

## PRESSEINFORMATION

### Ein Jahr LebensLinien 60+: Online-Krisenhilfe für Menschen ab 60 Jahren

*Reutlingen / Tübingen, Mai 2026.* Seit einem Jahr ist das Online-Beratungsangebot „LebensLinien 60+“ für Menschen ab 60 Jahren in Lebenskrisen bundesweit erreichbar. Das Angebot des gemeinnützigen Vereins Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen richtet sich an ältere Menschen, die unter Einsamkeit, Verlusten, Erkrankungen, familiären Konflikten oder suizidalen Gedanken leiden. Die Mail-Beratung ist anonym, kostenfrei und über [www.lebenslinien-60plus.de](http://www.lebenslinien-60plus.de) erreichbar.

Seit dem Start im Mai 2025 zeigt sich, wie groß der Bedarf an einem niedrigschwelligen Unterstützungsangebot für Menschen über 60 ist. Bereits im ersten Projektjahr begleitete LebensLinien 60+ zahlreiche Ratsuchende in belastenden Lebenssituationen. Besonders häufig ging es um Einsamkeit, Trauer, gesundheitliche Einschränkungen, den Verlust von Selbstständigkeit und die Sorge, anderen zur Last zu fallen.

Die Ratsuchenden werden von ehrenamtlichen Berater\*innen begleitet, die selbst im ähnlichen Alter sind. Diese werden durch Fachkräfte in einer 70-stündigen Weiterbildung auf ihre Tätigkeit vorbereitet, während den Beratungen begleitet und regelmäßig supervidiert. Diese Beratung auf Augenhöhe ist ein zentrales Merkmal des Angebots. Vielen älteren Menschen fällt es leichter, sich schriftlich zu öffnen – besonders dann, wenn Scham, Rückzug oder Erschöpfung persönliche Gespräche erschweren. Auf der Website finden Betroffene und Angehörige zudem Informationen zum Umgang mit Krisen sowie Hinweise auf ergänzende Beratungsangebote, oder mögliche Beratungsstellen vor Ort.

### Krisen und Suizidalität im Alter

„Lebenskrisen im höheren Alter haben viele Auslöser – etwa Einsamkeit, Verluste, Erkrankungen oder den Übergang in den Ruhestand“, sagt Lukas Ulmer, pädagogische Fachkraft bei LebensLinien 60+. „Viele Betroffene sprechen darüber lange nicht. Mit LebensLinien 60+ bieten wir ihnen einen geschützten und niedrigschwelligen Zugang zu Unterstützung.“

Einsamkeit ist ein zentraler Belastungsfaktor im höheren Lebensalter. Laut Einsamkeitsreport 2024 der Techniker Krankenkasse fühlt sich mehr als die Hälfte der über 60-Jährigen in Deutschland zumindest manchmal einsam. Eine Studie der Universitätsmedizin Mainz zeigt zudem einen deutlichen Zusammenhang zwischen Einsamkeit, psychischer Belastung und Suizidgedanken: Unter nicht einsamen Befragten berichteten 6 % von Suizidgedanken, unter sehr einsamen Menschen waren es mehr als 40 %.

„Die Online-Beratung soll ältere Menschen nicht nur in akuten Krisen begleiten, sondern auch frühzeitig unterstützen“, sagt Leonie Rosenbauer, ebenfalls pädagogische Fachkraft bei LebensLinien 60+. „Gerade bei Einsamkeit und suizidalen Gedanken kann ein niedrigschwelliger Zugang zu Hilfe entscheidend sein.“ Im Jahr 2023 starben in Deutschland mehr als 10.000 Menschen durch Suizid. 57 % der Fälle entfielen auf die Altersgruppe 60+. Damit gehören ältere Menschen weiterhin zu den besonders gefährdeten Gruppen.

## PRESSEINFORMATION

Die Rückmeldungen aus dem ersten Projektjahr zeigen, wie wichtig das Angebot ist. Eine Person schrieb nach Abschluss der Beratung: „Herzlichen Dank für deine wertschätzende Antwort. Ich fühle mich beschenkt und es tut mir sehr gut.“ Eine andere Rückmeldung lautete: „Ich hatte niemanden mehr, mit dem ich offen reden konnte. Das Schreiben war für mich wie ein erster Lichtblick.“ Solche Stimmen zeigen, wie wichtig ein verlässliches Gegenüber in belastenden Lebenssituationen sein kann.

### Über den Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen

Seit 1976 unterstützt der Arbeitskreis Leben e.V. Reutlingen / Tübingen Menschen in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung sowie Angehörige und Hinterbliebene. Seit über 20 Jahren gibt es ein Online-Angebot für Jugendliche in Krisen, [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de).

Mit LebensLinien 60+ ergänzt der Verein diese Arbeit seit 2025 um ein weiteres bundesweites Online-Angebot. Das Projekt wird für zwei Jahre zum Großteil durch die Postcode Lotterie finanziert. Einen Teil muss der Verein durch Spenden finanzieren.

### Pressekontakt:

Bettina Israel (Bereich Öffentlichkeitsarbeit)  
Arbeitskreis Leben Reutlingen / Tübingen e.V. (AKL)  
Österbergstraße 4, 72074 Tübingen  
Telefon 07071 9221-0

[bettina.israel@ak-leben.de](mailto:bettina.israel@ak-leben.de)

[www.lebenslinien-60plus.de](http://www.lebenslinien-60plus.de)

[www.akl-krisenberatung.de](http://www.akl-krisenberatung.de)

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

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

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

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