

## Treffen in Frankfurt/Main

**Wann:** jeden 4. Samstag im Monat  
**Uhrzeit:** 15.00 – 17.00 Uhr  
**Wo:** Familiengesundheitszentrum  
Günthersburgallee 14  
(Hinterhaus)  
60316 Frankfurt

## Kontaktperson

Bitte vorher Kontakt aufnehmen mit:  
**Renata Wagner** Mehrfach-Betroffene  
Dipl. Sozialarbeiterin  
Trauerbegleiterin

**Tel:** 069 – 94 59 94 04  
**E-Mail:** frankfurt@agus-selbsthilfe.de  
**Internet:** www. agus-selbsthilfe.de  
www. frankfurt. agus-  
selbsthilfe.de

Die Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe können und wollen kein Ersatz sein für manchmal erforderliche medizinische oder therapeutische Hilfe, sondern stellen eine wichtige Ergänzung des Spektrums möglicher Hilfsangebote dar.



## Offene Selbsthilfegruppe

### für Trauernde nach Suizid

- Die Gruppe ist für jeden Betroffenen nach Suizid offen, egal wie kurz oder lange der Suizid zurück liegt
- Alle Teilnehmenden sind Trauernde nach Suizid und sie sind gleichberechtigt in der Gruppe
- Sie können etwas sagen oder einfach nur da sein und zuhören
- Sie können unverbindlich teilnehmen, solange Sie es wünschen
- Das Angebot ist kostenlos und nicht konfessionell oder ideologisch gebunden
- Das hier Erzählte unterliegt der Verschwiegenheit

„Den eigenen Tod den stirbt man nur,  
doch mit dem Tod der anderen muss man leben“.

(Mascha Keleko)

Holen Sie sich Unterstützung für Ihren schwierigen Weg, mit dem Suizid eines nahe stehenden Menschen weiterleben zu können,  
denn Sie sind nicht alleine .....

## Betroffenheit

..... rund 10.000 Menschen jährlich töten sich in Deutschland selbst .....

Wenn sich ein uns nahe stehender Mensch selbst tötet, gerät alles in unserem Leben ins Wanken.

Es zieht uns förmlich den Boden unter den Füßen weg und oft auch die Unterstützung von anderen.

Der tiefe Schmerz lässt uns häufig verzweifelt und sehr verletzt zurück.

Eine Menge an unterschiedlichen Gefühlen und Gedanken bringt uns durcheinander und an den Rand unserer Kräfte.

Die quälenden Fragen nach dem Warum, dem Versagen und der Schuld nagen an uns.

Wir fühlen uns alleine in unserem Schmerz, unverstanden, verzweifelt und hilflos.

## In unserer Selbsthilfegruppe

- finden Sie endlich einen Kreis von Menschen, die aus eigener Erfahrung wissen, was Sie durchmachen

- erleben Sie dadurch ein tiefes Verständnis für ihre Lebenssituation, das nur aufgrund von gleicher Betroffenheit entstehen kann

- können Sie über den Suizid reden, ohne dass es für die anderen unangenehm, zuviel oder nicht nachvollziehbar ist

- kann alles was auf Ihrer Seele liegt, endlich ohne Angst vor Verurteilungen, Beleidigungen oder Schuldzuweisungen ausgesprochen werden

- sind Sie nicht mehr alleine mit ihren Gefühlen und Problemen

- erfahren Sie Beistand in ihrer Trauer

## Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe

- durch das Beisammensein und den Austausch können Sie eine Stabilisierung und Unterstützung für ihren Alltag bekommen

- zu sehen, dass und wie andere Betroffenen es geschafft haben mit dieser belastenden Lebenssituation umzugehen, geben neue Kraft und Anregungen

- neuer Lebensmut und neue Lebensperspektiven können dadurch gefunden werden

- ein Auftreten als Gruppe in der Öffentlichkeit kann zur Enttabuisierung von Suizid beitragen

- Sie finden aus ihrer Einsamkeit und Isolierung heraus

- Sie erhalten Verständnis und Hilfe für ihren Trauerprozess