

Selbsthilfe im Rahmen des Trauerprozesses

Selbsthilfegruppen können Trauernden helfen, ihre Resilienz zu stärken und neue Perspektiven für das eigene Leben zu entwickeln. Im geschützten Austausch mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, finden Betroffene oft eigene Antworten auf ihre persönlichen Fragen. Dabei gilt: Nichts wird vorgegeben, alles darf angesprochen werden. Grundlage jeder Gruppe ist dabei die strikte Schweigepflicht.

Gerade Suizidhinterbliebene erleben häufig, dass ihr Umfeld zwar Mitgefühl zeigt, ihre Situation jedoch nur schwer wirklich nachvollziehen kann. Der Austausch mit anderen Betroffenen schafft Verständnis, ohne dass Gefühle erklärt oder gerechtfertigt werden müssen.

Die Selbsthilfegruppe ist keine Therapiegruppe, sondern lebt vom offenen Austausch aller Teilnehmenden und kann eine Therapie sinnvoll ergänzen. Neue Teilnehmende können nach einem Vorgespräch jederzeit die Gruppe besuchen.

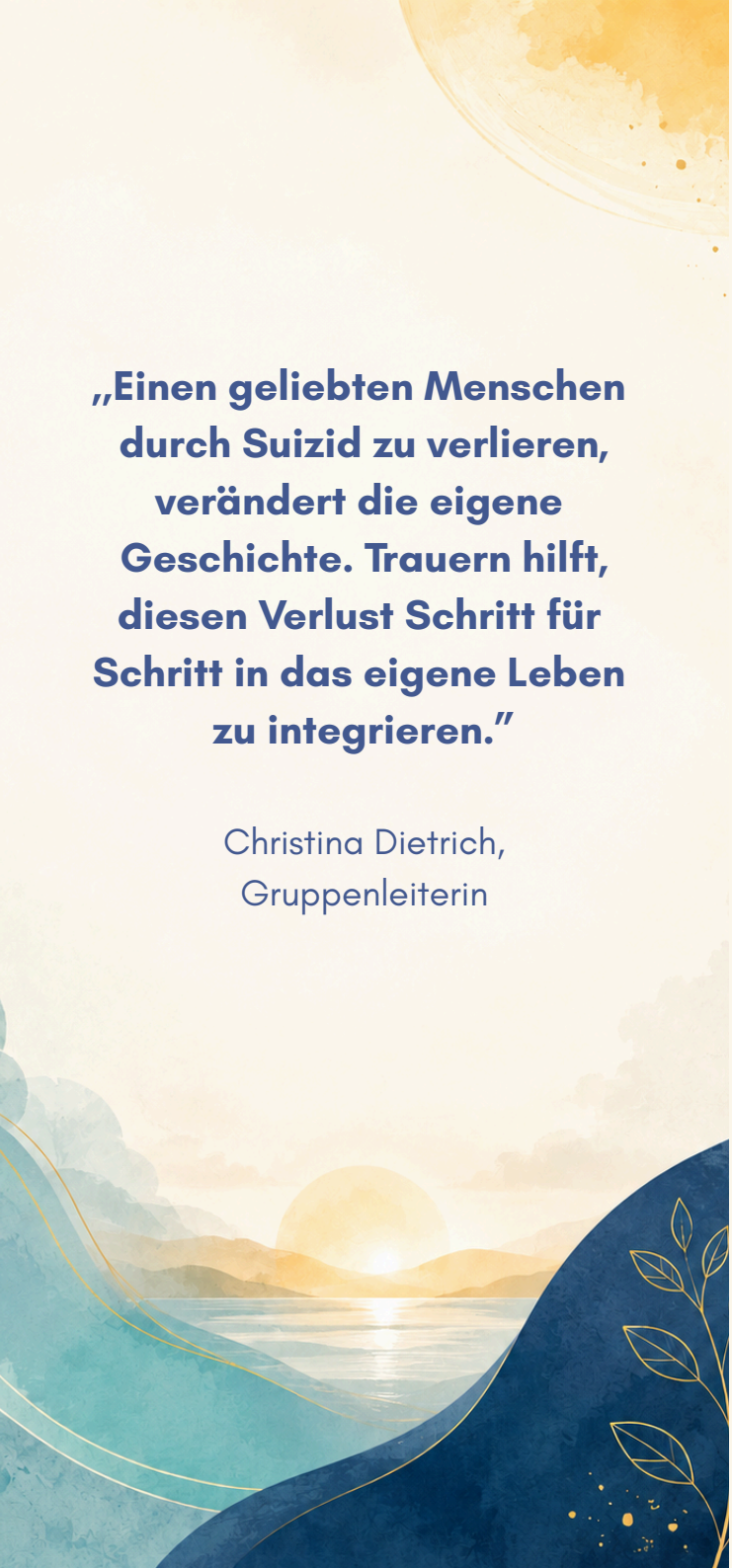
Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Prävention: Indem Suizid und Trauer offen thematisiert werden, kann neuer Suizidalität entgegengewirkt werden.

**„Trauern ist
nicht das Problem,
trauern ist
die Lösung.“**

Chris Paul



**AGUS Selbsthilfegruppe
Eichsfeld
"Trauer nach Suizid"**



„Einen geliebten Menschen durch Suizid zu verlieren, verändert die eigene Geschichte. Trauern hilft, diesen Verlust Schritt für Schritt in das eigene Leben zu integrieren.“

Christina Dietrich,
Gruppenleiterin

Treffen

Liebe Trauernde,
ich möchte Ihnen in dieser herausfordernden Zeit mit einem offenen Ohr begegnen, Mut machen und Sie auf Ihrem persönlichen Weg ein Stück begleiten.

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Erwachsene **ab 18 Jahren** und trifft sich **jeden letzten Freitag im Monat** von **17:30 bis 19:30 Uhr** in **Birkungen im Hope-Zentrum** (Mühlweg 1a, Leinefelde-Worbis).

Die Teilnahme an der Gruppe ist **kostenfrei**.

Vor der ersten Teilnahme findet ein **persönliches Vorgespräch** statt. Dieses dient dazu, offene Fragen zu klären, die Gruppe zu entlasten und gemeinsam zu prüfen, ob die Selbsthilfegruppe zum aktuellen Zeitpunkt eine passende Unterstützung im Trauerprozess sein kann.

Christina Dietrich, Gruppenleiterin

Anmeldungen und Kontakt über:

- eichsfeld@agus-selbsthilfe.de
- Hope: 0151 12255111

AGUS e.V.

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist der bundesweite Selbsthilfeverein für Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben. Die Bundesgeschäftsstelle des Vereins befindet sich in Bayreuth.

Ein vergleichbares, flächendeckendes Unterstützungsangebot für Suizidhinterbliebene gibt es in Europa kaum. Die bundesweit aktiven AGUS-Gruppen arbeiten unabhängig von konfessionellen Bindungen.

Gegründet wurde die erste Selbsthilfegruppe 1989 von Emmy Meixner-Wülker, nachdem ihr erster Ehemann Suizid begangen hatte. Seitdem ist das Netzwerk auf über 120 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland gewachsen.

Die Gruppen bilden das Herzstück der Vereinsarbeit. Der Austausch mit Menschen die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, eröffnet Betroffenen oft neue Perspektiven im Umgang mit ihrer Trauer. Ein zentrales Prinzip von AGUS ist dabei die sogenannte Betroffenenkompetenz: Die Leitung einer Gruppe übernehmen ausschließlich Menschen, die selbst einen Angehörigen durch Suizid verloren haben.