

## AGUS e.V. – Angehörige um Suizid

**Fast 10000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben.** Für die Hinterbliebenen verändert sich in einem einzigen Augenblick das ganze Leben. Nichts ist mehr so wie es war.

**Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation sind bei jedem Tod 6 bis 23 Menschen als enge Hinterbliebene betroffen.** Ein Suizid trifft Angehörige meist unvorbereitet und aus heiterem Himmel. Zurück bleiben Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, für die eine Welt zusammenbricht. Sie fühlen sich allein mit diesem schweren Schicksal und ihrer Trauer.

**AGUS e.V. ist ein bundesweiter Selbsthilfeverein für Trauernde nach Suizid und wurde 1995 in Bayreuth gegründet.** Die Initiatorin war die selbst Betroffene Emmy Meixner-Wülker. **Heute gibt es in Deutschland über 100 AGUS-Selbsthilfegruppen.**

Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

## Die Treffen

Wir treffen uns jeden ersten Freitag im Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr in Erlangen.

**Vor dem ersten Treffen bitten wir um Kontaktaufnahme per Mail:**  
**erlangen@agus-selbsthilfe.de**

Weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage: **erlangen.agus-selbsthilfe.de**

AGUS-Gruppe Erlangen  
E-Mail: [erlangen@agus-selbsthilfe.de](mailto:erlangen@agus-selbsthilfe.de)  
Web: [erlangen.agus-selbsthilfe.de](http://erlangen.agus-selbsthilfe.de)  
Tel. (über Kiss Erlangen): 09131- 811 78 80



## AGUS-Bundesgeschäftsstelle

**Gerne stehen Ihnen auch die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle für ein Gespräch und Informationen zur Verfügung:**

Kreuz 40 – 95445 Bayreuth  
Telefon: 0921 – 150 03 80  
Telefax: 0921 – 150 08 79  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

## Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene

**in Erlangen und Umgebung**



**An jedem ersten Freitag im Monat**

## **Nicht allein**

*Die Stille war schwer,  
schwerer als Worte, schwerer als Tränen,  
schwerer als die Zeit, die einfach weiterging.  
Nichts machte Sinn.*

*Die Fragen blieben ohne Antwort,  
und die Schuld saß hinter mir,  
sprach mit leiser, bohrender Stimme.*

*Doch dann –  
eine Hand auf meiner Schulter,  
ein Blick, der sagte: Ich verstehe.  
Keine Lösungen, keine falschen Versprechen,  
nur da sein.*

*Und langsam  
brach das Schweigen.  
Ein Wort. Dann ein zweites.  
Ein Zittern in der Stimme,  
ein Nicken von gegenüber.  
Tränen flossen nicht mehr ins Leere.*

*Die Schwere blieb,  
aber sie lag nicht mehr auf einem einzigen Rücken.  
Und irgendwo, tief unter all dem Schmerz,  
atmete die Hoffnung.*

*Nicht groß, nicht laut,  
aber lebendig.  
Ein Tag nach dem anderen.  
Ein Wort nach dem anderen.  
Nicht allein.*

# **Sie sind herzlich willkommen in der Erlanger AGUS-Gruppe für Suizidhinterbliebene**

**Alle Teilnehmer der Gruppe haben Angehörige oder Freunde durch Suizid verloren.  
In einer geschützten und vertrauensvollen Gesprächsgruppe geben wir uns gegenseitig Halt und teilen  
den Schmerz.**

1. Wir garantieren absolute Verschwiegenheit. In einem ruhigen, freundlichen Gruppenraum können wir uns öffnen, einander zuhören und uns in unserer Trauer wahrnehmen.

2. Es spielt keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt. Sie können kommen, sobald es sich für Sie richtig anfühlt.

3. Die Teilnahme ist kostenlos und nicht an eine Konfession gebunden.  
Es ist keine Mitgliedschaft bei AGUS e.V. erforderlich. Das Mindestalter für die Teilnahme beträgt 18 Jahre.

4. Wir dürfen in unserem eigenen Tempo sprechen, weinen, schweigen und Fragen zulassen, die uns bewegen oder nur zuhören. Alle Themen sind erlaubt: Schmerz, Trauer, Schuldgefühle, Einsamkeit, Isolation, Wut und Verzweiflung.

5. Wir sprechen auch über den neuen Alltag, seine Herausforderungen und positiven Momente.  
Wir trösten uns gegenseitig und finden den Weg zurück in unser lebenswertes Leben.

**Wir treffen uns jeden ersten Freitag im  
Monat von 19:30 bis 21:30 Uhr in Erlangen.**

**Vor dem ersten Treffen bitten wir um  
Kontaktaufnahme per Mail:  
[erlangen@agus-selbsthilfe.de](mailto:erlangen@agus-selbsthilfe.de)**