

Teilnahme  
KOSTENLOS

ONLINE  
REIHE  
2025

AGUS  
Angehörige um Suizid

# KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der  
Trauer nach Suizid

MITTWOCH, 29.01.2025, 19.30 UHR

## Männer und Trauer im Spannungsfeld der Moderne



Thomas Achenbach

Trauerbegleiter und Buchautor, Osnabrück

Trauern - das haben wir verlernt, als Gesellschaft, und die Unsicherheiten sind immer noch groß. Aber auch, was das Thema Männlichkeit angeht, haben wir keinen Konsens mehr in der Gesellschaft. Das macht es den Männern manchmal besonders schwer, wenn sie in eine seelische Krise geraten, wie sie ein Trauerprozess oft mit sich bringen kann. Thomas Achenbach, Trauerbegleiter aus Osnabrück, ist seit vielen Jahren auf der Suche nach dem, was eine männliche Trauer sein könnte. Seine vielen Fundstücke mögen sich noch nicht zu einem schlüssigen Bild zusammenfügen, lohnen aber die Betrachtung. Also werfen wir gemeinsam einen Blick auf diese Puzzlestücke und nähern uns einem Thema, das scheinbar so einfach ist - und dann wieder nicht.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 26.02.2025, 19.30 UHR

## Von der anderen Seite. Musikalischer Trost im Angesicht des Suizids



Joachim Goerke

Pianist, Sänger und Komponist, Lüneburg

In Zeiten des Verlusts suchen wir oft nach einem Anker, nach etwas, das uns Trost spendet und uns dabei hilft, unsere Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten. Musik hat die einzigartige Kraft, uns auf dieser Reise zu begleiten und uns zu berühren, wo Worte allein es nicht vermögen. So soll an diesem Abend das Lied „Von der anderen Seite“ von Joachim Goerke und der Autorin Susanne Gärtner im Zentrum stehen, das aus der Perspektive eines Menschen spricht, der sich entschieden hat, sein Leben zu beenden. Es ist eine Einladung, sich den ungelösten Fragen und der tiefen Traurigkeit zu stellen, die ein solcher Verlust mit sich bringt, aber auch die fortwährende Liebe und Verbundenheit zu erkennen, die über den Tod hinaus Bestand hat.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**

DIENSTAG, 25.03.2025, 19.30 UHR

## Meine Schwester



Bettina Flitner

Fotografin und Autorin, Köln

Kann ein Buch einen Lebensschmerz überwinden? Ja.

Als die Fotografin Bettina Flitner vor einigen Jahren vom Suizid ihrer geliebten Schwester erfuhr, waren die ersten Reaktionen Schock, Lähmung und Verzweiflung. Doch dann entschied sie sich zum Erzählen. Das Ergebnis ist ein tief bewegender, meisterhafter Text, ein Buch der Befreiung.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 23.04.2025, 19.30 UHR

## Wann wird es wieder besser? Perspektiven der Psychotherapie in der Trauer nach Suizid



Christiane Schmermer

Psychologische Psychotherapeutin, München

Es ist eine der häufigsten Fragen, die Hinterbliebene nach dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen stellen: „Wann wird es wieder besser?“ Schuldgefühle plagen, der Schmerz des Verlusts ist übermächtig und die Fragen nach dem Warum plagen und zehren an den letzten vorhandenen Kräften.

Menschen in dieser Situation suchen nach Hilfsmöglichkeiten. Für die einen ist es die Selbsthilfegruppe, für die anderen eine Trauerbegleitung und wieder andere nutzen das Angebot einer Psychotherapie.

