

WWW.AGUS-SELBSTHILFE.DE



EINLADUNG ZUR JAHRESTAGUNG 2020

25. bis 27. September 2020
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 – nun zum zweiten Mal im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad. Herzlich eingeladen sind alle, die aus eigener Betroffenheit oder aus privaten bzw. beruflichen Gründen Interesse haben.

Da AGUS in diesem Jahr sein 25jähriges Bestehen begehen kann, wird es bereits am Freitagabend eine spezielle Veranstaltung geben, weswegen die Mitgliederversammlung bereits um 16.30 Uhr beginnt. Am Samstag und Sonntag finden die Vorträge in vertrauter Form am Vormittag statt und auch die Gesprächsgruppen am Samstagnachmittag werden in gewohnter Weise angeboten.

Als Alternative zu den Gesprächsgruppen haben Sie die Möglichkeit, an einem von sechs speziellen Workshops teilzunehmen: meditatives Tanzen, Wandern, Singen, Vertrauen erleben, Vergebung und Trommeln. Detaillierte Beschreibungen 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.

Aufgrund der Vielzahl an Gesprächsgruppen und Workshops nutzen wir Räume in ganz Bad Alexandersbad.

Der Gottesdienst findet diesmal in einer etwas anderen Form statt. Das Element Tanz wird dabei eine besondere Rolle spielen.

Die Teilnahme an der Jahrestagung ist nicht an eine Mitgliedschaft gebunden und wir erheben auch keine Tagungsgebühr. Wir freuen uns jedoch über eine freiwillige Spende zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

Gottfried Lindner
AGUS-Vorstand

Jörg Schmidt
AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Wir danken der GKV – Gemeinschaftsförderung auf Bundesebene für die finanzielle Unterstützung unserer Tagung im Rahmen der Selbsthilfeförderung.



Freitag, 25.09.2020 – Ablauf

- 16.00 Uhr Begrüßung
- 16.30 Uhr Jahresversammlung AGUS e.V.
- 18.00 Uhr Abendessen im Evang. Bildungszentrum
- 20.00 Uhr **25 Jahre AGUS – Rückblicke,
Gegenwart und Ausblicke**

1995 wurde der Verein AGUS in Bayreuth gegründet. Was seinerzeit mit fünf Personen um Emmy Meixner-Wülker begonnen hat, entwickelte sich zur größten Selbsthilfeorganisation für Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben. Heute hat der Verein über 960 Mitglieder und knapp 80 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland.

Es waren und sind Menschen, die AGUS geprägt haben, die AGUS aktuell prägen und die AGUS in Zukunft prägen werden. Sie sollen an diesem Abend durch Bilder, Worte und Musik im Mittelpunkt stehen.



Die AGUS-Gründerin
Emmy Meixner-Wülker

SAMSTAG, 26.09.2020 – ABLAUF

09.30 Uhr Begrüßung

10.00 Uhr **Betroffenen-Vortrag:
3 Leben, 2 Wege, 1 Schicksal**
Fast 20 Jahre nach dem Suizid von Ehemann und Vater. Als sich im Dezember 2000 Thomas Paul mit 39 Jahren das Leben nimmt, beginnt ein neuer Weg. Ein Weg, den so viele von Ihnen auf ihre eigene Weise kennen. Petra Paul (damals 35 Jahre alt) beginnt mit ihrer Tochter Charis (damals 8 Jahre alt) einen unbekanntes Weg. Nun, fast 20 Jahre nach dem Verlust, berichten beide von ihren teilweise unterschiedlichen Wegen, Raum für ihre Trauer zu finden, mit ihr umzugehen, ihre Veränderungen anzunehmen und verbunden in einem Schicksal zu sein. Wir sind gespannt auf die Erzählungen der beiden und den nachfolgenden Austausch.

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 & betroffen – für 18-35jährige
 - Gruppe 6: Für betroffene Männer
 - Gruppe 7: Es ist schon so lange her

- **Workshops**
 - Workshop 1: Meditatives Tanzen
 - Workshop 2: Singen
 - Workshop 3: Wandern
 - Workshop 4: Vertrauen erleben
 - Workshop 5: Vergebung
 - Workshop 6: Trommeln

17.30 Uhr „Es bleibt offen“ – Worte, Musik und Tanz zum Leben mit Suizid. Gestaltet vom Lebenstänzer Dr. Felix Grützner aus Bonn
Kath. Kirche Bad Alexandersbad (ca. 500 m vom EBZ entfernt)

19.00 Uhr Abendessen im Evang. Bildungszentrum

Workshop 1: Meditatives Tanzen in meiner Trauer

Meditatives Tanzen ist Nachspüren (Meditation) in Bewegung. Durch das Tanzen einfacher Bewegungsabläufe kommen Körper und Seele in Bewegung. So können wir auf dem Weg zum inneren Frieden (erste) 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 lernen wir spielend die Bewegungen.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: min. 9, max. 15 Frauen & Männer

Bitte mitbringen:

