

Geh nicht vor mir her,
ich könnte Dir nicht folgen,
denn ich suche
meinen eigenen Weg.

Geh nicht hinter mir her.
Ich bin gewiss kein Leiter.

Bitte, bleib an meiner Seite
und sei nichts anderes
als mein
Freund und Begleiter.

(Albert Camus)

Sich gemeinsam mit anderen
Betroffenen für die Bewältigung seines
Lebensschicksals einzusetzen, hat deut-
lich stabilisierende Wirkung.

Wir treffen uns an jedem
ersten Donnerstag im Monat um
18.00 Uhr im Haus der Gesundheit,
Hakenstraße 6, 49074 Osnabrück.

Wir können keine Therapie ersetzen!

Kontakt:

Selbsthilfegruppe: 05401-31792

oder

Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt

Tel.: 0541-501-3128

gefördert durch das Büro für Selbsthilfe und Ehrenamt
beim Landkreis Osnabrück, Tel 0541/501-3128 und -8017



Gegen die Mauer
des Schweigens

Regionalgruppe Osnabrück



Gegen die Mauer des Schweigens

verschleiern verschweigen vertuschen
schuldzuweisen schande sünde selbstzweifel

Suizid

als Todesursache
ist so übermächtig,
dass Hinterbliebene sich oft
in einem Gefühls- und
Gedankenchaos von

Verzweiflung,
Sprachlosigkeit,
Schuldgefühlen,
Wut,
bodenloser Trauer,
Scham,
Sehnsucht,
Isolation

...

...

...

befinden.

Deshalb ist es wichtig wahrzunehmen:

- ...ich bin nicht allein mit der Erfahrung von Suizid in der Familie und im engsten Freundeskreis
- ...es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen und zu stärken
- ... es tut gut, zu verstehen und verstanden zu werden
- ... ich kann lernen, die Entscheidung der/des Verstorbenen zu respektieren

„Den eigenen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der anderen
muss man leben“

- Mascha Kalèko-