

Unterbringung: Bitte buchen Sie Ihre Unterbringung direkt und fragen Sie nach Sonderpreisen zur AGUS-Tagung (nicht bei Nutzung von Hotelbuchungssystemen möglich). In Klammern ist die Entfernung zum Tagungsort Eventzio angegeben.

- Auszeit – Das Hotel (Himmelkron, ca. 6 km)
Tel. 09273 / 501 730
- Meister BÄR Hotel (Goldkronach, ca. 6 km)
Tel. 09273 / 979-0, www.mb-hotel.de
- Hotel Bauer (ca. 100 m)
Tel. 09273 / 345, www.hotel-bauer-berneck.de
- Hotel Pension Blüchersruh (ca. 800 m)
Tel. 09273 / 417, www.bluechersruh.de
- Fichtelgebirgshof (Himmelkron, ca. 5 km)
Tel. 09273 / 9900, www.fichtelgebirgshof.de
- Gasthof Friedrich (ca. 300 m)
Tel. 09273 / 477, www.gasthof-friedrich.de
- Hotel Goldener Hirsch (ca. 350 m)
Tel. 09273 / 7689, www.goldener-hirsch.de
- Pension Hofer (ca. 450 m),
Tel. 09273 / 500 54 06, www.pensionhofer.de
- Hotel Heissinger (ca. 350 m)
Tel. 09273 / 331, www.hotel-heissinger.de
- Gasthaus-Hotel Merkel (ca. 300 m)
Tel. 09273 / 993-0, www.merkelhotel.de
- Hotel Schwarzes Ross (ca. 3 km)
Tel. 09273 / 364 oder 09273 / 84 38, www.schwarzesross.de

www.agus-selbsthilfe.de

Veranstalter:

AGUS e. V. in Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk Bayreuth/Bad Berneck/Pegnitz e. V.

Altes Kurhaus (ehemaliges „Eventzio“)

Rotherstraße 57 · 95460 Bad Berneck · Tel.: 09273 / 500 650
E-Mail: info@lindenmuehle.de · www.lindenmuehle.de

Bad Berneck liegt ca. 15 km nördlich von Bayreuth im Tal des Weißen Mains und der Ölschnitz.

Information und Anmeldung:

Bundesgeschäftsstelle AGUS e. V.

Cottenbacher Straße 4 · 95445 Bayreuth · Tel.: 0921 / 15 00 380
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

www.opus-marketing.de

Liebe AGUS-Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,

seit 1995 treffen sich jedes Jahr Suizidtrauernde und Interessierte aus dem gesamten Bundesgebiet zur AGUS-Jahrestagung. Herzlich eingeladen sind alle, die aus eigener Betroffenheit oder aus privaten bzw. beruflichen Gründen Interesse haben.

Vormittags finden die Vorträge in vertrauter Form statt und auch die Gesprächsgruppen am Samstagnachmittag werden in gewohnter Weise angeboten. Parallel zu den Gesprächsgruppen haben Sie in diesem Jahr aber erstmals die Möglichkeit, an einem von drei speziellen Workshops teilzunehmen. Diese wollen auf eine andere Art eine Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte und der Trauer ermöglichen: meditatives Tanzen, Wandern und Singen. Eine detaillierte Beschreibung finden Sie auf der nächsten Seite und im Innenteil dieses Flyers. Beachten Sie dabei jedoch, dass es bei manchen Workshops eine Begrenzung der Teilnehmeranzahl gibt und wir nach Eingang der Anmeldung die Plätze verteilen.

Die Teilnahme an der AGUS-Jahrestagung ist kostenlos und nicht an eine AGUS-Mitgliedschaft gebunden. Wir freuen uns jedoch über eine freiwillige Spende zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit.

Der Ablauf der Jahrestagung lässt genügend Zeit für das, was Tagungen so wertvoll macht: die persönliche Begegnung!



