

Vertrauen wagen!

Kann das gehen - Vertrauen haben, nachdem ein naher Mensch sich selbst getötet hat?

Die AGUS-Wochenendseminare stärken, ermutigen und sind oft wichtige Stationen auf dem Trauerweg.

Die Vertrauen-wagen-Seminare bieten:

- ein Wochenende mit anderen Betroffenen aus ganz Deutschland
- ein Leitungsteam, das Struktur und Halt gibt
- eine überschaubare Gruppe mit 6 - 12 Teilnehmer/innen
- gemütliche Tagungshäuser, angenehme Atmosphäre

Gute Gründe für eine Teilnahme:

- Die Besonderheiten in der Suizidtrauer sind hier bekannt und werden kompetent begleitet.
- Die Struktur des Seminars sorgt dafür, dass die Balance zwischen den vielen Gefühlen und den Gedanken der Trauer gehalten wird.
- Es kann wohltuend sein, sich ein Wochenende Zeit für die eigene Trauer zu nehmen.
- Es tut gut, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, Gemeinschaft zu erleben und sich in den anderen wiederzuerkennen.



AGUS e.V. – Die Organisation

AGUS wurde 1989 von der Betroffenen Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth gegründet und ist seit 1995 ein eingetragener Verein mit Sitz in Bayreuth. AGUS e. V. ist u.a. Mitglied beim Paritätischen Wohlfahrtsverband und bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS).

Zu den Aufgaben des Vereins gehören die Koordination der rund 60 AGUS-Selbsthilfegruppen überall in Deutschland, die direkte Unterstützung von Suizidhinterbliebenen durch Telefongespräche, ein Internetforum und Materialzusendung, die Information der Öffentlichkeit über die Situation von Suizidtrauernden durch Tagungen, Ausstellungen und Vorträge. Die Vertrauen-wagen-Seminare zählen zu den vielen Angeboten des AGUS e.V. Als überregionale Wochenendseminare, die von qualifizierten Trauerbegleiter/innen geleitet werden, ergänzen sie die örtlichen Selbsthilfegruppen.

AGUS erhält keine staatliche Unterstützung und kann sich nur zum Teil durch Mitgliedsbeiträge und Selbsthilfegruppenzuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen finanzieren. Ein Großteil der Kosten muss mit Spenden gedeckt werden. Die Vertrauen-wagen-Seminare werden deshalb durch Beiträge der Teilnehmer/innen mitfinanziert. Alle aktuellen Termine und das Anmeldeformular zu den Seminaren finden Sie auch auf der Homepage des Vereins.



Vertrauen wagen!

Wochenendseminare für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

www.agus-selbsthilfe.de

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Elisabeth Brockmann und Elfie Loser im AGUS Büro. Bei Bedarf vermitteln die Mitarbeiterinnen des AGUS-Büros auch ein weiteres Informationsgespräch mit einem/r der Seminarleiter/innen.

Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.
Markgrafenallee 3 a · 95448 Bayreuth

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

E-Mail: agus-selbsthilfe@t-online.de

SPENDENKONTO AGUS e.V. Bayreuth
Sparkasse Oberpfalz Nord
IBAN: DE 61 7535 0000 0000 0090 50
BIC: BYLADEM1WEN



Vertrauen wagen! - Das Konzept

Als Ergänzung zu den rund 60 AGUS-Selbsthilfegruppen gibt es seit 2002 überregionale AGUS-Wochenendseminare für erwachsene Suizidhinterbliebene unter der Leitung von erfahrenen Trauerbegleiterinnen.

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit Kolleginnen weiterentwickelt.

Heute bietet ein Team von sechs Kolleginnen das Vertrauen-wagen-Grundseminar für verschiedene Zielgruppen an. Jedes Jahr gibt es mindestens vier verschiedene Grundseminare:

- für Eltern,
- für Geschwister,
- für Partner
- und für Kinder

von Menschen, die sich selbst getötet haben. Dadurch kann noch genauer auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen eingegangen werden.

