



Förderkreis der  
Psychologischen Beratungsstelle  
Albstadt-Ebingen e. V.

**Kerstin Herr**

Diplom-Pädagogin

Arbeitskreis Leben Reutlingen/Tübingen

**„Ich kann nicht mehr...“  
Wenn das Leben zur Last  
wird, dann braucht es  
jemanden, der mitträgt!**

Donnerstag, 24. November 2022, 19:30 Uhr  
Evangelisches Gemeindehaus Spitalhof  
Spitalhof 10, Albstadt-Ebingen

Es gilt 3G  
und  
Maskenpflicht

Eintritt frei – Spenden erbeten

Ökumenische Psychologische Beratungsstelle in Albstadt-Ebingen:

Bahnhofstr. 26, 72458 Albstadt-Ebingen; Tel: 07431/134180; kontakt@beratungsstelle-albstadt.de

# Vortrag

Donnerstag, 24. November 2022, 19:30 Uhr  
im Evangelischen Gemeindehaus Spitalhof,  
Spitalhof 10, Albstadt-Ebingen

## Kerstin Herr

### **„Ich kann nicht mehr...“ Wenn das Leben zur Last wird, dann braucht es jemanden, der mitträgt!**

Der Förderkreis der Psychologischen Beratungsstelle in Albstadt-Ebingen lädt mit diesem Vortrag ein, mehr über die Hintergründe und Umgangsmöglichkeiten mit den Themen Krisen und Selbsttötungsgedanken zu erfahren und miteinander in einen aktiven Austausch zu gehen:

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Hintergründe und Umgangsmöglichkeiten mit den Themen Krisen und Selbsttötung: Krisen gehören zum Leben und können bewältigt werden. Diese Erfahrung machen viele Menschen auf ihrem Lebensweg. Doch was kann ich tun, wenn sich Krisen so zuspitzen, dass der Blick auf eine mögliche Veränderung immer mehr verstellt wird? Wenn ich mir Sorgen um Nahestehende mache, die ihren Lebensmut verlieren und von Selbsttötung sprechen? Im Krisenfall ist es wichtig, zu wissen, was mir und meinen Mitmenschen gut tut, wo es Hilfe und Unterstützung gibt und wie ich wieder zu meinen Stärken und Kraftquellen zurückfinden kann.

**Kerstin Herr**, Diplom Pädagogin, Personzentrierte Beraterin (GwG) und seit über 12 Jahren erfahren in der Unterstützung von jungen und älteren Menschen bei Lebensfragen, berät als Mitarbeiterin der Krisenberatungsstellen des Arbeitskreis Leben Reutlingen/ Tübingen e.V. (AKL) in Reutlingen und Balingen Menschen in (suizidalen) Lebenskrisen, ist tätig in Ausbildung und Supervision der ehrenamtlichen Krisenbegleiter\*innen, macht Präventionsangebote für Jugendliche und junge Erwachsene und begleitet trauernde Angehörige nach einem Suizid. Der AKL steht als Einrichtung der Suizidprävention seit 45 Jahren dafür, dass Krisen bewältigt werden können und über Suizid gesprochen werden darf und muss, denn: „Darüber reden kann Leben retten.“