ARBEITSKREIS LEBEN FREIBURG e.V. (AKL)

Hilfe in Lebenskrisen / Suizidprävention

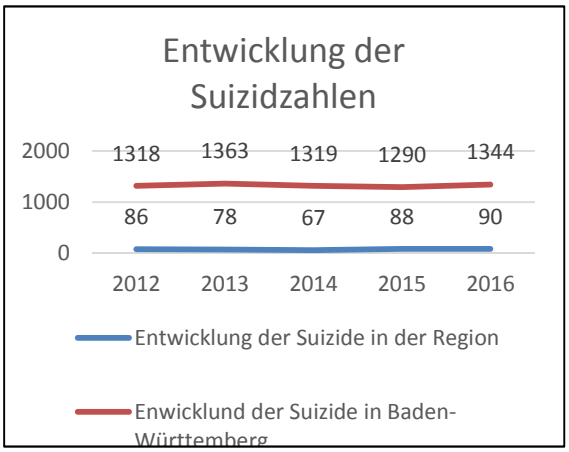
Tätigkeitsbericht 2018

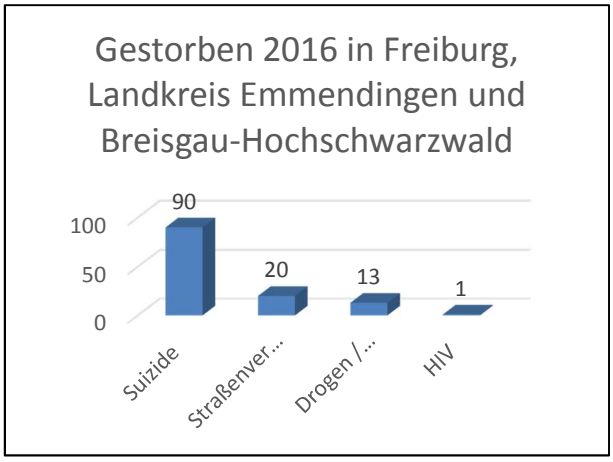
Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

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

wir freuen uns, Ihnen den Jahresbericht 2018 vorlegen zu können. Wie in jedem Jahr informiert er Sie über die Tätigkeiten und erwähnenswerte Ereignisse des vergangenen Jahres.
Bemerkenswert war die stark gestiegene Nachfrage nach **Fortbildungen und Schulungen** zur Suizidprävention. Konnten 2017 noch sieben Veranstaltungen verzeichnet werden, waren es im vergangenen Jahr sechzehn! Diese Entwicklung brachte uns an die Grenzen unserer Kapazität, auf die wir 2019 mit dem Angebot eines Fortbildungsseminars für Profis und der personellen Ausweitung unserer schulischen Präventionsangebote mit einer 50%-Stelle reagieren. Mehr dazu finden Sie auf Seite 19 (Kap. „Perspektiven für 2019“).
Erfreulicherweise stellte uns das statistische Landesamt Baden-Württemberg die aktuellsten Zahlen der Gestorbenen in Baden-Württemberg zur Verfügung – allerdings von 2016. Sie können dem Diagramm unten die Entwicklung der letzten Jahre für Baden-Württemberg und unsere Region entnehmen, die sich auf die Stadt Freiburg und die angrenzenden Landkreise Breisgau-Hochschwarzwald und Emmendingen beziehen. Die Zahlen sind relativ stabil.

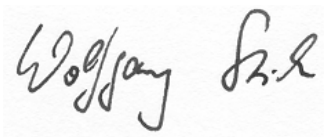




Ein herausragendes Ereignis war die **Auflösung unseres Fördervereins** „Suizidprävention Freiburg e. V.“ im April 2018. Für die Unterstützung und treue Wegbegleitung des AKL bedanken wir uns ausdrücklich. Mehr dazu finden Sie auf Seite 8 dieses Berichts.

Bedanken möchten wir uns an dieser Stelle bei allen, die uns das Jahr über mit Rat und Tat begleitet haben, bei den vielen Menschen und Sponsoren, die uns finanziell unterstützt haben und vor allem bei unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen, ohne die es den AKL nicht gäbe.

Markus Kaupp
Vorsitzender des Trägervereins Arbeitskreis Leben e. V.



Wolfgang Stich
Leiter des AKL

INHALTSVERZEICHNIS

Grußwort	3
Überblick über die Tätigkeiten des AKL mit [U25] im Jahr 2018	5
Finanzielle und personelle Ausstattung / Mitgliedschaften	8
Der AKL 2018 in Zahlen	11
[U25] - Onlineberatung 2018 in Zahlen	14
So können Sie uns unterstützen	17
Ein schönes Feedback	18
Perspektiven für 2019	19
Unsere Unterstützer 2017	20

Überblick über die Tätigkeiten des AKL mit [U25] im Jahr 2018

Ehrenamtliches Engagement

Im Jahr 2018 waren beim AKL 49 Menschen ehrenamtlich engagiert, davon waren 22 als Peerberater*innen bei [U25] aktiv, 24 als Alltagsbegleiter*innen (Krisenbegleitung) und unsere Webdesignerin. Die 24 ehrenamtlichen Alltagsbegleiter*innen führten 779 Einzelgespräche.

Unsere neuen Krisenbegleiter*innen

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. Im Juni 2018 haben acht Teilnehmer*innen ihre Ausbildung zum ehrenamtlilchen Krisenbegleiter*in abgeschlossen. Herzlich willkommen in der AKL-Familie!

Im März wurde die neue Ausbildunggruppe der Online-Peerberaterinnen für [U25] mit 12 jungen Menschen abgeschlossen. Im November 2018 startete eine neue Ausbildungsgruppe mit zehn Teilnehmer*innen.

Fortbildungen / Veranstaltungen

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

Im ersten Halbjahr hielt Frau Prof. Dr. Dr. Domschke, die ärztliche Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychosomatik an der Universität Freiburg, einen Vortrag über Angststörungen unter dem Titel „**Age of anxiety**“ im Foyer des St. Marienhauses. Der öffentliche Vortrag war sehr gut besucht: Rund 100 Personen waren gekommen und belegten das Foyer bis zum letzten Platz. Der ausgezeichnete Vortrag stieß auf ein ungeteilt positives Echo.

