

# Nur geborgt

Was wir besitzen,  
ist nur geborgt.  
Worin wir wohnen,  
was wir haben,  
wer wir sind.

Die wir lieben,  
sind nur geborgt.  
Wann sie gehen,  
entscheiden wir nicht.

Wir entscheiden,  
ob wir die Erinnerung  
*als Geschenk*  
annehmen wollen.

Renate Salzbrenner

## WARUM ??

Leider ist in unserer Gesellschaft ein Suizid immer noch ein Tabu-Thema. Doch annähernd 10.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben.

Eine Selbsttötung verändert von einer Sekunde auf die andere das Leben der Angehörigen, denn nichts ist mehr so, wie es vorher war. Oftmals herrscht Sprachlosigkeit angesichts dieses Schicksals bei Freunden, Kollegen, Nachbarn, bisweilen selbst bei den eigenen Angehörigen der oder des Betroffenen.

Kaum jemand, der es nicht selbst erlebt hat, kann ermessen, welch unendlicher Schmerz und tiefe Trauer die Hinterbliebenen belasten.

Trauer, Wut, Verzweiflung, Einsamkeit, oder die mit einem Suizid verbundenen Schuldgefühle bewegen die Betroffenen oft über einen großen Zeitraum, manchmal sogar ein Leben lang.

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

Wir sind Mitglieder der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

**Gerne steht das AGUS-Büro für organisatorische Auskünfte zur Verfügung!**

AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 – 150 03 80

Telefax: 0921 – 150 08 79

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

*Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsneutrale Differenzierung verzichtet.*



## Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene



## TABU SUIZID

**T**rauernde  
**A**ngehörige  
**B**ieten  
**U**nterstützung

**S**ie sind nicht allein

**U**nd brauchen sich nicht zu verstecken

**I**n dieser hilflosen Situation sind wir

**Z**usammen stärker als allein und

**I**n dieser Zeit brauchen wir Menschen

**D**ie verstehen und zuhören

## TREFFPUNKT:

### WiPP Landau

Ostbahnstrasse 10

*(Eingang auf der Rückseite der Sparkasse)*

76829 Landau



**Treffen: Alle 4 Wochen,  
Montags 19:00 Uhr**

Kontakt und Info: *(Bitte vorab Kontakt aufnehmen)*

### AGUS Gruppe Landau

Telefon: 06340 918408

E-Mail: [landau@agus-selbsthilfe.de](mailto:landau@agus-selbsthilfe.de)

Internet: [landau.agus-selbsthilfe.de](http://landau.agus-selbsthilfe.de)

### KISS Pfalz

Telefon: 06323 - 989 924

Teilnehmen können alle, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben – unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Wohnort, Religion oder Weltanschauung.

Es ist dabei unerheblich, wie viel Zeit seit dem Suizid vergangen ist.

An- und Zugehörige können kommen, solange sie es wünschen, und die Gruppe als hilfreich erleben. Wir sind eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jederzeit möglich, auch ohne Voranmeldung.

*Diskretion ist selbstverständlich.*

*Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.*

## WER SIND WIR?

Wir sind Angehörige von Menschen, die sich das Leben genommen haben.

Wir treffen uns in einem schützenden Raum in einer vertrauensvollen Gesprächsgruppe.



Hier können wir einander zuhören, uns wahrnehmen, über unser Erlebtes sprechen, uns gegenseitig Trost schenken und langsam begreifen, was mit uns geschieht und warum.

Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.

Wir wollen uns gegenseitig stützen und begleiten und ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen.

### Trauernde sind Wissende

Zusammen wollen wir erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen und das Leben weitergeht.