

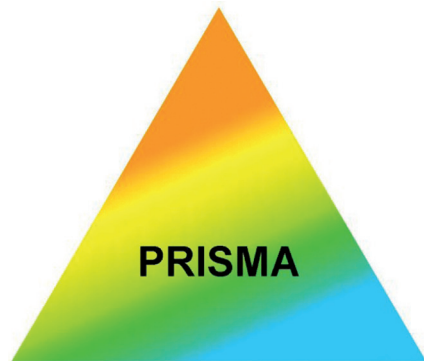
Die AGUS-Selbsthilfegruppe Bochum ist angeschlossen an

Bundesgeschäftsstelle AGUS e. V.
Markgrafenallee 3a • 95444 Bayreuth
Tel.: 0921 - 15 00 380
Email: agus-selbsthilfe@t-online.de
Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Und arbeitet zusammen mit



Tel: 0234 - 58 80 707
E-Mail: selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org
Internet: www.selbsthilfe-bochum.de



Prisma- Beratung bei Suizidgefährdung
Tel: 0234 - 58 51 3 (Mo.-Fr. 9:00 – 13:00)
Internet: www.prisma-bochum.de

Treffpunkt

Haus der Begegnung
Alsenstraße 19a
44789 Bochum
Jeden 2. Dienstag im Monat
18:00 Uhr - 19:30 Uhr



Eine vorherige Kontaktaufnahme bei einem Erstbesuch ist wünschenswert.

Kontakt

Email: agus-bochum@web.de
Internet: bochum.agus-selbsthilfe.de
Tel.: 0176 - 96 79 7766
(Angelika Nitz, Betroffene)

Bitte zögern Sie nicht, Ihre Telefonnummer auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen, wenn wir nicht da sind. Wir rufen zurück!



Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid Bochum



**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

Trauer nach Suizid

Der Suizid eines nahen Menschen verändert unser Leben als Hinterbliebene.

Der Verlust des Suizidtoten will verkraftet werden, viele oft widersprüchliche Gefühle brechen über uns herein: Trauer, Wut, Scham, Verzweiflung, Leere, Schuld....

Wir als Zurückgelassene leben oft hinter einer Mauer des Schweigens, denn das Thema Suizid ist immer noch ein Tabu-Thema, ein Thema über das man nicht spricht.

Wir Hinterbliebene sind oft alleine mit unserer Situation. Leider sind unsere Mitmenschen manchmal durch unsere immer wiederkehrenden Fragen und Selbstvorwürfe überfordert.

Wir helfen uns

Im schützenden Raum einer kleinen vertrauensvollen Gesprächsgruppe. Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.

Wichtig ist uns der Erfahrungsaustausch untereinander: er soll ein ehrlicher, geduldiger, verständnisvoller und respektvoller Dialog sein.

Wir wollen

Uns gegenseitig stützen und begleiten, ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen, über unser Erlebtes sprechen, unsere Gefühle leben, nicht werten, Kontakte knüpfen, Informationen und Hilfen anbieten.

Teilnahme

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahre, der einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig vom Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Dabei ist völlig gleichgültig, wie lange der schmerzhaft Verlust zurückliegt.

Sie können in der Gruppe sprechen, sich einbringen oder einfach nur zuhören. Wir sind eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos und nicht von einer Mitgliedschaft abhängig.

Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich.

Die Selbsthilfegruppe kann eine Therapie nicht ersetzen.