Das bewährte Seminkonzept für maximal 12 Teilnehmer/innen ist auf die besondere Situation von Trauernden nach einem Suizid abgestimmt:

- Wir schaffen einen sicheren Rahmen, in dem wir zwischen den vielen Gefühlen und Gedanken, zwischen Vergangenheit und Gegenwart, zwischen dem Verstorbenen und dem eigenen Ich hin und her pendeln.
- Wir geben Raum für das geteilte Glück und die Liebe; für verstörende Erinnerungen bieten wir Halt.
- Wir sprechen über mögliche Antworten auf die Warum-Fragen.
- Wir ermöglichen den Austausch über die Bewältigung des Alltags und über den oft schwierigen Umgang mit Verwandten und Freunden.
- Wir weisen auf weitergehende Unterstützungsangebote nach dem Seminar hin.
- Wir stehen als stabile Ansprechpartner/innen zur Verfügung, die mit Gelassenheit, Kreativität und Erfahrung für den sicheren Rahmen des Seminars sorgen.

Vertrauen wagen! - Die Seminare

Die Vertrauen-wagen-Seminare eignen sich besonders für Menschen im ersten, zweiten oder dritten Trauerjahr. Der Verlust sollte mindestens sechs Monate zurückliegen. Eine Teilnahme ist auch viele Jahre nach dem Verlust möglich; sie kann auch für Trauernde, die zum Zeitpunkt des Suizids selbst Kinder oder Jugendliche waren, sehr hilfreich sein.

Im Verlauf des Wochenendes wechseln sich strukturierte Gesprächsrunden, Zweieraustausch, kurze Inputs und einfache kreative Ausdrucksformen ab.

Alle Seminarleiterinnen sind nach den Richtlinien des Bundesverband Trauerbegleitung e.V. ausgebildete Trauerbegleiterinnen mit der großen Basisqualifikation. Fast alle sind selbst betroffen durch den Suizid eines Familienmitglieds oder nahen Freundes.

Seminar: Verlust eines Partners

An diesem Wochenende begegnen sich trauernde Frauen und Männer, deren Partner/in sich getötet hat, unabhängig von der Dauer der Beziehung. Es kann auch nach dem Suizid von ehemaligen Partner/innen hilfreich sein.

Seminar: Verlust eines Kindes

An diesem Wochenende begegnen sich trauernde Mütter und Väter nach dem Suizid eines Kindes, unabhängig vom Alter des Kindes. Sie können gemeinsam als Paar oder allein an dem Seminar teilnehmen.

Seminar: Verlust eines Elternteils

An diesem Wochenende begegnen sich trauernde Erwachsene, deren Mutter oder Vater sich das Leben genommen haben, unabhängig davon, wie lange der Suizid zurückliegt.

Seminar: Verlust einer Schwester oder eines Bruders

An diesem Wochenende begegnen sich trauernde Erwachsene, deren Schwester oder Bruder sich das Leben genommen haben, unabhängig davon, wie lange der Suizid zurückliegt.

Aktuelle Termine und Veranstaltungsorte finden Sie auf dem Einleger oder auf www.agus-selbsthilfe.de.

Weitere Seminarangebote

2015 wurden für Suizidhinterbliebene neue Seminare zum gemeinsamen Wandern, kreativen Ausdruck und für die lang zurückliegenden Verluste entwickelt. Neu ins Team kommen zwei Kollegen, die ein Seminar speziell für trauernde Männer anbieten.

Es ist schon so lange her

Das Seminar wendet sich an Suizidtrauernde, die vor acht oder mehr Jahren einen Angehörigen oder guten Freund durch Suizid verloren haben und sich mit den Folgen dieses Verlustes für das eigene Leben beschäftigen möchten.

Oftmals entsteht nach einigen Jahren der Wunsch, sich mit größerem zeitlichen Abstand noch einmal - oder vielleicht auch erstmalig - der eigenen Trauer zu stellen.

Unter Anleitung der Seminarleiterinnen sind die Teilnehmer/innen eingeladen, sich mit ihren individuellen Trauerwegen zu befassen und in der Gemeinschaft Erfahrungen zu teilen. Den Fragen „Was hat mir bisher geholfen?“ und „Was brauche ich jetzt, um noch einen Schritt weiterzugehen?“ wird besondere Beachtung geschenkt.

