

# AGUS Selbsthilfegruppe WÜRZBURG

Leider ist in unserer Gesellschaft ein Suizid immer noch ein Tabu-Thema.

Doch annähernd 10.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben.

Eine Selbsttötung verändert von einer Sekunde auf die andere das Leben der Angehörigen, denn nichts ist mehr so, wie es vorher war. Oftmals herrscht Sprachlosigkeit angesichts dieses Schicksals bei Freunden, Kollegen, Nachbarn, bisweilen selbst bei den eigenen Angehörigen der Betroffenen.

Trauerbegleitung und Anteilnahme sind in dieser schweren Zeit ungemein wichtig und wird den Betroffenen oftmals entgegengebracht. Dennoch „geht das Leben ja bekanntlich weiter“ und somit erlischt auch mit der Zeit das Interesse der Mitmenschen am Weiterleben der Hinterbliebenen. Doch Trauer, Wut, Verzweiflung, Einsamkeit oder die mit einem Suizid häufig verbundenen Schuldgefühle bewegen die Betroffenen oft über einen großen Zeitraum, manchmal sogar ein Leben lang.

AGUS ist ein bundesweiter Selbsthilfeverein für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen.

## **Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.**

Kreuz 40, 95445 Bayreuth

Tel. 0921-1500 380 / Fax: 0921-1500879

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

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

# Suizid – und jetzt?

AGUS – Selbsthilfegruppe **WÜRZBURG**  
nach dem Suizid eines Kindes,  
Geschwister- oder Elternteils



**In Würzburg treffen wir uns am 2. Dienstag im Monat  
im Selbsthilfehaus der Stadt Würzburg,  
Scanzonstr. 4, von 18.00 – 20.00 Uhr**

**Gruppenleitung Helga Mend 0931-94362**  
Co-Leitung: Brigitte Brick, Tel. 09321-23860  
und Nadja Pfister, Tel. 0162-1754146  
**Bitte vor dem ersten Besuch der Gruppe  
telefonische Kontaktaufnahme**

Bei einem Partnerverlust wenden Sie sich bitte an die  
Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth

**TRAUER WUT VERZWEIFLUNG  
EINSAMKEIT SCHULDGEFÜHLE**

Liebe Angehörige,

diese oder ähnliche Gefühle gehen in uns vor, seit wir einen nahestehenden Menschen in unserer Familie, im Freundeskreis oder in unserem näheren Umfeld durch Suizid verloren haben.

**In der AGUS - Gruppe wollen wir:**

*Uns gegenseitig stützen und begleiten  
Ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen  
Zuhören und gemeinsam schweigen  
Achtsam sein  
Über unser Erlebtes sprechen  
Trost schenken  
Gefühle respektieren  
Informationen und Hilfen anbieten*

**Wir sind mit unserer Trauer nicht allein**

Die AGUS - Selbsthilfegruppen sind kostenlos und unverbindlich, überkonfessionell und jederzeit offen für die Teilnahme von neuen Mitgliedern. Sie werden von einer oder einem Betroffenen geleitet.

Gerne begrüßen wir Sie bei einem unserer nächsten Treffen.

*Jeder Trauernde ist ein Held,  
dem unsäglich viel zugemutet wird.*

*In einer total veränderten  
Innen- und Außenwelt  
muss er Übermenschliches leisten.*

*Die Zeit der Trauer ist mehr  
als ein Aufenthalt  
in einem fremden Land –  
sie ist eine Reise in eine fremde Welt,  
und der Trauernde lernt kennen,  
dass die Sprache von der Erlebniswelt  
des Fühlens weit entfernt ist.*

*Sich mit dieser Welt – innen und außen –  
vertraut zu machen, ist der Trauerprozess.*

*Wenn der trauernde Mensch  
sich den Gefahren  
dieses Weges aussetzt und  
seinen Weg durch das  
Unbekannte findet,  
kehrt er verwandelt zurück.*

Antje Uffmann  
Quelle: Buch „Trauern und leben“