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

Leitung: Irene Wegener (Bayreuth), Diplom-Sozial- und Tanzpädagogin, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin, 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 nahekommen, Angst haben, „zu zerfließen“. Dieser Workshop besteht aus einem Wechsel von Selbsterfahrung, Austausch und gemeinsamen 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. 10 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 darauf sich auf 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 und Thomas Wattenbach (Bayreuth), Dipl. Sozialpädagoge, Mediator und Fortbildungsreferent

Workshop 5: Vergebung

Oft verharren wir in Wut und Hass. Wir geben uns selbst, oder einem anderen Menschen die Schuld für etwas, das vor Jahren passiert ist. Selten ist die Rede von Vergeben und Nicht-Richten. Vergeben heißt nicht vergessen. Es ist wichtig, dass wir lernen, uns selbst und dem „anderen innerlich“ zu verzeihen. Vergeben ist also eine Art von Befreiung. Wir befreien uns von Schmerz, Rache- Gedanken oder Hass. Das Vergeben wird in der Meditation ermöglicht, wenn Menschen ihren eigenen Standpunkt betrachten können, zurücktreten und einen anderen Standpunkt einnehmen.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 25

Bitte mitbringen: Decke (zum Liegen), Kissen, Schreibblock und Schreibmaterial

Leitung: Sybille Jatzko (bei Kaiserslautern): Psychologin und Psychotherapeutin

Workshop 6: Trommeln

Beim Trommeln brauchen wir in jeder Sekunde die komplette Aufmerksamkeit, sonst ist der Rhythmus dahin. Deshalb kann es dazu verhelfen, die schmerzlichen Gedanken eines Verlustes, das endlose Gedankenkreisen und die quälenden Schuldvorwürfe für einige Zeit in den Hintergrund zu drängen. Häufig gehen mit der Trauer Verspannungen und Verkrampfungen einher - sie können durch das Trommeln gelockert und gelöst werden. Die Klang- und Handreflexzonenmassage stimuliert dabei den ganzen Menschen: Körper, Geist und Seele schwingen sich im Rhythmus harmonisch ein. Sicherheit und Stärkung des Selbstvertrauens folgen von selbst. Sie werden sich nach dem Trommeln mental ausgeglichen und entspannt fühlen.

Begrenzung der Teilnehmerzahl: 12

Percussionsinstrumente und Trommeln sind vorhanden - gerne eigene Trommeln mitbringen | Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung ist hilfreich

Leitung: Hilda Schneider (München), Polizeipfarrerin und Psychotherapeutin (HPG) und Christine Schnabl (München), Ergotherapeutin

Film „Bruder Jakob, schläfst du noch?“

Alternativ zu den Workshops und Gesprächsgruppen besteht die Möglichkeit, sich den Film „Bruder Jakob, schläfst du noch?“ anzusehen. Dieser erzählt die Geschichte von vier Brüdern, die sich auf die Spurensuche ihres fünften Bruders machen, der sich das Leben genommen hat. Die Vorführung beginnt um 13.30 Uhr im Vortragssaal. Dazu ist keine Anmeldung erforderlich.

SONNTAG, 27.09.2020 – ABLAUF

10.00 Uhr

Fachvortrag:
„Anhaltende Trauerstörung und psychosoziale Folgen nach einem Suizid“

Trauer nach einem Suizid gleicht in einigen Aspekten der Trauer nach anderen Todesumständen, jedoch gibt es Trauerreaktionen, welche sehr spezifisch nach dem Suizid einer nahestehenden Person auftreten können. Nach vielen Jahren der wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskussionen wird 2022 die klinische Diagnose der „anhaltenden Trauerstörung“ in Deutschland eingeführt. Dennoch stellen sich eine Reihe von offenen Fragen in Bezug auf die anhaltende Trauerstörung als klinische Diagnose. Ab wann ist Trauer eine psychische Erkrankung? Inwieweit unterscheiden sich normale Trauerverläufe von pathologischen Trauerverläufen? Im Vortrag werden spezifische Aspekte der normalen Trauer und anhaltenden Trauerstörung nach einem Suizid vorgestellt, und die psychosozialen Folgen aus wissenschaftlicher Sicht präsentiert. Auch geht es um innovative Therapiekonzepte für die Behandlung der Trauer.

Prof. Dr. phil. Birgit Wagner ist Professorin für Klinische Psychologie und Verhaltenstherapie an der Medical School Berlin und psychologische Psychotherapeutin. Sie beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema Trauer, insbesondere Trauer nach einem Suizid. Derzeit findet in Kooperation mit AGUS e.V. und dem VEID e.V. das gemeinsame Projekt „Hilfe nach Suizid“ statt.

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 die AGUS-Geschäftsstelle 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.

INFOS ZUR ANMELDUNG

Es sind **zwei Anmeldungen** abzugeben:

Eine für die Tagung, bei welcher Sie Ihren Wunsch für einen Gesprächskreis oder einen Workshop angeben. Sie müssen sich zwischen einem Gesprächskreis und einem Workshop entscheiden.

Diese Anmeldung schicken Sie an AGUS oder nutzen Sie die Online-Anmeldung über die AGUS-Homepage:

www.agus-selbsthilfe.de.

