

Wir helfen uns

- im schützenden Raum einer kleinen vertrauensvollen Gesprächsgruppe von Betroffenen.
- Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.
- Wichtig ist uns der Erfahrungsaustausch untereinander: Er soll ein ehrlicher, geduldiger, verständnis- und respektvoller Dialog sein.



Wir wollen

uns gegenseitig stützen und begleiten,
ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen,
zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen,
über unser Erleben sprechen, unsere Gefühle leben,
nicht werten, Kontakte knüpfen,
Informationen und Hilfen anbieten.

Teilnahme

- Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, der einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat,
- unabhängig vom Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort.
- Dabei ist es völlig gleichgültig, wie lange der schmerzhafteste Verlust zurückliegt.
- Sie können in der Gruppe sprechen, sich einbringen oder einfach nur zuhören.
- Wir sind eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.
- Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos und nicht von einer Mitgliedschaft abhängig.
- Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich.
- Die Gruppenteilnehmer können kommen, so lange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben.
- Die Selbsthilfegruppe kann eine Therapie nicht ersetzen.

Begleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid Dorsten



Der steinige Weg

*... und plötzlich
war alles anders ...*



*Gestattet uns unseren Weg,
der lang sein kann.*

*Drängt uns nicht,
so zu sein wie früher,
wir können es 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

Treffpunkt:

Storchbaumstraße 77, 46284 Dorsten
(Ehemaliges Pfarrhaus der St. Nikolausgemeinde
im Dorstener Stadtteil Hardt)
Parkplätze befinden sich auf der Klosterstraße.



Die genaue Wegbeschreibung findet man auf
unserer Homepage dorsten.agus-selbsthilfe.de



Storchbaumstraße 77

**Wir treffen uns
Mittwochs 14-tägig in den geraden
Kalenderwochen von 18:00 – 20:00 Uhr**

**Eine vorherige Kontaktaufnahme bei einem
Erstbesuch ist wünschenswert.**
dorsten@agus-selbsthilfe.de

**Die Selbsthilfegruppe
wird begleitet von zwei
Einrichtungen:**



<https://www.hospizdienst-dorsten.de/>
Mail: info@hospizdienst-dorsten.de



Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.
Kreuz 40 - 95445 Bayreuth
Tel.: 0921 150 09 60 – Fax: 0921 1500879
Email: kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de