Wir danken der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung unserer Tagung im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Markus Eberl
AGUS-Vorstand

Jörg Schmidt
AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Vorausschau 2019

Da uns dieses Jahr das Tagungshaus in Bad Berneck zum letzten Mal zur Verfügung stehen wird, findet die AGUS-Jahrestagung 2019 vom 28. September bis 29. September im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad statt. Der Ort befindet sich ca. 35 km von Bad Berneck entfernt im Landkreis Wunsiedel im Fichtelgebirge. Das Evangelische Bildungszentrum sowie ein benachbartes Hotel bieten genügend Übernachtungsmöglichkeiten. Der Bahnhof Marktredwitz ist zudem nicht weit entfernt.

Wir laden Sie schon jetzt ganz herzlich zu diesem neuen Ort ein. Im AGUS-Rundbrief 2019-1 werden wir ausführlich darüber informieren.

Wandern – durch die Trauer gehen

Trauern und Wandern haben viele Gemeinsamkeiten: Es gibt Höhen und Tiefen sowie beschwerliche und leichtere Abschnitte, mal schafft man den Weg allein, aber manchmal ist man froh, dass man eine Begleitung hat.

Sich mit Menschen auf den Weg machen, die Ähnliches erlebt haben, kann helfen: miteinander ins Gespräch kommen, Impulse aufnehmen, aber auch die vielleicht widersprüchlichen Gefühle erkennen und zulassen. In der herbstlichen Landschaft des Fichtelgebirges wollen wir den Thiesenring rund um Bad Berneck begehen, beschrieben als einer der schönsten Wanderwege Nordbayerns mit vielen Aussichtspunkten, an denen sich das Verweilen lohnt. Es soll eine „Genusswanderung“ werden, kein Halbmarathon. Dementsprechend sind alle eingeladen, die Lust zum Wandern in dieser besonderen Gruppe haben.

Der Rundwanderweg hat eine Länge von ca. 10 km. Er verläuft rund um Bad Berneck, sodass jeder Einzelne die Wanderung nach Belieben auch kürzer gestalten kann. Bad Berneck liegt im Tal, der Weg um die Stadt herum ist dementsprechend hügelig.

Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind ein unbedingtes Muss.

Singen durch den Schmerz hindurch

Musik ist, wenn wir trauern, besonders nach Suizid aber auch nach anderen plötzlichen Todesfällen, oft widersprüchlich. Einerseits brauchen und nutzen wir sie als Verarbeitungsinstrument, um uns zu trösten, um uns selbst auch in unserer Trauer und Wut auszudrücken oder um uns abzulenken, andererseits vermeiden wir sie, weil wir so immer wieder dem Schmerz nahekommen, Angst haben „zu zerfließen“.

Dieser Workshop besteht aus einem Wechsel von Selbsterfahrung, Austausch und gemeinsamem Singen. Im ersten Teil geht es darum herauszufinden, welche Lieder und Musikstücke für Sie persönlich mit welchen Gefühlen verbunden sind. Nach einem Austausch und einem kleinen Blick in die Welt der „singenden Abschiede“ und musik- bzw. gesangsgetragenen Trauerriale anderer Kulturen werden wir im zweiten Teil des Workshops einfache Lieder aus aller Welt (Chants, Mantras etc.), die sich inhaltlich mit Übergangssituationen befassen, gemeinsam singen und zum Teil auch mit einfachen Bewegungen tanzen.

Zu diesem Workshop sind alle Menschen herzlich eingeladen, die gerne singen (auch wenn es nur unter der Dusche ist). Gerade auch Menschen, die von sich denken, dass sie es nicht können. Musikalische Vorkenntnisse werden nicht gebraucht, Texte werden zur Verfügung gestellt und die einfachen Melodien üben wir gemeinsam.



Einladung zur Jahrestagung 2018

29. bis 30. September 2018 in Bad Berneck



Samstag, 29. September 2018

Bitte melden Sie sich bis 9.15 Uhr an, damit wir pünktlich beginnen können. Wer bereits am Freitag anreist, hat die Möglichkeit der Anmeldung in der Lindenmühle ab 17.00 Uhr.

