

„Du wirst getröstet“

BEHALTE DIE TRAUER NICHT FÜR DICH.

TEILE SIE ANDEREN MIT,
DAMIT SIE DICH MITTRAGEN.

VOR ALLEM ABER SPRICH ÜBER DEN
TOTEN, ERZÄHLE VON IHM,
WORAN DU DICH GERNE ERINNERST.

HAB AUCH KEINE ANGST,
VON DEN SCHATTENSEITEN ZU SPRECHEN.
DIE GEHÖRTEN AUCH ZU IHM.
DIE SIND JETZT ERLÖST UND ERHELFT.

DAS ERZÄHLEN WIRD DICH TRÖSTEN.

IM ERZÄHLEN KOMMEN DANKBARE
GEFÜHLE, DA BEKOMMST DU EIN
GESPÜHR FÜR DAS GEHEIMNIS, DAS DER
VERSTORBENE DARGESTELLT HAT,
FÜR DAS EINMALIGE UND BESONDERE,
DAS ER WAR,
DAS ER FÜR DICH WAR.

Anselm Grün – (Aus „Du wirst getröstet“)



AGUS-Selbsthilfegruppen für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen:

- sind überkonfessionell.
- erheben keinen therapeutischen Anspruch.
- garantieren jedem und jeder, nur das erzählen zu wollen, was sie bzw. er möchte oder auch nur zuzuhören; lediglich eine kurze Mitteilung zur persönlichen Betroffenheit ist obligatorisch.
- garantieren Anonymität.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich; eine Mitgliedschaft bei AGUS e.V. ist nicht erforderlich.

**Gerne stehen auch die Mitarbeitenden der AGUS-
Bundesgeschäftsstelle zur Verfügung!**

AGUS-Bundesgeschäftsstelle
Kreuz 40 - 95445 Bayreuth
Telefon: 0921 – 150 03 80
Telefax: 0921 – 150 08 79
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
www.agus-selbsthilfe.de



Selbsthilfegruppe Lohr a. Main

Liebe Betroffene,

wenn sich ein lieber,
uns nahestehender
Mensch das Leben
nimmt, gerät alles
ins Wanken.



Es scheint, die Welt steht still und Nichts ist
mehr, wie es vorher war.

Kaum jemand, der es nicht selbst erlebt
hat, kann ermessen, welch unendlicher
Schmerz und welche tiefe Trauer die
Suizidhinterbliebenen belasten. Eine lähmende
Ohnmacht und die quälende Frage nach dem
„Warum“ brechen über uns herein.

„Was habe ich nicht, zu viel, zu wenig oder
falsch gemacht?“

Die Frage nach der eigenen Schuld ist
allgegenwärtig. Wir fühlen Hilflosigkeit,
Sehnsucht und Einsamkeit oder auch
Wut und Verzweiflung.



Alles scheint in Frage
gestellt, der eigene
Wert und auch der
Sinn des Lebens
überhaupt.

Trauer nach Suizid - (k)eine Trauer wie jede andere

Wir können Nichts ungeschehen machen.



Und doch findet in unserer Selbsthilfegruppe
das Platz, was im Alltag vielleicht zu schwer
oder unaussprechlich erscheint.

Andere Betroffene können am besten
nachfühlen, was in der Trauer nach einem
Suizid quält und belastet.

Wir helfen uns gegenseitig im geschützten
Raum einer vertrauensvollen
Gesprächsgruppe. Wir hören einander zu,
geben Fragen und Gefühlen den Raum, den
es sonst kaum oder nicht für uns gibt und
teilen den Schmerz miteinander.

**Es tut gut zu wissen: ich bin mit diesem
Schicksal nicht allein.**

Sie sind herzlich willkommen

Wir sind eine offene Selbsthilfegruppe. Alle,
die einen nahestehenden Menschen durch
Suizid verloren haben, sind willkommen.
Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der
Verlust zurück liegt.

Sie können kommen, sobald es sich für Sie
richtig anfühlt. Sie können bleiben solange Sie
es wünschen und Sie die Gruppe als hilfreich
erleben.



Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit
möglich. Die Teilnahme an der Gruppe ist
kostenlos, unverbindlich und nicht an eine
Konfession gebunden.

Wir treffen uns jeden dritten Dienstag im
Monat um 19.00 Uhr, im Lehrsaal
der BRK Wache, Am Sommerberg 2
in Lohr a. Main.

Für Auskünfte in einem Gespräch stehen wir
gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Jutta Fischer
+49(0)151 70190075
lohr@agus-selbsthilfe.de