

Rundbrief 2023/2

AGUS
Angehörige um Suizid



8Möck 93

Liebe Leserin, lieber Leser,

eigentlich passt die Bezeichnung „Rundbrief“ doch gar nicht mehr zum Format dieses Magazins, oder? Der Begriff stammt noch von der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker, die Briefe an Betroffene geschrieben hat und diese so stets informiert hat. Ihr war der direkte Kontakt zu den Menschen wichtig. Wünschen wir uns vielleicht nicht alle in einer Welt, die immer anonym wird, mehr Kontakte, mehr Freundschaften, mehr Unterstützung – gerade, wenn wir um einen nahestehenden Menschen trauern?

Dieses Magazin ist vom Format her sicherlich kein Brief mehr, aber der Anspruch der AGUS-Gründerin soll bleiben. Deshalb wird dieses Magazin weiterhin Rundbrief heißen. Wir halten dabei ein Stück weit das Erbe von Emmy Meixner-Wülker wach.

Und so halten Sie Ihren Rundbrief in den Händen, der Sie wieder über vieles informiert, was stattgefunden hat und was in der nächsten Zeit ansteht. Beachten Sie dabei insbesondere die Flyer zum Jahrestreffen und den dabei parallel stattfindenden Workshops für betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Ihr/Euer
 Jörg Schmidt
 Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Online-Fortbildung f. Gatekeeper	28
Grußwort	3	AGUS-Vorstand	29
Würdigung	4	Mitglied werden	30
Neue Mitarbeiterin	6	Ausstellung	31
Gruppenleiter-Seminare	7	Mitgliederversammlung	31
Betroffenenbericht	9	Zum Nachdenken	32
Zum Nachdenken	14	Arbeitskreise Schule und Klinik	33
AGUS-Stiftung	15	AGUS in der Öffentlichkeit	34
Online-Vortragsreihe	16	Studie zur Situation Hinterbliebener	35
Facebook-Trauergruppe	18	Rezension	36
Akutbegleitung nach Suizid	20	Neue Broschüren	37
Zum Nachdenken	23	Seminare	39
Aus den AGUS-Gruppen	24	Wir über uns	40
Sprechstunden für Betroffene	26		

Titelbild:
 Balanceakt, Öl auf Leinwand, 90x72cm, 1993 | Burkhard Möcklinghoff, betroffener Vater

Schicksalsgemeinschaft

Ein großer Begriff für etwas Großes und Besonderes. Eine Gemeinschaft, die entsteht durch ähnliche Schicksale. Durch ähnliches Leid, ähnlichen Schrecken, ähnliche Verstörung. Aber auch ähnliche Sehnsucht, damit weiter leben zu können. Das ist es, was ich vor über 20 Jahren zum ersten Mal mit vielen Menschen gemeinsam erlebt habe, als ich zu AGUS fand.

Jede und jeder von uns hat mit den eigenen Fähigkeiten einen Platz in dieser Schicksalsgemeinschaft gefunden, für mich waren es Plätze in der Seminarentwicklung, der Seminarleitung, im Vorstand, in Vorträgen und Broschüren für die Schriftenreihe, als eine Art Botschafterin für den Verein.

Mein Konzept aus dem Buch „Schuld Macht Sinn“ wäre nie entstanden, wenn es nicht die Einladung zum Vortrag „Schuld im Trauerprozess nach Suizid“ auf der AGUS-Jahrestagung 2003 gegeben hätte. Die Schulung der Gruppenleitenden und die jährliche Austauschtagung der erfahrenden GruppenleiterInnen durfte ich mitentwickeln. Und nach den vielen „Vertrauen wagen Seminare“, die inzwischen von einem großartigen Team durchgeführt werden, kam das AGUS-Familienseminar, das ich mit anderen wunderbaren KollegInnen im Mai 2022 zum zweiten Mal durchführen konnte.

Das war mein ganz und gar stimmiger Abschied aus der aktiven Mitarbeit in dem Verein AGUS e.V. Denn mein „Schicksal“ ist - wie das von allen Mitgliedern dieser Gemeinschaft - noch größer als der Suizid



Chris Paul

meiner Partnerin vor fast 40 Jahren. Es gibt noch einige Bücher, die ich schreiben möchte, Musik, die ich hören und machen mag, Reisen, Begegnungen und Themen, die mehr Raum bekommen sollen.

Ich danke allen unter euch, die ich kennenlernen durfte und das Bewusstsein der Gemeinsamkeit. Ich danke für das Vertrauen, für die Möglichkeiten, etwas auszuprobieren und es immer besser zu machen. Auch wenn ich mich von allen „Ämtern“ zurückziehe, bleibe ich ein Teil dieser besonderen, sich immer weiter entwickelnden Schicksalsgemeinschaft - nur auf einem stilleren Platz.

*Ganz herzlich
 Ihre und Eure Chris Paul*

Maßgebliche Weiterentwicklung von AGUS

Chris Paul und AGUS

Über viele Jahre hat Chris Paul die Entwicklung von AGUS maßgeblich begleitet und auch geprägt. Ende 2022 hat sie auf eigenen Wunsch die Zusammenarbeit beendet. Daher wollen wir zurückschauen und ihre Verdienste würdigen.

Kaum ein Suizidbetroffener wird ihren Namen nicht kennen. Ihr Buch „Warum hast du uns angetan?“ war 1997 das erste, das sich fachlich mit der Trauer nach Suizid auseinandersetzte. Drei Jahre später begann ihr Engagement für AGUS, als sie zusammen mit Elisabeth Brockmann – die kurz zuvor als erste AGUS-Geschäftsführerin eingestellt wurde – das Konzept für die Einführungs- und Fortbildungskurse konzipierte und auch stets begleitete.

Im Jahr 2002 konzipierte sie die Wochenendseminare für Suizidtrauernde, die bis heute unter dem Titel „Vertrauen wagen“ ein unverzichtbarer Bestandteil des Angebots von AGUS sind. Unzählige Eltern, Ge-



Chris Paul während des Familienseminars

schwister, Kinder und Partnerinnen und Partner haben diese Seminare besucht und es als einen ganz wichtigen Schritt in ihrer Trauer empfunden. Für Chris Paul ist es generell stets wichtig, Konzepte weiterzuentwickeln und so einem möglichen Stillstand entgegenzuwirken. Und so fanden sich stets neue Formate der Seminare, wie etwa 2019 das Familienseminar.

Die Weiterentwicklung von AGUS war ihr generell ein wichtiges Anliegen. So engagierte sie sich ab 2007 acht Jahre lang im AGUS-Vorstand. Unsere Selbsthilfeorganisation hat so ganz wesentlich von ihrer Kompetenz, ihrer Erfahrung und auch ihren Netzwerken profitiert. Chris Paul ist ganz wesentlich an der stets zunehmenden Professionalisierung von AGUS beteiligt. So gestaltete sie im Laufe der Jahre die Broschüren „Trauer nach Suizid bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“, „Schuld im Trauerprozess nach Suizid“, „Trauer nach Suizid und Zeit“ sowie „AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten.“

Ganz wesentlich war sie an der Gestaltung des Flyers „Wenn ein Mensch sich getötet hat“ beteiligt, der Hinterbliebenen für die ersten Tage und Wochen nach dem Verlust erste Orientierung und Hilfe geben will. Personen von Notfallseelsorge oder Krisendienste reichen diesen Flyer weiter, wenn sie zu Einsätzen gerufen werden.

Viele weitere Maßnahmen und Initiativen ließen sich hier noch anführen. Es war ein



Chris Paul (ganz links) mit den Teilnehmenden, Referentinnen und Referenten des Familienseminars 2019.

großer Glücksfall für AGUS, dass sich Chris Paul über 20 Jahre für unseren Selbsthilferevier engagiert hat. Ohne sie wäre die stetige Professionalisierung nicht denkbar gewesen. Als wahrscheinlich renommierteste Trauerbegleiterin für die Situation nach einem Suizid brachte sie stets neue Impulse aus der Wissenschaft und ihrer eigenen praktischen Tätigkeit ein.

AGUS sagt ganz herzlichen Dank für die gute und intensive Zusammenarbeit.

Wir wünschen Chris Paul alles erdenklich Gute und freuen uns sehr, dass sie uns als Mitglied weiter verbunden bleibt.

*Gottfried Lindner
(Erster Vorsitzender)*

Die Konzeption und der Druck dieses Rundbriefes wurden gefördert durch die



GlücksSpirale

Katrin Abert stellt sich vor

Unterstützung in der Geschäftsstelle

Mein Name ist Katrin Abert. Seit 2006 habe ich mit jetzt 45 Jahren meine Heimat in Speichersdorf in der Nähe von Bayreuth gefunden.

Rückblickend ist es nun schon ein gutes Jahr her, als mich das liebe AGUS Team in Bayreuth zum neuen Arbeitsplatz herzlich willkommen hieß. Als Alleinerziehende von drei Kindern (13, 17 und 21 Jahre), darf mein herzliches Wesen, meine mitfühlende Art und meine große Empathie, hier ihren Platz haben.

In der Vergangenheit konnte ich als Industriekauffrau in einem größeren Unternehmen, im Handel als Mitarbeiterin im Verkauf und zuletzt als Bürokauffrau in einem kleineren Betrieb eine bunte Mischung an Erfahrungen sammeln.

Einsetzen darf ich diese in meinem jetzigen Aufgabenbereich, unter anderem bei der Bearbeitung der eingehenden Bestellungen. Hierzu gehört der Email-Verkehr, Eintragungen in die Datenbank, Zusammenstellung der gewünschten Broschüren, bei Bedarf mit Rechnungserstellung und Fertigmachen der Unterlagen zum Postversand.



Katrin Abert

Durch meine eigene Betroffenheit (Suizid meines Vaters 2008) weiß ich, wie wichtig die Arbeit von AGUS nach solch einem Schicksalsschlag für einen selbst ist. Aus den vielen Hilfsangeboten kann jeder das für sich gerade Mögliche wählen.

„Man ist nicht alleine“ war und ist eine stärkende Botschaft daraus.

Ich hoffe, es gelingt auch mir bei der Arbeit im AGUS Büro, diesen Lichtblick weiter zu schenken. Vielleicht bleibt das warme Gefühl nicht auf Dauer, aber gewiss mindestens an diesem einen Tag, an dem man sich verstanden fühlt.

