

Im Land der Trauer

Im Land der Trauer
will die Nacht nicht mehr
aufwachen.

Mond und Sterne haben
ihr Leuchten eingestellt.

Selbst die Schatten
gingen in der Finsternis
verloren.

Schwarze Gräser säumen
unsern Weg,
den wir nicht sehen.

Doch jede Hand,
die man uns
entgegenstreckt,
verwandelt sich
in Licht.

Renate Salzbrenner

MIT UNTERSTÜTZUNG DURCH

Erzgebirgs  **KLINIKUM**

meine Heimat. meine Gesundheit



Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.
Kreuz 40 - 95445 Bayreuth
Tel. 0921 1500380
Fax 0921 1500879
kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de



jeden
3. Mittwoch
im Monat



*Und
plötzlich war
alles anders ...*

TRAUER NACH SUIZID
SELBSTHILFEGRUPPE
ANNABERG-BUCHHOLZ

TRAUER NACH SUIZID

Pro Jahr nehmen sich in Deutschland mehr als 9.000 Menschen das Leben, davon ca. 650 in Sachsen.

Zurück bleiben Partnerinnen und Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, die meist das Gefühl haben, mit ihrer Trauer und diesem schweren Schicksal völlig allein zu sein.

Für sie ist eine Welt zusammengebrochen und nichts ist mehr, wie es vorher war.

Und plötzlich sind da

Fassungslosigkeit, Schmerz, Verzweiflung, Ohnmacht, Sprachlosigkeit, Sehnsucht, Wut, Einsamkeit, Angst, Scham, Selbstzweifel, Schuldgefühle, ...

Dass Suizid nach wie vor ein gesellschaftliches Tabu ist, macht es meist noch schwerer, den Verlust zu verkraften.

In dieser schwierigen Situation kann es sehr hilfreich sein, sich mit Menschen auszutauschen, die Ähnliches erleben.

Denn andere Betroffene können noch am ehesten nachempfinden, was man durchmacht.



UNSERE SELBSTHILFEGRUPPE ...

... bietet einen geschützten Rahmen für den Austausch unter Suizidhinterbliebenen.

Hier möchten wir Erfahrungen teilen, Fragen und Gefühlen Raum geben, uns gegenseitig unterstützen und stärken sowie eigene Wege durch die Trauer entdecken.

Gastbesuche von Medizinerinnen, Seelsorgern oder Psychologen sowie Buchempfehlungen können dabei eine Bereicherung sein.

*Trau dich zu trauern
und zu leben!*

TERMIN & KONTAKT

Treffen in
09456 Annaberg-Buchholz

Um vorherige Anmeldung
wird gebeten.

Frau Katrin Roscher
Tel. 015205946300
annaberg-buchholz@agus-selbsthilfe.de

TEILNAHME



Jeder, der einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, ist herzlich willkommen.

Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos und unverbindlich sowie unabhängig von religiöser oder politischer Anschauung.

Die Gruppe ist jederzeit offen für neue Teilnehmer – egal wie lange der Suizid zurückliegt.

Es steht jedem frei, sich einzubringen und von sich zu erzählen oder zunächst nur zuzuhören.

Diskretion ist selbstverständlich.

Die Selbsthilfegruppe ist kein Ersatz für eventuell notwendige therapeutische oder medizinische Unterstützung, sondern vielmehr eine wichtige Ergänzung.

immer
am 3. Mittwoch
im Monat

von 16.30 – 18.30 Uhr