Für Trauernde, die als Kind oder Jugendlicher den Suizid eines Elternteils oder Geschwisters erlebt haben, ist das entsprechende Grundseminar eventuell besser geeignet. Bitte sprechen Sie im Vorfeld Ihrer Anmeldung mit einer Seminarleiterin.

Wanderwochenende

Das Wanderwochenende ist ein Angebot für Suizidtrauernde, die sich gern in der Natur bewegen und beim Wandern die Energiespeicher neu füllen wollen.

Die Rundwanderwege führen die Gruppe täglich zwischen 8 und 10 km in die schöne Umgebung des Eifelstädtchens Neroth.

In der Gemeinschaft können die Teilnehmer/innen sich austauschen und Erfahrungen teilen. Die Seminarleiterinnen sorgen für kleine Impulse beim Weitergehen. Die Wanderungen werden umrahmt von Gesprächsrunden, in denen die Teilnehmer/innen ermutigt werden, sich mit neuem Vertrauen dem Leben zuzuwenden.

Dieses Seminar eignet sich für Suizidhinterbliebene, die in der Natur Kraft schöpfen und sich dabei zwanglos mit anderen austauschen möchten. Der Verlust sollte mindestens sechs Monate zurückliegen. Mehrere Mitglieder einer trauernden Familie sind willkommen. Eine Kinderbetreuung kann leider nicht angeboten werden.

Kreativwochenende

Manchmal fehlen die Worte, es ist alles stumm und leer. Manchmal sind alle Worte tausend Mal gedacht und gesagt. Trotzdem findet der Verstand keinen Weg zu begreifen, wie es weitergehen kann. Die Gefühle bleiben eingesperrt und ohne Ausdruck. Dann können kreative Möglichkeiten eine Form sein, sich neu zu verstehen und auszudrücken. Wir möchten jedes Jahr eine andere kreative Methode anbieten und werden dazu erfahrene Kolleginnen und Kollegen in unser Team einladen. Der kreative Ausdruck steht im Mittelpunkt des Seminars; der Austausch rundet es ab.

Dieses Seminar ist für erwachsene Suizidhinterbliebene geeignet, die sich vorstellen können, ihrer Trauer auf den angebotenen kreativen Wegen zu begegnen. Der Verlust sollte auch bei diesem Seminar mindestens 6 Monate zurückliegen.

Von Mann zu Mann

An Trauergruppen und Trauerseminaren nehmen meist viel mehr Frauen als Männer teil. Trauernden Männern wird immer wieder dieselbe Frage gestellt, egal ob sie trauernde Partner, Väter, Söhne oder Brüder sind: Wie ist das mit der Männertrauer? Trauern Männer überhaupt? Oder trauern sie einfach anders? Wir wollen in diesem Seminar „von Mann zu Mann“ miteinander über wichtige Themen ins Gespräch kommen, z. B.: Wie habe ich als Mann gelernt, mit meinen Gefühlen umzugehen? Wie definiere ich heute meine Rolle als trauernder Mann? Wo bin ich stark, wo schwach und verletzt? Welche Rolle gesteht mir die Gesellschaft zu? Was sind meine Bedürfnisse, Wünsche, Sehnsüchte? Was ist mein Selbstbild als trauernder Mann? Wie will ich gesehen werden, wie nicht?

Und in all dem: Was waren bzw. sind die Quellen meiner Lebenskraft - in der Vergangenheit, in der Gegenwart, in der Zukunft? Wie kann ich mit meiner ganz persönlichen Trauer leben?

Dieses Seminar ist für trauernde Männer (ab 18) nach dem Suizid eines nahen Menschen geeignet, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurück liegt. Das Leitungsteam besteht aus zwei in der Trauerbegleitung erfahrenen Männern.

Die Seminarleiter/innen

Chris Paul

Geb. 1962, ich lebe seit vielen Jahren in Bonn und arbeite hier als Trauerbegleiterin, Autorin und in der Fortbildung von anderen Trauerbegleitern.

1985 hat sich meine damalige Partnerin das Leben genommen.

Nachdem ich einige Jahre im Kulturbetrieb gearbeitet hatte, ist seit 1998 mein Arbeitsschwerpunkt die Beratung von trauernden Menschen. In diesem Jahr erschien auch mein erstes Fachbuch „Warum hast du uns das angetan?“. Ich bin aktiv im AGUS-Vorstand und habe die Vertrauen-wagen-Seminare von Anfang an entwickelt.