Rundbrief auch in digitaler Form zu beziehen



Es besteht die Möglichkeit den Rundbrief auch rein digital zu erhalten. Nach Erscheinen der jeweiligen Ausgabe schicken wir Ihnen eine E-Mail mit dem Link zum Download des Rundbriefs. Wenn Sie dies wünschen, schreiben Sie uns gerne eine E-Mail an kontakt@agus-selbsthilfe.de

„Kein Leid ist schlimmer als das andere“

Online-Einführungskurs



Termine:

03.11. bis 04.11.2023:
Online-Einführungskurs für Neu-Einsteiger (Freitag von 16.00 bis 18.00 Uhr und Samstag von 9.00 bis 16.00 Uhr)

17.11.2023:
Online-Einführungskurs für Personen, die bereits Erfahrung als Gruppenleitende haben (15.00 bis 19.00 Uhr)

Anfang März fanden sich 34 Teilnehmende vor ihren Bildschirmen ein, um am zweitägigen Einführungskurs für Gruppenleitende teilzunehmen. Diese überaus große Anzahl ist sehr erfreulich, da so zum einen weitere neue Gruppen entstehen und zum anderen ist garantiert, dass bereits bestehende Gruppen weitergeführt werden.

Inhalte des Seminars waren die Vorbereitungen im Vorfeld einer Gruppengründung (z.B. Suchen eines Raums und Festlegen der Zeiten), die konkrete Gestaltung einer Sitzung sowie Fragen zu Öffentlichkeitsarbeit und Finanzierung.

Es wurden auch viele weitere Aspekte besprochen, wie z.B. dass AGUS-Gruppen prinzipiell offen sind, d.h. Betroffenen muss der Ein- und Ausstieg jederzeit möglich sein. Diejenigen, die neu in die Gruppe kommen, haben das Recht, auch erstmal nur zuzuhören. Ihnen ist aber auch Raum zu geben, wenn sie mehr erzählen möchten. Wichtig ist zudem, dass keine Bewer-

tungen vorgenommen werden. Eine Teilnehmerin hat es so ausgedrückt: „Kein Leid ist schlimmer als das andere!“

Die Teilnehmenden zeigten sich am Ende des Seminars sehr zufrieden. Einige sind schon seit einiger Zeit als Gruppenleitende tätig, andere gingen oder gehen es an, während andere noch für sich überlegen, ob sie sich dieses Amt auch zutrauen.

Schon vor dem Seminar hat das Leitungsteam beschlossen, dass es im November einen weiteren Einführungskurs geben wird, da die Nachfrage sehr groß war. Aufgrund der großen Bandbreite an Erfahrungen und Erwartungen, die sich im Seminar gezeigt hat, wird es zwei Online-Einführungskurse geben: einer für Personen, die bereits Erfahrungen in der Leitung einer AGUS-Gruppe haben und einen für die alles neu ist. Anmeldungen zu beiden Kursen sind möglich.

Jörg Schmidt

Von den „Alten“ lernen

Fortbildungskurs

Die hohe Anzahl von neuen Gruppenleitenden hat sich auch im Fortbildungskurs widerspiegelt. Knapp die Hälfte der insgesamt 40 Teilnehmenden nahm zum ersten Mal daran teil.

So wurde gleich zu Beginn der Wunsch der „Neuen“ spürbar, in Kontakt und Austausch mit den „Alten“ zu gehen. Im Laufe des dreitägigen Seminars Ende März in Neumarkt/Opf. bestand dazu sowohl innerhalb der Seminareinheiten als auch bei Gesprächen außerhalb des Programms genügend Zeit.

Beim Einstieg am Freitag stand das gegenseitige Kennenlernen und das Einbringen der Erwartungen an das Wochenende im Mittelpunkt. Diese Themen wurden dann am Samstagvormittag besprochen – erstmals unter der neuen Leitung von Luisa Gerstenberger. Sie ist Gruppenleiterin in Heidelberg und studierte Psychologin.

Da das Arbeiten in der großen Gruppe trotz der tollen Disziplin aller Teilnehmenden auf Dauer etwas anstrengend ist, fanden am Samstagnachmittag mehrere parallele Angebote statt:

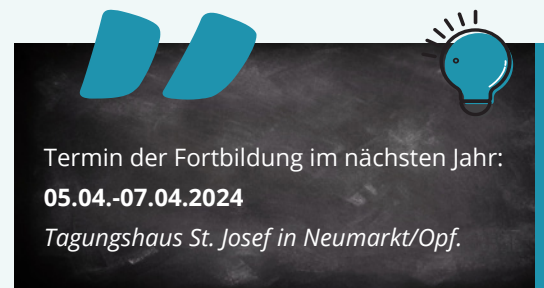
- Eine Wanderung, bei der man in Zweierteams den eigenen Resilienzen nachgehen konnte
- Gesprächsrunden zu inhaltlichen Fragen der Gruppenleitung und persönlichen Themen
- Ein Workshop zum Thema „Selbstfürsorge“

Am Samstagabend erlebten die Teilnehmenden den Lebenstänzer Dr. Felix Grützner aus Bonn in Aktion. Zusammen mit zwei Gruppenleitenden, die Texte vorgelesen haben und Jörg Schmidt am Klavier wurden Ausschnitte aus dem bekannten Buch „Der Kleine Prinz“ dargestellt.

Welche Bedeutung der Körper hat, zeigte Dr. Grützner in seinem Fachvortrag am Sonntagvormittag. Mit einem kurzen Schauspiel machte er deutlich, dass wir Menschen aufgrund unserer Erfahrungen, unseres Wissens und auch der jeweils eigenen Gefühle in der Gefahr sind, Situationen und auch Menschen manchmal zu schnell einzustufen und einzuordnen: „Das kenne ich.“ Dabei wird man dem Einzigartigen nicht gerecht. Sich dieser Grundhaltung immer wieder neu bewusst zu werden, ist gerade für Gruppenleitende sehr wichtig.

So fuhren alle zufrieden und gestärkt nach dem gemeinsamen Mittagessen wieder nach Hause zurück.

Jörg Schmidt



Termin der Fortbildung im nächsten Jahr:
05.04.-07.04.2024
 Tagungshaus St. Josef in Neumarkt/Opf.

One Year

Ein Mann berichtet ein Jahr nach dem Suizid seines Partners



Nun sitze ich hier ein Jahr später und schreibe diese Zeilen. Ich sitze am selben Tisch, in derselben Wohnung, in derselben Straße, in derselben Stadt, – wenn ich mich umschaue, hat sich ganz oberflächlich betrachtet nicht viel verändert. Es war ein Jahr, in dem ich mich so einsam, allein und unverstanden gefühlt habe wie noch nie in meinem Leben. In Wahrheit hat sich mein gesamtes Leben verändert – unvorbereitet, schutzlos und in voller Härte.

9.206 Menschen starben in Deutschland im Jahr 2020 durch Suizid. Über 100.000 Menschen unternahmen einen Suizidversuch.

Das bedeutet: alle 57 Minuten nimmt sich ein Mensch selbst das Leben und alle 5 Minuten findet ein Suizidversuch statt. In den letzten 10 Jahren sind in Deutschland zwischen 500.000 und 1 Million Menschen

vom Suizid eines ihnen nahestehenden Menschen betroffen gewesen. In Deutschland starben im Jahr 2020 deutlich mehr Menschen durch Suizid (9.206) als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und AIDS zusammen (6.950).

Was für Zahlen – sie sind erschreckend. Ich muss sagen, ich kannte sie bis vor kurzem nicht. Warum auch? Bisher hatte ich mit diesem Thema keinerlei Kontakt. Bis... bis vor einem Jahr. Heute vor einem Jahr hast du deinem Leben ein Ende gesetzt. Du begingst Suizid. **Noch heute fällt es mir schwer, es in Worte zu fassen.** Denn wenn ich das tue, wird mir die Endgültigkeit deiner Entscheidung noch bewusster. Mir wird klar, dass wir keine Gespräche, keine gemeinsamen Aktivitäten, keine Zärtlichkeiten mehr erleben oder austauschen werden.

Der Tod ist kein neues Thema für mich – ihm bin ich schon häufig in meiner beruflichen Laufbahn begegnet. Ich habe Menschen in ihrer letzten Lebensphase begleitet, Angehörigen mein tiefstes Mitgefühl entgegengebracht und die Toten versorgt. Ich habe Familienmitglieder verabschiedet und war in meinem Leben auf einigen Beisetzungen. Es war immer eine tiefe Trauer zu spüren. Doch die Trauer nach Suizid war und ist eine andere. Sie ist heftiger, brutaler. Dein Suizid macht mich fassungslos, wütend, verletzlich und wirft unfassbar viele Fragen auf. Allen voran die Frage nach dem „Warum?“. Eine Frage, die simpel erscheint und doch für mich nie zu beantworten ist. Man durchdenkt die letzten Wochen und Monate und versucht eine Antwort darauf zu finden – vergebens. **Der, der die Frage beantworten könnte, ist nicht mehr da.**

Es ist eine innere Zerreißprobe. Man spürt völlig unterschiedliche Gefühle in ein und demselben Moment - diese dauernde Angespanntheit überträgt sich auf den Körper - man schläft kaum, die Gedanken drehen sich im Kreis, man vergisst zu essen und zu trinken, es kommen Kopfschmerzen, Bauchschmerzen hinzu...man fällt in ein Loch - kein Sicherungsseil, das den Fall stoppt, kein Griff, an dem man sich festhalten kann - man fällt und fällt, ohne auch nur eine Ahnung davon zu haben, ob und wann man auf dem Boden aufkommt. **Man möchte wütend sein auf das, was geschehen ist, aber kann es nicht - denn wenn man wütend auf etwas sein könnte oder müsste, dann auf den, um den man im selben Moment so tief trauert und den man schmerzlich vermisst.**

Nachdem mich die Nachricht erreichte, dass du tot bist, verstand ich die Welt nicht mehr. Ich hatte das Gefühl, ich müsste weg - wohin war egal. Ich wollte schreien und brachte keinen Ton heraus. Ich konnte keinen klaren Gedanken mehr fassen.

Ich spürte die gesamte Breite meiner Gefühle mit all ihren Facetten in einem Moment. Ich wollte nicht allein sein, aber Gesellschaft konnte ich auch nicht ertragen. In meinem Kopf das reinste Chaos - ein Sandsturm voller Fragen und Gefühle, der mir das Sehen unmöglich machte und in diesem Chaos bleibt die Zeit stehen.

