

Warum?

Kaum jemand
der nicht selbst
betroffen ist
kann ermessen
welch ein Chaos der Gefühle
und Gedanken hereinbricht:
Entsetzen
Sprachlosigkeit
Sehnsucht
Ohnmacht
Angst
Wut
Hilflosigkeit
Isolation
Schuldgefühle
Verlust des Selbstwertgefühls
bodenlose Trauer

Wer sind wir?

Wir sind Angehörige von
Menschen, die sich das
Leben genommen haben.
Wir haben es uns zur Aufgabe
gemacht die Betroffenen in ihrer
Trauer nicht allein zu lassen.
Wir helfen uns im schützenden
Raum einer vertrauensvollen
Gesprächsgruppe.
Trauernde Angehörige können
hier einander treffen, sich
wahrnehmen und langsam
begreifen, was mit ihnen
geschieht und warum.
Verständnisvolles Zuhören und
das Zulassen unserer Gefühle
hilft uns auf dem leidvollen Weg
durch die Trauer.
Es ist hilfreich, Menschen
zu begegnen, die durch ihren
tiefen Verlustschmerz und
ihre Trauer hindurch zum Leben
zurückgefunden haben.

Wir wollen

die Mauer des Schweigens
überwinden
uns gegenseitig
stützen und
begleiten
ein Stück unseres Weges
gemeinsam gehen
zuhören
achtsam sein
uns Zeit lassen
unsere Trauer
zu verarbeiten
nicht werten
Kontakte knüpfen
Informationen und
Hilfen anbieten
keine Therapie ersetzen

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann jeder, der einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Es ist dabei unerheblich, wie viel Zeit seit dem Suizid vergangen ist. Angehörige können kommen so lange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat in der Kölner Südstadt

Wir sind Mitglied der bundesweiten Selbsthilfeorganisation



www.agus-selbsthilfe.de

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

Angehörige um Suizid



Selbsthilfegruppe für
Suizidhinterbliebene
in Köln