



Themen des Heftes

Editorial	2
Grußwort Nina Saupe	3
SKala-Projekt	4
Jahrestagung 2018	
- Eindrücke	6
- Rückblick auf die Vorträge	9
- Rückblick auf die Workshops	12
AGUS-Ausstellung	
- Termine und Orte	15
- Berichte	16
Von Betroffenen für Betroffene	20
Bericht aus den Gruppen	22
Zum Nachdenken	23
Vielfältige Unterstützung für AGUS	24
Mitglied werden	26
Erfahrungsbericht zur Online-Studie	27
Neuaufgabe von AGUS-Broschüren	29
Informationen	30
AGUS-Seminare 2019	31

Rundbrief 2019/1

Neuerungen in 2019

Jahreswechsel sind oft mit Veränderungen verbunden - so ist es auch bei AGUS. Über zwei wesentliche Punkte wollen wir Sie zu Beginn informieren.

Personelle Verstärkung für die AGUS-Geschäftsstelle

Zum 01.01.2019 wurde Doris Hofmann als weitere Mitarbeiterin in Teilzeit angestellt. Sie ist AGUS seit vielen Jahren verbunden und war bis Jahresende bereits auf Honorarbasis für AGUS tätig. Aufgrund der stetig zunehmenden Anfragen und Anforderungen an die Geschäftsstelle ist eine Unterstützung für Elfie Loser und Jörg Schmidt unbedingt notwendig. Doris Hofmann übernimmt schwerpunktmäßig die Finanzbuchhaltung, erledigt aber noch viele weitere Dinge wie z.B. Recherchen, Datenpflege und den Unterlagenversand (pro Jahr gehen ca. 450 Bestellungen für Bücher und Broschüren ein!). Sie wird sich auch weiterhin intensiv um die Vorbereitung und Durchführung der Jahrestagung kümmern, woher viele von Ihnen sie sicherlich kennen.

AGUS-Jahrestagung 2019

Im letzten Rundbrief haben wir Ihnen bereits den neuen Ort der diesjährigen Jahrestagung genannt. Mit der beiliegenden Infobroschüre geben wir Ihnen weitere Informationen an die Hand. Das Format des letzten Jahres mit den zusätzlichen Workshops wird beibehalten, ein neuer wird aufgrund Ihrer positiven Rückmeldungen dazugenommen. Damit Sie alles übersichtlich und auf einen Blick durchlesen können, haben wir für Sie die Infobroschüre erstellt. Die Workshops für Kinder und Jugendliche finden ebenfalls wieder statt. Dazu finden Sie einen Flyer in diesem Rundbrief. Bei Fragen stehen Ihnen aber natürlich die Mitarbeitenden der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.

Telefontermine online vereinbaren

Seit Anfang des Jahres besteht die Möglichkeit, dass über die AGUS-Homepage Telefontermine mit einem Mitarbeitenden der Geschäftsstelle vereinbart werden können. So können wir noch besser gewährleisten, dass Elfie Loser oder Jörg Schmidt ausreichend Zeit für ein Gespräch ausreichend Zeit zur Verfügung stellen können. Diese Möglichkeit haben wir vor allem für Menschen eingerichtet, die von einem Verlust betroffen sind. Für sie ist es oftmals eine hohe Hürde, bei AGUS anzurufen. Wenn dann noch alle Mitarbeitenden in einem Gespräch sind und sich der Anruf-beantworter meldet, schreckt dies ab und es dauert eine Zeit, bis sie sich wieder melden - wenn überhaupt.

Dieses wertvolle neue Angebot konnte nur umgesetzt werden durch die finanzielle Unterstützung der BARMER. Herzlichen Dank.

BARMER

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Der Frühling ist zum Greifen nah. Die Tage werden wieder länger, die Sonnenstrahlen fühlen sich manchmal schon ein bisschen warm an, die Vögel zwitschern nach den Wintermonaten wieder, die ersten Frühlingsblumen blühen. Es zieht die Menschen förmlich aus den Wohnungen und Häusern hinaus in die Natur. Für viele Menschen, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben, fühlt sich der Frühling allerdings gar nicht unbeschwert und leicht an. Viele erleben eine so intensive Benommenheit, dass sie den Übergang der Jahreszeiten vielleicht überhaupt nicht spüren können.