09.30 Uhr Begrüßung

10.00 Uhr Betroffenen-Vortrag: Der Suizid eines nahestehenden Menschen – wird es schwieriger, wenn man das mehrfach erleben muss?

In der Familie von Renata Wagner, Gruppenleiterin und Trauerbegleiterin aus Frankfurt, kam es öfter vor, dass ein Familienmitglied sich selbst tötete. Sie schildert hier ihre Betroffenheit und ihre Wege, damit umzugehen. Damit möchte sie denen Aufmerksamkeit und Kraft geben, die die Mehrfachbetroffenheit ebenfalls erleben mussten, aber auch denen ein Stück die Angst nehmen, die so etwas zukünftig befürchten.

11.30 Uhr Mittagspause

13.30 Uhr Gesprächsgruppen für Betroffene bis 16.30 Uhr

mit Kaffeepause in der Gesprächsgruppe, Gruppenräume laut Aushang

- **Gruppe 1:** Ich traure um meinen Partner/meine Partnerin
- **Gruppe 2:** Ich traure um mein Kind
- **Gruppe 3:** Ich traure um meinen Bruder/meine Schwester
- **Gruppe 4:** Ich traure um meinen Vater/meine Mutter
- **Gruppe 5:** Jung und betroffen – für 18- bis 25-jährige Suizidtrauernde
- **Gruppe 6:** Für betroffene Väter
- **Gruppe 7:** Ich habe mehrere nahestehende Menschen durch Suizid verloren
- **Gruppe 8:** Es ist schon so lange her

17.30 Uhr Ökumenischer Gottesdienst

mit dem Chor „SANVoices“ aus Stadtsteinach in der Ev. Kirche Bad Berneck, Kirchenring 17

19.00 Uhr Abendessen im Saal der Lindenmühle, fränkisches Buffet

Samstag, 29. September 2018

Zusätzliche Angebote

Nähere Informationen zu den neuen Workshops finden Sie hier und auf der Rückseite des Flyers.

Meditatives Tanzen in der Zeit der Trauer

Meditatives Tanzen ist Nachspüren (Meditation) in Bewegung. Durch das Tanzen einfacher Bewegungsabläufe kommen der Körper und die Seele in Bewegung. So kann man auf dem Weg zum inneren Frieden kleine oder größere Schritte tun. Getanzt wird überwiegend im Kreis zu ruhiger oder auch beschwingter alter oder moderner Musik. Tanz-erfahrung ist nicht erforderlich: Durch Wiederholungen werden die Bewegungen spielend gelernt.

Maximale Teilnehmeranzahl: 15

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- rutschfeste, leichte, geschlossene Schuhe
- eine (vielleicht selbst gestaltete) Kerze (groß oder klein), die mich während des Tanzens begleiten kann

13.30 Uhr Workshops bis 16.30 Uhr

mit Kaffeepause, Workshopräume laut Aushang

- **Workshop 1:** Meditatives Tanzen in der Zeit der Trauer, Leitung: Irene Wegener (Bayreuth), Diplom-Sozial- und Tanzpädagogin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin (approbiert), Trauerbegleiterin (ITA)
- **Workshop 2:** Wandern – durch die Trauer gehen, Leitung: Klaus Eisenstein (Bayreuth), Diplom-Sozialpädagoge (FH)
- **Workshop 3:** Singen durch den Schmerz hindurch, Leitung: Sabine Rahl (Köln), Musiktherapeutin und Ausbilderin an der Universität der Künste Berlin für die Arbeit in palliativen Kontexten, Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT) und Fachpädagogin für Psychotraumatologie.

oder

Zwei Workshops „Young Survivors“ für junge Menschen

Auch in diesem Jahr bieten wir parallel wieder Workshops für betroffene Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren („Young Survivor-Kids“) sowie von 13 bis 18 Jahren („Young Survivors“) an. Weitere Informationen gibt ein Flyer, der über das AGUS-Büro angefordert werden kann und auch auf der Website abrufbar ist.

