

## Liebe Leser,

die darmstädter AGUS-Selbsthilfegruppe ist eine junge Gruppe, deren erstes Treffen am 13. April 2019 stattgefunden hat. Wir sind Teil der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS e.V. und **unser Angebot richtet sich an Angehörige und nahestehende Personen um einen Suizid.**

Suizid ist eine Todesart, die vor Alter, Bildung, Herkunft oder Konfession keinen Halt macht, wir möchten mit diesem Angebot einen weiteren weißen Fleck auf der Landkarte tilgen und einen Anlaufpunkt für Hinterbliebene schaffen.

Dank der Katholischen Hochschulgemeinde Darmstadt können wir auf gut angebundene Räumlichkeiten, mit kostenlosen Parkplätzen und Anbindung an den ÖPNV, zurückgreifen. Die warm und freundlich eingerichteten Räume bieten einen angemessenen Rahmen, um sich in einem vertrauens- und respektvollen Kreis über das Erlebte und alles Weitere, dass mittel- und unmittelbar damit zusammenhängt, auszutauschen. Man kann sich an den Sitzungen aktiv beteiligen oder auch einfach nur zuhören und trotzdem Teil der Gruppe sein.

Die Wirkmächtigkeit eines Suizids ist gewaltig und wird oft von Gefühlen wie Schuld, Scham oder Wut

begleitet. Dies kann eine enorme Hürde für die Betroffenen darstellen, sich in Gesprächen mitzuteilen und auszutauschen und sich somit etwas Linderung zu verschaffen. Dieses Phänomen ist uns allen bewusst. Trauer nach Suizid, ist keine Trauer wie jede andere.

Unsere gesammelten Erfahrungen zeigen: gemeinsam trauern hilft. Deswegen möchten wir Sie herzlich einladen, einen Besuch in der AGUS Selbsthilfegruppe Darmstadt unverbindlich und ohne Ängste wahrzunehmen. Über eine kurze Anmeldung, telefonisch oder per e-mail, freuen wir uns. Sie sind uns aber auch, wenn es sich so bei Ihnen ergibt, spontan, kurzfristig und ohne vorherige Anmeldung willkommen.

**Unsere Gruppe ist eine "offene Gruppe" und somit ist grundsätzlich eine Teilnahme ohne Anmeldung möglich.** Eine vorherige Kontaktaufnahme kann für Sie allerdings sehr sinnvoll sein, um beispielsweise vorherige Fragen zu klären und einen ersten kleinen Eindruck zu erhalten. Uns hilft eine vorherige Anmeldung, um uns etwas besser auf die Teilnehmerzahl einzustellen zu können. **Des Weiteren entstehen Ihnen keinerlei Verpflichtungen oder Kosten.** Man kann die Gruppe regelmäßig, gelegentlich oder auch einmalig besuchen. Sollten Sie nicht mehr

kommen wollen brauchen Sie sich nicht zu rechtfertigen, wir fragen nicht nach den Gründen, sind aber für Rückmeldungen jeglicher Art dankbar um uns weiterentwickeln zu können.

Den Beistand den man, im Austausch mit anderen Betroffenen erfährt und empfindet, kann ein wertvoller Mosaikstein auf dem Weg zur Erreichung des individuellen Ziels sein, etwa: mehr Stabilität, neue Lebensperspektive, Verarbeitung oder Auseinandersetzung mit dem Geschehenen. Wie das Wort "Mosaikstein" schon sagt, ist es aber nur ein Teil des Ganzen. Unser Angebot kann einen wertvollen Beitrag dazu darstellen. **Eine Gruppe zur Selbsthilfe kann allerdings keine professionelle therapeutische Sitzung oder medizinische Behandlung ersetzen.** Das will diese auch gar nicht, denn wir sind kein Alternativangebot. Wir sind etwas anderes. Es liegt an Ihnen, alles, das Ihnen gut tut, zu nutzen. Nehmen Sie die ganze Bandbreite der Angebote an. Von Gesprächen und Unternehmungen mit Familie und Freunden, von Begegnungen mit anderen Betroffenen bis hin zu therapeutischen und geistlichen Beistand.

**Sie sind bei uns stets herzlich willkommen!**

## Gruppentreffen in 2019

Datum	Uhrzeit
13. Juli	15:00 – 17:00 Uhr
03. August	15:00 – 17:00 Uhr
14. September	15:00 – 17:00 Uhr
12. Oktober	15:00 – 17:00 Uhr
09. November	15:00 – 17:00 Uhr
14. Dezember	15:00 – 17:00 Uhr

## Bemerkung

**Ausnahmen sind selten, aber möglich! Bitte vergewissern Sie sich deswegen des Termins auf unserer Homepage kurz zuvor nochmals.**



## Anfahrt mit ÖPNV

Unser Treffpunkt, an dem alle regulären Gruppentreffen stattfinden, liegt ungefähr 3 Gehminuten von der ÖPNV **Haltestelle Roßdörper Platz** entfernt. Das Gebäude ist von der Haltestelle aus bereits sichtbar. Über die Haltestelle fahren die **Buslinie K**, sowie die **Straßenbahnlinien 2 und 9**.

Straßenbahnlinie 2 und Buslinie K halten am Hbf Darmstadt. Vom Hbf Darmstadt kommend nehmen Sie die Linie 2 in Richtung Böllenfalder oder die Buslinie K in Richtung TU Lichtwiese.

## Kontakt

**Telefonnummer:** 0176 - 602 706 83

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

**Homepage mit vielen weiteren Infos:**

<https://darmstadt.agus-selbsthilfe.de>

**Adresse Gruppentreffen:**

Nieder-Ramstädter Str. 30

64283 Darmstadt



## - Selbsthilfegruppe -

### Inhalt

Begrüßungstext

Anfahrt mit ÖPNV

Kontaktdaten

Daten der Gruppentreffen