

PRESSEINFORMATION

Hohe Krisen- und Suizidgefährdung im Alter – Der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen erweitert das Hilfenetz um digitale Beratung für Menschen ab 60 Jahren

Noch immer sterben über 10.000 Menschen im Jahr durch Suizid. Das sind mehr als durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen, Mord und HIV zusammen¹. Besonders betroffen sind ältere Menschen: Mehr als die Hälfte aller Selbsttötungen in Deutschland werden durch Menschen, die älter als 60 Jahre sind, begangen. 2023 waren es 5.800 Menschen über 60 Jahren, die durch Suizid gestorben sind². Das sind 56% aller Selbsttötungen bei einem Bevölkerungsanteil von nur knapp 30%³.

Der gemeinnützige Verein Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen (AKL) hat das neue Beratungsangebot „LebensLinien 60+“ entwickelt, um das Hilfe- und Unterstützungsnetz an diesem Punkt zu erweitern. Die Mailberatung richtet sich bundesweit an Menschen ab 60 Jahren in Lebenskrisen, auch mit suizidalen Gedanken. Das Angebot ist anonym und kostenfrei, Zugang dazu bekommen alle Interessierten und Hilfesuchenden unter www.lebenslinien-60plus.de.

Krisen und Suizidalität im Alter

„Auslöser für Lebenskrisen sind vielfältig und können beispielsweise Einsamkeit, Verluste, Erkrankungen und, speziell in dieser Altersklasse, der Übergang in die Zeit nach der Erwerbstätigkeit sein“, so Jana Krämer, pädagogische Fachkraft bei LebensLinien 60+. „So unterschiedlich die Gründe für Krisen sind, ist auch das Erleben dieser und der Umgang damit. Der Zustand kann als unerträglich, oft auch als persönliches Scheitern, wahrgenommen werden. Damit Menschen in dieser Situation nicht allein bleiben, schaffen wir mit LebensLinien 60+ ein niederschwelliges Angebot, das bequem von zuhause aus erreichbar ist.“

Besonders Einsamkeit ist ein Auslöser für Krisen im Alter. Mehr als die Hälfte aller über 60-jährigen in Deutschland gibt laut dem Einsamkeitsreport 2024 der Techniker Krankenkasse an, dass sie sich selten, manchmal oder häufig einsam fühlen.⁴ Eine Studie der Universitätsmedizin Mainz hatte außerdem schon vor einigen Jahren einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem erhöhten Risiko für seelische Erkrankungen und Suizidgedanken belegt. Von Menschen, die nicht unter Einsamkeit litten, wurde im Rahmen der Studie von 6% der Beteiligten Suizidgedanken berichtet. Bei sehr einsamen Menschen dagegen waren es über 40%.⁵ „Für uns ist das einer von vielen guten Gründen, die Onlineberatung auch für ältere Menschen anzubieten“, ergänzt Markus Urban, ebenfalls pädagogisch-therapeutische Fachkraft bei LebensLinien 60+.

¹ [Suizide in Deutschland im Vergleich zu ausgewählten Todesursachen | Statista](#)

² [Suizide in Deutschland nach Alter | Destatis](#)

³ [Bevölkerungsanteil nach Anteil | Destatis](#)

⁴ [Häufigkeit von Einsamkeit nach Alter | Statista](#)

⁵ [Einsamkeit erhöht Risiko für seelische Erkrankungen und Suizidgedanken | Kommunikation und Presse \(KOM\)](#)

PRESSEINFORMATION

LebensLinien 60+ - Online Krisenberatung für Menschen ab 60 Jahren

Die Mailberatung richtet sich bundesweit an Menschen ab 60 Jahren in Lebenskrisen, auch mit suizidalen Gedanken. Das Angebot ist anonym und kostenfrei, Zugang dazu bekommen alle Interessierten und Hilfesuchenden unter www.lebenslinien-60plus.de.

Beraten und begleitet werden die Betroffenen durch Ehrenamtliche des Vereins, die sich in einem ähnlichen Lebensalter befinden. Diese werden durch Fachkräfte in einer 70-stündigen Weiterbildung auf ihre Tätigkeit vorbereitet, während den Beratungen begleitet und regelmäßig supervidiert. Das Projekt wird für zwei Jahre zum Großteil durch die Postcode Lotterie finanziert. Einen Teil muss der Verein durch Spenden finanzieren.

Der AKL Reutlingen / Tübingen hat bereits seit 22 Jahren Erfahrung mit Onlineberatung: Seit 2003 können Jugendliche und junge Erwachsene in (suizidalen) Krisen sich durch Gleichaltrige bei „Youth-Life-Line“ beraten lassen.

Über den Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen

Seit 1976 bietet der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen (AKL) in den Landkreisen Reutlingen, Tübingen - seit 4 Jahren im Zollernalbkreis - Unterstützung für suizidgefährdete Menschen, Hinterbliebene nach einem Suizid, Menschen in Lebenskrisen sowie deren Angehörige. Als einer von acht AKL-Vereinen in Baden-Württemberg engagiert sich der AKL Reutlingen / Tübingen für Suizidprävention, Krisenintervention und Nachsorge.

Der weltanschaulich nicht gebundene Verein bieten Einzel-, Paar- und Familienberatungen, ehrenamtliche Krisenbegleitung, Trauerangebote, Präventionsarbeit sowie die Online-Beratungen Youth-Life-Line und LebensLinien 60+. Zudem werden Vorträge, Fortbildungen und Workshops zu den Themen Suizidalität und Krise angeboten.

Die Krisenberatungsstellen in Reutlingen, Tübingen und dem Zollernalbkreis sowie die Online-Beratungen sind integraler Bestandteil des psychosozialen Systems der Landkreise. Die Kontaktaufnahme ist kostenfrei. Für weiterführende Begleitung wird ein an den individuellen Möglichkeiten orientierter Förderbeitrag vereinbart. Informationen zu Kosten für Gruppenangebote und Honorare für Präventionsangebote sind bei den Beratungsstellen erhältlich.

Das hauptamtliche Team des AKL besteht aus neun Mitarbeitenden, unterstützt von rund 70 geschulten und fachlich betreuten ehrenamtlichen Krisenbegleiter*innen. Als gemeinnütziger Verein finanziert sich der AKL teilweise aus Eigenmitteln und ist auf Spenden angewiesen.

PRESSEINFORMATION

Weitere Informationen zum Arbeitskreis Leben e.V. sowie zum Projekt LebensLinien 60+ erhalten Sie unter 07121-444 12 (Reutlingen), 07071-922 10 (Tübingen) oder besuchen Sie unsere Website unter www.akl-krisenberatung.de.

Spendenkonto zur Unterstützung von LebensLinien 60+

Kreissparkasse Tübingen

IBAN DE43 6415 0020 0000 0404 00

BIC SOLADES 1TUB

Bei Angabe der Adresse senden wir gerne eine Spendenbescheinigung.

Für weitere Informationen oder Fragen zu dieser Pressemitteilung:

Bettina Israel

Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen

Österbergstraße 4, 72074 Tübingen

Telefon 07071 9221-0

bettina.israel@ak-leben.de