Sonntag, 30. September 2018

Der Fachvortrag gibt wertvolle Impulse und Informationen zur Trauerbewältigung nach einem Suizid.

09.30 Uhr Begrüßung

10.00 Uhr Vortrag „Was tun, wenn das Unfassbare geschieht? Schritt für Schritt zurück in ein zukünftiges Leben“

Bei jeder Konfrontation mit einer neuen Lebenssituation reagieren wir vor dem Hintergrund persönlicher Erfahrungen aus der Vergangenheit. Manchmal vielleicht mit etwas Unsicherheit oder Ängstlichkeit, zumeist aber zuversichtlich und lösungsorientiert. Wie anders aber ist das nach dem Suizid eines uns nahestehenden Menschen? Von einem auf den anderen Moment scheint die Welt zusammengebrochen. Was eben noch geordnet war, liegt in Trümmern vor uns. Nichts ist mehr, wie es war. Die denkbar schwerste psychosoziale Belastungssituation ist eingetreten. Alle Lebenskräfte scheinen schlagartig wie aufgelöst. Wir sind erfahrungslos, überfordert, ratlos, zumeist planlos. Kann dieser unerträgliche, dieser zerreißen Schmerz jemals wieder enden und wie soll hier je wieder ein „Zurück in das Leben“ gelingen? In der Geschichte von Michael Ende verrät der alte Straßenkehrer Beppo seiner Freundin Momo sein Geheimnis: Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, sondern immer nur an den nächsten Schritt, den nächsten Atemzug, den nächsten Strich. Das ist wichtig!

Dieter Steuer wird uns in seinem Vortrag auf diese lange Straße der Trauer mitnehmen und zeigen, dass und wie es möglich ist, irgendwann zurückzuschauen auf diese Zeit voller Schmerz, auf eine Vergangenheit voller Trauer und dass es zu einer neuen Realität werden kann, das Leben wieder zukunftsorientiert und freudvoll zu gestalten. Er selbst leitet seit 7 Jahren eine AGUS-Selbsthilfegruppe und weiß somit auch um ihre Wirkung als besonders wichtiger und zusätzlich schützender Faktor im Verlauf des Trauerprozesses. Dieter Steuer berichtet aus mehr als 20-jähriger Erfahrung als Trauerbegleiter und Traumatherapeut.

11.30 Uhr Abschluss mit Vorstellung der Ergebnisse der Workshops für Kinder und Jugendliche

Anmeldung

Ich nehme an der AGUS-Jahrestagung 2018 teil:

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Mit mir kommt/kommen noch _____ Person/en (evtl. unten namentlich nennen, mit Gesprächsgruppenwunsch!)

Vormerkung für die Gesprächsgruppe am Samstag, Nr. _____ oder Vormerkung für den Workshop am Samstag, Nr. _____

Teilnahme an:

Abendessen am Samstag (fränk. Buffet, 21,50 €) ja nein
Mittagsbrunch am Sonntag (10,50 €) ja nein

Die Bezahlung erfolgt vor Ort an der Rezeption des Hotels „Lindenmühle“

Abholung vom Bahnhof Bayreuth ja nein

Am Freitag organisieren wir gemeinsame Taxifahrten vom Bahnhof Bayreuth. Bitte Zugankunft mitteilen!

Ich bitte um Übersendung

Infos zum Workshop für Kinder und Jugendliche ja
Anreisebeschreibung ja
Bestätigung der Anmeldung ja
 per Fax per E-Mail

Sonstiges

(Wünsche, Anregungen, Mitteilungen, Name der Begleitperson):

Bitte bis 03.09.2018 an das AGUS-Büro schicken, faxen oder mailen. Über die Website ist unter „Jahrestagung 2018“ auch eine Online-Anmeldung möglich.

