

Gruppentreffen

Die **Treffen** finden alle 14 Tage, jeweils Donnerstags von 19.00 bis 21.00 Uhr statt.

Ort:

DRK Bremen (Hinterhaus „Kiek in“)

Wachmannstr. 9, 28209 Bremen

(Bahnlinie 6, Parkplätze auf dem Hof)

! Bitte nehmen Sie vorher Kontakt auf mit:

Frau Sabine Helm-Schmidt

*(Gruppenleitung, Betroffene, Trauerbegleiterin,
Entspannungspädagogin, Resilienz-Coaching)*

E-Mail: bremen@agus-selbsthilfe.de



Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid in Bremen

und plötzlich war alles anders...

**Gerne stehen die Mitarbeitenden der
AGUS-Bundesgeschäftsstelle zur Verfügung**

Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 - 150 03 80

Telefax: 0921 - 150 08 79

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

www.agus-selbsthilfe.de



Trauer nach Suizid, keine Trauer wie jede andere

Der Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid verändert das eigene Leben grundlegend.

Angehörige erleben Ausgrenzungserfahrungen, Fragen nach dem eigenen Wert und dem Sinn des Lebens.

Andere Bestandteile des Trauerns wie Sehnsucht und liebevolle Erinnerungen werden von Schuld- und Ohnmachtsgefühlen erdrückt. Es dauert oft Jahre, bis Betroffene diese Tragödie verarbeiten können.

Kaum jemand, der es nicht selbst erlebt hat, kann ermessen, welch unendlicher Schmerz und tiefe Trauer die Hinterbliebenen belasten.

Quälende Fragen und große Schuldgefühle kommen erschwerend hinzu. Man ist fassungslos und fühlt sich allein, glaubt nie mehr richtig glücklich werden zu können.

Wir möchten Ihnen zeigen, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen und das Leben weitergeht.

Damit Sie ihren eigenen Trauerweg finden, mit dem Schmerz lernen zu leben und sich dem Leben wieder gestärkt zuwenden können.



AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich, wie lange der Suizid her ist.

Die AGUS-Gruppen finden in einem geschützten Raum statt und werden von erfahrenen und geschulten Betroffenen geleitet. Sie erheben keinen therapeutischen Anspruch.

AGUS bietet die Kompetenz Betroffener an und die langjährige Über-Lebenserfahrung nach einem Suizid.

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Die Selbsthilfegruppe ermöglicht

- durch das Zusammensein und den Austausch eine bessere Stabilisierung und Unterstützung für den Alltag zu bekommen
- zu sehen, dass und wie andere Betroffene es geschafft haben mit der belastenden Lebenssituation umzugehen und dadurch neue Kraft und Anregungen zu bekommen
- neuen Lebensmut, Lebensperspektiven und somit eine neue Lebensqualität zu finden
- aus der Einsamkeit und Selbstisolation zu kommen
- Verständnis und Hilfe für ihren Trauerprozess zu bekommen