

Diese Selbsthilfegruppe wird unterstützt durch



 **Volkshochschule**
AMSTETTEN



www.agus-selbsthilfe.de

AGUS e. V. ist ein in Deutschland ansässiger Verein. Er wurde 1995 von Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth gegründet. Seither haben sich deutschlandweit über 100 Selbsthilfegruppen gegründet.

Gerne stehen 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

**AGUS**
Angehörige um Suizid



Trauer nach Suizid
Selbsthilfegruppe
Amstetten (Niederösterreich)

Wir dürfen reden. Wir dürfen zuhören. Miteinander. Füreinander.

Wer?

Jeder Mensch, der einen (nahestehenden) Angehörigen an Suizid verloren hat. Es ist dabei **unerheblich, wann** dieser Verlust passiert ist. Wichtig ist, dass Sie sich stabil genug fühlen, um diese Gruppe zu besuchen.

.....

Was tun wir?

Wir reden miteinander und hören einander zu. Dabei ist es für Sie wichtig zu wissen, dass niemand reden muss. Auch ein reines Zuhören kann hilfreich sein. Einzig die Angabe Ihres Vornamens und eine kurze Angabe zur Betroffenheit ist obligatorisch, sodass sich alle Teilnehmenden kurz kennenlernen können.

.....

Warum?

Die Trauer nach einem Suizid wird als eine erschwerte Trauer bezeichnet. Oft geht sie mit Scham- und Schuldgefühlen, Selbstzweifel, Wut, Gefühlen der Machtlosigkeit, Sehnsucht, Isolation, tiefe Traurigkeit und vielen weiteren auch ganz individuellen Gefühlen einher. Wenn ein Suizid passiert, wird er gesellschaftlich oft immer noch tabuisiert und stigmatisiert. Betroffene Angehörige fühlen sich mit ihren Gefühlen und Gedanken oft sehr einsam. Doch leider sind sehr viele Menschen von einem solchen Verlust betroffen und niemand muss damit alleine sein. Genau deshalb gibt es diese Gruppe.

Unsere Gruppentreffen

Unsere Treffen finden regelmäßig in einem Raum der VHS Amstetten statt. Eine Voranmeldung über Telefon oder Email ist erwünscht, aber nicht zwingend notwendig. Angehörige, die sich bereit fühlen, dürfen jederzeit zum Treffen kommen. Es handelt sich um eine offene Selbsthilfegruppe.

Unsere Termine:

Wir treffen uns **einmal pro Monat**, jeden **letzten Donnerstag von 18 Uhr bis 20 Uhr**, in der VHS Amstetten (Niederösterreich).

Adresse:

Anzengruberstraße 3
3300 Amstetten

Die aktuellen Termine befinden sich auch auf der Homepage der AGUS-Gruppe in Amstetten. Sollte es zu Terminänderungen kommen, wird dort eine Information veröffentlicht.

Email: amstetten@agus-selbsthilfe.at

Homepage: <https://amstetten.agus-selbsthilfe.at>

Instagram: [agus_selbsthilfe_amstetten](#)

Kontaktinformationen der Gruppenleitung:

Stefanie Schindler

Telefon: 0681 205 457 44