Martina Kommescher-Dittloff

Das Bedürfnis, anderen Betroffenen Unterstützung sein zu wollen, hat mich seit dem Suizid meines Mannes 2001 nicht losgelassen.

Seit 2011 bin ich Trauerbegleiterin (große Basisqualifikation) und seit dieser Zeit im Leitungsteam der AGUS Vertrauen-wagen-Seminare tätig. Außerdem arbeite ich im Rahmen von Einzelbegleitungen mit trauernden Menschen. Ich bin 1962 geboren, lebe im Ruhrgebiet und bin Mutter zweier Töchter.



Claudia Biel

Ich bin 1963 in Bayern geboren und lebe in Bad Belzig in Brandenburg. 2005 hat sich mein Mann, Claus, das Leben genommen. 2009 hat sich unser einziges Kind, Florian, selbst getötet.

Mein eigener Lebensweg und die Erfahrung, dass Betroffene mich oft besonders gut unterstützten, bewog mich, Trauerbegleiterin zu werden. Seit 2014 bin ich im Team dabei.



Sabine Bellasio

Ich bin 1962 geboren und lebe mit meiner Familie im rheinländischen Brühl.

Der Tod meiner Schwester im Jahr 1999 führte dazu, dass ich mich – zunächst ehrenamtlich – in der Trauerbegleitung engagiert habe.

Nach abgeschlossener Ausbildung wagte ich 2011 den Sprung in die Selbständigkeit. Als freiberufliche Trauerbegleiterin biete ich seither Einzelbegleitungen an, leite Gesprächskreise, führe Wanderwochenenden durch, koordiniere Angebote für Trauernde und bilde ehrenamtliche Trauerbegleiter/innen aus.

Seit 2012 gehöre ich zum Leitungsteam der AGUS-Seminare.



Petra Klutmann

Ich bin 1956 geboren und habe vier erwachsene Kinder. Mit meinem Partner lebe ich im Rheinland. Beruflich bin ich als Dipl. Sozialpädagogin an einer Grundschule tätig. 2002 nahm sich mein ältester Sohn das Leben. Ich besuchte danach eine Selbsthilfegruppe für Verwaiste Eltern.

Auf meinem persönlichen Trauerweg spielten die Natur, Spiritualität und Kreativität eine große Rolle. Meine Kreativität ermöglichte es mir, meiner Trauer Ausdruck zu verleihen.

Seit 2008 begleite ich trauernde Eltern in Einzel- und Gruppengesprächen und biete Wanderungen, Schreibwerkstätten und kreative Workshops an.

Im Leitungsteam der AGUS Seminare bin ich seit 2012.



Elke Trevisany

Als Heilpädagogin und Trauerbegleiterin bin ich in der psychosozialen Begleitung chronisch erkrankter Menschen tätig. Freiberuflich arbeite ich als Referentin mit unterschiedlichen Berufsgruppen zu den Themenbereichen Sterben, Tod und Trauer und bin Freie Trauerrednerin.

Ich habe eine Großmutter und meinen besten Freund durch Suizid verloren. Seit 2011 gehöre ich zum Leitungsteam der AGUS Vertrauen-wagen-Seminare.

Ich bin 1967 geboren und lebe gerne in der ländlichen Gemeinde Much.



Dieter Steuer

1947 geboren. Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Schwerpunkt Trauer und Trauma.

1997 bis 2011 Trauerbegleiter in der Beratungsstelle Trauernde Eltern & Kinder Rhein-Main e. V.. Fachreferent zur Qualifizierung von Trauerbegleiter/innen an unterschiedlichen Einrichtungen. Ich bin aber auch Vater, der um seinen an Krebs verstorbenen Sohn trauert und um seinen besten Freund, der sich suizidierte.



Klaus Eisenstein

Jahrgang 1955, verheiratet, drei Kinder, arbeitet seit 1984 in verschiedenen Feldern sozialer Arbeit mit Schwerpunkten in der Psychiatrie der Behindertenarbeit.

Durch den Suizid eines Sohnes im Jahr 2012 selbst Betroffener.

