

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE



EINLADUNG ZUR JAHRESTAGUNG 2019

28. bis 29. September 2019
in 95680 Bad Alexandersbad



AGUS e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Cottenbacher Straße 4 · 95445 Bayreuth

Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.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 – in diesem Jahr erstmals im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad. Herzlich eingeladen sind alle, die aus eigener Betroffenheit oder aus privaten bzw. beruflichen Gründen Interesse haben.

Die Vormittage sind gefüllt mit Vorträgen: am Samstag aus der Perspektive einer Betroffenen, am Sonntag aus der Sicht einer Fachexpertin. Am Samstag Nachmittag erwarten Sie Gesprächsgruppen, die nach Betroffenheit ausgewählt werden können.

Als Alternative zu den Gesprächsgruppen haben Sie die Möglichkeit, an einem von vier speziellen Workshops teilzunehmen: meditatives Tanzen, Wandern, Singen und Vertrauen erleben. Eine detaillierte Beschreibung finden Sie im Innenteil. Beachten Sie dabei jedoch, dass es bei manchen Workshops eine Begrenzung der Teilnehmeranzahl gibt und wir nach Eingang der Anmeldung die Plätze verteilen. Sie können entweder an einem Gesprächskreis oder einem Workshop teilnehmen, beides ist nicht möglich.

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.



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

AGUS e.V. Jahresversammlung

Die **Jahresversammlung** von AGUS e.V. findet am Freitag, 27. September 2019 um 20.00 Uhr im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad statt und ist offen für Interessierte. Die Tagesordnung finden Sie im AGUS-Rundbrief 2019-2 (erscheint im August) sowie auf unserer Homepage.

Samstag, 28.09.2019 – Ablauf

09.30 Uhr Begrüßung

10.00 Uhr **Betroffenen-Vortrag: Nach dem Verlust von Ehemann und Sohn**

Claudia Biel hat 2005 ihren Mann Claus Harms-Biel (47 Jahre) durch Suizid verloren. 2009 nahm sich der 23-jährige Florian Biel, das einzige Kind des Paares, das Leben. In ihrem ganz persönlichen Erlebnisbericht erzählt sie, wie sie beobachtete, dass manche Gedanken den Schmerz aufwühlen und andere eher erleichtern. Sie erzählt, wie es ihr mehr und mehr gelang und gelingt, sich selbst die Erlaubnis zu geben, belastende Gedanken zu meiden, und wie sie es sich immer mehr gönnte, entlastende Deutungen der Ereignisse für wahr zu halten. Der Satz „was hilft hat Recht“, bringt ihren pragmatischen Umgang mit der Trauer ganz gut auf den Punkt. Wir sind schon gespannt auf ihre Geschichte und ein Gespräch mit ihr.

11.30 Uhr Mittagessen im Evang. Bildungszentrum

13.30 Uhr **Gesprächsgruppen oder Workshops (bis 16.30 Uhr)**

- **Gesprächsgruppen**
 - Gruppe 1: Partnerverlust
 - Gruppe 2: Kindverlust
 - Gruppe 3: Geschwisterverlust
 - Gruppe 4: Elternteilverlust
 - Gruppe 5: Jung und betroffen – für 18-35 jährige
 - Gruppe 6: Für betroffene Männer
 - Gruppe 7: Es ist schon so lange her
- **Workshops**
 - Workshop 1: Tanzen
 - Workshop 2: Singen
 - Workshop 3: Wandern
 - Workshop 4: Vertrauen erleben

17.30 Uhr Gottesdienst in der kath. Kirche von Bad Alexandersbad (500 m entfernt), dort gegen 18.15 Uhr Lieder zu Trauer und Trost durch den Gesangssolisten Jay Alexander (weitere Infos dazu finden Sie auf der letzten Seite dieser Broschüre)