Ein weitere Fortbildung fand in Stuttgart statt: **„Verlust als essentielles Thema der Krisenbegleitung“**. Dabei handelte es sich um eine Veranstaltung für alle Ehrenamtlichen der zehn baden-württembergischen AKL. Neben dem inhaltlich sehr anregenden Vortrag von Frau Ulrike Backhaus aus Siegen gab es Workshops und vor allem die Möglichkeit, die anderen Krisenbegleiter*innen kennenzulernen, sich auszutauschen und sich als Teil der großen AKL-Familie zu erleben. Dieser Event wurde von den Hauptamtlichen unseres AKL maßgeblich mit organisiert.

Trauerbegleitung nach Suizid

Der Personenkreis der Hinterbliebenen nach Suizid nimmt im AKL nach wie vor einen großen Raum ein. 27,8 % (das waren 59 von 212 Personen) gehörten diesem Personenkreis an. Viele davon nehmen schon seit mehreren Jahren an den Selbsthilfegruppe teil.

Auch der **Gedenkgottesdienst** für die Suizidverstorbenen und ihre Hinterbliebenen ist seit vielen Jahren ein fester Bestanteil in der Angebotspallette des AKL. 2018 fand er unter der Überschrift **„Nahe dich meiner Seele und erlöse sie …“** (Ps. 69,19a) statt. Es nahmen wieder 80 - 90 Besucher*innen teil. 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.

Aufklärung / Öffentlichkeitsarbeit / Prävention

2018 führten wir 16 Veranstaltungen aus dem Bereich Schulung / Information / Aufklärung / durch (Vorjahr: 7). Zusätzlich wurden wir in 15 Schulklassen eingeladen und waren an drei Schulen ebenfalls 15 Mal mit Infoständen in den großen Pausen präsent.

Die markanteste Entwicklung war im Bereich der Aufklärungsarbeit zu verzeichnen. 16 Mal (im Vorjahr: sieben Mal) gestalteten wir Workshops, führten Inhouse-Fortbildungen durch und gestalteten Unterrichtseinheiten an Schulen zum Thema Umgang mit Krisen und Suizidalität. Auf diesen enorme Nachfrageanstieg werden wir mit einer personellen Aufstockung und der Entwicklung von Fortbildungsangeboten für Profis reagieren (s. PERSPEKTIVEN FÜR 2019, Seite 19).

Eine besondere Aktion war der Info-Stand zum Welttag der Suizidprävention am 10. September in der Freiburger Fußgängerzone, den unsere Peerberater*innen organisierten. Dort wurde nicht nur über die Hilfeangebote für Suizidgefährdete informiert, es wurden auch Lebens-Botschaften für suizidgefährdete Menschen unter der Überschrift „**#dubistmirwichtig**“ gesammelt und ins Internet hochgeladen.

#dubistmirwichtig - Aktion zum Welttag der Suizidprävention

[U25]: peerTV

Das auf zwei Jahre angelegte Projekt **[U25]:peerTV** fand zum 01. Februar sein Ende. Wie bereits im Jahresbericht 2017 ausführlicher beschrieben, wurden insgesamt 12 Videoclips gedreht, die auf unserem YouTube-Kanal auf ein beachtenswertes Interesse stießen und noch heute erhalten wir immer wieder positive Rückmeldungen. Leider waren das Interesse und das Engagement bei unseren Peerberater*innen nicht so groß, als dass sie weitere Filme in Eigenregie ohne Projektleitung gedreht hätten. Von daher mussten wir das Engagement auf diesem Gebiet (vorläufig) auf Eis legen.

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

Der langsame Ausdauersport ist ein wirkungsvolles Antidepressivum

2018 fand bereits der sechste Laufkurs statt, der sich vor allem an Menschen mit Depressionen richtet. Bedauerlicherweise nahmen nur sechs Interessenten teil, so wenige wie noch nie. Das hatte seinen Grund aber vermutlich an der mangelhaften Bewerbung des Angebots. Diese werden wir in 2019 intensivieren, so dass wir ab dem 01. April 2019 wieder mit einer starken Gruppe an den Start gehen können.

Als wichtiger Bestandteil des Laufangebots hat sich jedoch der „offene Lauftreff“ etabliert, der das ganze Jahr über montags und donnerstags durchgeführt wird. Das ermöglicht allen „Unterbrechern“ den Wiedereinstieg. Bedeutsam ist auch der Faktor „Geselligkeit“. Dazu gehört auch eine jährliche „Läufer-Weihnachtsfeier“ in einer Pizzeria, die auch von den nicht mehr aktiven Läufer*innen zahlreich besucht wird.

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 wird. Die Gruppe – sie trifft sich 14tägig - wird seit 2014 von unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin Ute Kirschkowski geleitet 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

Sehr erfreulich ist die Entwicklung in den einzelnen der neun weiteren [U25]-Standorten in Deutschland als auch im Verbund unter dem Dach des Deutschen Caritasverbandes. Hervorzuhebende Ereignisse auf Bundesebene war das gemeinsame, zweitägige Treffen der Trägervertreter und der Onlineberatungsleiterinnen in Frankfurt im vergangenen Jahr, wiederum verbunden mit einer **Zukunftswerkstatt**. Erfreulich waren auch die Bemühungen von Seiten des Deutschen Caritasverbandes (DCV), von Seiten des Bundes eine **finanzielle Förderung** zu erhalten. Für die Jahre 2019 bis einschl. 2021 erhält der DCV 500.000 Euro p.a., die auf die jeweiligen Standorte projektbezogen ausbezahlt werden. Mehr dazu im Kapitel „Perspektiven für 2019“ (S. 19).

Zum **Welttag der Suizidprävention** am 10.09. gab es in Berlin eine Party mit **Jonas Monar**, einem jungen Nachwuchskünstler, der extra für [U25] einen Song geschrieben hat und der der Öffentlichkeit erstmals vorgestellt wurde (**„Du bist mir wichtig“**, offizielles Video auf YouTube). Außerdem wurde ein Online-Spiel für das Smartphone entwickelt und zum Abruf ins Netz gestellt (**„One Life only“)**. Damit sollen vor allem männliche Jugendliche und „Gamer“ angesprochen werden.

