

Rahmenbedingungen

der offenen AGUS-Selbsthilfegruppe „Trauernde nach Suizid“ im Familiengesundheitszentrum, Günthersburgallee 14 (Hinterhaus!), 60316 Frankfurt

1. Pausen

In der Regel machen wir keine Pausen während unserem Treffen von 15.00 bis 17.00 Uhr.
Wenn aber Bedarf danach besteht, bitte melden.

2. Getränke

Bitte in verschließbaren Gefäßen selbst mitbringen

3. Rauchen

Das Rauchen ist lediglich vor der Haustür gestattet.

4. Kosten

Es fallen für Sie keine Kosten an.

5. Anfahrt

- Parkplätze in den umliegenden Straßen
- Parkhaus Heidestr., 60385 Frankfurt (9 Minuten Weg)
- Parkhaus Mousonturm in der Waldschmidtstraße 6, 60316 Frankfurt (12 Minuten).
- Parkhaus Bürgerhaus Bornheim, Arnsburger Str. 24, 60385 Frankfurt (12 Minuten)

- Mit Straßenbahn Nr. 12 + 18 oder Bus Nr. 30, jeweils von Konstablerwache
2 Haltestellen fahren bis Friedberger Platz, von da aus 5 Minuten Fußweg

5. Leitung

Gruppenleitung wird von AGUS e.V. hier so verstanden, dass diese dafür verantwortlich ist, die Gespräche zu moderieren und zu strukturieren, sowie darauf zu achten, dass alle ihren Platz/ihre Zeit hier finden und dass die Regeln und Rahmenbedingungen eingehalten werden. Die Gruppe wird im Turnus von ca. 3 Monaten abwechselnd geleitet von Renata Wagner und Vera Pfeil, beide ausgebildete Trauerbegleiterinnen, sowie selbst Betroffene nach Suizid.

6. Selbsthilfe-Charakter

In Vordergrund steht der Selbsthilfe-Charakter dieser Gruppe d.h. es geht hier nicht um die Vermittlung von Fachwissen oder um die Anwendung von psychotherapeutischen Methoden oder sonstigem Leisten von professioneller Hilfe, sondern es geht um die gemeinsame Bewältigung einer gleichen Betroffenheit.

Durch das Beisammensein und den Austausch können Stabilisierung, Stärkung und Anregungen für den Alltag und die Trauerbewältigung erfolgen, sowie neuen Lebensmut und andere Perspektiven gefunden werden.

7. Regeln

Die Gruppe hat sich ein paar Regeln für das Miteinander gegeben, die zu beachten sind und ebenfalls ausgelegt sind.

Gruppenregeln

für die Teilnahme an der offenen AGUS-Selbsthilfe-Gruppe
„Trauernde nach Suizid“

1. Alle Teilnehmer/innen haben jemand Nahestehenden durch Suizid verloren
2. Alle Teilnehmer/innen sind gleichberechtigt
3. Alle Mitteilungen der Teilnehmer/innen werden von den anderen vertraulich behandelt d.h. sie unterliegen der Verschwiegenheit
4. Alle tragen während der Treffen für sich selbst die Verantwortung
5. Wir lassen jedem von uns genügend Zeit für die Wortbeiträge, unterbrechen nicht und führen nicht zur gleichen Zeit Parallelgespräche
6. Wir interpretieren oder analysieren nicht die Aussagen der Anderen und wir belehren sie nicht, sondern sprechen nur von uns und unseren Erfahrungen, Gefühlen und Gedanken
7. Wir werten nicht die Betroffenheit (z.B. dass der Suizid eines älteren Menschen ist nicht so schlimm sei, wie der eines Kindes)
8. Wir dürfen die Art und Weise der Selbsttötung nennen, verstehen aber, dass es zum Schutz der Anderen und von uns selbst wichtig ist, nicht detailliert und umfangreich über den Hergang der Selbsttötung in der Gruppe zu sprechen. Hierfür ist in Einzelgesprächen der Trauerbegleitung oder Psychotherapie der geeignetere Platz.