

Jährlich nehmen sich in Deutschland mehr als 11.000 Menschen das Leben. Für die Zurückgebliebenen beginnt ein Weg der Trauer, der von den unterschiedlichsten Gefühlen begleitet wird.

#### Reaktionen nach Suizid:

- Schmerz
- Schuldgefühle
- Sehnsucht
- Enttäuschung
- Wut
- Angst
- Verzweiflung
- Unverständnis
- Isolation
- Scham
- Depression

Hospizverein Neumarkt e.V.  
Saarlandstraße 17, 92318 Neumarkt  
Tel.: 0 91 81 - 29 09 20  
[info@hospizverein-neumarkt.de](mailto:info@hospizverein-neumarkt.de)

oder über Ursula Nießen  
Tel.: 0 91 81 - 25 49 10

Bankverbindung:  
Raiffeisenbank Neumarkt  
Konto: 921 777 (BLZ 760 695 53)

#### Memento

Vor meinem eignen Tod  
ist mir nicht bang,  
nur vor dem Tode derer,  
die mir nahe sind.  
Wie soll ich leben,  
wenn sie nicht mehr da sind?

Allein im Nebel tast'  
ich Tod entlang  
und lass mich willig  
in das Dunkel treiben.  
Das Gehen schmerzt  
nicht halb so wie das Bleiben.

Der weiß es wohl,  
dem gleiches widerfuhr,  
und die es trugen,  
mögen mir vergeben.  
Bedenkt: den eignen Tod,  
den stirbt man nur,  
doch mit dem Tod  
der andern muss man leben.

Mascha Kaléko (1907 - 1975)

Quelle: <http://anthologie.de/lg-026.htm>

## Angehörige um Suizid

### Hospizverein Neumarkt e.V.

*„Verzeiht mir, versucht mir irgendwann zu  
verzeihen, wenn Ihr es irgendwann könnt.“*

*Helga Mend: Ein letzter Brief zum Abschied*

Bei dieser Gruppe handelt es sich um eine **Selbsthilfegruppe** für Trauernde nach dem Suizid eines nahe stehenden Menschen.

Das Gespräch mit Betroffenen, die ähnliches erleben mussten, ist oft hilfreich bei der Suche nach den eigenen Wegen.

Die Gruppe ist jederzeit offen für die Aufnahme von neuen Mitgliedern und selbstverständlich unterliegen alle Teilnehmer der Schweigepflicht.

#### **Ziele:**

- Verarbeitung dieses schweren Traumas mit Betroffenen,
- Einstellung auf die veränderte Lebenssituation,
- Finden von neuen Lebensperspektiven,
- Entwicklung persönlicher Fähigkeiten beim Umgang mit dem Erlebten,
- Vermeidung von Folgeerkrankungen durch die schwere Trauer und Erhaltung der Arbeitsfähigkeit.

**Zweck** der Selbsthilfegruppe ist es, Angehörigen und Hinterbliebenen von Suizidenten, die wegen ihres seelischen Zustandes hilfsbedürftig sind, Beistand zu leisten durch:

- Beratung und Betreuung der Betroffenen durch geschulte Mitarbeiter/-innen des Hospizvereins,
- Vermittlung von Kontakten untereinander.

#### **Zielgruppe:**

Teilnehmen kann jeder, der einen Angehörigen oder nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Staatsangehörigkeit.

Betroffene können solange teilnehmen, wie es ihnen hilfreich erscheint. Sie können in der Gruppe sprechen, sich einbringen oder einfach nur zuhören.

Die Teilnahme ist mit keinerlei Verpflichtungen verbunden, sie ist kostenlos und unverbindlich.

#### **Termine**

**Die Treffen der Selbsthilfegruppe finden jeden ersten Mittwoch im Monat in der Zeit von 19 bis 21 Uhr im Hospizbüro statt.**

**Eine Anmeldung ist erwünscht, aber nicht erforderlich!**

Persönliche Notizen:

In Zusammenarbeit mit AGUS:

- A ngenommen
- G renzen verändern
- U mgang pflegen
- S elbstwertgefühl stärken

und dem Gesundheitsamt Neumarkt