Unterwegs mit der Berliner S-Bahn

Darüber hinaus fand am 13. Oktober eine bemerkenswerte Öffentlichkeitsaktion statt. Einen Tag lang warben die Berliner Verkehrsbetriebe auf einer S-Bahn für [U25]. Neben der Außenwerbung fuhren auch Peerberater*innen mit der S-Bahn mit und informierten die Reisenden über das Tabuthema Suizid und über die Hilfeangebote, speziell über die Onlineberatung von [U25]. Diese Aktion stieß auf unerwartet positive Resonanz bei den Fahrgästen

Förderverein „Suizidprävention Freiburg e. V.“

Ein bemerkenswertes Ereignis war die Auflösung unseres Fördervereins Suizidprävention Freiburg e. V. im April 2018. Gegründet wurde er 2006 als ein Netzwerk, das die drohende Schließung des AKL zu verhindern helfen sollte. Das ist gelungen, und in den Folgejahren konnte der Förderverein den AKL mit finanziellen Zuwendungen immer wieder unterstützen. Da im April wieder Vorstandswahlen angestanden wären und der alte Vorstand nicht mehr für eine weitere Kandidatur zur Verfügung stand, haben sich die Vereinsmitglieder zur Auflösung des Vereins entschlossen. An dieser Stelle soll aber nochmals alle Mitgliedern und Funktionsträgern des Fördervereins herzlich für ihr Engagement gedankt werden.

FINANZIELLE UND PERSONELLE AUSSTATTUNG

2018 waren drei hauptamtliche Mitarbeiter*innen mit einem Stellenumfang von 2,25 Stellen im AKL tätig. Von Juni bis Ende August wurde das Deputat der Kollegin Kirchmann von 50% auf 65% ausgeweitet. Diese Aufstockung wurde aus Eigenmitteln (Spenden) finanziert. Dazu kommen 49 ehrenamtliche Mitarbeiter*innen. Dazu kommen noch die eingangs dieses Berichts genannten 49 ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen.

Hauptamtliche MitarbeiterInnen 2018:

- Julia Kirchmann (Sozialarbeiterin, 50% / 65%, Elternzeitvertreterin bis August 2018)
- Solveig Rebholz (Sozialarbeiterin, 50%, zurück aus der Elternzeit ab September 2018)
- Clara Nordfeld (Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin, 85%)
- Wolfgang Stich (Sozialarbeiter, 90%)

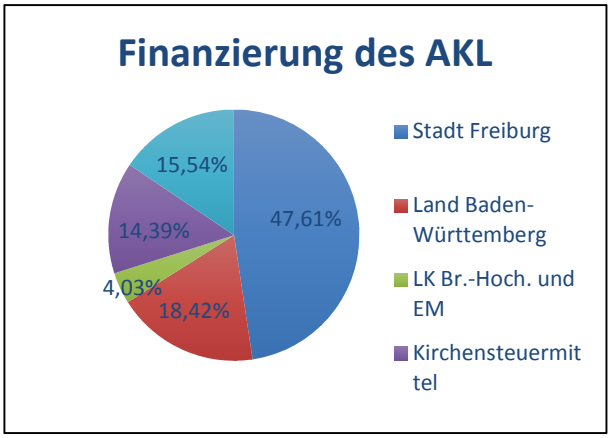
Auf Honorarbasis waren für den AKL tätig

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

Ehrenamtliche Gruppenleitung

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

Kostendeckung
Ca. 80% der Kosten der Beratungsstelle wurden 2018 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 AKL.



Mitgliedschaften

Der AKL ist Mitglied

- **in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)**

- **in der Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben Baden-Württemberg (LAG AKL)**

- **im Gemeindepsychiatrischen Verbund Freiburg (GPV).**

- **Im Verbund von [U25]-Deutschland des Deutschen Caritasverbandes**

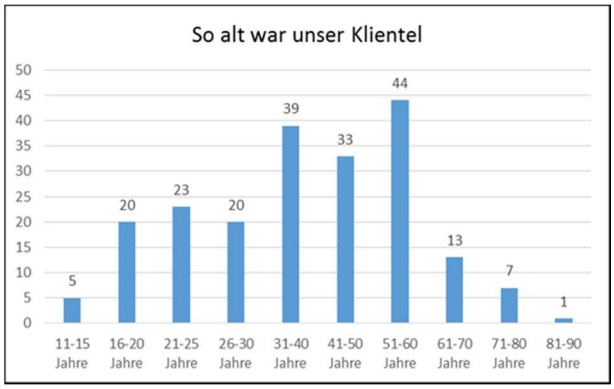
- **im Fachforum Freiburger Beratungsstellen**.

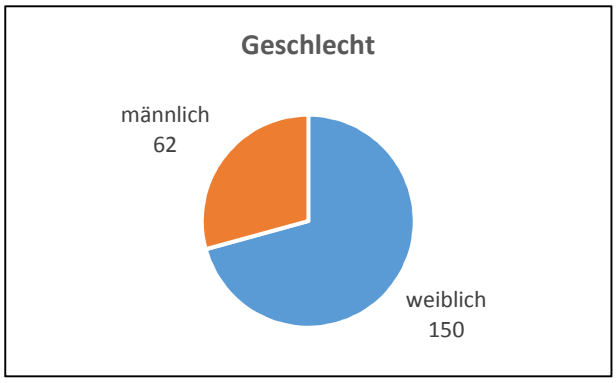
DER AKL 2018 IN ZAHLEN (OHNE ONLINE-BERATUNG)

