

## *Kurze Zeit*

*Was, wenn wir verstehen,  
dass wir das Leben nicht besitzen.*

*Es wurde uns auch nicht geschenkt,  
wir haben es nur geliehen.*

*Dann stellt sich die Frage,  
wofür wir es nutzen wollen,  
für die kurze Zeit,  
in der wir hier sind.*

*Wer einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid  
verloren hat, befindet sich in einer Ausnahmesituation.  
Er muss feststellen, dass die Schwere dieses  
Schicksalsschlages für Menschen, die das nicht erlebt  
haben, kaum vorstellbar ist. Sie können sich nicht in die  
Betroffenen hineindenken. Die Betroffenen bleiben  
unverstanden und damit einsam.*

*Dr. Jens-Uwe Martens*

*AGUS – Gruppe Heroldsbach*

*Gruppenleitung:*

*Jeanette Geyer und Gerd Koppael*

*E-Mail: heroldsbach@agus-selbsthilfe.de*

*<https://heroldsbach.agus-selbsthilfe.de>*

*Telefon: 0 176 442 09445*

*Wir treffen uns einmal im Monat, jeden letzten  
Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr*

*Wo findet das Treffen statt:*

*Pfarrheim Heroldsbach*

*Pfr.-Dr.-Marquardt-Platz 5*

*Eine rechtzeitige vorherige Anmeldung per email oder  
Telefon ist erwünscht (möglichst einen Tag vor dem  
Treffen).*



## *Balsam für die Seele*

*Hilfe für Suizid - Trauernden  
Selbsthilfegruppe Heroldsbach*





### *Erinnern*

*Beim Aufgang der Sonne  
und bei ihrem Untergang  
erinnern wir uns an sie.*

*Wenn wir müde sind  
und Kraft brauchen,  
erinnern wir uns an sie.*

*Wenn wir Freude erleben,  
die wir so gerne teilen würden,  
erinnern wir uns an sie.*

*Solange wir leben,  
werden auch sie leben,  
denn sie sind nun ein Teil von uns  
wenn wir uns an sie erinnern.*

*Jüdisches Gedicht*

*Quelle: „Tcro des Gebets“, reformiertes jüdisches Gebetbuch*

*Sie sind herzlich willkommen*

*Wer sind wir:*

*Wir sind eine regionale Selbsthilfegruppe für  
Heroldsbach und Umgebung in Zusammenarbeit  
mit der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS  
e.V.*

*Ein vorheriger Kontakt vor dem ersten Treffen,  
telefonisch oder persönlich, ist erforderlich.*

*Die Teilnahme ist kostenfrei und anonym.*

*Das Treffen ist überkonfessionell.*

*Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann keine  
Therapie ersetzen.*

*Magst Du uns noch was fragen?*

*Informationen und Anmeldung zur Gruppe:  
unter Telefon 0 176 44 20 9445*

*Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen  
Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.*

*Adressen:*

*AGUS e.V. – Angehörige um Suizid*

*Kreuz 40*

*95445 Bayreuth*

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

*Tel: 0921 - 150 03 80*

*[kontakt\(at\)agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt(at)agus-selbsthilfe.de)*

*Krisendienste Bayern*

*kostenlose Rufnummer 0800 / 655 3000*

*[www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern)*

*GESTERN warst DU noch bei uns*

*mit deinem Lachen*

*mit deiner Freude*

*mit deinen Worten*

*mit deiner Offenheit*

*HEUTE bist DU bei uns*

*in unseren Tränen*

*in unseren Fragen*

*in unserer Verzweiflung*

*in unserer Trauer*

*MORGEN wirst DU bei uns sein*

*in Erinnerungen*

*in Erzählungen*

*in unseren Herzen*

*Auter unbekannt*