

Warum?

Kaum jemand der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos der Gefühle und Gedanken hereinbricht:

- Entsetzen
- Sprachlosigkeit
- Hilflosigkeit
- Schuldgefühle
- Ohnmacht
- Wut
- Angst
- Isolation
- Verlust des Selbstwertgefühls
- bodenlose Trauer
- Sehnsucht

Wer sind wir?

Wir sind Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben. Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Betroffene in ihrer Trauer nicht allein zu lassen.

Wir helfen uns im schützenden Raum einer vertrauensvollen Gesprächsgruppe. Trauernde Angehörige können hier einander treffen, sich wahrnehmen und langsam begreifen, was mit ihnen geschieht und warum.

Es kann hilfreich sein, Menschen zu begegnen, die durch ihren tiefen Verlustschmerz und ihre Trauer hindurch zum Leben zurückgefunden haben.

Wir wollen ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen.

Wer kann teilnehmen?

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort.

Es ist dabei unerheblich, wie viel Zeit seit dem Suizid vergangen ist.

Angehörige können kommen, so lange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben.

Wir lassen Sie nicht allein

Jedes Jahr sterben ca. 10.000 Menschen in Deutschland durch Suizid. Alle 47 Minuten ein Familienangehöriger.

Wir möchten dieses Tabuthema durchbrechen.

**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,
das 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 treffen uns:

Jeweils 14-tägig donnerstags
von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumen
des DRK Bremen (Hinterhaus „Kiek in“),
Wachmannstr. 9, 28209 Bremen.

(- Bahnlinie 6 hält fast vor der Tür,
Parkplätze auf dem Hof -)

Um eine vorherige telefonische
Kontaktaufnahme wird gebeten.

Gruppenleitung:
B. Klußmann, Selbstbetroffene
Tel. 0160-112 55 47
montags von 19 – 21 Uhr

Trauen Sie sich zu trauern!

TABU SUIZID

Trauernde

Angehörige

Bieten

Unterstützung

Sie sind nicht allein

Und brauchen sich nicht zu verstecken

In dieser hilflosen Situation sind wir

Zusammen stärker als allein und

In dieser Zeit brauchen wir Menschen

Die verstehen und zuhören

... und plötzlich – war alles anders ...



Selbsthilfegruppe - Bremen