

Liebe Angehörige,

wenn ein nahe stehender Mensch sich das Leben genommen hat, breiten sich Entsetzen, Verwirrung und bodenlose Trauer aus.

Für Menschen, die ein solcher Schicksalsschlag getroffen hat, wurden eigene Selbsthilfegruppen gegründet, um im gemeinsamen Gespräch Verständnis und Hilfe zu finden. Denn kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welche quälenden Phasen der Depression, Schuldgefühle, Wut, Hilflosigkeit, Verlust des Selbstwertgefühls und übergroßer Trauer wir Angehörige durchleben. Es kann von unschätzbarem Wert sein, zu merken, dass wir nicht alleine stehen, sondern dass unsere Gefühle von anderen Betroffenen geteilt und verstanden werden.

Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, den Verlust und die Trauer anzuschauen, zu bearbeiten und in die neue Lebenssituation hinein zu wachsen, um den Versuch zu wagen, in Zuversicht und Vertrauen vorwärts gehen zu können.

BERATUNG UND BEGLEITUNG FÜR TRAUERENDE NACH SUIZID

❖ Offene Selbsthilfegruppe

AGUS e.V. organisiert in Berlin eine offene (kostenfreie) Selbsthilfegruppe für alle, die durch einen Suizid betroffen sind – ob nahe Angehörige (auch Eltern), Verwandte, Freunde oder Nachbarn. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat.

❖ Elterngruppe

Spezielle Gruppe für Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben.
Kontakt: (030) 70 17 16 15

❖ Einzelgespräche

Nach Absprache sind auch Einzelberatungsgespräche möglich.

Informationen zu der offenen Gruppe und zu den Einzelgesprächen erhalten Sie bei Patricia Gerstendörfer unter
Telefon (030) 371 35 30
oder (0163) 5 84 47 04
<http://berlin.agus-selbsthilfe.de>



BERATUNG
UND BEGLEITUNG
FÜR TRAUERENDE
NACH SUIZID
IN BERLIN

*Vor meinem eignen Tod
ist mir nicht bang,
nur vor dem Tode derer,
die mir nah sind.
Wie soll ich leben,
wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang
und lass mich willig
in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so
wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl,
dem Gleiches widerfuhr,
und die es trugen,
mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod,
den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern
muß man leben.*

Mascha Kaléko, Memento



AGUS e.V.

ist ein bundesweit tätiger Selbsthilfeverein, der sich zum Ziel gesetzt hat, sowohl den Austausch in einer Gruppe als auch den Einzelkontakt zwischen Betroffenen zu unterstützen.

Er wurde 1995 von Emmy Meixner-Wülker, gegründet, die 1989 als Betroffene in Bayreuth die erste Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen hat. Auch in Berlin sind Mitglieder von AGUS e.V. ehrenamtlich tätig und organisieren Selbsthilfegruppen und Einzelberatungsgespräche.

Die Bundesgeschäftsstelle ist:
AGUS E.V.

ANGEHÖRIGE UM SUIZID

Markgrafenallee 3a

95448 Bayreuth

Telefon (0921) 150 03 80

agus-selbsthilfe@t-online.de

www.agus-selbsthilfe.de

Die Berliner Gruppe ist
angeschlossen an AGUS e.V.

AGUS e.V. arbeitet zusammen mit:

**Trauerinstitut Deutschland
(TID)**



**Deutsche Gesellschaft
für Suizidprävention
(DGS)**



**Bundesverband
Verwaiste Eltern
(VEID)**

