



Suizid und die Hinterbliebenen

Pro Jahr nehmen sich in Deutschland knapp über 10.000 Menschen das Leben. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation sind bei jedem Tod 6 bis 23 Menschen betroffen. Ein Suizid trifft Angehörige meist unvorbereitet und aus heiterem Himmel. Plötzlich stehen Polizisten in der Haustür und überbringen die Nachricht. Zurück bleiben Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, für die eine Welt zusammengebrochen ist. Sie fühlen sich allein mit diesem schweren Schicksal und ihrer Trauer.

Scham, Schuldgefühle und Selbstzweifel sind nur drei Aspekte der Trauer nach einem Suizid. Scham aufgrund der gesellschaftlichen Zuschreibungen („Was müssen das für familiäre Verhältnisse sein?“), Schuldgefühle, nicht genug getan zu haben („Ich hätte es doch verhindern müssen!“), und Selbstzweifel durch eigene Anklagen („Warum bin ich es nicht wert, dass er/sie für mich weiterlebte?“).

Dazu stehen Befragungen der Polizei und Ermittlungen der Staatsanwaltschaft an und die Beerdigung muss organisiert werden („Soll dabei die Wahrheit gesagt werden?“). Doch der Alltag mit Beruf und Familie muss auch weitergehen.

Es sind viele innere und äußere Faktoren, die in der Zeit nach einem Suizid die Trauer bestimmen und beeinflussen. In dieser schweren Phase ihres Lebens gibt AGUS Hinterbliebenen Halt und Orientierung.

AGUS - Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Bereits 1989 fand dort auch das erste Gruppentreffen statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker. 1963 nahm sich ihr Mann das Leben. In dieser Zeit, in der das Thema Suizid noch viel stärker mit Stigma und Tabu verbunden war, wollte sie Betroffenen helfen und sie herausholen aus ihrer Trauer und dem Gefühl, allein zu sein.

Heute gibt es in Deutschland über 100 Selbsthilfegruppen: von Greifswald bis Kempten und von Aachen bis Dresden. Diese Gruppen sind der wichtigste Teil der Arbeit des Vereins. Im Gespräch und im Austausch mit Menschen, die Ähnliches durchmachen müssen, ergeben sich oftmals neue Sichtweisen auf die eigene Situation und Perspektiven für das weitere Leben.

Die Teilnahme an den AGUS-Gruppen ist kostenlos und unverbindlich. Ein Einstieg ist zu jedem Zeitpunkt möglich. Auf der AGUS-Homepage besteht die Möglichkeit, die nächstgelegene Gruppe zu suchen. Vor der ersten Teilnahme an einer Sitzung ist es ratsam, mit dem Gruppenleiter oder der Gruppenleiterin Kontakt aufzunehmen.

Die Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sind selbst Betroffene und ehrenamtlich tätig. Sie sind durch spezielle Seminare für diese Tätigkeit qualifiziert.

AGUS - weitere Angebote

- In **kostenlosen Unterlagen**, wie z. B. Faltblättern zur Trauer nach Suizid oder den AGUS-Rundbriefen, erhalten Suizidtrauernde erste wichtige Informationen.
- Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS **Wochenendseminare für Suizidtrauernde** an. Unter dem Titel „Vertrauen wagen!“ finden unter der Leitung ausgebildeter Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleiter Seminare für betroffene Eltern, Geschwister, Partner und Kinder statt.
- Die **Themenbroschüren** greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen wie z.B. „Trauer nach Suizid bei Kindern und Jugendlichen“.
- Um das Thema Suizid weiter aus dem Tabubereich zu bringen und um die Gesellschaft für die Situation von Hinterbliebenen zu sensibilisieren, wurde die **Wanderausstellung** konzipiert.
- Im **Internetforum** der Homepage besteht rund um die Uhr die Möglichkeit des Austauschs. Es ist ein geschützter Raum, zu dem nur Betroffene Zutritt haben.
- Die **Facebook-Trauergruppe** steht allen Betroffenen als weitere Möglichkeit des Online-Austauschs zur Verfügung. Wie beim Forum sind auch hier Suizidtrauernde unter sich.
- Für Betroffene, die aus verschiedenen Gründen nicht an den Präsenztreffen der Selbsthilfegruppen teilnehmen können, gibt es **Online-Gesprächsgruppen**.
- Das jährlich stattfindende **AGUS-Jahrestreffen** ist die zentrale Veranstaltung für Suizidtrauernde in Deutschland. In Vorträgen, Gesprächsgruppen und Workshops geht es um Begegnung, Austausch und Informationsvermittlung.
- Parallel dazu finden unter dem Titel „**Young Survivors**“ Workshops für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene statt.

Aktuelle Informationen zu den hier genannten Angeboten finden sich auf unserer Homepage:

www.agus-selbsthilfe.de

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts	
AGUS e. V.		AGUS e. V.	
IBAN		IBAN	
DE72 7806 0896 0006 1989 37		DE72 7806 0896 0006 1989 37	
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)		BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)	
GENODEF1H01		GENODEF1H01	
Bitte geben Sie für die Zuwendungsbestätigung Ihren Namen und Ihre Anschrift an		Bitte geben Sie für die Zuwendungsbestätigung Ihren Namen und Ihre Anschrift an	
Verwendungszweck:		Verwendungszweck:	
Spende		Spende	
Kontoinhaber: (max. 27 Stellen)		Kontoinhaber: (max. 27 Stellen)	
AGUS e.V.		AGUS e.V.	
Betrag: Euro, Cent		Betrag: Euro, Cent	
ggf. Stichwort		ggf. Stichwort	
Datum		Datum	
D E		D E	
IBAN		IBAN	
06		06	
Unterschriften)		Unterschriften)	
Für Überweisungen in Deutschland und in anderen EU-/EWR Staaten in Euro		Für Überweisungen in Deutschland und in anderen EU-/EWR Staaten in Euro	
BIC		BIC	
Beleg für Kontoinhaber		Beleg für Kontoinhaber	
IBAN des Kontoinhabers		IBAN des Kontoinhabers	
Kontoinhaber		Kontoinhaber	
Zahlungsempfänger		Zahlungsempfänger	
AGUS e.V.		AGUS e.V.	
Verwendungszweck		Verwendungszweck	
Spende		Spende	
Datum		Datum	
Betrag: Euro, Cent		Betrag: Euro, Cent	