

„Du wirst getröstet“

BEHALTE DIE TRAUER NICHT FÜR DICH.

TEILE SIE ANDEREN MIT,
DAMIT SIE DICH MITTRAGEN.

VOR ALLEM ABER SPRICH ÜBER DEN
TOTEN, ERZÄHLE VON IHM,
WORAN DU DICH GERNE ERINNERST.

HAB AUCH KEINE ANGST,
VON DEN SCHATTENSEITEN ZU SPRECHEN.
DIE GEHÖRTEN AUCH ZU IHM.
DIE SIND JETZT ERLÖST UND ERHELFT.

DAS ERZÄHLEN WIRD DICH TRÖSTEN.

IM ERZÄHLEN KOMMEN DANKBARE
GEFÜHLE, DA BEKOMMST DU EIN
GESPÜHR FÜR DAS GEHEIMNIS, DAS DER
VERSTORBENE DARGESTELLT HAT,
FÜR DAS EINMALIGE UND BESONDERE,
DAS ER WAR,
DAS ER FÜR DICH WAR.

Anselm Grün – (aus „Du wirst getröstet“)



AGUS-Selbsthilfegruppen für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen:

- sind überkonfessionell.
- erheben keinen therapeutischen Anspruch.
- garantieren jedem und jeder, nur das erzählen zu wollen, was sie bzw. er möchte oder auch nur zuzuhören; lediglich eine kurze Mitteilung zur persönlichen Betroffenheit ist obligatorisch.
- garantieren Anonymität.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich; eine Mitgliedschaft bei AGUS e.V. ist nicht erforderlich.

Quellennachweis:
Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau

Gerne stehen auch die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle zur Verfügung!

AGUS-Bundesgeschäftsstelle
Kreuz 40 - 95445 Bayreuth
Telefon: 0921 – 150 03 80
Telefax: 0921 – 150 08 79
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de



Selbsthilfegruppe Amberg-Sulzbach

Liebe Betroffene,

Sie sind herzlich willkommen in der Amberg-Sulzbacher AGUS-Gruppe für Suizidhinterbliebene

wenn sich ein lieber,
uns nahestehender
Mensch das Leben
nimmt, gerät alles
ins Wanken.

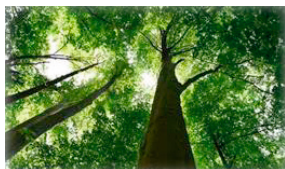


Es scheint, die Welt steht still und Nichts ist
mehr, wie es vorher war.

Kaum jemand, der es nicht selbst erlebt
hat, kann ermessen, welch unendlicher
Schmerz und welche tiefe Trauer die
Suizidhinterbliebenen belasten. Eine lähmende
Ohnmacht und die quälende Frage nach dem
„Warum“ brechen über uns herein.

„Was habe ich nicht, zu viel, zu wenig oder
falsch gemacht?“

Die Frage nach der eigenen Schuld ist
allgegenwärtig. Wir fühlen Hilflosigkeit,
Sehnsucht und Einsamkeit oder auch
Wut und Verzweiflung.



Alles scheint in Frage
gestellt, der eigene
Wert und auch der
Sinn des Lebens
überhaupt.

**Fast 10000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in
Deutschland das Leben.** Für die Hinterbliebenen
verändert sich in einem einzigen Augenblick das ganze
Leben. Nichts ist mehr so wie es war.

**Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisa-
tion sind bei jedem Tod 6 bis 23 Menschen als enge
Hinterbliebene betroffen.** Ein Suizid trifft Angehörige
meist unvorbereitet und aus heiterem Himmel. Zurück
bleiben Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwand-
te und Freunde, für die eine Welt zusammenbricht. Sie
fühlen sich allein mit diesem schweren Schicksal und
ihrer Trauer.

**AGUS e.v. ist ein bundesweiter Selbsthilfeverein für
Trauernde nach Suizid und wurde 1995 in Bayreuth
gegründet.** Die Initiatorin war die selbst Betroffene
Emmy Meixner-Wülker. **Heute gibt es in Deutschland
über 100 AGUS-Selbsthilfegruppen.**

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

**Alle Teilnehmer der Gruppe haben Angehörige oder
Freunde durch Suizid verloren. In einer geschützten
und vertrauensvollen Gesprächsgruppe geben wir
uns gegenseitig Halt und teilen den Schmerz.**

1. Wir garantieren absolute Verschwiegenheit. In einem
ruhigen, freundlichen Gruppenraum können wir uns
öffnen, einander zuhören und uns in unserer Trauer
wahrnehmen.

2. Es spielt keine Rolle, wie lange der Verlust zurück-
liegt. Sie können kommen, sobald es sich für Sie richtig
anfühlt.

3. Die Teilnahme ist kostenlos und nicht an eine Kon-
fession gebunden. Es ist keine Mitgliedschaft bei
AGUS e.V. erforderlich. Das Mindestalter für die Teil-
nahme beträgt 18 Jahre.

4. Wir dürfen in unserem eigenen Tempo sprechen,
weinen, schweigen und Fragen zulassen, die uns be-
wegen oder nur zuhören. Alle Themen sind erlaubt:
Schmerz, Trauer, Schuldgefühle, Einsamkeit, Isola-
tion, Wut und Verzweiflung.

5. Wir sprechen auch über den neuen Alltag, seine
Herausforderungen und positiven Momente. Wir
trösten uns gegenseitig und finden den Weg zurück in
unser lebenswertes Leben.

Wir treffen uns:

jeden ersten Donnerstag im Monat von
19:00 Uhr – 21:00 Uhr.

Der Gruppenort ist Sulzbach-Rosenberg.

Vor dem ersten Treffen bitten wir um
Kontaktaufnahme per Telefon oder Mail.

Kontakt:

Hermann Dehling

Tel.: 0160 6452131

Mail: amberg-sulzbach@agus-selbsthilfe.de