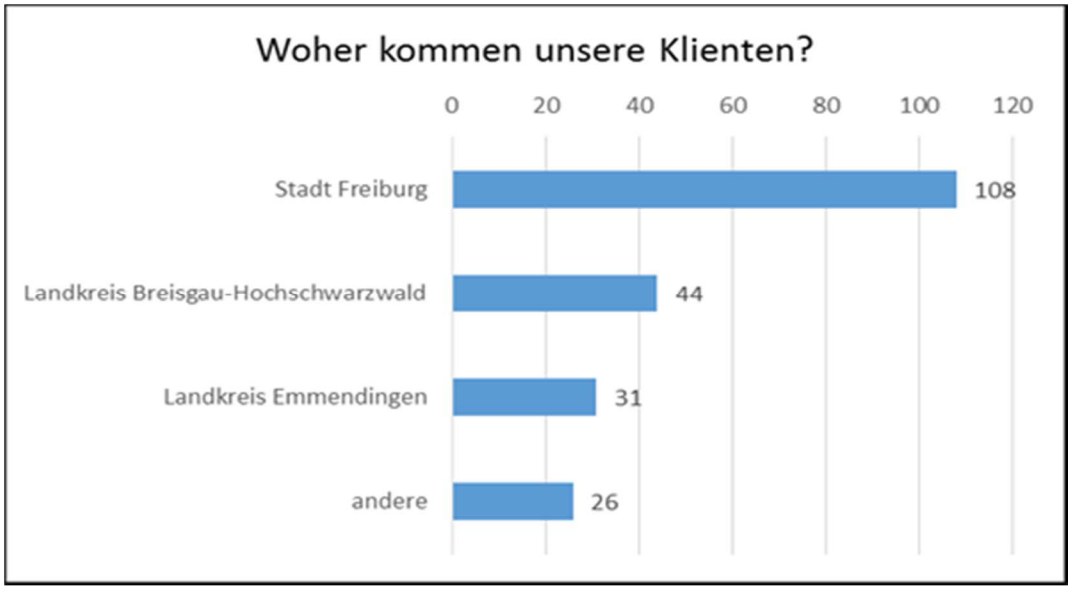
	2018	2017	2016
Anzahl aller Klienten	**455**	**417**	**439**
davon Kurzkontakte[1]	**243**	**228**	**239**
Klientinnen in konventioneller Beratung[2]	**212**	**189**	**200**

Von den 212 Klient*innen in konventioneller Beratung werden 41 in das Jahr 2019 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.

