

## TRAUER - WUT - VERZWEIFLUNG EINSAMKEIT - SCHULDGEFÜHLE

Liebe Angehörige,

diese oder ähnliche Gefühle gehen in uns vor, seit wir einen nahestehenden Menschen in unserer Familie, im Freundeskreis oder in unserem näheren Umfeld durch Suizid verloren haben.

In der AGUS-Gruppe wollen wir:

Uns gegenseitig stützen und begleiten.  
Ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen.  
Zuhören und gemeinsam schweigen.

Achtsam sein.

Über unser Erlebtes sprechen.

Trost schenken.

Gefühle respektieren.

Informationen und Hilfen anbieten.

**Wir sind mit unserer Trauer nicht allein.**

Wir sind eine offene Gruppe. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Beim Erstbesuch bitten wir vorab um Anmeldung. Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich. Die Teilnahme ist kostenlos, unverbindlich, überkonfessionell und nicht von einer Mitgliedschaft abhängig.

**Sie sind herzlich willkommen!**



### ADRESSE

Kirchenscheune  
Mittelschmalkalden/Haindorf  
Hauptstraße 15  
98574 Schmalkalden



### KONTAKT

☎ 0176 - 870 915 38

✉ [schmalkalden@agus-selbsthilfe.de](mailto:schmalkalden@agus-selbsthilfe.de)

## SELBSTHILFEGRUPPE FÜR TRAUERENDE NACH SUIZID

### SCHMALKALDEN

Die AGUS-Gruppe  
in Südthüringen

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.

**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!**

Gut, dass wir einander haben,  
gut, dass wir einander sehn,  
Sorgen, Freuden, Kräfte teilen  
und auf einem Wege gehn.

Text & Melodie: Manfred Siebald  
© 1990 SCM Hänssler, Holzgerlingen

**Wir treffen uns einmal im Monat,  
immer den zweiten Montag  
von 18 - 20 Uhr.**

Vor dem ersten Gruppenbesuch ist eine Kontaktaufnahme erwünscht, weil es uns eine bessere Organisation ermöglicht, aber nicht zwingend notwendig. Die AGUS-Gruppe ist eine offene Gruppe.