



Nur geborgt...

Was wir besitzen, ist nur geborgt.
Die wir lieben, sind nur geborgt.
Wann sie gehen, entscheiden wir nicht.

Wir entscheiden, ob wir die Erinnerung als
Geschenk annehmen wollen.

- Renate Salzbrenner



Trauer nach Suizid **...keine Trauer wie jede andere**

**Der Suizid eines nahen Menschen
verändert unser Leben als
Hinterbliebene.**

**Der Verlust des Suizidtoten will
verkräftet werden und häufig
brechen widersprüchliche
Gefühle über uns herein: Trauer,
Wut, Scham, Verzweiflung, Leere,
Schuld...**

**Als Zurückgelassene leben wir
nicht selten hinter einer Mauer
des Schweigens, denn das
Thema Suizid ist immer noch ein
Tabu-Thema - ein Thema, über
das man nicht spricht.**

**Wir fühlen uns als Hinterbliebene
oft alleine mit unserer Situation.
Durch die immer
wiederkehrenden Fragen und
Selbstvorwürfe sind unsere
Mitmenschen oftmals mit der
Situation überfordert.**

AGUS-Selbsthilfegruppe **Münster**

**Jeden 3. Montag im Monat
19.00 Uhr - 21.00 Uhr im
„Kulturquartier Münster“
Rudolf-Diesel-Strasse 41**

- Änderungen möglich, siehe Webseite -

Kontakt:

muenster@agus-selbsthilfe.de
muenster.agus-selbsthilfe.de

Paula John



**Matthias Podewilt-
Bäcker**

**Mitglied der Bundesorganisation
AGUS e.V.**

Telefon: 0921 - 150 03 80

Email: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Was ich verlor

Als du starbst,
verlor ich meine Neugier.

Jemand wie du,
wird mir nicht mehr
begegnen.

Als du starbst,
verlor ich meine
Unbefangenheit, diesen
Glauben an: Es wird schon
wieder.

Als du starbst,
verlor ich meine Jugend.
Beugte sich mein Körper,
wuchs der Erde entgegen,
zu der er mal wird.

- Renate Salzbrenner

Wir möchten

uns gegenseitig stützen und
begleiten, ein Stück unseres
Weges gemeinsam gehen,
zuhören, achtsam sein, uns Zeit
lassen, über unser Erlebtes
sprechen, unsere Gefühle leben,
nicht werten, Kontakte knüpfen,
Informationen anbieten.

Wir helfen uns

im schützenden Raum einer
kleinen, vertrauensvollen
Gesprächsgruppe.
Verständnisvolles Zuhören und
Zulassen unserer Gefühle hilft
uns auf dem leidvollen Weg
durch die Trauer.

Wichtig ist uns der
Erfahrungsaustausch
untereinander: Er soll ein
ehrlicher, geduldiger,
verständnisvoller und
respektvoller Dialog sein.

Teilnahme

Teilnehmen kann jeder ab 18
Jahren, der einen Angehörigen
oder nahestehenden Menschen
durch Suizid verloren hat,
unabhängig von Geschlecht,
Familienstand, Konfession oder
Wohnort. Dabei ist es völlig egal,
wie lange der schmerzhafteste Verlust
zurückliegt.

Sie können in der Gruppe
sprechen, sich einbringen oder
einfach nur zuhören. Wir sind eine
offene Gruppe und ein Einstieg ist
jederzeit möglich.
Bei erstmaliger Teilnahme bitten
wir jedoch um vorherige
Kontaktaufnahme.

Die Teilnahme ist kostenlos und
nicht von einer Mitgliedschaft
abhängig.

Diskretion in der Gesprächsgruppe
ist selbstverständlich.

Die Selbsthilfegruppe kann eine
Therapie nicht ersetzen.