



# Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde

in der Region  
Crailsheim -  
Schwäbisch Hall

AGUS ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben.



# AGUS – Selbsthilfe nach Suizid

In Deutschland gibt es momentan circa 90 regionale AGUS-Selbsthilfegruppen, um Suizidhinterbliebenen vor Ort die Möglichkeit zu geben, durch den Austausch mit anderen Betroffenen Kraft zu schöpfen.

Eine Selbsthilfegruppe dient der **gegenseitigen Unterstützung** und **jede/r Einzelne hilft mit den eigenen Gedanken auch den anderen.**

Es ist unerheblich, wie lange der Tod des Angehörigen her ist. Jede/r Trauernde weiß selbst am besten, ob und wann der richtige Zeitpunkt für die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist. **Jede/r kann von sich das erzählen, was er/sie möchte oder auch nur zuhören.**

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Eine Mitgliedschaft bei AGUS e.V. ist nicht erforderlich. Jede/r kann solange an der Gruppe teilnehmen, wie es gut tut. Anonymität ist möglich.

Die Selbsthilfegruppen von AGUS (Angehörige um Suizid) **geben Menschen Halt und zeigen Perspektiven auf**, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint. Die Betroffenenkompetenz und die Über-Lebenserfahrung nach einem Suizid können für Neubetroffene sehr wertvoll sein.



# Hilfe für Betroffene von Betroffenen

Alle Gruppenteilnehmer sowie die Gruppenleiter sind **selbst Betroffene** und haben ähnliche Erfahrungen gemacht wie Sie. In der Gruppe finden Sie mitfühlende Ansprechpartner und verschwiegene Zuhörer. Sie erfahren **Trost und Verständnis** – auch ohne Worte.

Sinn der Selbsthilfegruppe ist es, nach und nach Wege zu finden, um nach dem schmerzhaften Verlust wieder neue Lebensqualität zu finden und das **Geschehene ins eigene Leben zu integrieren**.

In der Gruppe kann nichts ungeschehen gemacht werden, aber ähnlich Betroffene können sich gegenseitig stützen und begleiten, ein Stück ihres Weges gemeinsam gehen, zuhören, achtsam sein, über das Erlebte sprechen und Gefühle zulassen.

## AGUS-Selbsthilfegruppen für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

- ermöglichen Gespräche mit ähnlich Betroffenen in einem geschützten Rahmen
- werden von geschulten und erfahrenen Betroffenen geleitet
- sind überkonfessionell
- erheben keinen therapeutischen Anspruch

## Was bietet eine AGUS-Gruppe den Betroffenen?

- Austausch mit Menschen, die ebenfalls Suizidtrauernde sind
- Einschätzen der eigenen Reaktionen im Vergleich mit anderen
- Erweiterung des Blicks auf die Trauer nach Suizid durch Gespräche mit Menschen
- Verständnis, da die Situation und Gefühle nicht erklärt werden müssen
- Praktische Hinweise für die eigenen Handlungsmöglichkeiten
- Betroffenenkompetenz

# Gruppentreffen

Ab Februar 2023 trifft sich die **AGUS-Gruppe Crailsheim-Schwäbisch Hall:**

- **Ort:**  
Samariterstiftung (gegenüber Stadtbücherei)  
Schulstraße 18  
74564 Crailsheim
- **Zeit:**  
jeden ersten Freitag im Monat, 18-20 Uhr

Bitte kontaktieren Sie uns vor Ihrem ersten Besuch:

Kathrin Benkenstein & Nina Löchner

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

**Wir freuen uns  
auf Sie!**



Selber gebrochen sein  
und doch vielen als Halt dienen.

Selbst Angst haben  
und doch Vertrauen ausstrahlen.

Das alles ist Menschsein,  
ist wirkliches Leben.

*Martin Gutl (1942 – 1994),  
österreichischer Priester und Buchautor*

## **AGUS-Bundesgeschäftsstelle:**

Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Telefon: 0921 - 150 03 80

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

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