

# Gruppentreffen in Weinstadt

- regelmäßig jeden vierten Donnerstag im Monat, 19-21 Uhr
- in den Räumen des **Familienzentrums am Sonnenhang (KiFaZ) in Weinstadt-Beutelsbach**

Vor der ersten Teilnahme bitten wir um eine Kontaktaufnahme per E-Mail an [weinstadt@agus-selbsthilfe.de](mailto:weinstadt@agus-selbsthilfe.de)

Die Teilnahme ist kostenfrei, unverbindlich, vertraulich und überkonfessionell.

**Kinder- & Familienzentrum am Sonnenhang (KiFaZ)**  
Eingang bei der Tagespflege am Mutterhaus  
Oberlinstr. 4/2  
71384 Weinstadt  
E-Mail: [weinstadt@agus-selbsthilfe.de](mailto:weinstadt@agus-selbsthilfe.de)



## Angehörige um Suizid AGUS e. V.

## Gruppe Weinstadt (Rems-Murr-Kreis)

Kontakt: [weinstadt@agus-selbsthilfe.de](mailto:weinstadt@agus-selbsthilfe.de)

**Gerne stehen die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle zur Verfügung!**

AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40

95445 Bayreuth

Telefon: 0921 – 150 03 80

Telefax: 0921 – 150 08 79

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

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



## Wege aus der Sprachlosigkeit – Gemeinsam mit AGUS e.V.

Der Suizid eines nahestehenden Menschen erschüttert das Leben zutiefst. Zur Trauer mischen sich oft Gefühle wie Schuld, Wut, Scham oder Hilflosigkeit. Viele Betroffene stellen sich unzählige Fragen:

*Warum ist es passiert?*

*Hätte ich etwas verhindern können?* Gleichzeitig erfahren Hinterbliebene nicht selten Sprachlosigkeit im Umfeld, ziehen sich zurück und fühlen sich mit ihrem Schmerz allein gelassen.

## Trauer nach Suizid

Die Trauer nach einem Suizid unterscheidet sich oft von anderen Trauererfahrungen. Fragen nach dem „Warum“ bleiben meist unbeantwortet. Manche fühlen sich von Scham belastet, erleben Stigmatisierung oder Ausgrenzung. Auch Schuldgefühle können schwer auf den Hinterbliebenen lasten. Die eigene Trauer kann dadurch besonders langwierig und krisenhaft verlaufen. Es ist wichtig zu wissen: Jeder Mensch trauert einzigartig auf seine Weise.

## AGUS e. V. - Angehörige um Suizid

Der Verein AGUS e.V. (Angehörige um Suizid) setzt sich seit über 30 Jahren für Betroffene ein, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Bundesweit werden Selbsthilfegruppen, Informationsmaterialien, Veranstaltungen, Seminare und persönliche Begleitung durch AGUS e. V. angeboten. Ziel ist, Hinterbliebene zu stärken, ihnen eine Stimme zu geben und ihnen Räume des Vertrauens und des Austausches zu eröffnen.

## Wozu eine Selbsthilfegruppe?

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit, in geschützter Atmosphäre mit anderen Betroffenen ins Gespräch zu kommen. Dort können Gedanken, Gefühle und auch die Last unausgesprochener Fragen geteilt werden. Häufig erleben Teilnehmende eine große Erleichterung, weil sie Menschen begegnen, die den Schmerz verstehen, ohne sich lange erklären zu müssen. Das Gefühl, nicht allein zu sein, kann Trost und Hoffnung schenken.

### Bei unseren Gruppentreffen erfahren die Teilnehmenden

- Verständnis für die individuelle Betroffenheit
- einen geschützten und vertrauensvollen Rahmen
- Betroffenenkompetenz - jedes Gruppenmitglied ist selbst von Suizid eines Angehörigen betroffen und kann Erfahrungen teilen
- keinen Zwang: Jede/r darf selbst entscheiden was und wie viel der Gruppe mitgeteilt wird
- eine zeitlich flexible Teilnahme: Der Einstieg ist jederzeit möglich, Teilnahme solange möglich, wie es ihr / ihm gut tut, egal wie lange der Suizid zurückliegt
- kostenfreies, vertrauliches, überkonfessionelles Angebot
- ein Selbsthilfeangebot ohne therapeutischen Anspruch

Zugleich kann im gemeinsamen Austausch neue Kraft geschöpft werden, indem man erkennt, dass es verschiedene Wege durch die Trauer gibt und jeder seinen eigenen Umgang damit finden darf. Es können sich aber auch neue Perspektiven eröffnen und hilfreiche Informationen weitergegeben werden.

Manchmal heißt es aber auch „nur“ gemeinsam Dasein, einander in der Trauer annehmen und diese gemeinsam zu (er)tragen.