19.30 Uhr Abendessen im Evang. Bildungszentrum

Workshop 1: „ ... und wenn man trotzdem Tanzt“ Trotz allem, mit allem, durch alles hindurch: Meditatives Tanzen in der Trauer

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

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 15

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste, leichte, geschlossene Schuhe, eine (vielleicht selbst gestaltete) Kerze (groß oder klein), die Sie während des Tanzens begleiten kann

Leitung: Irene Wegener (Bayreuth), Diplom-Sozial- und Tanzpädagogin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin (approbiert), Trauerbegleiterin (ITA)

Workshop 2: 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 nahe kommen, 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. gesangstragenen Trauerrituale 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.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 25

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Leitung: Sabine Rachl (Köln), Musiktherapeutin und Ausbilderin an der Universität der Künste Berlin für die Arbeit in palliativen Kontexten, Sterbe- und Trauerbegleiterin (BVT) und Fachpädagogin für Psychotraumatologie.

Workshop 3: 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 begeben wir uns auf einen ca. 8 km langen Rundwanderweg um Bad Alexandersbad.

Der Workshop wird aufgrund der zu erwartenden Nachfrage in zwei Gruppen geteilt. Beide Gruppen laufen dieselbe Strecke.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: keine

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung

Leitung:

1. Gruppe: Klaus Eisenstein (Bayreuth), Diplom-Sozialpädagoge
2. Gruppe: Brigitte Brick (Kitzingen), Erzieherin und Trauerbegleiterin

Workshop 4: Gemeinsam Vertrauen erleben Vertrauen schenken, erleben, bis hin zu „sich fallen lassen dürfen“

Dieser Workshop möchte in der Gemeinsamkeit mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben erlebnispädagogisch das Thema Vertrauen aufgreifen. Wenn auch der gemeinsame Austausch (sicher) nicht zu kurz kommt, richtet sich dieser Workshop tendenziell an Menschen, die einem praktischen Ansatz, dem Erlebnis, Raum geben möchten.

(In der Gemeinschaft) Vertrauen entwickeln und spüren, sich gegenseitig Halt geben – diese Themen greifen wir auf und möchten sie individuell für jeden Teilnehmer erlebbar machen. Hierfür gehen wir in die Natur und nutzen die Möglichkeiten, die sie uns bietet. Selbstverständlich sind keine sportlichen und/oder konditionellen Anforderungen erforderlich, um an diesem Workshop teilzunehmen. Es genügt die Neugier sich darauf einlassen zu wollen.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 15

Bitte mitbringen: bequeme, dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe

Leitung: Andrea Ertl (Bayreuth): Erlebnispädagogin, Zusatzqualifikation Erlebnistherapie, Mediatorin, Systemischer Coach

SONNTAG, 29.09.2019 – ABLAUF

- 10.00 Uhr **Vortrag:**
„Sind Suizidtrauernde traumatisiert?“
Obwohl die Sensibilität Suizidtrauernden gegenüber in den letzten Jahren stetig zunimmt, bleibt dennoch oftmals eine pauschale Zuschreibung: Sie sind traumatisiert und benötigen professionell-psychologische Hilfe! Doch ist dem wirklich so? Wie ging es Ihnen nach dem Verlust? Trauer und Trauma – zwei Begriffe, die oft synonym verwendet werden, aber meinen sie auch das gleiche? Ist Trauer nicht eher eine natürliche Reaktion der Seele und des Körpers auf einen Verlust? Und verursacht ein Trauma nicht eher ein dauerhaftes Störungsbild des Körpers und der Seele? Was und wie kann man die Unterschiede erkennen? Es ist hilfreich diesen und anderen Fragen nachzugehen und einen differenzierten Blick einzunehmen. Daraus resultieren unterschiedliche Verarbeitungsstrategien und Therapien.
Dieses zu erklären übernimmt die Psychologin und Psychotherapeutin Sybille Jatzko aus der Nähe von Kaiserslautern.
- 11.30 Uhr Abschluss mit Vorstellung der Workshops für Kinder und Jugendliche
- 12.00 Uhr Mittagessen im Evang. Bildungszentrum

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.

