

## Die Gruppe trifft sich

jeden 3. Freitag im Monat  
von **18.00 - 20.00 Uhr**

### **KISS Mainz**

Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfe  
Parcusstraße 8 (1. OG)  
55116 Mainz  
– Nähe Hauptbahnhof –

**Vertraulichkeit** ist die Grundlage unserer Gruppenarbeit.

Die Teilnahme an der Selbsthilfe-Gruppe kann keine eventuell erforderliche Therapie ersetzen!

Ein vorheriger Kontakt, telefonisch oder persönlich, ist erforderlich!

## Gruppenleitung

**Nicole Wittmann und  
Ruth Oberst-Bartels**

Kontaktnummer: 0178/1003775  
E-Mail: mainz@agus-selbsthilfe.de

## Warum?

*Du wolltest so nicht mehr weiterleben.  
Du hast es getan.  
Du bist gegangen.  
Du hast uns verlassen.  
Du hast uns mit so vielen Fragen hinterlassen.  
Du hast Trauer über uns gebracht.*

*Haben wir etwas Wichtiges nicht gesehen?  
Haben wir etwas Wichtiges nicht gehört?*

*Warum das alles?  
Warum Du?  
Warum so?*

*Keine Antworten!  
Aushalten lernen!  
Trauern!  
Weiterleben!  
Wie?*

*Dieter Steuer*

## TRAUER nach SUIZID

### **AGUS-Selbsthilfegruppe Mainz und Umgebung**

Wir sind eine regionale Selbsthilfegruppe der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS e.V.

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



## Gegenseitige Unterstützung

Wenn ein nahestehender Mensch durch Suizid aus dem Leben scheidet, bricht die Welt zusammen.

**WARUM** hat sie/er sich das angetan?

**WARUM** hat sie/er uns/mir das angetan?

**Warum, warum, warum...?**

Fragen über Fragen drängen sich auf.  
Antworten sind zumeist nur schwer zu finden.

Die Gruppe bietet Raum

- Menschen zu finden, die zuhören.
- sich gegenseitig zu verstehen.
- sich gegenseitig wertzuschätzen.
- sich gegenseitig Raum zu geben.
- der Ohnmacht zu begegnen.
- sich gegenseitig Trost zu spenden.
- den eigenen Trauerweg zu finden.

## Gemeinsame Wege

in der Gruppe gehen.

Teilnehmen kann jeder Erwachsene in Trauer um einen Menschen, der sich suizidiert hat.

Die Teilnahme ist

- unabhängig vom Alter des Verstorbenen und
- unabhängig vom Zeitpunkt des Suizides möglich.

**Sie können jederzeit zur Gruppe kommen.**

(vorhergehender Kontakt erforderlich!)

Die Teilnahme ist kostenlos.

## Wer sind wir?

Wir sind Frauen und Männer, die um einen Angehörigen trauern, der sich das Leben genommen hat.

Ein Lebenspartner, ein Kind, ein Elternteil, ein Geschwister oder ein Mensch, der Ihnen nahegestanden hat, den Sie liebten.

**Die Gruppe wird durch einen erfahrenen Trauerbegleiter geleitet.**

## Unser Ziel ist

das Unfassbare realisieren zu lernen.

- Lernen, mit dem Schmerz der Trauer zu leben.
- Ein Leben ohne den Verstorbenen leben zu lernen.
- Sich dem Leben gestärkt wieder zuwenden zu können.

Wir gehören zur bundesweiten Selbsthilfeorganisation „Angehörige um Suizid“(AGUS).

**AGUS** wendet sich vor allem an Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.

Auf der Website [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de) finden Sie weitere Informationen.