Die ersten Monate nach seinem Tod ging es um das eigene Überleben – eine rohe, harte Angelegenheit. Man übersteht jeden einzelnen Tag, man fühlt keine Freude, nur eine fast unerträgliche Traurigkeit, einen Schmerz, der mir völlig neu war. Das Selbst, das eigene Leben und die Menschen, die darin eine Rolle spielen, werden zweitrangig...man ist nicht in der Lage, sich mit sich und all dem, was auf einen einprasselt, auseinanderzusetzen. Dabei gibt es in dieser Zeit wenig, um das man sich nicht kümmern muss – Behörden, Banken und öffentliche Einrichtungen nehmen keine Rücksicht darauf, was man selbst benötigt. **Doch was man wirklich benötigt, weiß man selbst nicht.** Man lebt in einem Vakuum, in einem Leben, das vollkommen aus den Fugen gerissen wurde – man hat die Kontrolle verloren und es ist einem egal – dort, wo Gefühle waren, ist nichts als eine große Leere.

Trauer war in früheren Zeiten eine gemeinsame Trauer und es war normal, dass die Familie, Freunde und Bekannte zu Besuch



kamen. Sie haben zu Essen mitgebracht, haben zugehört, Trauer und Schmerz wurde geteilt. Es wurde akzeptiert, dass man als Hinterbliebener Zeit benötigte, um wieder auf die Beine zu kommen.

Heute findet Trauer meist allein und ohne viele Gespräche statt. Von seinem Arbeitgeber hat man wenige Tage Zeit, um wieder „zu funktionieren“. Die Gesellschaft erwartet, dass man sich schnell wieder beruhigt und all die Aufgaben erfüllt, die an einen gestellt werden. Doch so einfach ist es nicht. Erst vor einigen Wochen habe ich damit begonnen zu realisieren, dass er nicht im Urlaub oder sonst wo ist, sondern tot.

Ist es so, dass ein geliebter Mensch nicht an einer Erkrankung oder durch einen tragischen Unfall verstirbt, son-

dern durch Suizid gestorben ist, wird es sehr schnell still um einen. Tod ist ein Thema, das kaum mehr Platz in unserer Gesellschaft hat, kommt er dann durch einen Suizid ist es noch schwieriger. Der Suizid ist noch immer ein Tabuthema. Es ist schwierig, Hilfe für sich selbst zu finden.

Es braucht Zeit, nach so einem traumatischen Erlebnis wieder auf die Beine zu kommen. Wieder Vertrauen in andere zu fassen und die Kontrolle über das eigene Leben wiederzuerlangen. Es braucht nicht nur Zeit, es kostet auch wahnsinnige Kraft. Manchmal frage ich mich, woher ich diese Kraft schöpfe.

Ich bin froh, dass ich gute Freunde habe. Sie waren und sind noch immer für mich da – gaben mir den größtmöglichen Halt, haben zugehört und spendeten Trost. Sie

haben sich jeden Tag um mich gekümmert, stellten ihre eigene Trauer hinter meine. Haben mit mir wichtige Stationen und Tage im Jahr begangen, wie zum Beispiel seinen Geburtstag. Wir haben zu diesem Anlass einen Baum gepflanzt – im Park unweit unserer Wohnung. Eine schöne Geste – wir schufen uns unsere eigene Erinnerungsstätte an einem Ort, der für Noël und mich eine große Bedeutung hat.

Ich konnte in den ersten Monaten keine andere Position einnehmen. Mittlerweile kann ich die Position wechseln – nun kann auch ich ein Trittstein sein und anderen Halt geben. **Es ist mir wichtig, gemeinsam zu trauern, zu erinnern, zu sprechen, aber auch das Hier und Jetzt nicht aus den Augen zu verlieren.** Ich sehe es als nicht selbstverständlich an, so eine Verbindung zu meinen Freunden zu haben.

Zu anderen Menschen in meinem Umfeld habe ich keinen Kontakt mehr – nicht, weil ich es so wollte. Es gibt Menschen, die sich nicht mehr melden, mir aus dem Weg gehen, mich meiden. Heute, nach vielen Gesprächen mit anderen Hinterbliebenen, die sehr ähnliche Erfahrungen machen mussten, verstehe ich, dass das Verhalten aus einer eigenen Überforderung, Sprachlosigkeit und Angst kommt. Es ist die Angst, etwas „Falsches“ zu tun oder zu sagen. Die Angst vor meiner Trauer und dem Aushalten. Dabei gibt es kein Falsch oder Richtig. Im Gegenteil, dieses Verhalten fördert das Gefühl der Einsamkeit, man fühlt sich stigmatisiert. Auch ich habe diese Sprachlosigkeit, die Überforderung und Angst. Auch in einer Sprachlosigkeit kann man gemeinsam sein – man kann



diese gemeinsam aushalten. Es hätte mir mehr geholfen.

Den heutigen Tag begehe ich bewusst – es ist früh morgens, in der Wohnung brennen alle Kerzen, ich liege im Bett, mit einer Tasse frisch gebrühten, schwarzen Kaffee. Ich denke wieder an die letzten gemeinsamen Stunden und versuche dabei noch immer herauszufinden, ob ich dein Vorhaben hätte erkennen können. Eine unbequeme und verzehrende Frage.

Wir schlafen gemeinsam im Bett, der Wecker klingelt, wir kuscheln uns aneinander und tauschen Zärtlichkeiten aus. Nachdem der Wecker zum dritten Mal läutet, steige ich aus dem Bett, du rollst dich auf meine Seite des Bettes und schläfst weiter. Bevor ich das Haus verlasse, komm ich zu dir, setze mich neben dich, streiche dir zärtlich über den Rücken – gebe dir einen Kuss, du drückst mich fest an dich, sagst „ich hab dich sehr lieb, mein Lilly“ gibst mir einen weiteren Kuss und ich ging zur Arbeit.

Ich verstand damals nicht, dass das der Moment war, an dem du dich von mir für immer verabschiedet hast. Hätte ich es gewusst, wäre ich nie gegangen.

Die Zeit ist gekommen. Ich höre die letzte an mich gerichtete Sprachnachricht – aus den Lautsprechern ertönt deine Stimme – es tut weh...ich versuche so aufmerksam wie möglich zuzuhören und schiebe in diesem Moment all meine Gedanken und Gefühle beiseite. Nach 49 Sekunden ist es still. Ich höre meinen Herzschlag, – er pocht wie wild. Ich fühle, wie die Trauer mich überwältigt und beginne zu weinen.

Am Mittag treffen sich Freunde und Familie an dem Baum, den wir zu seinem Geburtstag vor einigen Monaten gepflanzt hatten. Wir haben ihn gepflanzt, um an unserem Lieblingsort im Park unweit unserer Wohnung einen Platz zu schaffen, an dem wir uns mit dir verbunden fühlen.

An diesem Mittag haben wir gemeinsam an dich gedacht, teilten Erinnerungen. Es wurde Essen und Trinken mitgebracht. Es wurden weiße Rosen niedergelegt und ein Anhänger in Form eines Herzens daran gehängt. Schön zu sehen, welche Stellung du bei den Menschen eingenommen hast, wie wir in einer Gemeinschaft diesen schmerzlichen Tag begehen können.

Was bleibt, ist die Erkenntnis, fünf wundervolle Jahre mit einem Partner an meiner Seite verbracht zu haben, zu dem ich noch immer eine tiefe Liebe spüre und den Wunsch, uns irgendwann einmal wiederzusehen. Ich fühle eine Verbundenheit und es vergeht kein Tag, an dem ich nicht an ihn denke.

Benjamin Wanner

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de





DER 40. TAG

MEIN GELIEBTER RAMZI,
ICH KANUTE KEINE TRAUER
IHRE TIEFE NICHT
BIS ICH DICH VERLOR.

DEIN TOD
HAT MICH VERÄNDERT
SO WIE ES AUCH DEIN LEBEN
GETAN HAT.
DICH ZU KENNEN
IST EIN PRIVILEG.
DICH ZU LIEBEN
UND VON DIR GELIEBT
ZU WERDEN
IST EINER DER GRÖSSTEN
SEGEN MEINES LEBENS.

ICH BETE,
DASS EINES TAGES
HEILUNG
VOR MEINER TÜR
STEHT
DASS DIE TRAUER
ERTRÄGLICH WIRD
MIT DER ZEIT

HEUTE ABER,
LASS MICH
SITZEN IN MEINEM SCHMERZ
WÄHREND ICH
DEN VERLUST
EINER GROSSEN LIEBE
VERKRAFT -
DER LIEBE MEINES LEBENS.
SEI GEWISS
DASS MEINE LIEBE
ZU DIR
ANDAUERN WIRD
UND ICH DICH
AUF EWIG
IN MEINEM HERZEN TRAGE.

Im Schatten
deiner Flügel
finde ich
die größte Zuflucht



übersetzt von Judith N.

Das Gedicht stammt von April M., die im September 2022 ihren Ex-Lebensgefährten durch Suizid verloren hat. Sie hat diese Zeilen 40 Tage nach seinem Tod geschrieben. Im Original ist das Gedicht auf Englisch und hier ist nur ein Ausschnitt abgedruckt. Das komplette Gedicht sowie das englische Original finden sich auf der AGUS-Homepage.

Investition für Jahrzehnte

Neuer Stiftungsrat hat Arbeit begonnen

Mit einer Stiftung wollen Menschen über Jahrzehnte - vielleicht sogar Jahrhunderte - sicherstellen, dass ihr Lebenswerk auch weit nach ihrem Tod hinaus Bestand hat. Bei AGUS geht es darum, sicherzustellen, dass es immer eine Anlaufstelle gibt, an die sich Menschen wenden können, die vom Suizid eines nahestehenden Angehörigen betroffen sind.

Daher entschlossen sich die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker und der damalige AGUS-Vorsitzende Dr. Klaus Bayerlein 2006 dazu, eine Stiftung für AGUS ins Leben zu rufen.

Ohne den persönlichen und finanziellen Einsatz von Dr. Klaus Bayerlein gäbe es die Stiftung nicht. So hat er im Laufe der Jahre durch eine kluge Geldanlage (auch in Niedrigzins-Zeiten) dafür gesorgt, dass der Verein AGUS stets finanzielle Unterstützung erhalten hat. Ende 2022 hat Dr. Bayerlein sein Amt als Vorsitzender des Stiftungsrates aus Altersgründen abgegeben. Nachfolger wurde Dr. Jürgen Wolff, der auch Schatzmeister des Vereins AGUS ist.

