

Kontakt und Treffen



In Stuttgart gibt es drei Gruppen, die sich an verschiedenen Wochentagen jeweils einmal monatlich in der Stadtmitte von 17:30 – 19:30h treffen.

Wenn Sie an unseren Treffen teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte per E-Mail bei:

stuttgart@agus-selbsthilfe.de

Falls Sie keinen Zugang zu E-Mail haben, können Sie Ihre Telefonnummer bei KISS Stuttgart, Tel. 0711/640 6117 hinterlegen.

Wir melden uns zeitnah bei Ihnen.

Die AGUS-Initiative wurde 1989 von der Lehrerin Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth gegründet, die durch eigene Betroffenheit hier dringenden Handlungsbedarf erkannte und erstmals dafür in der Öffentlichkeit um Verständnis und Unterstützung warb. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Suizid - zu diesem Zeitpunkt einzigartig in Deutschland. Bis dahin war diese Personengruppe stets vergessen worden. Mit Hilfe der Medien löste Frau Emmy Meixner-Wülker eine große Resonanz in ganz Deutschland aus. Nach dem Selbsthilfe-Modell in Bayreuth bildeten sich weitere AGUS-Gruppen über die Region hinaus. Frau Emmy Meixner-Wülker hatte dafür die Regie allein in der Hand und fasste alle betroffenen Anfragen zusammen. 1995 gründete sie den gemeinnützigen Verein AGUS e.V..



Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid

***...und plötzlich
war alles
anders...***

www.agus-selbsthilfe.de

Die Selbsthilfegruppe Stuttgart gehört zu

AGUS e.V.

Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 - 150 03 80

Telefax: 0921 - 150 08 79

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

www.agus-selbsthilfe.de

Gerne steht das AGUS-Büro für organisatorische Auskünfte zur Verfügung!



Trauer nach Suizid



Plötzlich ist alles ganz anders ...

Der Suizid eines nahen Menschen verändert das Leben von uns Hinterbliebenen drastisch.

Viele, oft widersprüchliche Gefühle brechen über uns herein: Trauer, Wut, Scham, Verzweiflung, Leere, Schuld ...

Unsere Mitmenschen wissen oft nicht, wie sie mit uns und unseren immer wiederkehrenden Fragen und Selbstvorwürfen umgehen sollen.

So sind wir Zurückgelassenen oft alleine mit unserer Trauer und fühlen uns wie hinter einer Mauer des Schweigens. Denn das Thema Suizid ist immer noch ein Tabu, ein Thema, mit dem man lieber nichts zu tun haben möchte.

Wir helfen uns



Im geschützten Rahmen einer kleinen vertrauensvollen Gesprächsgruppe stützen wir uns gegenseitig. Das Zuhören und Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.

Wichtig ist uns der Erfahrungsaustausch untereinander. Wir streben einen ehrlichen, geduldigen, verständnis- und respektvollen Dialog an.

Wir wollen

- uns gegenseitig stützen und begleiten;
- ein Stück unseres Wegs gemeinsam gehen;
- zuhören;
- achtsam sein;
- uns Zeit lassen;
- über unser Erleben sprechen;
- unsere Gefühle äußern;
- Kontakte knüpfen;
- Informationen und Hilfen anbieten.

Mitmachen



Bei unseren Gruppentreffen sind alle willkommen, die einen nahestehenden Menschen oder Angehörigen durch Suizid verloren haben. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurück liegt.

Wir sind eine offene Gruppe, Sie können jederzeit einsteigen.

Sie können in der Gruppe zunächst einfach nur zuhören oder gleich von sich erzählen und sich einbringen.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos und nicht von einer Mitgliedschaft im Verein abhängig.

Vertraulichkeit ist die Grundlage unserer Gruppenarbeit.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe soll und kann eine Therapie nicht ersetzen.