Christiane Schmermer aus München ist psychologische Psychotherapeutin und begleitet seit vielen Jahren Suizidhinterbliebene. Sie wird an diesem Abend einen Einblick in ihre Erfahrung geben und generell auf die Möglichkeiten der Psychologie für die Trauer nach Suizid eingehen.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 17.09.2025, 19.30 UHR

**Suizid.  
Reden wir darüber**



Céline Humm  
Buchautorin, Zürich

Céline Humm will das Thema Suizid aus dem Tabu holen. Dazu führt sie für ihr Buch „Suizid. Reden wir darüber“ mit mehreren Menschen Interviews, die auf unterschiedlichste Weise von Suizid betroffen sind: dies sind vor allem Hinterbliebene, wie die Autorin selbst, die 2019 ihre Mutter durch Suizid verlor. Zum anderen berichten aber auch u.a. Bestatter, Seelsorgerinnen und Seelsorger, Mitarbeitende in Notfalldiensten, Polizisten sowie Fachexperten.

Man bekommt so einen umfassenden Überblick, wie viele Menschen es neben und mit den Angehörigen sind, die mit einem Suizid konfrontiert werden. Im Vortrag wird die Autorin einen Einblick in ihr Erleben und das der Interviewpartner geben.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

**INFOS:**

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**

MITTWOCH, 29.10.2025, 19.30 UHR

## Suizid und Islam – Theologische Annäherungen und Reflexionen zu Tod, Trauer und Trost im Islam



Dr. Ayşe Uygun-Altunbaş  
Bildungswissenschaftlerin, Köln

In diesem Vortrag geht es darum das Thema Suizid und allgemein den Tod im Islam näher zu betrachten. Welchen Herausforderungen müssen sich Menschen muslimischen Glaubens stellen, um mit dem schwierigen Thema Suizid umzugehen?

Und welche potentiellen Deutungsmuster bietet die Religion im Umgang mit Tod, Trauer und Verlust.

Die zentrale Idee ist dabei wie Religiosität als Ressource betrachtet werden kann, um Trost im Glauben zu finden.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80

MITTWOCH, 19.11.2025, 19.30 UHR

**Alles Trauma, oder was?  
Nicht jede Trauer ist ein Trauma**



**Dr. Andrea Groß**

Fachärztin für Psychiatrie, Karlsruhe

Der Verlust eines geliebten Menschen schmerzt. Trauerarbeit ist anstrengend, aber ihr Ziel ist die Verarbeitung des Verlustes. Haben wir den geliebten Menschen durch einen Suizid verloren und waren wir etwa sogar die Person, die ihn gefunden hat, ist die Trauerarbeit oft erschwert oder sogar blockiert durch das damit verbundene Trauma.

Was verbirgt sich hinter den Begriffen „Trauma“ und „posttraumatische Belastungsstörung“? Was sind die Kennzeichen einer posttraumatischen Belastungsstörung? Was passiert bei einer traumatischen Erfahrung im Gehirn? Und welche Hilfen gibt es für Betroffene?

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

**INFOS:**

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
**E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**  
**Telefon: 0921-150 03 80**

MITTWOCH, 03.12.2025, 19.30 UHR

## In Ehren halten – Christlicher Glaube, kirchliche Praxis und Suizid



Prof. Thomas Weißer (Laubach)

Inhaber des Lehrstuhls für Theologische Ethik der Otto-Friedrich-Universität Bamberg

Der Suizid wurde lange Jahre in den Kirchen tabuisiert. Ein kirchliches Begräbnis verweigert, Suizidenten als Sünder herabgewürdigt. Auch die Hinterbliebenen blieben allein. Statt Seelsorge gab es Beschämung. Dabei ist die jüdisch-christliche Tradition vielschichtiger. In biblischen Texten gibt es keine moralische Bewertung des Suizids. Und auch das Verbot, Suizidenten zu beerdigen, galt in der Katholischen Kirche nur in ganz engen Grenzen. Mehr noch: Seit vielen Jahren hat sich der Fokus der Seelsorge wie der Theologie massiv verschoben. Anteilnahme und Solidarität mit den Hinterbliebenen wie Präventionsangebote und Unterstützung für alle vom Suizid Betroffenen stehen heute im Mittelpunkt christlichen Handelns.

In Kooperation mit:



**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

### INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Telefon: 0921-150 03 80