



Gestattet uns unseren Weg
der lang sein kann.

Drängt uns nicht, so zu sein wie früher,
wir können es nicht.

Denkt daran, dass wir in Wandlung
begriffen sind.

Lasst euch sagen, dass wir uns
selbst fremd sind.

Habt Geduld, wir wissen, dass wir Bitteres
in eure Zufriedenheit streuen,
dass euer Lachen ersterben kann,
wenn ihr unser Erschrecken seht

- Erika Bodner -

Wir treffen uns

jeden ersten Mittwoch im Monat

17.00 – 19.00Uhr

in 08340 Schwarzenberg

Wir bitten um telefonische Anmeldung!

Ansprechpartner:

Anette Loos

Ambulanter Hospizdienst

Erlabrunn e. V.

Tel.: 0172 - 355 30 40

oder:

AGUS Büro :

Tel.: 0921 - 1500380

kontakt@agus-selbsthilfe.de

www.agus-selbsthilfe.de

AGUS e.V. Bundesgeschäftsstelle,
Cottenbacher Str. 4 , 95445 Bayreuth



Selbsthilfegruppe

Schwarzenberg/ Erzg. und Umgebung

Mit dem Tod durch Suizid
verändert sich das ganze Leben.
Nichts ist mehr so,
wie es vorher war.



Wir haben einen geliebten Menschen durch Suizid verloren!

Wir haben nicht gewusst, wie einsam und verzweifelt dieser geliebte Mensch in seinem Inneren war, dass er nur diesen einen Ausweg sah!

In diesem Moment ist uns der Boden unter den Füßen weggerissen worden!

Wir versuchen, so weiter zu leben wie bisher, aber das gelingt uns nicht.

Zusammen können wir nichts ungeschehen machen. Aber wir können mit Menschen, die auch einen solchen Verlust erlebt haben Erfahrungen teilen, Fragen und Gefühlen Raum geben, Verständnis und Unterstützung erfahren, Isolation durchbrechen und neue Kontakte knüpfen.

Leben wünschen wir uns,
leben **und nicht** nur **funktionieren!**

Trauer nach Suizid

Jährlich nehmen sich circa 10.000 Menschen in Deutschland das Leben, davon ca. 640 in Sachsen.

Zurück bleiben Angehörige, die sich in ihrer Trauer oft allein gelassen fühlen.

Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos der Gefühle und Gedanken hereinbricht:

tiefe Trauer, Sehnsucht, Ohnmacht, Wut, depressive Stimmungen, Angst, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Verlust des Selbstwertgefühls und Isolation.

**Trau' dich zu trauern
und zu leben!**



Teilnahme

Jeder, der einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, **ist willkommen.**

Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt.

Die Teilnahme ist kostenlos, unverbindlich und unabhängig von Herkunft, ethnischen Glauben, religiöser oder politischer Anschauung.

Diskretion in der Runde ist selbstverständlich.

Der Kontakt mit anderen Menschen, die dieses Schicksal teilen, hilft bei der Bewältigung der Trauer durch:

- Erfahrungsaustausch
- wohltuende Gespräche
- Gastbesuche von Medizinern, Seelsorgern oder Psychologen
- Buchempfehlungen u.a.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, sondern sollte als Ergänzung verstanden werden!

