

## In der Gruppe wollen wir...

- uns gegenseitig stützen
- ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen
- zuhören
- achtsam sein
- uns Zeit lassen, die Trauer zu verarbeiten
- den Schmerz miteinander aushalten
- Kontakte knüpfen
- Informationen und Hilfen anbieten
- Oft ist es einfacher, mit Fremden, die Ähnliches erlebt haben, über Gefühle und Ängste zu sprechen. Es tut gut zu wissen: Ich bin mit dem Schicksal nicht allein.
- Vertraulichkeit ist Grundlage unserer Gruppenarbeit.
- Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen.



**AGUS e.V. - Angehörige um Suizid**

### **AGUS-Bundesgeschäftsstelle**

Cottenbacher Str. 4  
95445 Bayreuth  
Deutschland

Tel. (0921) 1 50 03 80  
Fax (0921) 1 50 08 79  
e-mail kontakt@agus-selbsthilfe.de  
www.agus-selbsthilfe.de

### **Bürozeiten**

Mo - Do 09.00 - 15:00 Uhr  
Mi 17.00 - 19.00 Uhr



Druck unterstützt durch die  
AOK Niedersachsen

## Wir sind nicht allein



## So können Sie uns erreichen



Die Gruppe trifft sich **jeweils am 3. Freitag im Monat von 19-21 Uhr**. Den Ort bitte erfragen bei

Sabine Rothert Guédes unter 0511 - 536 29 66 / Email: [sabinerothert@web.de](mailto:sabinerothert@web.de)

oder bei

Michael Häußler unter 0162 - 358 81 53 / Email: [haeusler\\_michael@web.de](mailto:haeusler_michael@web.de)

Weitere Informationen unter: [www.hannover.agus-selbsthilfe.de](http://www.hannover.agus-selbsthilfe.de)

## Trauer nach dem Suizid



Jährlich sterben etwa 10.000 Menschen in Deutschland durch Suizid - das sind doppelt so viele wie durch Verkehrsunfälle ums Leben kommen. (Quelle: Statistisches Bundesamt)

### *„Warum hast du uns das angetan?“*

Für die Zurückbleibenden beginnt ein Weg der Trauer, begleitet von Gefühlen wie Angst, Wut, Schmerz, Unverständnis, aber auch Schuld.

Oftmals verlieren die Angehörigen selbst ihre Perspektive für das weitere Leben. Der Kontakt mit anderen Menschen, die dieses Schicksal teilen, hilft bei der Bewältigung der Trauer.....

Ob Jung oder Alt, wir alle mussten mit dem plötzlichen Verlust eines Kindes, eines Partners, eines Elternteils, eines Freundes oder einer Schwester / eines Bruders leben lernen.

Durch Erfahrungsaustausch, wohlthuende Gespräche und Gastbesuche von Medizinern, Seelsorgern oder Psychologen, sowie Buchempfehlungen wird der Trauer und der Überwindung dieser ein Raum gegeben.

## *Trau dich zu trauern und zu leben !*

## Mitmenschen nehmt uns Trauernde an



Gestattet uns unseren Weg,  
der lang sein kann.

Drängt uns nicht,  
so zu sein wie früher,  
Wir können das nicht.

Denkt daran, dass wir  
in Wandlung begriffen sind.

Lasst Euch sagen,  
dass wir uns selbst fremd sind.

Habt Geduld,  
wir wissen, dass wir Bitteres  
in Eure Zufriedenheit streuen,  
dass Euer Lachen ersterben kann,  
wenn Ihr unser Erschrecken seht...

Erika Bodner

(Quelle unbekannt)