Neben Dr. Wolff, der mittlerweile in Straubing wohnt und vorher lange Jahre Leiter des Evangelischen Bildungswerks Oberfranken-Mitte war, sind noch der langjäh-



Der Stiftungsrat der AGUS-Stiftung: Karl-Heinz Löbl, Dr. Jürgen Wolff und Prof. Manfred Wolfersdorf (v.l.)

rige Vorstand der VR Bank Bayreuth-Hof, Karl Heinz Löbl aus Bindlach bei Bayreuth und der langjährige Ärztliche Direktor der Psychiatrischen Klinik in Bayreuth, Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf aus Hollfeld bei Bayreuth, Mitglieder des Stiftungsrates. Herr Löbl fungiert als zweiter Vorsitzender des Stiftungsrates.

Ein erster Beschluss des Stiftungsrates ist, dass mit den Erlösen aus der Stiftung die Neuauflage der AGUS-Ausstellung sowie neue Broschüren oder auch neu aufgelegte Broschüren von AGUS unterstützt werden sollen.



Wenn Sie an einer Unterstützung der Stiftung interessiert sind oder Menschen kennen, die dazu bereit und in der Lage sind, nehmen Sie gerne mit Dr. Jürgen Wolff Kontakt auf:
E-Mail: stiftung@agus-selbsthilfe.de

Kraftquellen finden nach einem Suizid

Rückblick auf die ersten drei Vorträge

Die Online-Vortragsreihe von AGUS findet in diesem Jahr bereits zum dritten Mal statt. Und wieder ist es gelungen, verschiedene Referentinnen und Referenten zu gewinnen, die sich aus ihrer jeweils eigenen Sicht mit dem Thema beschäftigen haben. Um die 150 Betroffenen und Interessierte nahmen jeweils an den Vorträgen teil.

Den Anfang machte im Februar der Journalist **Dr. Herbert Scheuring** aus Würzburg. Er nahm den Titel von einem seiner Bücher „**Mit der Trauer leben**“ als Thema des Online-Vortrags und ergänzte noch „und wieder neue Hoffnung finden.“ In besagtem Buch interviewte er mehrere Menschen, die um einen nahestehenden Angehörigen trauern, u.a. nach einem Suizid. „In der Trauer ist das am besten, was hilft“ lautet eine seiner Erkenntnisse aus den Gesprächen. Niemand sollte sich vorschreiben lassen, wie er zu trauern hat. „Vertrauen Sie daher keinem Ratgeber!“ war sein eindringlicher Appell.

„**Gott hat beim Suizid meines Sohnes zugeschaut.**“ So lautete der Titel des Vortrags im März. Der Psychologe und Seelsorger **Hartmut Schott** aus Wallhausen im Nordosten Baden-Württembergs berichtete zunächst von seinem persönlichen Erleben nach dem Suizid seines einzigen Sohnes Ricardo im September 2019: „Das Wort Schock ist viel zu harmlos. Es war ein Tornado, ein Tsunami und ein Erdbeben gleichzeitig.“ In dieser Situation hat es ihm geholfen, mit Menschen zu spre-



chen, die gleiches erlebt und auch gefühlt haben. In der Folge war es vor allem auch sein christlicher Glaube, der ihm Trost und auch wieder Zuversicht gegeben hat.

Prof. Dr. Konrad Michel aus der Schweiz gilt als einer der bekanntesten Suizidforscher im internationalen Kontext. So war ihm in seinem Vortrag im April zum Thema „**Mit dem Unfassbaren zurechtkommen**“ wichtig, die wissenschaftlichen Erkenntnisse weiter zu geben. In seiner langjährigen Tätigkeit als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hat er immer wieder die Erfahrung gemacht, dass dies Hinterbliebenen helfen kann, das Unfassbare wenigstens zu einem Teil begreiflich zu machen.

Alle Vorträge können über den YouTube-Kanal von AGUS abgerufen werden.

Jörg Schmidt



TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Freitag, 15.09.2023, 19.30 Uhr
POSTVENTION IN PSYCHIATRISCHEN UND PSYCHOSOZIALEN SETTINGS
 Dr. Regina Seibl, Erwachsenenbildnerin und Supervisorin, Innsbruck

Montag, 16.10.2023, 19.30 Uhr
DAMIT AUS TRAUMA TRAUER WIRD
 Florian Rauch, Gründer und Geschäftsführer von AETAS Lebens- und Trauerkultur, München

Freitag, 10.11.2023, 19.30 Uhr
DAMIT TRAUER HEILSAM WIRKT – BALANCE FINDEN ZWISCHEN KÖRPER UND SEELE
 Stephanie Eibl (verw. Mauer), Physiotherapeutin/Heilpraktikerin, Hochstadt am Main (Bayern)

Donnerstag, 07.12.2023, 19.30 Uhr
...UND WANDERN OHNE RUH DER EWIGEN HEIMAT ZU
 Andrea Schwarz, Buchautorin, Steinbild/Emsland

In Kooperation mit:



Diese Veranstaltungsreihe wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH-Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank!

INFOS:

Ausführliche Informationen zu den Vorträgen finden sich auf der AGUS-Homepage:
www.agus-selbsthilfe.de

Es ist **keine Anmeldung** erforderlich. Die Zugangsdaten der einzelnen Vorträge finden sich jeweils zwei Tage vorher auf der Startseite der AGUS-Homepage. Die Vortragsreihe richtet sich an Betroffene und Interessierte.

Bei Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung:
 E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de
 Telefon: 0921-150 03 80

Ein geschützter Raum im Internet

AGUS-Online – Angehörige um Suizid

Im Oktober 2017 verstarb unsere jüngste Tochter Nicole für uns völlig unerwartet an den Folgen ihrer offensichtlich vorhandenen sehr schweren psychischen Erkrankung. Durch einen Flyer, den uns eine Notfallseelsorgerin bei der Überbringung der Todesnachricht übergeben hatte, wurden wir schon sehr früh auf die vielen Angebote von AGUS aufmerksam. Wir besuchten im Dezember erstmalig die mit 50km Entfernung für uns am nächsten gelegene AGUS-Selbsthilfegruppe in Düsseldorf.

Zusätzlich zum Besuch dieser Gruppe empfanden wir schon recht früh den Austausch mit anderen Betroffenen in speziellen Gruppen für Suizidhinterbliebene bei Facebook für uns als sehr hilfreich.

Die Administratorin einer dieser Gruppen, konnte die Leitung aus privaten Gründen im Frühsommer 2018 nicht mehr fortführen und wir wurden gefragt, ob wir ihre Gruppe übernehmen könnten. Da uns diese Gruppe damals schon sehr am Herzen lag und wir dort schon sehr viel Unterstützung erfahren konnten, heben wir dieses Angebot gerne angenommen.

Zusätzlich gründeten wir Ende 2020 eine neue AGUS-Selbsthilfegruppe in unserem Wohnort Brüggen am südlichen Niederrhein. Da wir uns bei AGUS sehr gut aufgehoben fühlten und auch immer noch fühlen, boten wir im Frühjahr 2022 an, unsere Facebook-Gemeinschaft zukünftig auch als zusätzliches Angebot unter dem Dach von AGUS weiterzuführen.

Das war dann der Start für **AGUS Online – Die Trauer- und Schicksalsgemeinschaft auf Facebook.**

Unsere Facebook-Gemeinschaft richtet sich wie alle anderen AGUS-Selbsthilfegruppen ausschließlich an Angehörige, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Zu den nahen Angehörigen zählen wir auch enge Freunde. Zusätzlich gibt es noch die öffentliche AGUS-Seite auf Facebook, die allen Interessierten offen steht.

Was können unsere Mitglieder in unserer Online-Gemeinschaft erwarten?

- Es ist ein geschützter Raum, der auf Grund seiner Privatsphären-Einstellung zwar auf Facebook gefunden werden kann, aber von Nichtmitgliedern nicht einsehbar ist. Interessierte müssen zunächst drei Fragen zu ihrer Betroffenheit, dem Verhältnis zum Verstorbenen sowie dem ungefähren Todeszeitpunkt beantworten und unsere Regeln akzeptieren. Es gibt jedoch nur sehr wenige Regeln. Die meisten beinhalten die gegenseitige Empathie – ein Punkt, der uns Betroffenen generell sehr wichtig ist.
- Der Austausch mit anderen Angehörigen in unserer Gemeinschaft ist zu jeder Tages- und Nachtzeit möglich. Die Reaktionen durch Kommentare oder auch Smileys von anderen Mitgliedern können schnell das Gefühl

aufkommen lassen: „Ich bin nicht allein!“ Das „WIR“ steht bei uns stets im Vordergrund.

- Wer auf Facebook unterwegs ist weiß, dass nicht alle ihren richtigen Namen im Profil angeben. Dafür gibt es sicherlich gute Gründe, die wir natürlich in unserer Gemeinschaft akzeptieren. Bei uns zählt weniger der Name, sondern vor allem der Mensch sowie der wertvolle und hilfreiche Austausch mit anderen Angehörigen.
- Viele Angehörige haben den Wunsch, sich in der eigenen Region auch persönlich mit anderen Angehörigen zu treffen. Wir haben daher eine Möglichkeit geschaffen, wo nach Postleitzahlen, aber auch nach Ländern sortiert, sich jeder eintragen kann, der an solch einem Kontakt interessiert ist.
- Unsere Gemeinschaft dient ausschließlich dem gegenseitigen Austausch auf Augenhöhe. So gibt es auch Themen, die wir nicht so gerne in unserer Gemeinschaft lesen möchten. Dazu zählt unter anderem Werbung zu eigenen Produkten, Angeboten sowie Dienstleistungen oder alle Arten von Spendenaufrufen.



Im Leitungsteam werden wir von Katy unterstützt, worüber wir sehr dankbar sind.

Uns hilft noch heute der direkte Austausch dabei, besser mit unserem schweren Verlust umzugehen und wir sind froh, als Teil von AGUS anderen Angehörigen die Möglichkeit zu bieten, den eigenen Weg irgendwann mit Hilfe der Angehörigen-Gemeinschaften zu finden.

