

Weitere Fragen zu Selbsthilfegruppen?

KISS Pirna

Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen der
Bürgerhilfe Sachsen e.V.

Schillerstraße 35

01796 Pirna

03501 - 58 27 13

kiss-pirna@buengerhilfe-sachsen.de

www.kiss-pirna.de

AGUS Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40

95445 Bayreuth

Tel. 0921 - 150 03 80

kontakt@agus-selbsthilfe.de

www.agus-selbsthilfe.de

Wir treffen uns

jeden zweiten Dienstag im Monat

19:00 - 21:00 Uhr

Kontakt:

AGUS Gruppe Pirna

Susanne Christ

pirna@agus-selbsthilfe.de

Teilnahme:

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe
stehenden Menschen durch Suizid
verloren hat.

Diskretion in der Gesprächsgruppe ist
selbstverständlich.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit
möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Vor dem Erstbesuch bitten wir um
telefonische Kontaktaufnahme.

Wir können keine Therapie ersetzen.



...und plötzlich ist alles anders...

Trauer nach Suizid

...keine Trauer wie jede andere...



AGUS Selbsthilfegruppe
Pirna

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.

Wo bist du nun?

*Ich sehe wohl dein Schweigen,
Dennoch höre ich deine Stimme.
Dein Gesicht ist eine Maske,
Doch ich sehe dein Lächeln.
Ich sehe - du bist tot,
Doch in meinem Herzen
Lebst du noch ganz und gar.*

Verfasser unbekannt

*Ich bin von dir gegangen, nur für
einen Augenblick, und gar nicht
weit. Wenn du dorthin kommst,
wohin ich gegangen bin,
wirst du dich fragen warum du
geweint hast...*

Laotse



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 weiter geht.

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.

*Leben wünschen wir uns,
leben und nicht nur funktionieren!*