Eine Auswahl von statistischen Angaben im Überblick

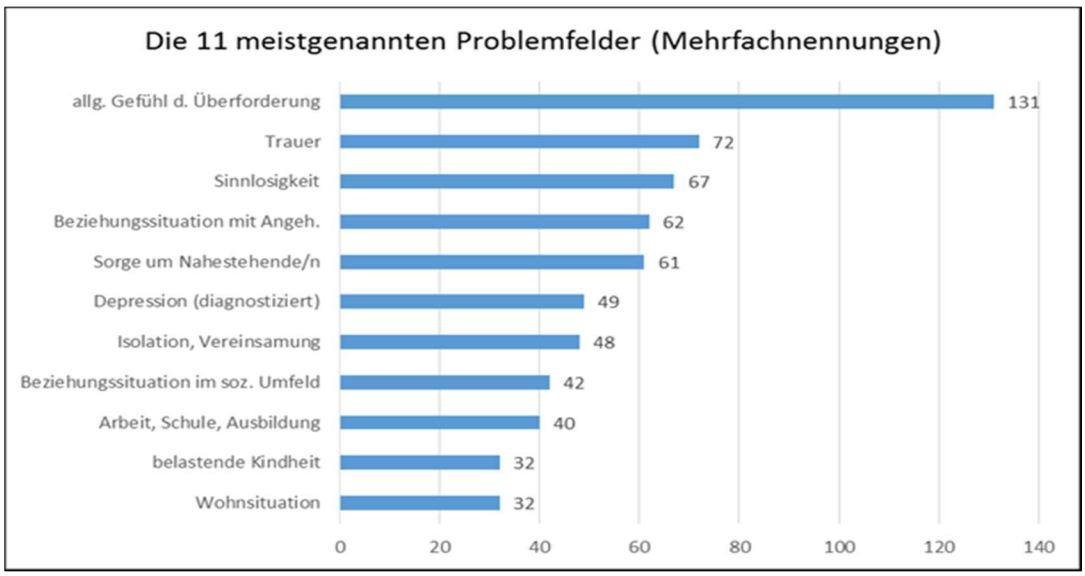


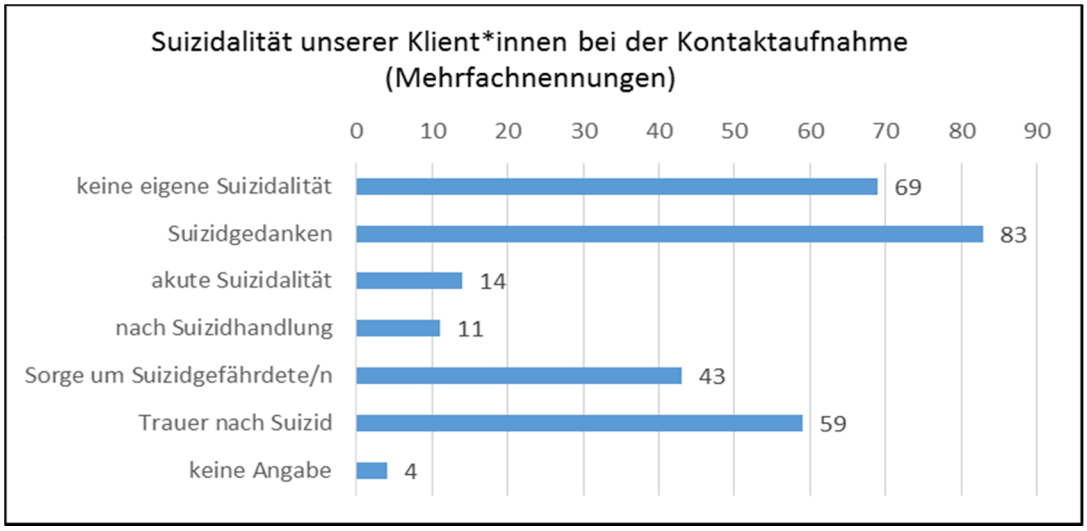


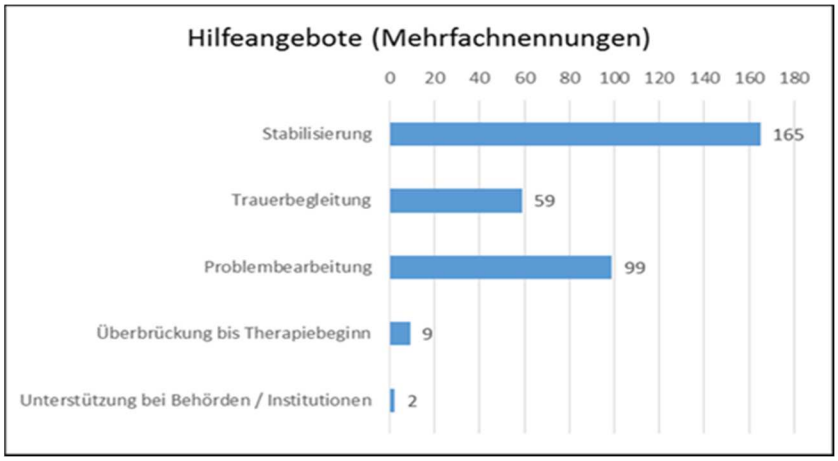


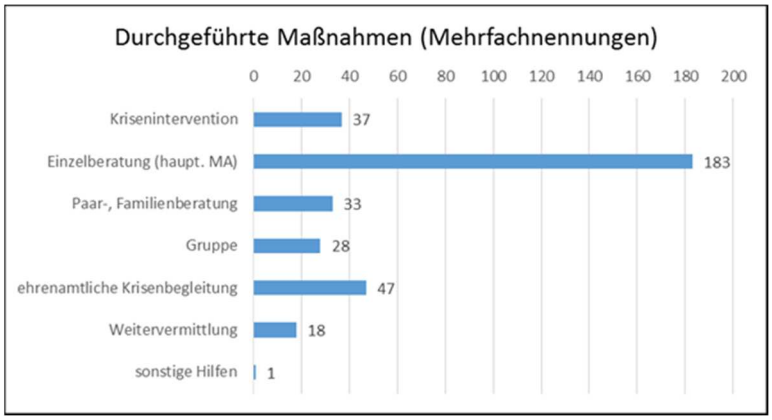
[1] Anfragen von Betroffenen, Angehörigen oder Institutionen. Kurzberatung, meist am Telefon. Es liegen keine weiteren statistischen Angaben zu diesen Anfragen vor.

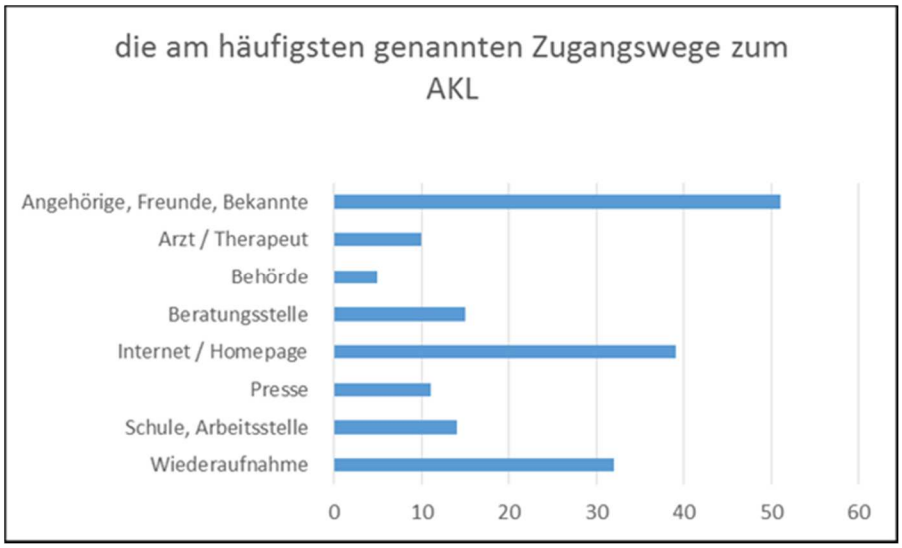
2 Die statistischen Angaben beziehen sich auf diese 212 Klienten.


Die 11 meistgenannten Problemfelder (Mehrfachnennungen)
allg. Gefühl d. Überforderung 131
Trauer 72
Sinnlosigkeit 67
Beziehungssituation mit Angeh. 62
Sorge um Nahestehende/n 61
Depression (diagnostiziert) 49
Isolation, Vereinsamung 48
Beziehungssituation im soz. Umfeld 42
Arbeit, Schule, Ausbildung 40
belastende Kindheit 32
Wohnsituation 32
0 20 40 60 80 100 120 140


Suizidalität unserer Klient*innen bei der Kontaktaufnahme (Mehrfachnennungen)
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90
keine eigene Suizidalität 69
Suizidgedanken 83
akute Suizidalität 14
nach Suizidhandlung 11
Sorge um Suizidgefährdete/n 43
Trauer nach Suizid 59
keine Angabe 4


Hilfeangebote (Mehrfachnennungen)
0 20 40 60 80 100 120 140 160 180
Stabilisierung 165
Trauerbegleitung 59
Problembearbeitung 99
Überbrückung bis Therapiebeginn 9
Unterstützung bei Behörden / Institutionen 2



