



### **Nur geborgt...**

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

Wir entscheiden, ob wir die Erinnerung als  
Geschenk annehmen wollen.  
- Renate Salzbrenner

## **Trauer nach Suizid**

**...keine Trauer wie jede andere**

**Der Suizid eines nahen Menschen verändert unser Leben als Hinterbliebene.**

**Der Verlust des Suizidtoten will verkraftet werden und häufig brechen widersprüchliche Gefühle über uns herein: Trauer, Wut, Scham, Verzweiflung, Leere, Schuld...**

**Als Zurückgelassene leben wir nicht selten hinter einer Mauer des Schweigens, denn das Thema Suizid ist immer noch ein Tabu-Thema - ein Thema, über das man nicht spricht.**

**Wir fühlen uns als Hinterbliebene oft alleine mit unserer Situation. Durch die immer wiederkehrenden Fragen und Selbstvorwürfe sind unsere Mitmenschen oftmals mit der Situation überfordert.**

## **AGUS-Selbsthilfegruppe Münster**

**Jeden 3. Montag im Monat  
19.30 Uhr - 21.30 Uhr im  
„Kulturquartier Münster“  
Rudolf-Diesel-Strasse 41**

### Kontakt:

[muenster@agus-selbsthilfe.de](mailto:muenster@agus-selbsthilfe.de)

**Paula John**



**Matthias Podewilt-  
Bäcker**

**Mitglied der Bundesorganisation  
AGUS e.V.**

**Telefon: 0921 - 150 03 80**

**Email: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)**

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

## Was ich verlor

Als du starbst,  
verlor ich meine Neugier.

Jemand wie du,  
wird mir nicht mehr  
begegnen.

Als du starbst,  
verlor ich meine  
Unbefangenheit, diesen  
Glauben an: Es wird schon  
wieder.

Als du starbst,  
verlor ich meine Jugend.  
Beugte sich mein Körper,  
wuchs der Erde entgegen,  
zu der er mal wird.

- Renate Salzbrenner

## Wir möchten

uns gegenseitig stützen und begleiten, ein Stück unseres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, uns Zeit lassen, über unser Erlebtes sprechen, unsere Gefühle leben, nicht werten, Kontakte knüpfen, Informationen anbieten.

## Wir helfen uns

im schützenden Raum einer kleinen, vertrauensvollen Gesprächsgruppe. Verständnisvolles Zuhören und Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.

Wichtig ist uns der Erfahrungsaustausch untereinander: Er soll ein ehrlicher, geduldiger, verständnisvoller und respektvoller Dialog sein.

## Teilnahme

Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, der einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Dabei ist es völlig egal, wie lange der schmerzhafteste Verlust zurückliegt.

Sie können in der Gruppe sprechen, sich einbringen oder einfach nur zuhören. Wir sind eine offene Gruppe und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bei erstmaliger Teilnahme bitten wir jedoch um vorherige Kontaktaufnahme.

Die Teilnahme ist kostenlos und nicht von einer Mitgliedschaft abhängig.

Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich.

Die Selbsthilfegruppe kann eine Therapie nicht ersetzen.