Als Betroffene kenne ich dieses Gefühl der alles überlagernden Trauer. 2013 hat sich mein Vater das Leben genommen und das Leben meiner Familie völlig auf den Kopf gestellt. Ich war damals 27 Jahre alt. Heute bin ich sehr dankbar, dass ich es - nicht zuletzt - durch die wertvolle Unterstützung und die Angebote von AGUS geschafft habe, die Jahreszeiten wieder in all seinen Facetten erleben und auch genießen zu können. In der AGUS- Gruppe München habe ich lange Zeit wertvollen Halt und Orientierung gefunden, die schlimme Zeit der ersten Trauer so gut wie möglich zu meistern. Die Jahrestagung steht für mich jedes Jahr für Trauerarbeit, wohltuende Gespräche und mittlerweile auch für ein Wiedersehen mit lieb gewonnenen Menschen. Seit Oktober 2017 engagiere ich mich im AGUS-Vorstand und freue mich, gemeinsam mit der AGUS-Geschäftsstelle, dem Vorstand, den Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern und vielen weiteren ehrenamtlich Aktiven, einen so wertvollen Beitrag für ein so wichtiges Thema leisten zu können.

AGUS kann stolz sein. Auf die durch so engagierte Ehrenamtliche geleiteten mittlerweile über 70 Selbsthilfegruppen. Sie sind das Herzstück des Vereins. Aber auch auf die themenspezifischen Wochenendseminare, die informativen Wanderausstellungen, das Bücherangebot und die stetig an Angeboten wachsende Jahrestagung. Und vieles mehr.

Es ist toll, dass es nach fast zweijährigen intensiven Bemühungen gelungen ist, ab 2019 eine dreijährige Förderung im Rahmen der SKala-Initiative erhalten zu haben. Diese Förderung unterstützt unser aller Ziel, AGUS als Verein immer weiter zu entwickeln. Bewährtes soll bleiben, Neues hinzukommen. Gemeinsam ist viel Gutes möglich. Lesen Sie mehr dazu in diesem Rundbrief.



Ihre Nina Saupe

AGUS kann dank SKala wachsen Dreijähriges Projekt bringt viele Möglichkeiten

Die BMW-Erbin Susanne Klatten stellt in der SKala-Initiative 100 Mio. Euro für nachhaltige gemeinnützige Projekte zur Verfügung (siehe www.skala-initiative.de). Wir sind dankbar, dass sie den Antrag von AGUS aus den knapp 2.000 Bewerbungen für die ca. 100 Förderprojekte ausgewählt hat. So können wir das von Chris Paul, Jörg Schmidt und mir (siehe Bild) entwickelte Konzept „Betreuung Suizidtrauernder regional stärken“ umsetzen.



AGUS kann nunmehr 2019 bis 2021 Regionalbeauftragte in den Modellregionen Köln/Bonn und Stuttgart einsetzen und zusätzlich den Verein stärken. Die Regionalbeauftragten unterstützen bedarfsgerecht Gruppenleiter und regen Neugründungen an. Zudem sensibilisieren sie Berufsgruppen wie Polizisten, Notfallseelsorger/Kriseninterventionsdienste, Anbieter von Trauergruppen und Einzelbegleitungen sowie Journalisten im Umgang mit Suizidtrauernden. Außerdem betreiben sie regionale Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising. Basierend auf diesen Erfahrungen sollen im Anschluss an das Projekt nach und nach weitere Regionalbeauftragte hinzukommen.

Derzeit prägen oft auch bei Fachleuten Ängste das Verhalten gegenüber Suizidhinterbliebenen. Es gilt diese Barrieren abzubauen, damit die Professionalität der Helfer Trauernden nach Suizid besser zugutekommt.

Künftig soll es mehr Angebote für Suizidhinterbliebene geben. Zudem wollen wir erreichen, dass allgemeine Trauerangebote durch eine sensibilisierte Leitung noch besser den Bedürfnissen Suizidtrauernder gerecht werden. Dies ist uns wichtig, um die oft empfundene Isolation und Stigmatisierung von Hinterbliebenen nach Suizid abzubauen.

Ohne den unermüdlichen persönlichen Einsatz der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter könnte AGUS nicht bestehen, daher möchte der Verein sie noch besser unterstützen. Einerseits geht es hier um Zufriedenheit, Kommunikations-, Unterstützungs- und Fortbildungsbedarf, andererseits um ihre Einbindung in die Entwicklung des Vereins.

Ich freue mich als Projektleiterin und Regionalbeauftragte für die Region Stuttgart zusätzlich zu meiner persönlichen Erfahrung als Suizidtrauernde und AGUS-Gruppenleiterin meinen beruflichen Hintergrund in Projektmanagement und Organisationsberatung einbringen zu können.

