ÜBER AGUS e.V.

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

AGUS ist in Europa der größte und älteste Verein, der 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 an und die langjährige Über-Lebenserfahrung nach einem Suizid. Die AGUS-Arbeit gibt Menschen Halt und zeigt Perspektiven auf, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint.

AGUS - Angehörige um Suizid e.V.
Kreuz 40 . 95445 Bayreuth
Tel.: 0921 - 150 03 80
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
Internet: www.agus-selbsthilfe.de

KONTAKT

AGUS Selbsthilfegruppe Schwerte
Gudrun Wölk Elke Dürrmeier

Mobil: 0176 51295533

agus-schwerte@web.de

Das AGUS-Angebot ist kein Ersatz für manchmal notwendige medizinisch-therapeutische oder seelsorgerische Hilfe, sondern eine wichtige Ergänzung.

KREIS UNNA

AGUS
Angehörige um Suizid
Selbsthilfegruppe Schwerte

“Lange saßen sie dort und hatten es schwer, aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost.“

Astrid Lindgren

TRAUER NACH SUIZID

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

- Verzweiflung
- Sprachlosigkeit
- Schuldgefühle
- Wut
- Bodenlose Trauer
- Scham
- Sehnsucht
- Isolation

Deshalb ist es wichtig wahrzunehmen:

- Ich bin nicht allein mit der Erfahrung von Suizid.
- Es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.
- Wir können gemeinsam lernen, die Entscheidung des/der Verstorbenen zu respektieren.
- Ich kann lernen, dass mein eigenes Leben gut weitergehen darf.

WIE WIR UNS GEGENSEITIG HELFEN KÖNNEN

Mit dem Tod durch Suizid verändert sich das ganze Leben. Nichts ist mehr so, wie es einmal war, alles scheint zerbrochen.

Wir wollen gemeinsam erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen können und das Leben weitergeht.

Um mit unserer Trauer leben zu können, brauchen wir Raum, Zeit und Geduld um:

- von unseren Gefühlen zu erzählen
- uns mit anderen Betroffenen auszutauschen
- die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Trauer zu erkennen
- eigene Wege durch die Trauer zu entdecken
- Fragen, Nöte, Ängste, Sorgen und Konflikte anzusprechen
- Rituale der Erinnerung zu finden

DIE GRUPPE

Bei unseren Gruppentreffen sind alle willkommen, die einen nahestehenden Menschen oder Angehörigen durch Suizid verloren haben. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurück liegt.

Wir sind eine offene Gruppe, Sie können jederzeit einsteigen.

Sie können in der Gruppe zunächst einfach nur zuhören oder gleich von sich erzählen und sich einbringen.

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos. Vertraulichkeit ist die Grundlage unserer Gruppenarbeit.

Wir treffen uns einmal im Monat

Für Auskünfte und ein persönliches Gespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

„Wir sind nicht geboren, um zu sterben, sondern um gemeinsam etwas anzufangen“
Hannah Arendt