

Teilnahme  
KOSTENLOS

ONLINE  
REIHE  
2024



# KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der  
Trauer nach Suizid



**MONTAG, 29.01.2024, 19.30 UHR**

## **Was ich schon immer zur Trauer nach Suizid fragen wollte**



**Prof. Dr. Rita Rosner**

Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische und Biologische Psychologie und Leiterin der Psychotherapeutischen Hochschulambulanz, Katholische Universität Eichstätt.

Hinterbliebene nach einem Suizid stellen sich viele Fragen, die Gedanken kreisen und die Gefühle spielen Achterbahn: Schuld, Wut, Angst, Ohnmacht aber vielleicht auch Erleichterung wechseln sich ab. „Wann wird alles wieder normal?“ ist dabei oftmals der sehnliche Wunsch. Im ersten Vortrag der Online-Reihe wollen wir ganz gezielt auf die Situationen von Hinterbliebenen eingehen – sowohl diejenigen, die erst seit kurzem betroffen sind, als auch diejenigen, bei denen der Verlust schon länger zurückliegt. Sie alle können vorab Fragen, Gefühle und Gedanken an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle schicken (E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)). Im Vortrag wird dann die Referentin Prof. Rita Rosner darauf eingehen. Sie forscht seit vielen Jahren im Bereich der Trauer.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### **INFOS:**

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**

MITTWOCH, 21.02.2024, 19.30 UHR

## Lebensthema - Vom frühen Verlust eines Elternteils durch Suizid



Dr. Nathalie Oexle, Suizidforscherin,  
Universität Ulm und  
Cordula Tomberger, Autorin, Biographin und  
Lehrerin, Horst (Holstein)

Wer früh im Leben einen Elternteil durch Suizid verliert, den begleitet dieses Thema häufig lebenslang in unterschiedlicher Intensität. Mal scheint der Verlust lange her und gut verarbeitet zu sein, mit wenig Bedeutung für das eigene Leben. Dann wieder ist das Geschehene ganz nah, präsent und raumgreifend. Die Herausforderungen, die eine solche Verlusterfahrung mit sich bringt, bleiben oftmals im Verborgenen, was Betroffene mit wenig Unterstützung zurücklässt. Die AGUS-Broschüre „Lebensthema - Vom frühen Verlust eines Elternteils durch Suizid“ möchte Betroffenen Mut machen und ihnen zeigen, dass sie mit ihren Erfahrungen und Gefühlen nicht allein sind. Zudem möchte sie dazu beitragen, dass die Thematik zukünftig mit mehr Sachkenntnis und Sensibilität in den gesellschaftlichen Alltag integriert wird.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80



MITTWOCH, 20.03.2024, 19.30 UHR

## Die Kraft der Tränen



Pierre Stutz

Theologe und Buchautor, Osnabrück

Der Tod eines lieben Menschen löst in uns eine Fülle von Gefühlen, Gedanken und Erinnerungen aus: Dankbarkeit, Angst, Trauer und Wut, Empörung, Sehnsucht und Hoffnung. Beim Sterben eines Menschen, durch einen Suizid ganz besonders, werden wir auf uns selbst zurückgeworfen, auf das Wesentliche im Leben. Wir brauchen Klage- und Trauerräume und Rituale, um miteinander wirklich Mensch werden zu können. Auch in der heilenden Kraft der Trauer lässt sich eine göttliche Hoffnungsspur erkennen.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 24.04., 19.30 UHR

## Abschiedsbriefe nach einem Suizid



Prof. Dr. Birgit Wagner

Psychologische Psychotherapeutin, Berlin

Der Abschiedsbrief ist häufig die letzte Botschaft, welche Menschen kurz vor ihrem Suizid an ihre Hinterbliebenen richten. Dennoch erhalten nur ca. ein Drittel der Hinterbliebenen tatsächlich einen Abschiedsbrief. Das Vorhandensein oder Fehlen eines Abschiedsbriefes nach einem Suizid löst bei den betroffenen Hinterbliebenen häufig ein komplexes emotionales Erleben aus. Ein Abschiedsbrief kann sowohl Erklärungen oder Gründe für den Suizid des Verstorbenen enthalten, aber auch Schuldgefühle oder offene Fragen bei den Hinterbliebenen auslösen. In dem Vortrag werden verschiedene Arten von Abschiedsbriefen, deren Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und der Umgang mit dem Thema „Abschiedsbriefe“ diskutiert.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 25.09.2024, 19.30 UHR

