfinden.
- Nach der Auflösung des Fördervereins wollen wir einen formlosen „**Freundeskreis AKL**“ ins Leben rufen. Alle, die uns bisher im Förderverein unterstützt haben – aber auch andere „Sympathisanten“ - können das auch (weiterhin) im Freundeskreis tun. Es werden keine Mitgliedsbeiträge erhoben, Spenden an den AKL sind freiwillig. Wer den AKL als Mitglied im Freundeskreis unterstützen möchte, wendet sich an den Einrichtungsleiter telefonisch oder per E-Mail ([wolfgang.stich@ak-leben.de](mailto:wolfgang.stich@ak-leben.de)).

Für ihre Unterstützung 2017 bedanken wir uns bei

---



---

**Herausgeber:**

Arbeitskreis Leben Freiburg e.V.  
Talstraße 29  
79102 Freiburg

**Verantwortlich:**

Markus Kaupp (1. Vorsitzender)

**Copyright** AKL Freiburg e.V. 2018