

Mitmenschen, nehmt uns Trauernde an

Gestattet uns unseren Weg,
der lang sein kann.

Drängt uns nicht,
so zu sein wie früher,
Wir können das 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

Kontakt

Telefon 0163-174 27 16
oder: celle@agus-selbsthilfe.de

Die Gruppe trifft sich jeden 3. Freitag
im Gemeinderaum der Kreuzkirche Celle,
Windmühlenstr. 45 · 29221 Celle
von 19.00 bis 21.00 Uhr.
Eine vorherige Kontaktaufnahme ist erwünscht.



**Die AGUS Selbsthilfegruppe Celle
ist angeschlossen an die:**

Bundesorganisation AGUS e.V.
Angehörige um Suizid

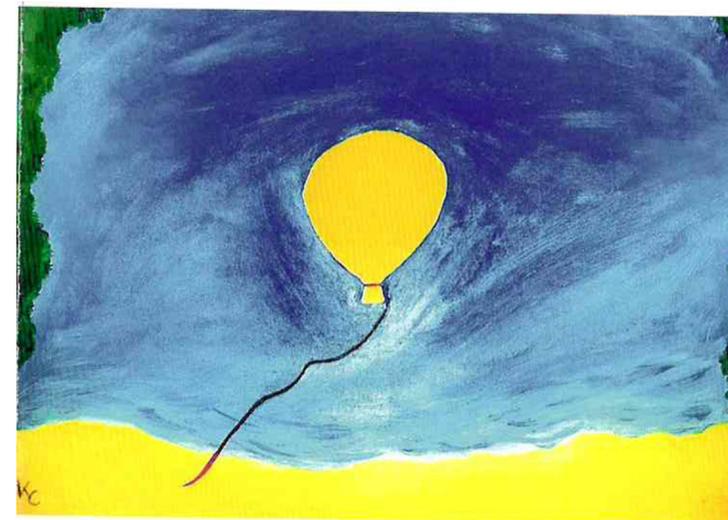
Kreuz 40
95445 Bayreuth
Telefon (09 21) 1500380
Telefax (09 21) 1500879
www.agus-selbsthilfe.de

*Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
doch mit dem Tod der andern muss man leben.*

Auszug aus MEMENTO von Mascha Kaléko



Trauer nach Suizid



AGUS-Selbsthilfegruppe Celle

Wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen hat, ist nichts mehr wie es einmal war.

- Schmerz
- Trauer
- Angst
- Schuld
- Verzweiflung
- Isolation
- Hilflosigkeit
- Enttäuschung
- Sehnsucht
- Sprachlosigkeit ...

Quälende Fragen nach dem „warum“ und dem „wie weiterleben“ stellen sich ein.

Wir können nichts ungeschehen machen. Aber in der Gruppe von Betroffenen können wir ...

- ... uns Zeit lassen, die Trauer zu verarbeiten
- ... im geschützten Rahmen Erfahrungen und Erlebnisse austauschen
- ... uns gegenseitig stützen
- ... zuhören
- ... achtsam sein
- ... uns gegenseitig Trost schenken
- ... Fragen und Gefühlen Raum geben
- ... den Schmerz miteinander aushalten
- ... Isolation durchbrechen und Kontakte knüpfen
- ... Wege aus der Trauer finden

Oft ist es einfacher, mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, über Gefühle und Ängste zu sprechen.

Es tut gut zu wissen: Ich bin mit diesem Schicksal nicht allein.

Teilnahme

Die Selbsthilfegruppe AGUS Celle ist eine offene Selbsthilfegruppe. Alle, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, sind willkommen. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt. Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich sowie nicht an eine Konfession oder Partei gebunden.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann und soll keine Therapie ersetzen.

