

„Du wirst getröstet“

BEHALTE DIE TRAUER NICHT FÜR DICH.

TEILE SIE ANDEREN MIT,
DAMIT SIE DICH MITTRAGEN.

VOR ALLEM ABER SPRICH ÜBER DEN TOTEN,
ERZÄHLE VON IHM,
WORAN DU DICH GERNE ERINNERST.

HAB AUCH KEINE ANGST,
VON DEN SCHATTENSEITEN ZU SPRECHEN.
DIE GEHÖRTEN AUCH ZU IHM.
DIE SIND JETZT ERLÖST UND ERHELLT.

DAS ERZÄHLEN WIRD DICH TRÖSTEN.

IM ERZÄHLEN KOMMEN DANKBARE GEFÜHLE,
DA BEKOMMST DU EIN GESPÜR FÜR DAS
GEHEIMNIS, DAS DER VERSTORBENE
DARGESTELLT HAT, FÜR DAS EINMALIGE UND
BESONDERE, DAS ER WAR,
DAS ER FÜR DICH WAR.

Anselm Grün - (Aus „Du wirst getröstet“)



AGUS- Bundesgeschäftsstelle

95445 Bayreuth

Cottenbacher Straße 4

Email: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Tel.: 0921/ 1500380

Fax: 0921/ 1500879

www.agus-selbsthilfe.de

AGUS
Angehörige um Suizid



Selbsthilfegruppe Bad Kissingen

Liebe Angehörige,

Trauernde sind Wissende

Sie sind herzlich willkommen

wenn sich ein lieber Mensch, der uns nahe steht, das Leben nimmt, ändert sich unser Leben von einer Sekunde auf die andere, nichts ist mehr wie es vorher war.



Wir sind Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben. Wir helfen uns im schützenden Raum in einer vertrauensvollen Gesprächsgruppe.



Hier können wir einander zuhören, uns wahrnehmen, über Erlebtes sprechen, uns gegenseitig Trost schenken. Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen von Gefühlen hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.

Wir wollen uns gegenseitig stützen und begleiten und ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen. Zusammen wollen wir erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen und das Leben weitergeht.



Kaum jemand, der es nicht selbst erlebt hat, kann ermessen, welch unendlicher Schmerz und tiefe Trauer die Hinterbliebenen belasten. Gefühle der Einsamkeit, der Sehnsucht und der Hilflosigkeit brechen über uns herein. Tiefe Ohnmacht, Wut und Verzweiflung machen sich breit. Quälende Fragen und Schuldgefühle kommen erschwerend hinzu.

Alles scheint in Frage gestellt, der eigene Wert und der Sinn des Lebens überhaupt.



Teilnehmen kann jeder, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat. Es ist dabei unerheblich, wie viel Zeit seit dem Suizid vergangen ist.

Sie können kommen, solange sie wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben. Wir sind eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Wir treffen uns einmal im Monat im Kath. Gemeindezentrum in Bad Kissingen. Beim Erstbesuch bitten wir vorab um telefonischen Kontakt. Für Auskünfte und ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Kontakt:

Elfriede Herterich

0971/ 62017

Gabi Mack

gabimack15@googlemail.com