



Ich kenne dich
So dachte ich bei mir
Bis zu jenem Tage
An dem dich keiner mehr erkannte

Du bist glücklich
So dachte ich bei mir
Bis zu jenem Tage
An dem niemand mehr glücklich war

Du bist mir nahe
So dachte ich bei mir
Doch seit jenem Tage
Bist du nicht mehr da

Du hast uns hinter dir gelassen
Denn wir sind Hinterbliebene
Und uns eint der Schmerz
Dass wir deinen nicht erkannten

Wenn ich früher an dich dachte
Konnte ich lachen
Jetzt tut es weh

Melanie Burghardt

AGUS Selbsthilfegruppe HOF

Leider ist in unserer Gesellschaft ein Suizid immer noch ein Tabu-Thema.
Jedes Jahr nehmen sich rund 10.000 Menschen das Leben und lassen viele Menschen fassungslos zurück.

Der Suizid verändert von einer Sekunde auf die andere für die Angehörigen alles.
Nichts ist mehr, wie es war.
Es gibt nur noch ein Davor und ein Danach.

Fassungslosigkeit, Trauer, Wut, Verzweiflung, Sprachlosigkeit, Einsamkeit, Scham, Isolation und Schuldgefühle sind die Themen, um die bei den Angehörigen jeder Gedanke kreist.

Und immer wieder die Frage: Warum?

In unserer Gruppe wollen wir Zeit miteinander verbringen, uns austauschen, von unseren Erfahrungen erzählen, zuhören, Trost schenken und bekommen, Informationen und Hilfen anbieten.

www.agus-selbsthilfe.de

Ansprechpartner AGUS Selbsthilfegruppe
Hof/Saale:

Bettina Nawroth und Stefanie Gerbig

Tel.: 01525 2792046

E-Mail: hof@agus-selbsthilfe.de

www.hof.agus-selbsthilfe.de

Instagram: [agus_selbsthilfe_hof](https://www.instagram.com/agus_selbsthilfe_hof)

AGUS-Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.

Telefon: 0921 – 150 03 80

Telefax: 0921 – 150 08 79

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de



Hilfe für Angehörige um Suizid in Hof/Saale





Liebe Angehörige,

wenn ein nahestehender Mensch sich das Leben nimmt, ist nichts mehr, wie es war.

Alles verändert sich. Das eigene Leben, das Leben in der Familie, die Freunde, einfach alles.

Wie kann man so ein schlimmes Ereignis, so etwas Unbegreifliches aushalten?

Wie kann das Leben mit diesem Chaos an Gedanken, dem Gefühl der bodenlosen Trauer verbunden mit Hilflosigkeit, Verunsicherung und den immer wieder auftretenden Schuldgefühlen jemals wieder anders werden?

Und immer wieder die Frage: WARUM?

In unserer Gruppe können wir leider auch nichts ungeschehen machen. Aber hier kann alles ausgesprochen werden, was Euch bewegt. Wir unterstützen uns gegenseitig, lassen Gefühle zu und nehmen uns Zeit für die so wichtige Trauer.

Herzlich willkommen!

Teilnehmen kann jeder, der einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren hat.

Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich.

Ein Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Gruppe ist jederzeit offen für neue Teilnehmer.

Es ist völlig unerheblich, wie lange der Suizid zurückliegt.

Es steht jedem frei, sich einzubringen und von sich zu erzählen oder zunächst nur zuzuhören.

Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für den Austausch unter Suizidhinterbliebenen.

Wir treffen uns einmal im Monat am Freitag ab 16.30 Uhr für zwei Stunden.

Beim Erstbesuch bitten wir vorab um Kontaktaufnahme per Mail oder Telefon.



Im Land der Trauer

Im Land der Trauer
wird die Nacht
nicht mehr aufwachen.
Mond und Sterne haben
längst ihr Leuchten
eingestellt.
Selbst die Schatten
gingen in der Finsternis
verloren.
Schwarze Gräser
säumen unseren Weg,
den wir nicht sehen.
Doch jede Hand,
die man uns entgegenstreckt,
verwandelt
sich in Licht.

Renate Salzbrenner