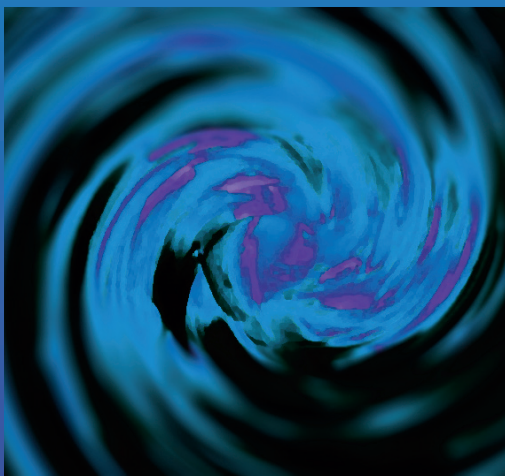


*Ich bin nicht  
allein!*



Selbsthilfegruppe für  
Hinterbliebene nach dem Suizid  
eines nahestehenden Menschen

**HOSPIZVEREIN KONSTANZ**

**Jeder braucht jemanden. Irgendwann.**



# *Ich bin nicht allein!*

Trauer nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen ist keine Trauer wie jede andere, sondern oft eine erheblich erschwerte Trauer.

Besonders Menschen, die selbst nach einem Suizid trauern, können nachempfinden, was nach einem solchen Verlust noch lange belastet.

Auch wenn Familie, Freundinnen und Freunde viel Verständnis zeigen und Hilfe und Beistand leisten, fällt es mitunter leichter, sich mit Fremden auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben. Oft sind sie in der Lage, die häufig widersprüchlichen Gefühle, die nach einem Suizid auftauchen können, nachzuvollziehen. Gerade wenn der Verlust schon lange zurückliegt und die Art des Todes immer noch „wirkt“, haben Hinterbliebene oft das Bedürfnis, Rücksicht auf ihr nahes Umfeld zu nehmen. In einer Gruppe ähnlich Betroffener hat Platz, was im Alltag vielleicht zu schwer oder unaussprechlich scheint oder manchmal einfach untergeht, weil es inzwischen wieder einen Alltag gibt.

Für viele Betroffene ist eine Selbsthilfegruppe daher ein Ort, an dem sie sich gut aufgehoben und verstanden fühlen. Unsere Gruppe ist unabhängig von Religion und Weltanschauung und offen für Menschen, die durch einen Suizid nahe Angehörige, Verwandte oder Freunde verloren haben.

Die Teilnahme ist kostenfrei, ein Einstieg ist jederzeit möglich und eine Anmeldung nicht erforderlich. Diskretion und Verschwiegenheit in der Gesprächsgruppe sind selbstverständlich.

Sie können die Gruppe regelmäßig, gelegentlich oder auch einmalig besuchen, sich an den Sitzungen aktiv beteiligen oder einfach nur zuhören und trotzdem Teil der Gruppe sein.

**Treffen:** ca. alle 6 Wochen, immer donnerstags, 19 – 20.30 Uhr

**Termine unter:** [www.hospiz-konstanz.de](http://www.hospiz-konstanz.de) oder [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

**Ort:** Hospizverein Konstanz, Talgartenstraße 2, Konstanz  
Seminarraum EG 2

Gerne können Sie vorab weitere Fragen besprechen und klären, ob die Gruppe oder ein anderes Angebot für Sie hilfreich sein könnte.

Ansprechpartnerin:

Christina Labsch-Nix, Hospizverein Konstanz, Beratung und Koordination  
Tel 07531 69138 21, Mail: [labsch-nix@hospiz-konstanz.de](mailto:labsch-nix@hospiz-konstanz.de)

Nähere Informationen auch unter:

AGUS–Bundesgeschäftsstelle, Cottenbacher Straße 4, 95445 Bayreuth  
Tel 0921 1500380, Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)