

# Gruppeninfos

Die Gruppe findet jeden 2. Donnerstag im Monat von 18.00 bis 20.00 Uhr statt. Die Adresse in der Nähe des Solinger Bahnhofs Mitte, wird bei der Erstanmeldung bekanntgegeben.

Telefonische Anmeldung und Gruppenleitung:

Andrea Jacobs

Telefon: 0212 - 235 7649

E-Mail: [Solingen@agus-selbsthilfe.de](mailto:Solingen@agus-selbsthilfe.de)

[www.solingen.agus-selbsthilfe.de](http://www.solingen.agus-selbsthilfe.de)



**Auch die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle stehen zur Verfügung!**

AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 – 150 03 80

Telefax: 0921 – 150 08 79

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

## Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Immer am 2. Donnerstag im Monat in Solingen.



# Liebe Trauernde,

die Trauer nach Suizid ist eine besondere Trauer. Oft sind Hinterbliebene erschüttert und in einem Gefühls- und Gedankenchaos.

Es herrschen Verzweiflung, Schmerz, Wut, Schuldgefühle, Enttäuschung und Sehnsucht. Aber auch Scham, Isolation und Depression sind häufige Folgen.

In unserer Selbsthilfegruppe wollen wir ein Stück des Trauerweges gemeinsam gehen, einander zuhören, den Schmerz miteinander aushalten und uns gegenseitig unterstützen, um zu wissen: Ich bin mit diesem Schicksal nicht allein.



## Ziele der Selbsthilfegruppe:

- Entwicklung persönlicher Fähigkeiten beim Umgang mit der Trauer
- Achtsamen und liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen zu entwickeln
- Einstellung auf die veränderte Lebenssituation anpassen
- Finden von neuen Lebensperspektiven und lernen, dass das Leben weitergehen darf.

# Wie wir uns gegenseitig helfen

Die Selbsthilfegruppe in eine von vielen Möglichkeiten den Umgang mit Trauer zu bewältigen. Es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen und Sorgen, Ängste und Fragen anzusprechen. Selbsthilfegruppen sind kein Ersatz für gewünschte oder notwendige Therapien.

## Unsere Grundsätze:

- Die Gruppe ist für jeden Betroffenen nach Suizid offen, egal wie kurz oder lange der Suizid zurück liegt
- Alle Teilnehmenden sind Trauernde nach Suizid und sie sind gleichberechtigt in der Gruppe
- Sie können in der Gruppe sprechen oder einfach nur da sein und zuhören
- Sie können unverbindlich teilnehmen, solange es hilfreich erscheint
- Das Angebot ist kostenlos und nicht konfessionell oder ideologisch gebunden
- Das hier Erzählte unterliegt der Verschwiegenheit



**Sie sind  
herzlich  
willkommen!**