

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.

Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth
Tel. 0921-1500 380 / Fax: 0921-1500879
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
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,
Scanzonistraße 4 (gegenüber Kulturspeicher)
von 18.30 h – 20.30 h**

Gruppenleitung (bitte vorher anrufen)
Erstkontakt: Helga Mend, Tel. 0931-94362
Co – Leitung: Brigitte Brick, Tel. 09321-23860

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
Aus dem Buch „Trauern und leben“