

Suizid und AGUS

In unserer Gesellschaft ist Suizid nach wie vor ein Tabu-Thema, über das nur selten offen gesprochen wird. Jedoch nehmen sich jedes Jahr in Deutschland fast 10.000 Menschen das Leben. Für die Hinterbliebenen verändert sich in einem einzigen Augenblick das ganze Leben – nichts ist mehr so, wie es war.

Die **Sprachlosigkeit**, die oft folgt, kann tief verunsichern. Freunde, Kollegen, Nachbarn und manchmal sogar die **engsten Angehörigen wissen nicht**, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen. Denn: für jene, die einen solchen Verlust nicht selbst erlebt haben, ist es schwer nachzuvollziehen, **wie tief der Schmerz und die Trauer der Hinterbliebenen sind**.

Gefühle wie **Trauer, Wut, Verzweiflung, Einsamkeit** und die oft **quälenden Schuldgefühle**, begleiten die Betroffenen häufig über einen langen Zeitraum. Der Weg durch diese dunkle Zeit ist schwer, doch er muss nicht allein gegangen werden.

Die **AGUS-Selbsthilfegruppen bieten** Hinterbliebenen von Suizid die Möglichkeit, in einem geschützten Raum **Verständnis, Trost** und **Unterstützung** zu finden.

Gemeinsam können wir den Schmerz teilen, einander stärken und Schritt für Schritt wieder Hoffnung schöpfen.

Die Treffen

Wir treffen uns jeden **zweiten Dienstag des Monats** von **19.30 bis 21.30 Uhr** in Oberasbach.

Vor dem **ersten Treffen** bitten wir um **Kontaktaufnahme per Mail**.

Unsere Gruppentreffen sind **überkonfessionell** und **kostenfrei**.



AGUS-Gruppe Landkreis Fürth

AGUS-Gruppe Landkreis Fürth

Gemeindehaus St. Stephanus
Friedhofstr. 2, 90522 Oberasbach

E-Mail: fuerth@agus-selbsthilfe.de

Web: fuerth.agus-selbsthilfe.de

**Gerne stehen auch die Mitarbeitenden der
AGUS-Bundesgeschäftsstelle zur Verfügung!**

AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40, 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 – 150 03 80

Telefax: 0921 – 150 08 79

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Web: www.agus-selbsthilfe.de

Wenn das Leben zerbricht:
**Der tiefe Schmerz
nach Suizid**

Selbsthilfegruppe für Suizid-Hinterbliebene
im Landkreis Fürth

An jedem zweiten Dienstag im Monat

Gemeinsam statt einsam: Finde Trost und Hoffnung in unserer Selbsthilfegruppe

Wir sind alle Angehörige von Menschen, die durch Suizid aus dem Leben geschieden sind. In einer geschützten und vertrauensvollen Gesprächsgruppe finden wir uns zusammen, um uns gegenseitig Halt zu geben und den Schmerz, den wir tragen, zu teilen.

In diesem geschützten Raum können wir uns öffnen, einander zuhören und uns in unserer Trauer wahrnehmen. Es gibt keinen Druck, keine Eile, keine Verurteilung – wir dürfen in unserem eigenen Tempo sprechen, weinen, schweigen und Fragen zulassen, die uns bewegen. Wir können ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen und Kraft aus der Gemeinschaft schöpfen – um unseren eigenen Weg der Heilung zu finden.

Bist Du selbst Hinterbliebene*r durch Suizid und möchtest Kontakt zu uns aufnehmen?

Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe. Vor dem ersten Gruppenbesuch bitten wir Dich um Kontaktaufnahme per Mail.

fuertth@agus-selbsthilfe.de

Wir wissen:

„Es ist ein unaussprechliches Leid“ – Suizid und die Trauer der Hinterbliebenen

Hinterbliebene, die über den Verlust eines geliebten Menschen durch Suizid sprechen, beschreiben oft eine tiefe und komplexe Mischung aus Gefühlen, die sich schwer in Worte fassen lässt.

Wir teilen Empfindungen wie:

1. Unendlicher Schmerz und Trauer

Viele berichten von einem überwältigenden Schmerz, der sich mit der Zeit nicht unbedingt lindert, sondern eher auf unterschiedliche Weise manifestiert. Die Trauer ist oft intensiver und langanhaltender als bei anderen Verlusten.

2. Gefühl der Schuld

Ein sehr häufig erwähntes Gefühl ist die Schuld, das ständige Hinterfragen, ob man den Suizid hätte verhindern können oder ob es Anzeichen gab, die man übersehen hat. Diese Schuldgefühle können sehr belastend und lähmend sein.

3. Sprachlosigkeit und Isolation

Viele Hinterbliebene fühlen sich isoliert, weil Suizid ein Tabu-Thema ist. Sie sprechen davon, wie schwer es ist, offen über ihren Verlust zu reden, da das Umfeld oft nicht weiß, wie es darauf reagieren soll, oder aus Unbehagen das Thema meidet.

4. Wut und Verzweiflung

Neben der Trauer verspüren viele eine starke Wut – auf den Verstorbenen, auf sich selbst oder auf das Leben allgemein. Diese Wut kann in tiefer Verzweiflung münden, da der Verlust als besonders sinnlos und unfair empfunden wird.

5. Einsamkeit

Hinterbliebene berichten oft von einer tiefen Einsamkeit. Selbst inmitten von Menschen fühlen sie sich allein gelassen mit ihrer Trauer, da es schwierig ist, jemanden zu finden, der wirklich nachvollziehen kann, was sie durchmachen.

6. Langsames Verstehen und Akzeptieren

Mit der Zeit beschreiben die meisten Hinterbliebenen einen Prozess des langsamen Verstehens und Akzeptierens. Dies geschieht oft durch Gespräche mit anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Diese Empfindungen verdeutlichen, wie belastend und vielschichtig der Verlust durch Suizid ist und unterstreichen, warum viele Betroffene sich an Selbsthilfegruppen wenden, um Unterstützung und Verständnis zu finden.