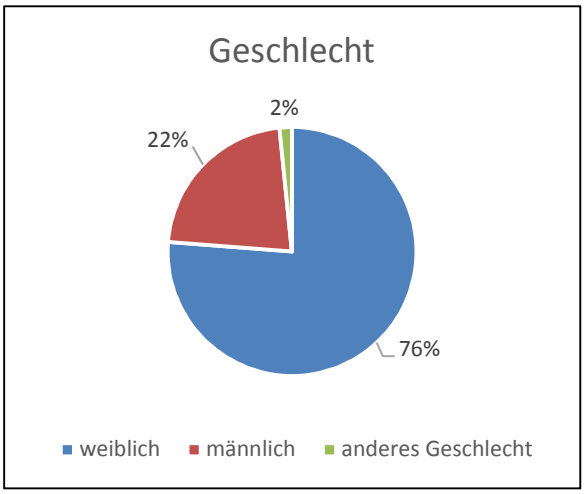


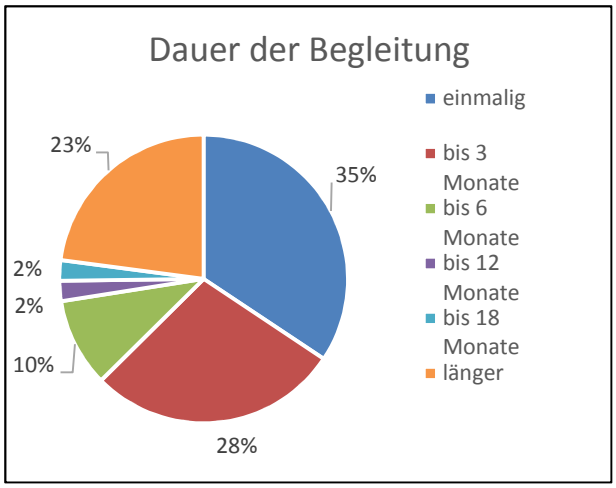
Anmerkungen

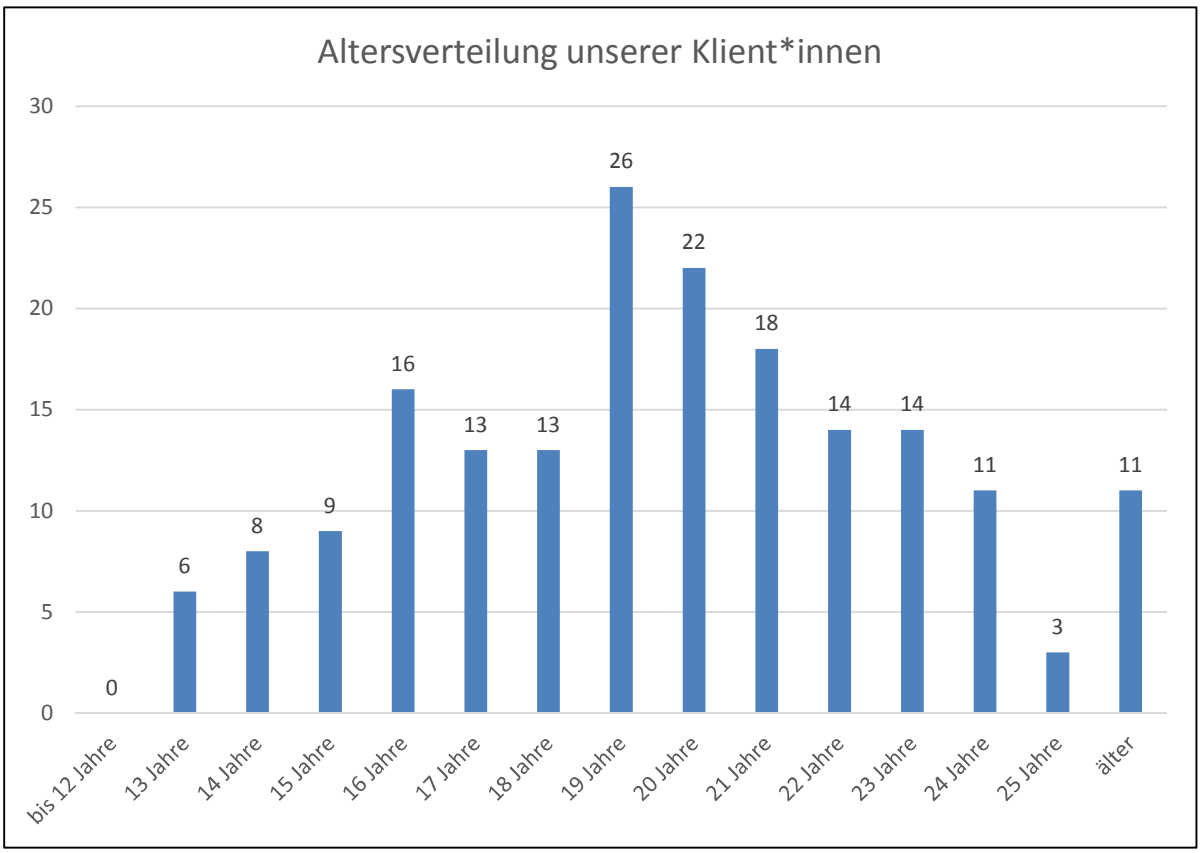
- Die Anzahl der Besucherinnen und Besucher unserer Beratungsstelle ist im Vergleich zum Vorjahr deutlich angestiegen. Das hat vermutlich damit zu tun, dass der AKL zwei Mal mit sehr großen Artikel in der lokalen und regionalen Presse vertreten war.
- Nicht aufgeführt sind die Teilnehmer*innen der therapeutischen Laufgruppe **FreiLaufen!** An dieser Gruppe nahmen sechs Personen teil. Sie umfasste zwei Lauftermine pro Woche über eine Dauer von zehn Wochen. Zudem nehmen einige sporadisch am Lauftreff teil. Dieser findet das ganze Jahr über montags und donnerstags statt.
- Ebenfalls nicht aufgeführt sind die Teilnehmer*innen der geleiteten Selbsthilfegruppe für ältere Menschen mit Depressionen.
- Der Kontakt mit 41 Personen wird 2019 weiter gehalten. Einen hohen Anteil stellt dabei die Personengruppe der „**Hinterbliebenen nach Suizid**“ dar.

