

## 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

Wir sind Mitglied bei



**AGUS e.V. – Angehörige um Suizid**

### **Bundesgeschäftsstelle**

Markgrafenallee 3a  
95448 Bayreuth

Tel. (0921) 1 50 03 80  
Fax (0921) 1 50 08 79  
e-mail [agus-selbsthilfe@t-online.de](mailto:agus-selbsthilfe@t-online.de)  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

### **Bürozeiten**

Mo - Do 9.00 – 12.00 Uhr  
Mi 17.00 – 19.00 Uhr



SELBSTHILFEGRUPPE HANNOVER

# T R A U E R NACH SUIZID



## Plötzlich ist alles anders

Der Suizid eines nahen Menschen verändert das Leben von uns Hinterbliebenen drastisch.

Viele oft widersprüchliche Gefühle brechen über uns herein: Entsetzen, Trauer, Wut, Scham, Verzweiflung, Leere, Schuld, Sehnsucht ...

Unsere Mitmenschen wissen oft nicht, wie sie mit uns und unseren immer wiederkehrenden Fragen und Selbstvorwürfen umgehen sollen.

Wir Zurückgelassenen sind dann alleine mit unserer Trauer und fühlen uns wie hinter einer Mauer des Schweigens.



## Die AGUS-Gruppe Hannover

ist eine offene Selbsthilfegruppe.

Alle, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, sind willkommen. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt.

Sie können sprechen, sich einbringen, aber auch einfach nur zuhören.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

## Kontakt

Wir treffen uns an jedem dritten Freitag im Monat. Bitte erfragen Sie den Treffpunkt bei

### **Sabine Rothert Guédes**

Tel. (0511) 536 29 66

E-Mail [sabinerothert@web.de](mailto:sabinerothert@web.de)

oder

### **Rita Klindworth**

Tel. (0511) 22 14 74

E-Mail [kli-bu@gmx.de](mailto:kli-bu@gmx.de)

## 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 diesem Schicksal nicht allein.

Vertraulichkeit ist die Grundlage unserer Gruppenarbeit.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen.

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