Liebe Grüße Uschi und Peter Wollborn

Hier geht es zu unserer AGUS Gruppe sowie unserer öffentlichen Seite auf Facebook:

- Facebook-Gruppe: www.facebook.com/groups/agus.selbsthilfe
- Öffentliche Seite: www.facebook.com/agus.online.selbsthilfe

Frisch Betroffenen eine Hand reichen

Zwei Jahre Akutbegleitung nach Suizid in Jena

Als unser Sohn im Jahre 2015 durch Suizid starb, stand die Erde schlagartig still --- und als sie sich dann weiterdrehte, war nichts mehr, wie es vorher war. Auch heute ist mir noch sehr bewusst, in welches schwarze Loch wir damals fielen, wie kraftlos und hilflos wir uns zunächst fühlten und wie dankbar wir für jede Hand waren, die uns gereicht wurde. Aus dieser Erfahrung heraus entstand ca. 2 Jahre später die Motivation, anderen Menschen beizustehen, die durch plötzliche Todesfälle oder andere schwere Schicksalsschläge in eine schwierige Lebenssituation geraten sind. So absolvierte ich zunächst eine Ausbildung zur Notfallseelsorgerin.

Seit Januar des Jahres 2018 bin ich im Notfallseelsorge-Team Jena/Saale-Holzland-Kreis ehrenamtlich aktiv. **Neben vielen anderen Einsatzindikationen ist die Betreuung von Menschen, die vom Suizid eines anderen Menschen betroffen sind, ein immer wiederkehrendes Thema.** Dabei sind es keineswegs nur die direkten Angehörigen, die notfallseelsorgerisch zu betreuen sind. Auch Augenzeugen, Freunde, Kolleginnen und Kollegen brauchen nicht selten entlastende Gespräche, um das Geschehene zu begreifen und zu verarbeiten.

Wenn in unseren monatlichen Teamsitzungen über Einsätze nach Suiziden berichtet wurde, dann stellte ich mir oft in Gedanken die Frage, wie es wohl für die Betroffenen nun weitergehen mag? **Die akute Krisenintervention bzw. der Not-**

falleinsatz findet meist innerhalb der ersten Stunden nach dem Geschehen statt. Es ist eine „erste Hilfe“, doch was kommt dann? Haben die Betroffenen Informationen über weiterführende Hilfsangebote von AGUS erhalten (was leider nicht in jedem Einsatz der Fall war)? Finden sie die nächstgelegene AGUS-Gruppe? Haben sie überhaupt die Kraft, sich aktiv Hilfe zu suchen?

Der Zufall wollte es, dass im Dezember 2019 – wenige Tage vor Weihnachten – ein Notfallseelsorger angefordert wurde, um die Polizei bei der Überbringung einer Todesnachricht zu begleiten. Ein junges Mädchen hatte sich suizidiert. Deren Eltern waren zu benachrichtigen und zu betreuen. Die Notfallseelsorgerin, welche laut Dienstplan Bereitschaft hatte, war bereits in einem anderen Einsatz. Sofort sagte mir eine innere Stimme, dass ich diese frisch betroffenen Eltern begleiten muss und kann.

Es war mein 13. Einsatz, aber der erste, der exakt die Situation widerspiegelte, die ich selbst erlebt hatte: Die Polizei klingelt in den Abendstunden, begleitet von einer Notfallseelsorgerin, und dann zieht die Nachricht, die man hört, den Menschen den Boden unter den Füßen weg. Ich erinnerte mich, wie sich diese Ohnmacht anfühlt, dem Schicksal gegenüber so ausgeliefert zu sein. Und mit dieser Erinnerung im Hinterkopf ahnte bzw. spürte ich, wie es den frisch betroffenen Eltern an jenem Abend ging, was sie brauchten und was sie definitiv nicht brauchten.



Als wir uns nach ca. vier Stunden voneinander verabschiedeten, hatte ich das Gefühl, hilfreich gewesen zu sein. Dennoch ... diese Eltern brauchten mehr als vier Stunden Akuthilfe! Sie hatten ihr einziges Kind verloren! **Niemand kann am ersten Abend nach einer solchen Nachricht den Weg erkennen, der vor einem liegt.** So bot ich an, dass wir uns nach der Trauerfeier ein weiteres Mal treffen – nicht mehr im Rahmen der Notfallseelsorge. Dankbar wurde dieses Angebot angenommen. Spätestens als ich von der AGUS-Gruppe berichtete und die beiden ermutigte, sich mit anderen Menschen auszutauschen, die Ähnliches erlebt haben, war den Eltern klar, dass ich weiß, wovon ich rede und dass wir uns, so sie den Kontakt zur Gruppe wünschen, dort wiedersehen. Und genauso ist es gekommen...

Rückblickend wurde mir bewusst, wie richtig und wichtig es war bzw. ist, frisch betroffenen Menschen über die Akutbetreuung hinaus eine Hand zu reichen – nach der Akutbetreuung eine Akutbegleitung anzubieten (von Betroffenen für

Betroffene). Manche Menschen mögen die Kraft haben, sich aktiv zu informieren und selbst um Unterstützung zu kümmern. Andere haben diese Kraft nicht und sind darauf angewiesen oder zumindest dankbar, wenn ihnen eine Person Unterstützung anbietet, die ihre Situation nachvollziehen kann; die den tränenreichen und schweren Weg selbst gegangen ist, an dessen Anfang sie nun stehen.

So wuchs – in Absprache mit der AGUS-Geschäftsstelle - die Idee, **das Angebot einer Akutbegleitung nach Suizid** zu etablieren. Dieses individuelle Angebot **soll helfen, das Loch etwas zu schließen, das nach der Krisenintervention bzw. Notfallbegleitung noch offenbleibt.** Die Akutbegleitung in den ersten Tagen oder Wochen kann eine Brücke darstellen, über die akut betroffene Menschen begleitet gehen können, um auf der anderen Seite z. B. in der Selbsthilfe anzukommen. Das Angebot **„Akutbegleitung nach Suizid für Jena und Umgebung“** (jena-akut@agus-selbsthilfe.de) gibt es nunmehr seit 2021.

Welches Resümee lässt sich nach zwei Jahren ziehen?

Innerhalb unseres Teams der Notfallseelsorge hat sich folgende Vorgehensweise bewährt: Kommt es zu einem Notfalleinsatz im Zusammenhang mit Suizid, so erläutert der Notfallseelsorger bzw. die Notfallseelsorgerin den Betroffenen in der Erstbetreuung, dass es im Team eine „sachkundige“ Person gibt, die sich – so gewünscht – innerhalb der nächsten Tage melden wird. Sind die Betroffenen einverstanden, so erhalte ich deren Kontaktdaten und „übernehme“ den Fall. Meine Kolleginnen und Kollegen im Team haben wiederholt zum Ausdruck gebracht, wie entlastend es für sie ist, den Betroffenen weiterführende Hilfe anbieten zu können. Ich bin dankbar für dieses Agieren „Hand-in-Hand“, denn ich muss mir nicht mehr die eingangs erwähnten Fragen stellen.

Bis auf wenige Ausnahmen sind die Notfallseelsorge-Einsätze der Akutbegleitung vorgeschaltet. Hin und wieder bitten mich auch Trauerbegleiter, auf Betroffene zuzugehen, weil sie bei dem schweren Thema Suizid an Grenzen stoßen. Von den Bestattern der Umgebung kam bislang noch keine Anfrage, obwohl alle über das Angebot informiert wurden.

Innerhalb der nunmehr zwei Jahre kam es zu 18 Kontaktaufnahmen, in denen ich auf Betroffene zugegangen bin und ein Treffen angeboten habe. Als geeignetster Weg erscheint mir, die Hinterbliebenen zunächst anzuschreiben. In der akuten Trauer telefonisch einen Erstkontakt aufzunehmen, kann schwierig sein – ist aber

manchmal der einzige Weg, wenn statt der Adresse nur eine Telefonnummer übermittelt wurde. **Wenn ein persönliches Treffen gewünscht wird, so finden wir zeitnah einen Termin.**

Ca. 60 % der Betroffenen haben das Angebot dankbar angenommen und das Angebot eines persönlichen Treffens akzeptiert, in der Regel in ihrem geschützten Umfeld zu Hause. Manche Menschen waren interessiert an den Angeboten, die AGUS bereitstellt, wollten auch Informationsmaterial zugesandt bekommen, wünschten aber keinen persönlichen Kontakt. Mit anderen gab es E-Mail-Korrespondenzen oder wiederholte Telefonaufnahmen. Angehörige, die später den Weg in die AGUS-Gruppen Weimar oder Jena gefunden haben, zu denen also weiterhin ein persönlicher Kontakt besteht, haben rückgemeldet, dass diese Akutbegleitung sehr hilfreich für sie war – „**ein Strohalm, an den man sich klammern konnte, als es nirgends Halt gab**“.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich das Konzept bewährt hat. **Die Akutbegleitung nach Suiziden kann ein sinnvoller Baustein sein, um anfangs etwas Orientierung und Halt zu geben** - zu erfahren, wo man Hilfe findet oder was anderen geholfen hat, die das gleiche Schicksal teilen. **Sie kann als ein kleiner Stein dazu beitragen, den Weg der Trauer gerade am Anfang etwas trittfester werden zu lassen.** Es braucht viele Steine, um einen Weg bauen zu können....

Petra Reinhold, Jena

Mich hat die Traurigkeit gefressen.
 Sie sitzt auf meiner Seele schwer.
 Nun frag'ich mich, wär' es vermessen,
 wenn ich mich über sie beschwer'?
 Es ist doch wahrhaft unerzogen,
 wie sie da hockt und boshaft
 grient,
 während die Freude, ihre
 Freundin,
 sich um die anderen bedient.
 Scher' dich hinweg! Hau ab!
 Zieh'Leine!
 Lass Freude freudig tanzen hier.
 Bleib mir mit deinem Schmerz
 vom Leibe,
 bevor ich an mir selbst erfrier'.

Daniela Greschke, 1969-2017

Anmerkung zum Gedicht und Buch:

„Daniela hat bei allem persönlichen Leid und adversen Fatum das große Glück, sich über die Dichtung immer wieder neu finden und erfinden zu können. Ihre, teils sehr privat motivierten und grundierten, aber poetisch in veritable Literatur transformierten Gedichte sind ein eindrucksvolles bleibendes Vermächtnis. Sie besingen ebenso ungeschminkt wie authentisch gleichermaßen die heiklen wie die herrlichen Momente, die schwermütigen wie die leichten und lustvollen Augenblicke des täglichen Lebens und bilden mit ihrer liebenswürdigen Sprache für uns Leser eine poetische Insel im tosenden Meer des Daseins.“ (aus dem Nachwort von Prof.Dr. Amade` Esperer, Würzburg). Mit diesem Büchlein „Herztränen“ möchte ich Sie teilhaben lassen am Vermächtnis meiner Tochter Daniela, die 2017 Suizid beging und mich fassungslos zurückließ. Nun habe ich ihre Gedichte der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht und ihr damit einen Herzenswunsch erfüllt.

