

## Weitere Fragen zu Selbsthilfegruppen?

KISS Dresden  
Kontakt- und Informationsstelle  
für Selbsthilfegruppen  
Industriestraße 21-21a  
01129 Dresden  
0351 - 20 61 985  
[kiss-dresden@dresden.de](mailto:kiss-dresden@dresden.de)  
[www.dresden.de/selbsthilfe](http://www.dresden.de/selbsthilfe)

AGUS Bundesgeschäftsstelle  
Kreuz 40  
95445 Bayreuth  
Tel. 0921 - 150 03 80  
[kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)  
[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)

## Teilnahme:

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.  
Vor dem Erstbesuch bitten wir um Kontaktaufnahme.

Wir können keine Therapie ersetzen.

## Wir treffen uns

1. Gruppe - jeden vierten Dienstag  
im Monat, 18:00-20:00 Uhr, in der  
Altstadt

### Kontakt:

AGUS Gruppe Dresden 1  
0152-04078375  
[Dresden1@agus-selbsthilfe.de](mailto:Dresden1@agus-selbsthilfe.de)

oder

2. Gruppe - jeden zweiten Donnerstag  
im Monat, 19:00-21:00 Uhr, in der  
Neustadt

### Kontakt:

AGUS Gruppe Dresden 2  
[Dresden2@agus-selbsthilfe.de](mailto:Dresden2@agus-selbsthilfe.de)



...und plötzlich ist alles anders...

## Trauer nach Suizid

...keine Trauer wie jede andere...



AGUS Selbsthilfegruppen  
Dresden 1 und 2

*Suizid als Todesursache ist so erschütternd, dass Hinterbliebene sich oft in einem Gefühls- und Gedankenchaos befinden.*

- Verzweiflung
- Sprachlosigkeit
- Schuldgefühle
- Wut
- Bodenlose Trauer
- Scham
- Sehnsucht
- Isolation

*Deshalb ist es wichtig wahrzunehmen:*

- Ich bin nicht allein mit der Erfahrung von Suizid.
- Es tut gut, sich als Betroffene gegenseitig zu unterstützen und zu stärken.
- Wir können gemeinsam lernen, die Entscheidung des/der Verstorbenen zu respektieren.
- Ich kann lernen, dass mein eigenes Leben gut weitergehen darf.

*Wo bist du nun?*

*Ich sehe wohl dein Schweigen,  
Dennoch höre ich deine Stimme.  
Dein Gesicht ist eine Maske,  
Doch ich sehe dein Lächeln.  
Ich sehe - du bist tot,  
Doch in meinem Herzen  
Lebst du noch ganz und gar.*

*Verfasser unbekannt*

*Ich bin von dir gegangen, nur für  
einen Augenblick, und gar nicht  
weit. Wenn du dorthin kommst,  
wohin ich gegangen bin,  
wirst du dich fragen warum du  
geweint hast...*

*Laotse*



*Wie wir uns gegenseitig helfen können*

*Mit dem Tod durch Suizid verändert sich das ganze Leben. Nichts ist mehr so, wie es einmal war, alles scheint zerbrochen.  
Wir wollen gemeinsam erfahren, dass aus Lebenskrisen neue Chancen erwachsen können und das Leben weiter geht.  
Um mit unserer Trauer leben zu können, brauchen wir Raum, Zeit und Geduld um:*

- von unseren Gefühlen zu erzählen
- uns mit anderen Betroffenen auszutauschen
- die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Trauer zu erkennen
- eigene Wege durch die Trauer zu entdecken
- Fragen, Nöte, Ängste, Sorgen und Konflikte anzusprechen
- Rituale der Erinnerung zu finden.

*Leben wünschen wir uns,  
leben und nicht nur funktionieren!*