Die andere Anmeldung beinhaltet Ihre Unterbringung und die Mahlzeiten. Diese ist an das EBZ zu schicken.

Ansprechpartnerin dort ist Frau Küspert

- Tel. 09232-99 39 10
- E-Mail: kuespert@ebz-alexandersbad.de

Beachten Sie dabei bitte die angegebenen 4 Optionen.

Es ist nur eine Option wählbar. Bei den Optionen 1 und 2 beinhalten die Preise die Übernachtung sowie Vollverpflegung. Bei den Optionen 3 und 4 handelt es sich rein um Mittag- und Abendessen im EBZ. Dies ist für diejenigen gedacht, die im Hotel oder anderen Unterkünften untergebracht sind und dort übernachten und das Frühstück zu sich nehmen. Andere Optionen können nicht berücksichtigt werden.

Wenn Sie mit Kindern und/oder Jugendlichen anreisen, ist eine Absprache mit dem EBZ bzgl. Zustellbetten möglich. Kinder bis 3 Jahre sind komplett frei von Kosten für Übernachtung und Verpflegung.

Im EBZ werden 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.

Der Zeitpunkt der Anmeldung entscheidet, wo Sie untergebracht sind. Zuerst werden alle Zimmer im EBZ belegt, danach die Zimmer im Hotel. Bei einer Übernachtung im Hotel betragen die Mehrkosten pro Person 12,- €.

**Die Anmeldungen sollten bis
zum Freitag, 24.07.2020 erfolgen!**

ANMELDUNG: WORKSHOPS / GESPRÄCHSGRUPPEN

BITTE AN AGUS E.V. SCHICKEN!

AGUS e.V. | Cottenbacher Str. 4 | 95445 Bayreuth
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de | Fax: 0921-150 08 79

Sie können sich auch online über die AGUS-Homepage anmelden.

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

ANMELDUNG: UNTERBRINGUNG UND/ODER MAHLZEITEN

BITTE AN DAS EBZ SCHICKEN!

Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad
Markgrafenstr. 34, 95680 Bad Alexandersbad
E-Mail: info@ebz-alexandersbad.de | Fax: 09232-99 39 99

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____ Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Datum/Unterschrift: _____

Option 1: Unterbringung & Mahlzeiten von Fr. bis Sonntag

- Einzelzimmer (164,80 €)
- Doppelzimmer (141,60 €)
- Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren (106,20 €)
- Kinder zwischen 4 und 10 Jahren (77,88 €)

Option 2: Unterbringung & Mahlzeiten von Sa. bis Sonntag

- Einzelzimmer (114,30 €)
- Doppelzimmer (102,70 €)
- Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren (77,03 €)
- Kinder zwischen 4 und 10 Jahren (56,49 €)

Option 3: Mahlzeiten von Freitag bis Sonntag

- Erwachsener (63,60 €)
- Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren (47,70 €)
- Kinder zwischen 4 und 10 Jahren (34,98 €)

Option 4: Mahlzeiten von Samstag bis Sonntag

- Erwachsener (52,20 €)
- Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren (39,15 €)
- Kinder zwischen 4 und 10 Jahren (28,71 €)

Bitte bei den Mahlzeiten berücksichtigen!

- Vegetarisches Essen
(bei mehreren Personen bitte Anzahl angeben: ___)
- Veganes Essen
(bei mehreren Personen bitte Anzahl angeben: ___)
- Allergien/Unverträglichkeiten:

Alle Preise sind pro Person!

Von den Allgemeinen Geschäftsbedingungen des EBZ habe ich Kenntnis genommen.

AGUS-JAHRESTAGUNG 2020

ANFAHRT ZUM TAGUNGSHAUS

Tagungshaus: Evang. Bildungszentrum
Bad Alexandersbad
Markgrafenstr. 34
95680 Bad Alexandersbad

aus Südosten

A93 Richtung Hof – Ausfahrt Marktredwitz-Nord (Nr. 13)
Auf die B303 Richtung Wunsiedel

aus Südwesten

A9 Richtung Berlin – Ausfahrt Bayreuth Nord (Nr. 41)
Zunächst Richtung Flugplatz/Goldkronach,
nach Goldkronach auf die B303 Richtung Marktredwitz

aus Norden

A 9 Richtung München – Ausfahrt Gefrees (Nr. 37)
Zunächst auf die B2 durch Gefrees, dann Richtung Bi-
schofsgrün, nach Bischofsgrün auf die B303 Richtung
Marktredwitz

Aus Westen/Nordwesten

A70 Richtung Bayreuth – Ausfahrt Bindlacher Berg (40b)
Zunächst auf die B2 Richtung Bad Berneck, in Bad Bern-
eck auf die B303 Richtung Marktredwitz

In Bad Alexandersbad:

Die Markgrafenstraße nehmen, vorbei am Hotel Alexan-
dersbad und dem Rathaus. Das Tagungshaus befindet
sich am Ortsrand rechts am Berg

Anreise mit der Bahn: Der nächstgelegene Bahnhof be-
findet sich in Marktredwitz.

Wir wünschen Ihnen eine stau- und stressfreie Anreise!
Ihr AGUS-Team Bayreuth

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