

AGUS – Angehörige um Suizid

Deutschlandweit gibt es mehr als 100 AGUS-Selbsthilfegruppen. In der Metropolregion Nürnberg sind Gruppen in Nürnberg, Fürth, Erlangen, Heroldsbach b. Forchheim, Bamberg, Neumarkt i.d.Opf. und Ansbach vertreten. Darüber hinaus gibt es Gruppen in Regensburg, Ingolstadt und vielen weiteren Orten in Bayern.

In unserer Gesellschaft ist **Suizid** nach wie vor ein **Tabu-Thema**, über das nur selten gesprochen wird. **Jedoch nehmen sich jedes Jahr in Deutschland fast 10.000 Menschen das Leben.**

Für die **Hinterbliebenen verändert sich** in einem kurzen Augenblick **alles** – nichts ist mehr, wie es war. Die **Sprachlosigkeit** des Umfelds, die oft folgt, kann tief verunsichern. Freunde, Kollegen, Nachbarn und **manchmal sogar die engsten Angehörigen wissen nicht**, wie sie mit dieser Situation umgehen sollen.

Gefühle wie **Trauer, Wut, Verzweiflung, Einsamkeit** und die oft **quälenden Schuldgefühle** begleiten die Betroffenen häufig über einen langen Zeitraum. Der Weg durch diese dunkle Zeit ist schwer, doch er kann bewältigt werden.

Die **AGUS-Selbsthilfegruppen bieten** Hinterbliebenen die Möglichkeit, in einem geschützten Raum **Verständnis, Trost und Unterstützung** zu finden.



Die Treffen

Die Gruppe trifft sich jeden **ersten Montag im Monat um 19.30 – 21.30 Uhr** in der Krelingstraße in **Nürnberg**.

Vor Ihrem ersten Besuch bitten wir Sie um eine kurze Kontaktaufnahme – so können wir Sie gut vorbereiten und Ihnen die genaue Adresse mitteilen.

E-Mail. nuernberg@agus-selbsthilfe.de
Telefon. **0151 – 53 33 29 11**

Unsere Gruppentreffen sind kostenfrei und überkonfessionell. Die Selbsthilfegruppe wird durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern gefördert.

Weitere AGUS-Gruppen

Fürth	fuerth@agus-selbsthilfe.de
Erlangen	erlangen@agus-selbsthilfe.de
Heroldsbach	heroldsbach@agus-selbsthilfe.de
Bamberg	bamberg@agus-selbsthilfe.de
Neumarkt i.d.Opf	neumarkt@agus-selbsthilfe.de
Ansbach	ansbach@agus-selbsthilfe.de

Gerne stehen auch die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle zur Verfügung!

AGUS-Bundesgeschäftsstelle
Kreuz 40, 95445 Bayreuth
Telefon. 0921 – 150 03 80
Telefax. 0921 – 150 08 79
E-Mail. kontakt@agus-selbsthilfe.de
Web. www.agus-selbsthilfe.de



Wie leben mit dem Verlust? Gemeinsam Halt finden nach Suizid

Selbsthilfegruppe für Suizid-Hinterbliebene
in Nürnberg

<https://nuernberg.agus-selbsthilfe.de>

Finden Sie **Trost** und **Hoffnung** in unserer **Selbsthilfegruppe**

Wir alle sind Angehörige von Menschen, die durch Suizid aus dem Leben geschieden sind. In einer geschützten und vertrauensvollen Gesprächsgruppe finden wir uns zusammen, um uns gegenseitig Halt zu geben und den Schmerz, den wir tragen, zu teilen.