Sie können das Buch unter der Angabe der ISBN-Nummer (978-3757536-73-2) direkt beim ePubli Verlag bestellen (www.epubli.com) oder auch bei Amazon käuflich erwerben.

Karin Diekmann

Betroffenen die Möglichkeit des Austauschs zu bieten, ist das wichtigste Ziel von AGUS. Dies ist nur möglich dank des ehrenamtlichen Engagements von Betroffenen, die als Gruppenleiterin oder Gruppenleiter tätig sind. Dafür gilt unser ganz herzlicher Dank. Insgesamt gibt es nun 98 Gruppen in Präsenz und zwei Online-Gruppen.

Neue AGUS Gruppen

ANNABERG-BUCHHOLZ (SACHSEN)

Die neue Gruppe wird im September 2023 ihr erstes Treffen durchführen. Die Gruppenleiterin ist über annaberg-buchholz@agus-selbsthilfe.de zu erreichen.

DRESDEN (SACHSEN)

Neben der bestehenden Gruppe in der Dresdner Altstadt (Kontakt: dresden1@agus-selbsthilfe.de) hat sich im Juni 2023 eine weitere Gruppe in der Dresdner Neustadt gegründet (Kontakt: dresden2@agus-selbsthilfe.de). Weitere Infos gibt es auf der Homepage: dresden.agus-selbsthilfe.de. Die Gruppe im nahegelegenen Pirna hat sich aufgelöst.

GÖPPINGEN (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Gut 40 km östlich von Stuttgart gibt es seit Juli 2023 eine neue Gruppe. Auch erfolgt die Kontaktaufnahme am besten per E-Mail: goeppingen@agus-selbsthilfe.de.

HEROLDSBACH (BAYERN)

Unweit des Ballungszentrums Nürnberg startete im März 2023 eine neue Gruppe. Das Leitungsteam ist über heroldsbach@agus-selbsthilfe.de zu erreichen.

LEINGARTEN (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Bereits seit Spätherbst vergangenen Jahres finden in der Nähe von Heilbronn Treffen statt. Die Gruppe verfügt über eine eigene Homepage: leingarten.agus-selbsthilfe.de. Die Kontaktaufnahme zu den beiden Gruppenleiterinnen erfolgt über leingarten@agus-selbsthilfe.de.

SOLINGEN (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Im Juli 2023 startet die neue Gruppe in der sogenannten „Kingenstadt“ Solingen. Die Gruppenleiterin ist über solingen@agus-selbsthilfe.de zu erreichen. Weitere Infos gibt es über die Homepage solingen.agus-selbsthilfe.de.

ONLINE-GRUPPEN

Für wen die Anfahrtswege zu den Gruppen trotzdem zu weit sind oder wer Schwierigkeiten hat, die Termine der Präsenzsitzungen in seinen Alltag zu integrieren, kann gerne an einer der beiden Online-Gruppensitzungen teilnehmen. Die Treffen finden ebenfalls regelmäßig statt. Eine Gruppe trifft sich **jeden 2. Freitag im Monat**

von 19.00 bis 21.00 Uhr und die andere Gruppe jeden **3. Dienstag im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr**. Dafür ist keine Anmeldung erforderlich.

Die Zugangsdaten finden sich auf der AGUS-Homepage.



Reden, zuhören und Hilfe sein

Experten beraten per Telefon oder Zoom

In der Situation nach einem Suizid, der das komplette Leben auf den Kopf gestellt hat, benötigen viele Hinterbliebene Hilfe. So vielfältig wie wir Menschen sind, so vielfältig sind in dieser schwierigen Situation auch Bedürfnisse. Einige finden Hilfe im Austausch mit anderen Betroffenen in den AGUS-Selbsthilfegruppen, andere in ihrem sozialen Umfeld und wieder andere benötigen Beratung z.B. in Form von Therapie. Manche werden mehrere Optionen wählen.

Entscheidend ist, dass Betroffene über ihre Situation sprechen können und das Gefühl haben, dass ihnen jemand zuhört und auch Hilfsmöglichkeiten anbieten kann.

AGUS will mit seinen Hilfeangeboten möglichst viele Betroffene in ihren individuellen Bedürfnissen erreichen.

Daher bietet AGUS ab August 2023 besondere Sprechstunden für Suizidbetroffene an. Folgende vier Menschen aus verschiedenen Fachdisziplinen haben sich bereit erklärt, zur Verfügung zu stehen (auf der gegenüberliegenden Seite finden Sie die dazugehörigen Fotos):

Stefan Philipps: Trauerbegleiter und Supervisor aus Schweinfurt (Bayern)

Dr. Andrea Schmolke: Pfarrerin der evang.-luth. Kirche Bayerns aus Ahornberg bei Hof (Bayern)

Willem Vlaanderen: Traumapädagoge und Notfallseelsorger aus Bad Bentheim (Niedersachsen)

Martha Wahl: Fachärztin für Psychiatrie aus Bad Schussenried (Baden-Württemberg)

So funktioniert es

Überlegen Sie, welche der vier Personen für Ihre Situation gerade der richtige Ansprechpartner ist. Melden Sie sich dann in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de). Sollten Sie unsicher sein, wer am besten für Sie passt, können wir dies zusammen überlegen. Wir leiten Ihre Anfrage dann an die jeweilige Person weiter, die mit Ihnen Kontakt aufnimmt und einen individuellen Termin vereinbart. Die Dauer der Sprechstunde beträgt maximal 30 Minuten. Diese kann über Zoom oder auch über Telefon stattfinden.

Dieses Angebot ist kostenlos.

Wir danken Stefan Philipps, Dr. Andrea Schmolke, Martha Wahl und Willem Vlaanderen ganz herzlich für ihr ehrenamtliches Engagement.

Jörg Schmidt



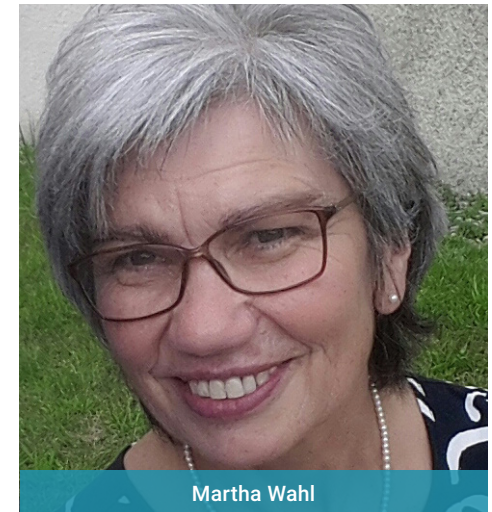
Stefan Philipps



Dr. Andrea Schmolke



Willem Vlaanderen



Martha Wahl

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



facebook.com/AGUSSelbsthilfe



Sprachlosigkeit nach Suizid überwinden

Vom richtigen Umgang mit Betroffenen in der Schockphase

Wenn Polizistinnen und Polizisten zur Überbringung der Todesnachricht nach einem Suizid müssen, suchen sie sich oftmals Unterstützung von Mitarbeitenden der Krisendienste oder der Notfallseelsorge. Neben der notwendigen Empathie für diese sogenannten „Gatekeeper“ braucht es aber



Katharina Hohmann

auch Kenntnisse im Umgang mit Hinterbliebenen in der unmittelbaren Phase nach einem Suizid. Hier herrscht jedoch oftmals Ratlosigkeit vor oder sogar auch die Angst, etwas falsch machen zu können. Besonders schwierig werden Situationen empfunden, in denen Kinder und Jugendliche involviert sind. Hierzu gibt es nun ein neues Angebot für diese Gatekeeper seitens AGUS.

Die Fortbildung verfolgt das Ziel, konkretes Rüstzeug und neue Impulse anzubieten, wie die Sprachlosigkeit nach einem Suizid in Familien mit Kindern überwunden und altersentsprechende Worte gefunden werden können. Sie soll über Unsicherheiten und Berührungsängste hinweghelfen, eigene Grenzen erkennen lassen und die Professionalität in der Begleitung fördern. Durch eine gute und umfassende Ausbildung von Begleitenden in akut und langfristigen Prozessen nach Verlust durch Suizid professionalisiert und verbessert sich die Qualität der Begleitungen.

Die Fortbildung besteht aus einem öffentlichen Einführungsvortrag, welcher grundlegende Informationen vermitteln

wird. Darauf folgen vier aufeinander aufbauende Seminar-Einheiten mit praxisnahen Übungen, viel Zeit zum Ausprobieren und Testen, Reflektieren und Austauschen. Die Rahmenbedingungen und Struktur lassen neben intensiven Theorieeinheiten viel Platz für Fragen und Wünsche der Teilnehmenden (max. 15 Personen).

Als Referentin konnte Katharina Hohmann aus Hildesheim gewonnen werden. Sie ist Psychologin und engagiert sich als Notfallseelsorgerin und Sanitäterin. Zudem ist sie als Dozentin für Notfall- und Katastrophenpsychologie tätig. Sie hat ihren Großvater durch Suizid verloren.

Die Teilnahme sowohl am Vortrag als auch den nachfolgenden Themeneinheiten ist kostenlos. **Für die Themeneinheiten wird um eine Anmeldung per E-Mail (kontakt@agus-selbsthilfe.de) bis 13.10.2023 gebeten.** Für den Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich. Die Zugangsdaten finden sich einige Tage vorab auf der Startseite der AGUS Homepage.

Der **Online-Vortrag** findet statt am **Freitag, 27.10.2023 um 19.30 Uhr**. Die einzelnen Themeneinheiten finden in den vier darauf folgenden Wochen jeweils **donnerstags abends um 19.30 Uhr** statt (02.11., 09.11., 16.11., 23.11.).