Ein herzlicher Dank geht an Martin Wilhelm und seine MKW-Glücksstiftung für die jahrelange finanzielle Unterstützung. Ohne diese Mittel könnten wir die Workshops nicht anbieten.

ANMELDUNG

Ich nehme an der AGUS-Jahrestagung 2019 teil:

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

Telefax: _____

E-Mail: _____

Ich nehme teil:

Gesprächsgruppe Nummer: _____

ODER

Workshop Nummer: _____

Ich bitte um Übersendung

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

Sonstiges

(Wünsche, Anregungen, Mitteilungen, Allergien)

Bitte bis zum 06.09.2019 an das AGUS-Büro schicken, faxen oder mailen. Über die Website ist unter „Jahrestagung 2019“ auch eine Online-Anmeldung möglich.

Der nächstgelegene Bahnhof befindet sich in Marktredwitz.

UNTERBRINGUNG

Im Evang. Bildungszentrum finden die Vorträge, Workshops und Gesprächsgruppen statt. Im Haus selbst werden auch alle Mahlzeiten eingenommen und es gibt Übernachtungsmöglichkeiten für 111 Personen. Darüber hinaus stehen im ca. 500 m entfernten Hotel Bad Bad Alexandersbad weitere Zimmer zur Verfügung.

Die Zimmerreservierung erfolgt direkt beim Evang. Bildungszentrum. Zuerst werden die die Zimmer im Evang. Bildungszentrum genutzt, dann die des Hotels. Darüber entscheidet der Zeitpunkt Ihrer Anmeldung. AGUS hat ein Zimmerkontingent reserviert. Dies bedeutet aber auch, dass AGUS ab einem gewissen Zeitpunkt Stornogebühren zahlen muss, wenn die Anzahl an Zimmern unterschritten wird. Wir bitten Sie daher um eine frühzeitige Anmeldung bis Mitte Juni 2019.

Ansprechpartnerin im Evang. Bildungswerk ist Frau Küspert (Tel. 09232-99 39 10; E-Mail: kuespert@ebz-alexandersbad.de).

JAY ALEXANDER, TENOR

Jay Alexander zählt zu den beliebtesten und charismatischsten Künstlern innerhalb der deutschen Musiklandschaft.

In seinen Konzerten lotet der Tenor mit der strahlenden Stimme erfolgreich die Grenzen zwischen klassischer und populärer Musik aus. „Wenn ich singe, spüre ich Freiheit, Energie, Kraft und die Magie des Lebens“ – pure Emotion und Leidenschaft, die man Jay Alexander mit jedem gesungenen Ton, jeder noch so kleinen Geste anmerkt. Seine jüngsten Alben „Geh aus, mein Herz“ und „Schön ist die Welt“ standen insgesamt 5 Monate auf Platz 1 der deutschen Klassik-Charts.

Jay Alexander verlor 2016 einen engen Freund durch dessen Suizid. In seiner Trauer macht er die Erfahrung, dass Musik in manchen Situationen mehr Halt geben kann, als Worte. Im Rahmen der AGUS-Jahrestagung 2019 hofft der Sänger mit seiner musikalischen Mitwirkung beim Gottesdienst und mit einem kleinen Konzert, dass andere Betroffene und Suizidtrauernde in den ausgewählten Liedern ein wenig Kraft oder gar Trost finden. *Der Auftritt wird von einem AGUS-Mitglied gesponsert.*

Veranstalter:

AGUS e.V. in Zusammenarbeit mit dem Evang. Bildungswerk Oberfranken Mitte e.V.

Veranstaltungsort:

Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad
Markgrafenstr. 34, 95680 Bad Alexandersbad

Telefon: 09232-99 39 0

E-Mail: info@ebz-alexandersbad.de

Internet: www.ebz-alexandersbad.de