



# Angehörige um Suizid

## Selbsthilfegruppe Simmern / Hunsrück

Wenn sich ein uns nahe stehender Mensch selbst tötet, gerät alles in unserem Leben ins Wanken. Wir kämpfen mit Sprachlosigkeit, Trauer, Wut, Ohnmacht, Schuldgefühlen, Ratlosigkeit, Sehnsucht.

Gemeinsam können wir lernen, mit dem Unfassbaren umzugehen.

Deshalb bieten wir an:

- Kontakte mit anderen Betroffenen zu knüpfen
- Vertrauensvolle Gespräche
- Gemeinsam einen Weg aus dem Labyrinth der Trauer finden
- Einen geschützten Raum für das Chaos der Gefühle
- Verstanden werden und verstehen lernen

## **Memento**

Vor meinem eigenen Tod ist mir nicht bang.  
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.  
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?  
Allein im Nebel tast ich todentlang  
Und lass mich willig in das Dunkel treiben.  
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.  
Der weiß es wohl, dem Gleiches wiederfuhr;  
- Und die es trugen, mögen mir vergeben.  
Bedenkt: den eigenen Tod, den stirbt man nur,  
Doch mit dem Tod der andern muss man leben.

Mascha Kaléko (1907-1975)

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Für Auskünfte und ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

## **Gruppentreffen:**

1x monatlich, mittwochs  
Paul-Schneider-Haus, Klostersgasse 8a, 55469 Simmern

Um vorherige Kontaktaufnahme wird gebeten.

**Kontakt:** 0151-15551104

Die AGUS-Gruppe Simmern / Hunsrück ist angeschlossen an:  
AGUS e.V., Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth, Tel.: 0921-1500380  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de), Internet: [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