Präsenzsitzung des AGUS-Vorstands

Kennenlernen, Austausch und neue Impulse setzen

Nach den Neuwahlen des AGUS-Vorstands im Herbst vergangenen Jahres fanden sich fast alle Mitglieder Anfang Mai zu einer Präsenzsitzung in Bayreuth zusammen. Ansonsten trifft sich das elfköpfige Gremium im Schnitt alle sechs Wochen in Form von Online-Sitzungen.

Jede und jeder kennt mittlerweile die Vorteile, aber auch die Nachteile von Treffen über das Medium Internet. Und so waren die Mitglieder des AGUS-Vorstands froh, sich wieder direkt sehen zu können.

Da vier neue Personen dazugekommen sind, stand zunächst das Kennenlernen im Mittelpunkt, bevor es dann an die inhaltliche Arbeit ging. Man machte sich u.a. Gedanken über das Jahrestreffen, den Rundbrief, die Homepage sowie die Öffentlichkeitsarbeit.

Bei einer Bestandsaufnahme zeigten sich die Vorstandsmitglieder sehr zufrieden mit dem aktuellen Angebot von AGUS. Es wurden aber auch wichtige Impulse für die Arbeit der Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle geschaffen. So findet eine stete Weiterentwicklung statt, die sich u.a. auch schon in neuen Formaten zeigt.

Die neuen Mitglieder des AGUS-Vorstands werden sich nach und nach in den nächsten Rundbriefen bei den Grußworten vorstellen.

Jörg Schmidt



Folgende Personen gehören dem aktuellen Vorstand an (von links nach rechts):

- **Andrea Losansky** (Beisitzerin): Gruppenleiterin in Wolfsburg
- **Dr. Rolf Kruse** (Schriftführer): Gruppenleiter in Euskirchen
- **Frauke Täschner** (Beisitzerin): Gruppenleiterin in Bielefeld
- **Dr. Detlev Heiden** (Beisitzer): Gruppenleiter in Magdeburg
- **Martha Wahl** (2. Vorsitzende): Gruppenleiterin in Biberach
- **Irmgard Chakroun** (Beisitzerin): langjährige Leitung eines Frauen- und Kinderschutzhauses
- **Elfriede Loser** (2. Schriftführerin): Gruppenleiterin in Bayreuth
- **Dr. Jürgen Wolff** (Schatzmeister): langjähriger Geschäftsführer des Evang. Bildungswerks Oberfranken-Mitte, jetzt in Straubing
- **Karin Arnd-Büttner** (Beisitzerin): ehemalige Gruppenleiterin in Öhringen
- **Gottfried Lindner** (Erster Vorsitzender): Pfarrer im Ruhestand aus der Nähe von Bayreuth

Es fehlt **Conrad Schröder** (Beisitzer): Gruppenleiter in Erlangen

Beitrittserklärung

Mitglied werden bei AGUS – Angehörige um Suizid e.V.

Ich möchte AGUS als Mitglied unterstützen mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50,- Euro

mit einem freiwilligen Jahresbeitrag von _____ Euro

Vor- und Zuname

Geburtsdatum

Straße, PLZ, Ort

Telefon-Nummer

E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende gekündigt werden.

Datenschutz: Mir ist bekannt, dass die mich betreffenden Daten bei AGUS e.V. erhoben, gespeichert und verarbeitet werden, soweit sie für das Mitgliedschaftsverhältnis, die Betreuung und der Verwaltung der Mitglieder sowie der Verfolgung der Vereinsziele erforderlich sind.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige AGUS e.V. (Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 00000 68982), den oben angegebenen Jahresbeitrag mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

IBAN

BIC

Bankinstitut

Ort, Datum

Unterschrift

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Gegen die Mauer des Schweigens

Termine im zweiten Halbjahr 2023

Die AGUS-Ausstellung ist eine gute Gelegenheit, um für die Situation der Betroffenen zu sensibilisieren und das Thema Suizid weiter aus dem Tabu zu holen. Vielleicht haben Sie die Gelegenheit, die Ausstellung an den folgenden Orten zu besuchen. Vielleicht haben Sie aber auch Interesse, die Ausstellung einmal in Ihre Region zu holen. Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle unterstützen wir Sie dabei gerne.

Göppingen (Baden-Württemberg), 05.07.-22.07.2023

Dietrich-Bonhoeffer-Haus (Ulrichstr. 29)

Kontakt: Daniela Susan Fadtker; E-Mail: goeppingen@agus-selbsthilfe.de

Olpe (Nordrhein-Westfalen), 15.09.-30.09.2023

VHS des Kreises Olpe (Kurfürst-Heinrich-Str. 34)

Kontakt: Regina Bongers, Tel: 02762-929420

Mönchengladbach (Nordrhein-Westfalen), 16.10.-30.10.2023

Bischöfliche Marienschule (Viersenerstr. 209)

Kontakt: Bernhard Krinke-Heidenfels, Koordinator Ökum. Notfallseelsorge MG;

Mail: nfs.mg@ekir.de

Mitgliederversammlung

Es ergeht herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung von AGUS e.V. am **Freitag, 29.09.2023** im **Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad** (Markgrafenstr. 34, 95680 Bad Alexandersbad). **Beginn ist bereits um 17.00 Uhr.**

Es ist folgende Tagesordnung vorgesehen:

1. Bericht des Vorstands
2. Bericht der Kassenprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Wünsche und Anträge



Gottfried Lindner, Erster Vorsitzender

In Verbundenheit

*Ich lass die Menschen reden
von deinem Tod, der uns trennt.*

*Es gibt geheime Fäden,
die keiner wirklich kennt.*

*Ich darf sie oft erspüren,
muss dafür dankbar sein.*

*Sie öffnen mir die Türen
ins Leben neu hinein.*

Elli Michler

Aus: E.M., Die Liebe wird bleiben
© Don Bosco Medien, München

Vortragsreihe geplant

Arbeitskreis Suizid im schulischen Kontext

Ein weiterer Schritt des Arbeitskreises war das Sammeln von Fragen und Themen für eine Checkliste für behandelnde Ärztinnen und Ärzte, wenn Patientinnen und Patienten in die Klinik aufgenommen werden. In der Rückschau empfanden viele Betroffene diese Situation als suboptimal. All dies wurde in einer Sitzung im Januar 2023 thematisiert. Als wichtig empfanden die Teilnehmenden dabei, dass das Thema weiter in die Öffentlichkeit getragen werden muss, aber keinesfalls anklagend

in Richtung Pflegepersonal, da die ebenfalls unter einem großen Druck stehen. Es soll zudem zu einem weiteren Austausch mit dem medizinischen Fachpersonal kommen.

Um dies umzusetzen, wird sich im Frühjahr 2024 eine mehrteilige Online-Veranstaltungsreihe mit dem Thema befassen. Dazu wird es im nächsten Rundbrief ausführliche Informationen geben.

Broschüre wird konkreter

Arbeitskreis Suizid im klinischen Kontext

In unterschiedlicher Besetzung treffen sich die Mitglieder des Arbeitskreises, wodurch die geplante Broschüre immer mehr Gestalt annimmt. Folgende Kapitel sind geplant:

1. Informationen zu Trauer nach Suizid bei Kinder und Jugendlichen
2. Vorgehen im Unterricht, wenn Suizid Thema in Büchern oder Filmen ist, um betroffene Schülerinnen und Schüler nicht zu triggern

3. Vorgehen bei Suiziden von Schülern bzw. Schülerinnen (auch wenn der Suizid in deren Umfeld geschehen ist) sowie bei Suiziden von Lehrkräften
4. Schaffung eines guten Schulklimas

Mindestens zwei Mitglieder des Arbeitskreises widmen sich jeweils einem Kapitel. Die Fertigstellung der Broschüre ist für Ende 2023 vorgesehen.

Jörg Schmidt

Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention

13.10. und 14.10.2023, Universität Kassel
Weitere Informationen und Anmeldung auf
www.suizidprophylaxe.de

Trauer nach Suizid ins Bewusstsein bringen

Ehrenamtliches Engagement für AGUS

Anfang Juni war es wieder soweit: AGUS war mit einem Messestand beim Deutschen Evangelischen Kirchentag in Nürnberg vertreten. Dies ist nur möglich durch das ehrenamtliche Engagement von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern sowie Betroffenen, die für Fragen der Besuchenden zur Verfügung standen – und das über drei volle Tage. Neben dem Team der AGUS-Bundesgeschäftsstelle wirkten so insgesamt noch acht weitere Personen ehrenamtlich mit.

Es kamen Betroffene an den Stand, die den Austausch suchten, aber auch Pfarrerinnen und Pfarrer, Mitarbeitende von Krisendiensten, Notfallseelsorge und Hospizen, die Fragen zur Besonderheit der Trauer nach Suizid hatten.

Einmal mehr hat sich dadurch gezeigt, wie wichtig es ist, dass AGUS bei dieser Veranstaltung präsent ist, die von über 70.000 Menschen besucht wurde.

Prominente Gäste am Stand waren der evangelische Militärbischof der Bundeswehr Dr. Bernhard Felmberg (er ist der oberste Seelsorger der evang.-luth. Kirche in Deutschland) sowie Christian Kopp, der im Herbst 2023 das Amt des Landesbischofs der evang.-luth. Landeskirche in Bayern antritt. Durch den Suizid seines Sohnes im Jahr 2021 ist er selbst betroffen.

Jörg Schmidt



Christian Kopp (links) mit den AGUS Vorstandsmitgliedern Conrad Schröder und Elfie Loser

Dank für alles ehrenamtliche Engagement

Wie beim Kirchentag engagieren sich viele Leiterinnen und Leiter von AGUS-Gruppen sowie Betroffene auf vielfältige Weise, um in der Öffentlichkeit für die Situation von Hinterbliebenen zu sensibilisieren: auf Messen oder Veranstaltungen, bei denen sich Selbsthilfegruppen vorstellen; bei Vorträgen oder Fortbildungen für Menschen, die bei Krisendiensten oder der Notfallseelsorge arbeiten und vielem mehr. Es ist alles andere als selbstverständlich, dass Menschen dafür ihre Zeit investieren. Deshalb sagen wir seitens AGUS an alle ein ganz herzliches

Dankeschön!

SIND SIE MÄNNLICH & HABEN EINEN MENSCHEN DURCH SUIZID VERLOREN?

