

Weitere Fragen zu Selbsthilfegruppen?

KISS Dresden
Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen
Industriestraße 21-21a
01129 Dresden
0351 - 488 4999
kiss@dresden.de
www.dresden.de/selbsthilfe

AGUS Bundesgeschäftsstelle
Kreuz 40
95445 Bayreuth
Tel. 0921 - 150 03 80
kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

Wir treffen uns

1. Gruppe - jeden vierten Donnerstag
im Monat, 18:30-20:30 Uhr, in der
Altstadt

AGUS Gruppe Dresden 1
0152-04078375
Dresden1@agus-selbsthilfe.de

2. Gruppe - jeden zweiten Donnerstag
im Monat, 19:00-21:00 Uhr, in der
Neustadt

AGUS Gruppe Dresden 2
Dresden2@agus-selbsthilfe.de



...und plötzlich ist alles anders...

Trauer nach Suizid

...keine Trauer wie jede andere...

AGUS Selbsthilfegruppe Dresden 1 und 2

Teilnahme:

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat.

Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Vor dem Erstbesuch bitten wir um telefonische Kontaktaufnahme.

Hinweis:

Wir können keine Therapie ersetzen.



© iStock

Suizid als Todesursache ist so erschütternd, dass Hinterbliebene sich oft in einem Gefühls- und Gedankenchaos befinden.

- Verzweiflung
- Sprachlosigkeit
- Schuldgefühle
- Wut
- Bodenlose Trauer
- Scham
- Sehnsucht
- Isolation

Deshalb ist es wichtig wahrzunehmen:

- Ich bin nicht allein mit der Erfahrung von Suizid.
- Es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.
- Wir können gemeinsam lernen, die Entscheidung des/der Verstorbenen zu respektieren.
- Ich kann lernen, dass mein eigenes Leben gut weitergehen darf.

Wo bist du nun?

*Ich sehe wohl dein Schweigen,
Dennoch höre ich deine Stimme.
Dein Gesicht ist eine Maske,
Doch ich sehe dein Lächeln.
Ich sehe - du bist tot,
Doch in meinem Herzen
Lebst du noch ganz und gar.*

Verfasser unbekannt

*Ich bin von dir gegangen, nur für
einen Augenblick, und gar nicht
weit. Wenn du dorthin kommst,
wohin ich gegangen bin,
wirst du dich fragen warum du
geweint hast...*

Laotse



Wie wir uns gegenseitig helfen können

*Mit dem Tod durch Suizid verändert sich das ganze Leben. Nichts ist mehr so, wie es einmal war, alles scheint zerbrochen.
Wir wollen gemeinsam erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen können und das Leben weiter geht.
Um mit unserer Trauer leben zu können, brauchen wir Raum, Zeit und Geduld um:*

- von unseren Gefühlen zu erzählen
- uns mit anderen Betroffenen auszutauschen
- die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Trauer zu erkennen
- eigene Wege durch die Trauer zu entdecken
- Fragen, Nöte, Ängste, Sorgen und Konflikte anzusprechen
- Rituale der Erinnerung zu finden.

*Leben wünschen wir uns,
leben und nicht nur funktionieren!*