

*Nicht das Loslassen ist das Ziel,
sondern das Weiterleben mit der Liebe im Herzen.*

AGUS Selbsthilfegruppe
Hohenstein
Vera Ebe
hohenstein@agus-selbsthilfe.de
Handy 0162 - 6634116

Wir wissen, dass der erste Schritt
schwer sein kann. Melde dich
gerne unverbindlich.



Mitglied der bundesweiten
Selbsthilfeorganisation
Kreuz 40, 95445 Bayreuth
Telefon 0921 - 150 0380
kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de

Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene Hohenstein

Aus der Dunkelheit erwächst mit der Zeit ein Funke neuer Hoffnung

Hat sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen?
Fühlst du dich allein mit deiner Trauer?

Solch ein Verlust hinterlässt viele Fragen und tiefe Wunden.
Die widersprüchlichen Gedanken und Gefühle,
die damit einhergehen, können überwältigend sein.

Du bist nicht allein!

Gemeinsam mit anderen Betroffenen über das Erlebte zu sprechen,
kann helfen, den Schmerz zu tragen. Unsere Selbsthilfegruppe
bietet einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, verstanden
zu fühlen und neue Wege im Umgang mit der Trauer zu finden.

Jeder darf in seinem eigenen Tempo sprechen oder zuhören.
Die Teilnahme ist kostenlos.



Hier findest du Raum für alles, was gerade da ist:

- * Deine Gedanken und Gefühle teilen
- * Verständnis und Unterstützung erfahren
- * Neue Kraft schöpfen und Wege der Verarbeitung finden
- * In einem geschützten Rahmen ohne Wertung sprechen
- * Dir die Zeit lassen, die Trauer zu verarbeiten – unabhängig davon, wie lange der Suizid zurückliegt
- * Informationen erhalten
- * Hilfe zur Selbsthilfe erfahren
- * Akzeptieren lernen, dass letztlich jeder Suizid ein Geheimnis bleibt

Die Gruppe ersetzt keine Therapie, kann aber eine wertvolle Unterstützung sein.

Wir treffen uns einmal im Monat um 19.00 Uhr
im PORT Gesundheitszentrum, Finkenweg 6, 72531 Hohenstein.