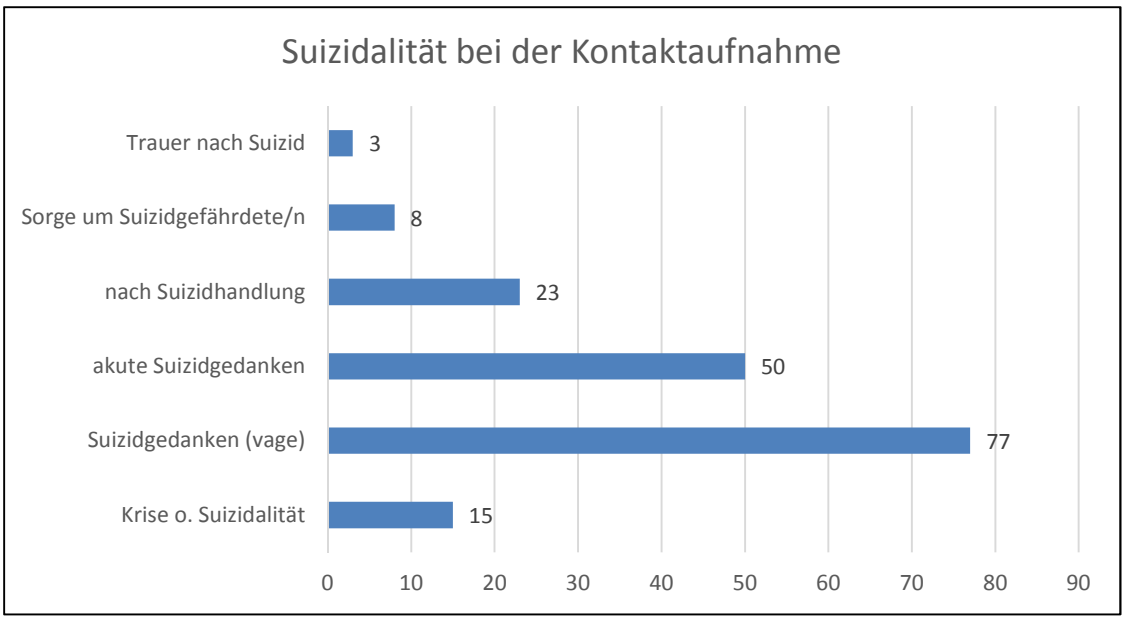
[U25] - Onlineberatung 2018 in Zahlen

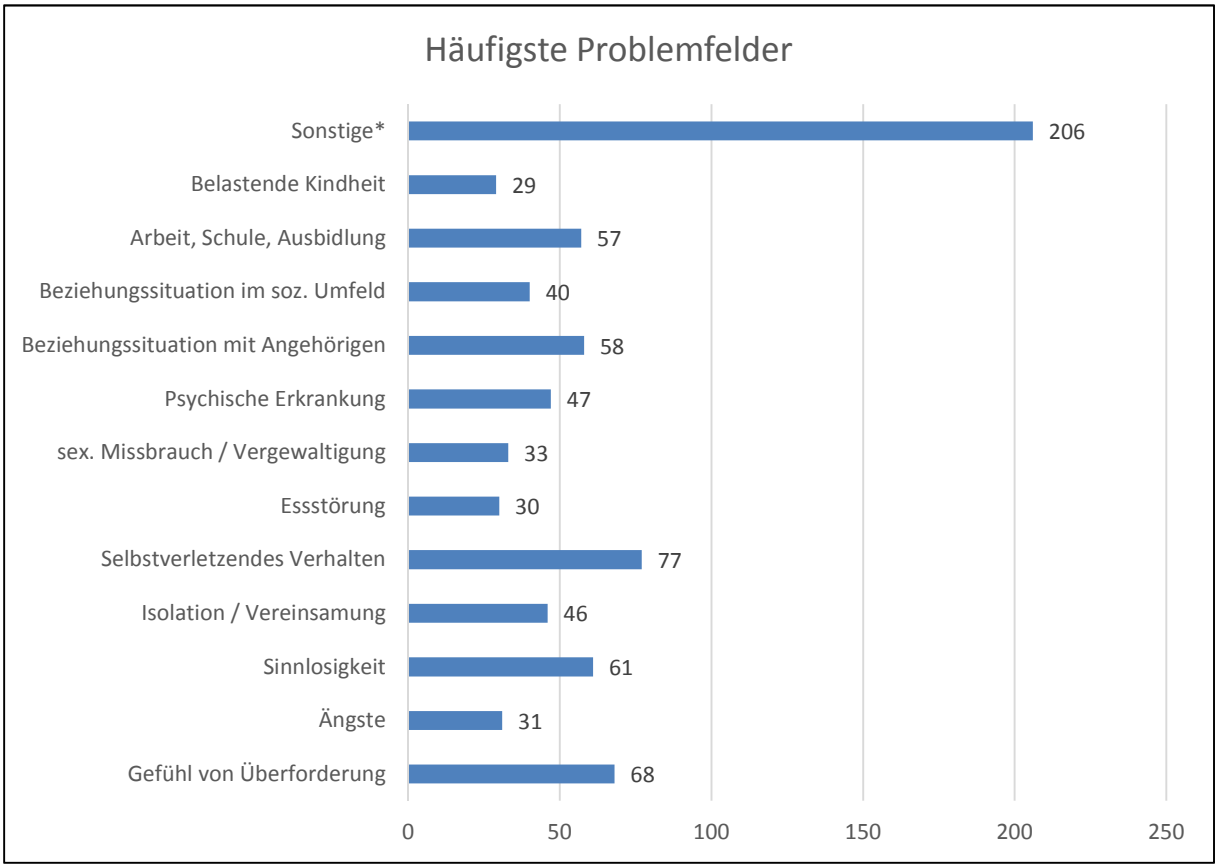
	2018	2017	2016	2015
Unter 25jährige in Mail-Beratung	**185**	180	205	211
Davon aus dem Vorjahr übernommen	**73**	77	111	106
Nicht angenommene Mail-Beratungsanfragen	**0**	8	12	55











* Mobbing, Sucht, körperl. Beschwerden/chronische Krankheiten, körperliche Behinderungen, Konflikte in der Partnerschaft, Trennung, Tod von Nahestehenden, Trauer, Sorge um Nahestehende, Wohnsituation, finanzielle Situation, Verschuldung/Insolvenz, Gewalterfahrungen, Straftaten/Gesetzeskonflikte, Probleme i. Zusammenhang m. Migration. , sexuelle Orientierung, geschlechtliche Identität, Sonstige

Kommentar

Im vergangenen Jahr 2018 konnten 185 Jugendliche und junge Erwachsene von unseren Peerberater*innen begleitet werden. Damit hat sich die Zahl der begleiteten Klient*innen nicht wesentlich zum vorherigen Jahr verändert. Zwischen den hilfesuchenden Jugendlichen und unseren Peerberater*innen fanden 2.191 Interaktionen statt.

