

Gestattet uns unseren Weg,
der lang sein kann.

Drängt uns nicht, so zu sein
wie früher,
wir können es nicht.

Denkt daran,
dass wir in Wandlung
begriffen sind.

Lasst euch sagen,
dass wir uns selbst fremd
sind.

Habt Geduld;
wir wissen, dass wir Bitteres
in eure Zufriedenheit
streuen,
dass euer Lachen ersterben
kann,
wenn ihr unser Erschrecken
seht.

Erika Bodner

Hier finden Sie
Unterstützung für Ihre
Situation

**AGUS-Selbsthilfegruppe
Ansbach**

Tel. 0151-23960602

agus.gruppe.ansbach@gmx.de

**Bundesgeschäftsstelle
AGUS e.V.**

Markgrafentallee 3a
95448 Bayreuth

Tel: 0921-150 03 80

Fax: 0921-150 08 79

kontakt@agus-selbsthilfe.de

www.agus-selbsthilfe.de

**Krisendienst
Mittelfranken**

Hessestraße 10

90443 Nürnberg

Tel: 0911-42 4855 0

AGUS

**Angehörige
um
Suizid e.V.**

**Selbsthilfe für
Hinterbliebene**



Wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen hat, ist nichts mehr wie es einmal war.

Ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein. Die Trauer ist häufig begleitet von Hilflosigkeit, Scham, Verunsicherung, Wut, Schuldgefühlen, Angst und Leere.

Das bisherige Leben wird in Frage gestellt.

Quälende Fragen nach dem „warum“ und „wie soll alles weitergehen“ stellen sich ein.

In der Gruppe können wir nichts ungeschehen machen, aber

wir wollen uns gegenseitig stützen und begleiten, ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen, über unser Erleben sprechen, unsere Gefühle zulassen.

Die Teilnahme an den Treffen der AGUS-Gruppe ist

- *ein Angebot für alle, die einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben*
- *konfessionell und ideologisch unabhängig*
- *kostenlos und nicht von einer Mitgliedschaft abhängig*
- *keinesfalls als Ersatz für eine professionelle Therapie anzusehen*

Die Treffen der AGUS-Gruppe Ansbach finden

jeden 3. Freitag im Monat um 19 Uhr in den Räumen von KISS Ansbach, Jahnstraße 2, 91522 Ansbach statt.

AGUS ist der größte und älteste Verein in Europa, der sich für die Belange und Interessen Suizidhinterbliebener einsetzt. Die AGUS Selbsthilfegruppen bieten einen geschützten Rahmen für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Wir sind alle selbst Betroffene und haben ähnliche Erfahrungen gemacht wie Sie. In der Gruppe finden Sie mitfühlende Ansprechpartner und verschwiegene Zuhörer. Sie erfahren Trost und Verständnis, auch ohne Worte.

Sinn der Gruppe ist es, nach und nach Wege zu finden, um nach dem schmerzhaften Verlust wieder neue Lebensqualität zu finden und das Geschehene ins eigene Leben zu integrieren.