

## Trauer nach Suizid

In unserer Gesellschaft ist Suizid leider immer noch ein großes Tabuthema. Jedes Jahr nehmen sich rund 10.000 Menschen das Leben. Es bleiben viele Trauernde zurück.

Suizid als Todesursache ist so erschütternd, dass Hinterbliebene sich oft in einem großen Gefühls- und Gedankenchaos befinden:

- Verzweiflung
- Sprachlosigkeit
- Wut
- Erschwerter Trauer
- Scham
- Sehnsucht
- Isolation
- Die Frage nach dem WARUM?

Daher ist es für Suizidtrauernde wichtig zu erfahren:

„Ich bin nicht allein mit meiner Erfahrung eines Suizids.“

„Es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen, zu stärken und sich auszutauschen.“

„Wir können gemeinsam lernen die Entscheidung der Verstorbenen zu respektieren.“

„Ich kann mit der Zeit akzeptieren, dass mein eigenes Leben dennoch gut weitergehen darf.“

## AGUS – Angehörige um Suizid

AGUS ist eine bundesweit tätige ehrenamtliche Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich wie lange der Suizid her ist.

AGUS ist der in Europa größte und älteste Verein, welcher sich für die Belange und Interessen Suizidtrauernder einsetzt. Getragen wird der Verein vom ehrenamtlichen Engagement der Gruppenleiter, Vorstände und Mitglieder.

AGUS bietet die Kompetenz Betroffener und ihre langjährige Lebenserfahrung nach einem Suizid.

AGUS gibt Menschen den nötigen Halt und zeigt Perspektiven auf, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint.

### AGUS e.V.- Angehörige um Suizid

Kreuz 40  
95545 Bayreuth  
Tel.: 0921 - 150 03 80  
E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
Internet: [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)



### Selbsthilfegruppe Delmenhorst



**„Der Kummer, der nicht spricht,  
nagt leise an dem Herzen,  
bis es bricht.“**

- William Shakespeare -

## Herzlich Willkommen

Teilnehmende sind Trauernde, die einen nahe stehenden Menschen durch einen Suizid verloren haben.

Ein Einstieg in die Gruppe ist für neue Teilnehmende jederzeit möglich. Dabei ist es völlig unerheblich wie lange der Suizid zurückliegt.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für den persönlichen Austausch unter den betroffenen Hinterbliebenen. Jedem steht es frei von sich zu erzählen oder zunächst nur zuzuhören. Diskretion innerhalb der Gesprächsgruppe ist eine vertrauensbildende Notwendigkeit.

Wir treffen uns einmal im Monat an jedem zweiten Dienstag. Vor dem Erstbesuch bitten wir vorab um Kontaktaufnahme per Mail oder Telefon.

Die Selbsthilfegruppe der AGUS ist ein Angebot mit gleichbetroffenen Menschen in Kontakt zu kommen. Es ist kein Ersatz für eventuell notwendige medizinische, therapeutische oder seelsorgerische Hilfen, sondern lediglich eine wichtige Ergänzung.

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

*- Astrid Lindgren -*

## Liebe Angehörige,

wenn sich ein nahestehender Mensch das Leben nimmt, ist nichts mehr wie es war.

Alles verändert sich. Das eigene Leben, das Leben in der Familie, Freunde, einfach alles.

Wie kann so ein schlimmes unbegreifliches Ereignis ausgehalten werden?

Wie kann das Leben mit diesem Chaos an Gedanken, Gefühlen, bodenloser Trauer, verbunden mit Hilflosigkeit, Verunsicherung sowie Schuldgefühlen und Scham jemals wieder ein anderes werden?

Immer wieder die Frage nach dem WARUM?

In unserer Gruppe können wir nichts ungeschehen machen. Hier kann alles ausgesprochen werden was uns bewegt. Wir unterstützen uns gegenseitig, lassen Gefühle zu und nehmen uns Zeit für die so wichtige Trauer.

## AGUS Selbsthilfegruppe Delmenhorst

Ansprechpartner: Gruppenleiterinnen  
Martina Meinken & Sandra Tischke

Mobil: 01520 60 63 406

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

Instagram: [agus\\_selbsthilfe\\_delmenhorst](https://www.instagram.com/agus_selbsthilfe_delmenhorst)

Rückmeldung erfolgt innerhalb von 24 Std.