



„Lange saßen sie dort und hatten es schwer, aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.“

Astrid Lindgren

Trauer nach Suizid

...keine Trauer wie jede andere

Der Suizid eines nahen Menschen verändert unser Leben als Hinterbliebene.

Der Verlust des Suizidtoten will verkraftet werden und häufig brechen widersprüchliche Gefühle über uns herein: Trauer, Wut, Scham, Verzweiflung, Leere, Schuld...

Als Zurückgelassene leben wir nicht selten hinter einer Mauer des Schweigens, denn das Thema Suizid ist immer noch ein Tabu-Thema - ein Thema, über das man nicht spricht.

Wir fühlen uns als Hinterbliebene oft alleine mit unserer Situation. Durch die immer wiederkehrenden Fragen und Selbstvorwürfe sind unsere Mitmenschen oftmals mit der Situation überfordert.

Agus-Selbsthilfegruppe Münster

**Jeden 3. Montag im Monat
19.30 Uhr - 21.30 Uhr im
„Kulturquartier Münster“
Rudolf-Diesel-Strasse 41**

Kontakt:

muenster@agus-selbsthilfe.de

Paula John



**Matthias Podewilt-
Bäcker**

**Mitglied der Bundesorganisation
AGUS e.V.**

Telefon: 0921 - 150 03 80

Email: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

*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 möchten

**uns gegenseitig stützen und
begleiten, ein Stück unseres
Weges gemeinsam gehen,
zuhören, achtsam sein, uns Zeit
lassen, über unser Erlebtes
sprechen, unsere Gefühle leben,
nicht werten, Kontakte knüpfen,
Informationen anbieten.**

Wir helfen uns

**im schützenden Raum einer
kleinen, vertrauensvollen
Gesprächsgruppe.
Verständnisvolles Zuhören und
Zulassen unserer Gefühle hilft
uns auf dem leidvollen Weg
durch die Trauer.**

**Wichtig ist uns der
Erfahrungsaustausch
untereinander: Er soll ein
ehrlicher, geduldiger,
verständnisvoller und
respektvoller Dialog sein.**

Teilnahme

**Teilnehmen kann jeder ab 18
Jahren, der einen Angehörigen
oder nahestehenden Menschen
durch Suizid verloren hat,
unabhängig von Geschlecht,
Familienstand, Konfession oder
Wohnort. Dabei ist es völlig egal,
wie lange der schmerzhafteste Verlust
zurückliegt.**

**Sie können in der Gruppe
sprechen, sich einbringen oder
einfach nur zuhören. Wir sind eine
offene Gruppe und ein Einstieg ist
jederzeit möglich.
Bei erstmaliger Teilnahme bitten
wir jedoch um vorherige
Kontaktaufnahme.**

**Die Teilnahme ist kostenlos und
nicht von einer Mitgliedschaft
abhängig.**

**Diskretion in der Gesprächsgruppe
ist selbstverständlich.**

**Die Selbsthilfegruppe kann eine
Therapie nicht ersetzen.**