## Lebensaufgabe. Wenn mein Kind nicht mehr leben will



Christiane Engelhardt

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Künstlerin und Autorin, Bonn

Christiane Engelhardt hat 1997 ihre 13jährige Tochter durch Suizid verloren. Im Onlinevortrag spricht sie authentisch und lebensnah über dieses Tabuthema. Sie greift dabei Themen aus ihrem neuen Buch „Lebensaufgabe“ auf und zeigt, wie aus einem unausweichlichen Schicksal neue Lebensaufgaben erwachsen und wie es gelingt Dank resilienter Fähigkeiten und mit der Bereitschaft Unterstützung anzunehmen, nicht nur weiterzuleben, sondern durch das Trauma innerlich zu wachsen. Ihr Wunsch ist es, die Wahrnehmung zu schulen, Blickwinkel zu ändern, andere zu ermuntern, ebenfalls in Worte zu fassen, was sie sich bislang nicht auszusprechen trauten.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80



**MONTAG, 28.10.2023, 19.30 UHR**

**Dasein – Brüchig sein –  
Angesehen sein**



**Dr. Gert Murr**

Pfarrer i.R., Psychotherapeut, Neckartenzlingen  
(Baden-Württemberg)

Diese drei anthropologischen Bestimmungen bezeichnen existentielle Verfassungen, die den Weg hin zu einer nachhaltigen Bewältigung des Suizids eines nahen Angehörigen bezeichnen können. Mit Daseinsbruch ist die buchstäblich fundamentale Erschütterung der persönlichen und sozialen Lebenswelt gemeint, die zu einer möglicherweise völlig neuen und tief erschütternden Erfahrung der Brüchigkeit der eigenen Person und der damit verbundenen Weltsicht führen kann. Regelmäßige und angeleitete Gruppentreffen in einem geschützten Gesprächs- und Verstehens-Raum ermutigen zu einem tieferen, oft angst-besetzten Wahrnehmen des je eigenen verletzten Seins. Die Gruppenmitglieder machen dabei die Erfahrung eines wertschätzenden und sichernden Angesehen-Seins. Diese Erfahrung kann den Zugang zu einer geistlichen Dimension öffnen, die als „göttliches Angesehen-Sein“ bezeichnet und erfahrbar wird.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

**INFOS:**

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**

MITTWOCH, 13.11.2024, 19.30 UHR

## Hinter dem Blau. Ein kleines Mädchen verliert seinen Vater



Alexa von Heyden

Autorin, Berlin/Brandenburg

Die Autorin und Influencerin Alexa von Heyden erlebte als Fünfjährige den Suizid ihres manisch-depressiven Vaters mit. Im Vortrag erzählt sie, wie sie erst als erwachsene Frau einen Weg fand, über das Tabuthema zu sprechen und um ihren Vater zu trauern. Über diese Erfahrung schrieb sie in ihrem Debüt „Hinter dem Blau“, das wochenlang auf der SPIEGEL-Bestsellerliste stand. Heute engagiert sich Alexa von Heyden für Mental Health und gegen die Stigmatisierung von psychischen Krankheiten, vor allem Depressionen.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80



**MONTAG, 02.12.2024, 19.30 UHR**

## **Trauer und Bewegung - Wie uns unser Körper in schweren Zeiten helfen kann**



**Dr. Felix Grützner**  
Tänzer und Choreograf, Bonn

Trauer bedeutet nicht Stillstand. Körperliche Bewegung in jeder Form kann für trauernde Menschen heilsam sein und Wege durch die Trauer erschließen. Wie das Leben mit seinen Höhen und Tiefen, so versetzt auch die Erfahrung von Verlust den Menschen vielfach schmerzlich in Bewegung – oder aus der Bewegung heraus in die Erstarrung. Körperliche Bewegung kann von großer Bedeutung sein im Umgang mit Verlusterfahrungen. Die Kraft der Körperlichkeit kann heilsam wirken. Das gilt für Sport, Atemübungen, einen Spaziergang oder wortlose Gesten der Menschen im Umfeld des trauernden Menschen – oder auch für Tanz bei Trauerfeiern. Der Tänzer und Choreograf Felix Grützner geht den Zusammenhängen zwischen Trauer und Bewegung nach und bringt den Nutzen für die Begleitung in Trauerprozessen nahe.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### **INFOS:**

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**