Im letzten Jahr konnten wir alle Mailanfrage annehmen. Leider bedeutet diese Zahl nach wie vor 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 „Ampel-Weichensystem“ werden Kontaktanfragen deutschlandweit an die Standorte weitergeleitet, die freie Kapazitäten haben. Sind alle Standorte „rot“ geschalten, ist eine Anmeldung nicht mehr möglich, so dass wir keinen Überblick mehr darüber haben, wie viele Hilfesuchende gar nicht mehr bei uns ankommen.

Im Vergleich zum vergangenen Jahr haben sich die erfassten Werte nur geringfügig verändert. Erwähnenswert ist lediglich, dass der Anteil der Kontakte, die sich länger als 1,5 Jahre in Onlineberatung befinden von 14% auf 23% gestiegen ist.

Ende des Jahres 2018 bestand das [U25]-Team aus 24 jungen Peerberater*innen. Mitte November 2018 konnten wir wie jedes Jahr eine neue Ausbildungsgruppe mit 10 jungen Menschen beginnen, die zwischen 16 und 23 Jahren alt sind. Wir freuen uns sehr, dass das Interesse an der ehrenamtlichen Arbeit als Krisen-Onlineberater*in nach wie vor sehr groß ist und wir ohne Probleme jedes Jahr eine Ausbildung anbieten können.

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 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

LEBENS-RÄUME

LEBENS-RÄUME
Ein Fundraising-Projekt des Arbeitskreis Leben Freiburg e.V. (AKL)
Hilfe in Lebenskrisen/Suizidprävention

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 aufzubringen 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 2018 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 **Sparkasse Freiburg-Nördl. Breisgau** und der **PSD-Bank-Stiftung l(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

EINE SCHÖNES FEEDBACK!

Folgende E-Mail erhielten wir im vergangenen Jahr:

Liebes u25-Team,

ich habe mich nie bei euch gemeldet, und das, obwohl ich seit der 8. Klasse teils ziemlich heftige Suizidgedanken hatte.

Jetzt tu ich es trotzdem. Weil ich Danke sagen möchte. Denn obwohl ich mich nie bei euch gemeldet habe, hat mir euer Programm gut getan. Das fing an mit der Plakataktion in Freiburg, die irgendwie was Tröstliches hatte. Und auch wenn ich mich damals nicht getraut habe, den Rettungsring anzunehmen, wusste ich doch, dass er da war. Und es ist ein gutes Gefühl, mitten in einer schweren Depression, wenn man von der ganzen Welt frustriert und enttäuscht ist, zu sehen, dass es Menschen gibt, die sich so für andere engagieren. :-)

Und dass es Menschen gibt, die das Thema Suizidgedanken nicht ignorieren oder runterspielen, sondern es ernst nehmen, offen damit umgehen und Hilfe anbieten. Ich war häufiger mal auf eurer Webseite unterwegs und es war jedes Mal irgendwie tröstlich, beim **#dubistmirwichtig** hängen zu bleiben. Das hören Kinder- und Jugendliche mit Suizidgedanken nämlich viel zu selten.

Ich war letztes Jahr 10 Wochen in der Klinik und das hat mir geholfen, aus dem Sumpf und den Suizidgedanken endlich rauszukommen. Ganz draußen bin ich noch nicht, aber es wird von Woche zu Woche besser. Auch wenn ich zu euch keinen Kontakt aufgenommen habe, habt ihr mir geholfen, so lange durchzuhalten, weil ihr mir Hoffnung gegeben habt, das Wissen, dass es noch einen Strohhalm gibt, nach dem ich noch nicht gegriffen habe und dass ihr mir vor allem den Glauben an das Gute im Menschen ein Stück weit zurück gegeben habt. Denn so schlecht kann die Welt nicht sein, wenn es so viele Leute gibt, die sich ehrenamtlich um Jugendliche mit Problemen kümmern. Und dafür Danke!! :-)

Ich wünsche euch für die Zukunft alles Gute. Macht weiter so, es ist gut, dass es euch gibt!!

Viele Grüße,
…….

Liebe Schreiberin / lieber Schreiber dieser Zeilen: Danke für die freundliche Rückmeldung. Sie motiviert ungemein, weiter zu machen und die Hoffnung nicht aufzugeben.

Das AKL-/[U25]-Team

PERSPEKTIVEN FÜR 2019

- 2019 soll wieder ein **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 26.10. wieder in der Melanchthonkirche stattfinden.

- Dank einer auf drei Jahre angelegten Förderung aus Mitteln des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) können wir ab dem 01.01.2019 unserer Präventionsarbeit an Schulen intensivieren. Unter dem Titel **[AUSWEG]LOS** entwickelten wir vor allem mit unseren Berliner Kolleginnen ein differenziertes, schulisches Präventionsprogramm. Zu diesem Zweck konnten wir für drei Jahre Ilka König einstellen, die durch Ihre Tätigkeit als ehrenamtliche Peerberaterin den AKL und [U25] bestens kennt. Das Besondere bei diesem Programm: Wir qualifizieren auch interessierte Peerberater*innen aus der Onlineberatung, die uns in den Schulklassen unterstützen. Sie finden oftmals einen besseren Zugang zu den Schüler*innen als wir „Alten“.

Ilka König

- **Wenn das Leben zu schwer wird – Fortbildungsseminar für Profis in den Grundlagen der Suizidprävention**
  Mit diesem Tagesseminar reagieren wir auf die verstärkte Anfrage nach Inhouse-Seminaren von Kolleg*innen. Diese Veranstaltung wird am 08. Mai 2019 in unseren Räumen stattfinden. Bereits nach der Vorankündigung im Dezember 2018 meldeten sich 12 Interessenten an, so dass das Seminar bereits ausgebucht ist.

Für ihre Unterstützung 2018 bedanken wir uns bei

Herausgeber:
Arbeitskreis Leben Freiburg e.V.
Talstraße 29
79102 Freiburg

Verantwortlich:
Markus Kaupp (1. Vorsitzender)

Copyright AKL Freiburg e.V. 2019