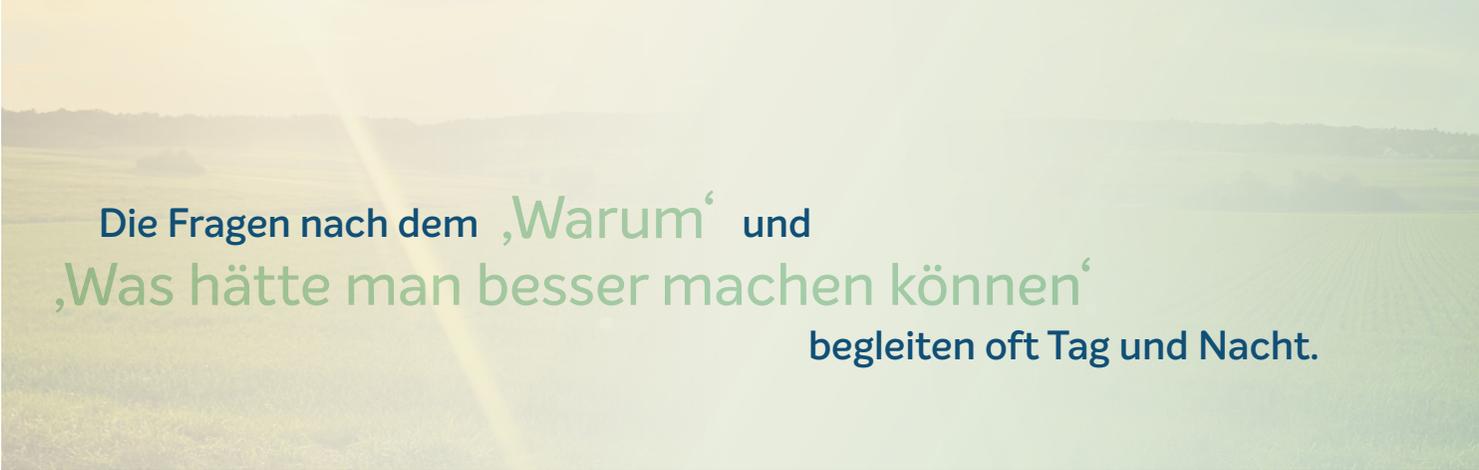
Die Verarbeitung eines solchen Verlusts ist ein Prozess. Zu sehen, dass es Menschen gibt, die auf demselben Weg bereits ein Stück weiter sind, gibt Hoffnung und Mut. Jeder findet mit der Zeit kleine Helfer und Strategien, die den Alltag erleichtern. Der Austausch darüber und das Beobachten dieses Prozesses bei anderen zeigen: Es gibt einen Weg durch die Trauer, und man kann lernen, das Geschehene in das Leben zu integrieren.

Sie sind selbst Hinterbliebene*r durch Suizid und möchten an einem Gruppentreffen teilnehmen?

Vor Ihrem ersten Gruppenbesuch bitten wir Sie, sich kurz per Mail oder Telefon bei uns zu melden.

E-Mail. nuernberg@agus-selbsthilfe.de

Tel. **0151 – 53 33 29 11**



Die Fragen nach dem ‚**Warum**‘ und ‚**Was hätte man besser machen können**‘ begleiten oft Tag und Nacht.

Hinterbliebene durch Suizid erleben oft eine vielschichtige Mischung aus Gefühlen, die kaum in Worte zu fassen und für Außenstehende nur sehr schwer begreifbar sind. Empfindungen wie:

1. Unendlicher Schmerz und Trauer

Viele berichten von einem überwältigenden Schmerz, der lange Zeit das gesamte Denken und Fühlen dominiert und kaum Raum für andere Gedanken lässt. Die Trauer ist oft intensiver und langanhaltender als bei anderen Verlusten.

2. Gefühl der Schuld

Ein sehr häufig erwähntes Gefühl ist die Schuld, das ständige Hinterfragen, ob man den Suizid hätte verhindern können oder ob es Anzeichen gab, die man übersehen hat. Diese Gedanken können sehr belastend und lähmend sein.

3. Sprachlosigkeit und Isolation

Viele Hinterbliebene fühlen sich isoliert, weil Suizid auch heute noch ein Tabuthema ist. Sie berichten, wie schwer es ist, offen über ihren Verlust zu sprechen – nicht zuletzt, weil das Umfeld oft verunsichert ist und deshalb sowohl das Thema als auch die Hinterbliebenen meidet.

4. Einsamkeit

Der Suizid erschüttert das Vertrauen in das Leben bis ins Mark. Viele Hinterbliebene fühlen sich selbst inmitten vertrauter, lieber Menschen tief allein. Die Trauer schafft eine massive Distanz zum Umfeld – als stünde eine unsichtbare Wand zwischen ihnen und der Welt.

5. Schwierige Gefühle

Manche spüren weitere, starke Gefühle: **Wut** auf den Verstorbenen oder sich selbst, auf das Leben. Andere empfinden nichts – nur erschreckende **Leere**. Oder das Gefühl, sich **keine positiven Erlebnisse mehr erlauben zu dürfen**.

6. Langsames Akzeptieren und Verstehen

Mit der Zeit beschreiben die meisten Hinterbliebenen einen Prozess des langsamen Akzeptierens und Verstehens. Dies geschieht oft durch Gespräche mit anderen Betroffenen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Diese Gefühle zeigen, wie tief der Schmerz nach einem Suizid sein kann. Es ist gut, sich in solch einer Situation Unterstützung zu suchen und Hilfe anzunehmen. Neben anderen Angeboten kann gerade der Austausch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, sehr hilfreich sein und Mut machen.