

Weitere Fragen zu Selbsthilfegruppen?

Stadt Arnsberg
AKIS im HSK
Arnsberger Kontakt- und
Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen im
Hochsauerlandkreis
Marion Brasch und Stefanie Bönsch
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg
Clemens-August-Straße 116
59821 Arnsberg
02932 - 201 - 2270 / 2271 / 2272
0151 - 16 51 79 48
selbsthilfe@arnsberg.de
www.arnsberg.de/selbsthilfe

KISS Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen des Kreises Soest
Astrid-Britta Schlüter
Hoher Weg 1-3
59494 Soest
02921 - 30 21 62
astrid-britta.schluter@kreis-soest.de
www.kreis-soest.de

AGUS e.V.
Bundesweite Selbsthilfeorganisation für
Suizidhinterbliebene
Kreuz 40
95445 Bayreuth
Tel. 0921 - 150 03 80
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

Wir treffen uns

einmal im Monat
Dienstag um 19:00 Uhr

Kontakt:

AGUS Gruppe Soest
soest@agus-selbsthilfe.de
Treffen jeden 2. Dienstag in Soest

AGUS Gruppe Arnsberg
arnsberg@agus-selbsthilfe.de
Treffen jeden letzten Dienstag in Neheim

Teilnahme:

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe
stehenden Menschen durch Suizid
verloren hat.
Diskretion in der Gesprächsgruppe ist
selbstverständlich.
Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit
möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.
Beim Erstbesuch bitten wir vorab um
telefonische Kontaktaufnahme.

Wir können keine Therapie ersetzen.



...und plötzlich ist alles anders...

Trauer nach Suizid

...keine Trauer wie jede andere...



AGUS Selbsthilfegruppen
Soest & Arnsberg

Suizid als Todesursache ist so erschütternd, dass Hinterbliebene sich oft in einem Gefühls- und Gedankenchaos befinden.

- Verzweiflung
- Sprachlosigkeit
- Schuldgefühle
- Wut
- Bodenlose Trauer
- Scham
- Sehnsucht
- Isolation

Deshalb ist es wichtig wahrzunehmen:

- Ich bin nicht allein mit der Erfahrung von Suizid.
- Es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.
- Wir können gemeinsam lernen, die Entscheidung des/der Verstorbenen zu respektieren.
- Ich kann lernen, dass mein eigenes Leben gut weitergehen darf.

Wo bist du nun?

*Ich sehe wohl dein Schweigen,
Dennoch höre ich deine Stimme.
Dein Gesicht ist eine Maske,
Doch ich sehe dein Lächeln.
Ich sehe - du bist tot,
Doch in meinem Herzen
Lebst du noch ganz und gar.*

Verfasser unbekannt

*Ich bin von dir gegangen, nur für
einen Augenblick, und gar nicht
weit. Wenn du dorthin kommst,
wohin ich gegangen bin,
wirst du dich fragen warum du
geweint hast...*

Laotse



Wie wir uns gegenseitig helfen können

*Mit dem Tod durch Suizid verändert sich das ganze Leben. Nichts ist mehr so, wie es einmal war, alles scheint zerbrochen.
Wir wollen gemeinsam erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen können und das Leben weiter geht.
Um mit unserer Trauer leben zu können, brauchen wir Raum, Zeit und Geduld um:*

- von unseren Gefühlen zu erzählen
- uns mit anderen Betroffenen auszutauschen
- die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Trauer zu erkennen
- eigene Wege durch die Trauer zu entdecken
- Fragen, Nöte, Ängste, Sorgen und Konflikte anzusprechen
- Rituale der Erinnerung zu finden.

*Leben wünschen wir uns,
leben und nicht nur funktionieren!*