Jetzt für Studienteilnahme registrieren und eine Mail schreiben an deloss@uni-ulm.de

Online-Befragung

Möglichkeit, eine wichtige Studie zu unterstützen

Anonymität und Datenschutz

Chance auf 50€-Wunschgutschein

Bislang ist die Unterstützung durch das soziale Umfeld bei Verlust durch Suizid insbesondere bei Männern nicht ausreichend erforscht. Mit Ihrer Teilnahme helfen Sie, Unterstützungsangebote zu entwickeln, welche die Bedarfe der Betroffenen in den Mittelpunkt stellen!

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Teilnahme!

Kontaktformular und weitere Infos: www.uniklinik-ulm.de/deloss

Ein Forschungsprojekt der Sektion Public Mental Health, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm:



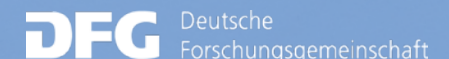
universität **uulm**

bezirkskliniken schwaben

In Zusammenarbeit mit:



Gefördert durch:



Lebensaufgabe - Wenn mein Kind nicht mehr leben will

Christiane Engelhardt, Bonifatius Verlag 2023, 24,- €

Schon mit dem Titel „Lebensaufgabe“ ist es der Fachärztin für Psychotherapie Christiane Engelhardt (Jahrgang 1953) gelungen, die Aufmerksamkeit potenzieller Leserinnen und Leser zu gewinnen. Wenn man den Untertitel „Wenn mein Kind nicht mehr leben will“ dazu liest, merkt man aber sofort, dass hier noch etwas ganz anderes mitschwingt: ihre 13jährige Tochter Hanna hat sich 1997 suizidiert. Die Tochter hat ihr Leben aufgegeben und die Mutter hat dadurch eine ganz neue Lebensaufgabe erhalten.

So ist es für sie eine Aufgabe, anderen Betroffenen in einer ähnlichen Situation die nötige Kraft und den Mut zu geben, **„nicht aufzugeben, um nicht nur das Erbe an unsere Kinder wachzuhalten, sondern unsere eigenen Lebensaufgaben zu erfüllen“** (S. 236).

Sie gibt im ersten Teil zunächst ein sehr detailliertes Bild ihrer Tochter wieder und geht dabei auch auf die Faktoren ein, die zum Suizid geführt haben. In der Folge gewährt sie einen tiefen Einblick in ihre Trauer und wie sie ihr soziales Umfeld erlebt hat. Im zweiten Teil können sich Eltern, die sich Fragen zum Verhalten ihrer Kinder stellen (und vielleicht auch schon Sorgen machen), zum Thema Suizidalität im Kindes- und Jugendalter informieren - dies vor allem durch Fallbeispiele anderer betroffener Eltern. Hier und auch im dritten Teil, in dem es um die Trauer nach Suizid geht, lässt sie viel aus ihrer therapeutischen Arbeit einfließen. Die Autorin

gibt hier viele konkrete praktische Anregungen und auch Rituale an die Hand. Sie geht dabei aber auch immer wieder auf ihr eigenes Erleben ein.

Die Autorin nimmt einen mit in die tiefe Trauer und Verzweiflung einer Mutter, die aber betroffenen Eltern auch Mut machen will, das eigene Leben trotz des unendlichen Schmerzes weiterzuleben und sich nicht durch Zuschreibungen und Vorhaltungen anderer verunsichern zu lassen. Ganz wichtig ist ihr hierbei die Ehrlichkeit, um so das Thema Suizid immer weiter aus dem Tabu zu holen: „Wenn über den Verstorbenen nicht ehrlich gesprochen oder sein Schicksal verschwiegen wird, kann es in den folgenden Generationen zu schweren Krisen und zu weiteren Ausgrenzungen von Familienangehörigen kommen“ (S. 147).

Mit diesem Buch wird ganz anschaulich deutlich, was Edwin Shneidman mit seiner Formulierung meinte: „Postvention is prevention for the next generation.“



Jörg Schmidt

Wenn nur die Liebe bleibt – Verlust des Kindes

Autorin: Christiane Engelhardt

Um auch betroffenen Eltern eine bestmögliche Hilfe nach dem Suizid eines Kindes in Form von Informationen und Erfahrungsberichten an die Hand geben zu können, ist diese Broschüre entstanden.

Wie schon bei den Broschüren zu den Themen Geschwister- und Partnerverlust geht es in einem einführenden Teil um allgemeine Informationen zur Situation der Trauer nach Suizid. Dafür konnte als Autorin Christiane Engelhardt gewonnen werden. Sie ist Fachärztin für Psychotherapie und zudem selbst betroffene Mutter. Anfang 2023 ist von ihr dazu das Buch „Lebensaufgabe“ erschienen (siehe nebenstehende Seite). Neben Erkenntnissen der Sterbe- und Trauerforschung geht es auch um konkrete Tipps im Umgang mit dem Verlust: für sich selbst als Elternteil, mit dem Partner bzw. der Partnerin sowie den eventuell weiteren Kindern.

Im Teil der Erfahrungsberichte kommen Väter und Mütter zu Wort, die ein Kind durch Suizid verloren haben: vom 15jährigen Mädchen bis zum 34jährigen Mann.

So sind insgesamt sechs Berichte entstanden, von denen möglichst zumindest einer für die jeweilige Situation der Betroffenen der Lesenden passen soll, um



damit aufzuzeigen, was geholfen hat und wie das Leben anders weitergehen kann.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Die Erstellung der Broschüre wurde mit Mitteln der DAK – Gesundheit finanziert. Vielen Dank für diese Unterstützung.

Die Broschüren können kostenlos über die AGUS Homepage bestellt werden.
Wir freuen uns über eine Spende zur Finanzierung unseres Eigenanteils.

Vergebung nach einem Suizid

Autor: Dr. Jens-Uwe Martens



Generell machen sich Hinterbliebene nach einem Suizid große Schuldvorwürfe, warum sie nicht erkannt haben, wie schlecht es ihrem Angehörigen ging. Sie schämen sich dafür, reden mit kaum jemandem darüber und machen es mit sich selbst aus. Dies führt oftmals zu einer mehr oder weniger gut gelingenden Verdrängung. Die Belastung besteht aber weiter, was sich in der Folge in einem veränderten Verhalten oder auch in körperlichen Symptomen zeigen kann.

Und hier setzt die Vergebung an: zum einen dem- oder derjenigen gegenüber, der/die sich das Leben genommen hat sowie sich selbst gegenüber. Beides ist nicht einfach, denn im ersten Fall fehlt der- oder diejenige, mit dem oder der man alles klären kann. Und im zweiten Fall ist man selbst sein eigener Richter. Vergebung gelingt in beiden Situationen nur, wenn man eine einigermaßen positive Haltung besitzt oder sich aneignet.

Wir danken der Barmer für die finanzielle Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre.

BARMER

Hinterbliebene nach Suizid fühlen sich oftmals zutiefst verletzt. Sie sehen sich als Opfer einer Handlung, der sie hilflos gegenüberstanden. Vergebung scheint hier nahezu unmöglich. Und doch ist es für den Trauerprozess eminent wichtig, sich über die Verbindung zum Verstorbenen Gedanken zu machen.

Der Autor der Broschüre, Dr. Jens-Uwe Martens (Psychologe aus München) kennt die Situation nach Suizid aus eigenem Erleben: er hat auf diese Weise seine Paten-tochter verloren. Danach tauchten bei ihm große Schuldgefühle auf, da er nicht auf entsprechende Signale bei ihr reagiert hat.

„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit einem Team von Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt. Nach ihrem Ausscheiden bei AGUS führen aktuell vier Trauerbegleiterinnen die Reihe weiter.

An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Für 2023 sind bereits fast alle Seminare ausgebucht, so dass hier auch schon ein Ausblick auf 2024 erfolgt. Melden Sie sich bei Interesse gerne bei Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de).

Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz.

Termine 2023

- **Trauer in Bewegung** 08.09.-10.09.2023 in Neroth
- **Verlust eines Elternteils** 22.09.-24.09.2023 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Partners** 13.10.-15.10.2023 in Waldbreitbach

Termine 2024

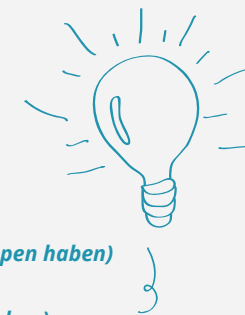
- **Verlust eines Kindes** 16.02.-18.02.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Partners** 15.03.-17.03.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Geschwisters** 05.04.-07.04.2024 in Waldbreitbach
- **Trauer in Bewegung** 26.04.-28.04.2024 in Neroth
- **Verlust eines Elternteils** 14.06.-16.06.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 23.08.-25.08.2024 in Waldbreitbach
- **Trauer in Bewegung** 13.09.-15.09.2024 in Neroth
- **Verlust eines Partners** 20.09.-22.09.2024 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Geschwisters** 11.10.-13.10.2024 in Waldbreitbach

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

AGUS bietet Einführungskurse für angehende und Fortbildungskurse für bestehende Gruppenleitende an:

Termine 2023

- **Einführungsseminar - Online: 03.11. - 04.11.2023**
(für Betroffene, die keinerlei Vorerfahrungen bei der Leitung von Gruppen haben)
- **Einführungsseminar - Online: 17.11.2023, 15.00 - 19.00 Uhr**
(für Betroffene, die bereits Erfahrungen in der Leitung von Gruppen haben)



Wir über uns

MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Jörg Schmidt M.A., Erwachsenenpädagoge, Leitung
Tel. 0921/150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de

Doris Hofmann, Finanzbuchhaltung und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: doris.hofmann@agus-selbsthilfe.de

Annika Benker & Katrin Abert, Bürokräfte
E-Mails: annika.benker@agus-selbsthilfe.de & katrin.abert@agus-selbsthilfe.de

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 15 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Bitte hinterlassen Sie uns evtl. eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender)

Martha Wahl (2. Vorsitzende) | Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister)

Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer) | Elfriede Loser (2. Schriftführerin)

Karin Arnd-Büttner, Irmgard Chakroun, Dr. Detlev Heiden, Andrea Losansky,
Conrad Schröder, Frauke Täschner (BeisitzerInnen)

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker (17. Juni 1927 - 21. November 2008)

AGUS-Stiftung

Neben der Möglichkeit, uns mit Spenden zu unterstützen, gibt es auch die Möglichkeit einer Zustiftung, was jedoch erst ab größeren Beträgen sinnvoll erscheint.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

Verantwortlich

Jörg Schmidt M.A.

Layout

Werbeagentur Schöffel, Stadtsteinach | www.werbeagentur-schoeffel.de