Großartig finde ich, dass sich Chris Paul als Regionalbeauftragte für Köln/Bonn zur Verfügung stellt und das Projekt in weiteren wichtigen Aspekten fachlich unterstützt. Sie ist nicht nur eine der bekanntesten Trauerbegleiterinnen Deutschlands, Trainerin und Fachautorin zu (Suizid)Trauer, sondern ist seit langem für und mit AGUS in verschiedenen Bereichen tätig. Wer sie persönlich erlebt, spürt, dass sie bei ihrer immensen Fachkompetenz ihre eigene Betroffenheit nicht vergessen hat. Auch dies macht sie zu einer wertvollen Bereicherung für dieses Zukunftsprojekt von AGUS.

Elfie Loser von der Geschäftsstelle hat den Verein mit der Gründerin Emmy Meixner-Wülker aufgebaut und ist für mich „die Seele von AGUS“. Sie verfügt über langjährige Erfahrung mit Suizidtrauernden am Telefon und der Leitung der Bayreuther Gruppe. Das macht ihre Sicht auf die Weiterentwicklung des Vereins nicht nur sehr wertvoll, sondern unverzichtbar. Sie ist der Garant dafür, dass wir gemeinsam Lösungen entwickeln, die das Besondere von AGUS nicht gefährden, sondern weiter aufblühen lassen. Diese Kontinuität ist dem AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt ein Anliegen. Er hat in den vergangenen beiden Jahren bereits bewirkt, dass sich die finanzielle Situation des Vereins etwas entspannt. Jörg Schmidt verantwortet im SKala-Projekt besonders die Bereiche Organisationsentwicklung und Fundraising.

Die Geschäftsstelle kann durch SKala für drei Jahre eine zusätzliche halbe Stelle einrichten. Ziel ist, durch Ausweitung des Fundraisings spätestens zum Projektende auf Dauer eine weitere Vollzeitkraftstelle in der Geschäftsstelle zu ermöglichen.

Die AGUS-Vorstände Karin Arnd-Büttner und Rolf Kruse beraten die Regionalbeauftragten. Zudem unterstützt das Vorstandsmitglied Nina Saupe im Bereich Kommunikation sowie der Schatzmeister Dr. Jürgen Wolff das Projektteam bei Finanzthemen.

Gerade durfte ich auf einer internationalen Fachtagung erstmals vor einem größeren Fachpublikum für AGUS sprechen. Ich habe erlebt, wie groß das Interesse der Fachwelt an der Sicht der Angehörigen ist und wie sehr die Bedeutung der Selbsthilfe und der wichtigen Arbeit von AGUS anerkannt wird. Dies hat mich nicht nur persönlich bewegt, sondern motiviert mich für unsere künftigen Vorhaben.



Abschiede und neue Wege Rückblick auf die AGUS-Jahrestagung 2018

Gerade für die Teilnehmenden, die bereits über mehrere Jahre zur AGUS-Jahrestagung nach Bad Berneck gekommen sind, war dieses Jahr mit einer großen Portion Wehmut verbunden: nach sechzehn Jahren fand diese Veranstaltung zum letzten Mal im beschaulichen Kurort im Fichtelgebirge statt. Viele schätzten die vertraute und ländlich-ruhige Atmosphäre.

Nachdem Elisabeth Brockmann ihre Tätigkeit als AGUS-Geschäftsführerin im Jahr 2000 begonnen hatte, fand relativ schnell der Wechsel von Bayreuth nach Bad Berneck statt. 2017 ging sie in Ruhestand. Da sie kurz darauf schwer erkrankte, erfolgte zu Beginn der Jahrestagung ihre Verabschiedung. Vorsitzender Markus Eberl zeichnete die Entwicklung in den siebzehn Jahren ihrer Tätigkeit auf. Elisabeth Brockmann betonte, dass AGUS für sie nicht nur ein Beruf war. Sie zeigte sich zufrieden, erleben zu dürfen, wie die Idee der AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker, Suizidbetroffene wieder ins Leben zurück zu bringen, wachsen und sich verbreiten konnte. „Es sind Menschen, die AGUS groß und kräftig gemacht haben.“



*Markus Eberl und
Elisabeth Brockmann*

Zu diesen Menschen gehört zweifelsohne Emmy Meixner-Wülker selbst. 1998 hat sie eine Ausstellung konzipiert, die erstmals auf die Situation Suizidhinterbliebener hingewiesen und sensibilisiert hat. Am 21.11.2018 jährte sich zudem ihr Todestag zum zehnten Mal. Aus diesem Grund waren Teile dieser ersten Ausstellung im Foyer und im Vortragssaal des Alten Kurhauses zu sehen. „Die dargestellten Themen bleiben immer aktuell und wir wollen damit auch die AGUS-Gründerin würdigen“, so AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt in seinen einleitenden Worten.

Neben den gewohnten Vorträgen und Gesprächsgruppen fanden erstmals ergänzend spezielle Workshops für die erwachsenen Teilnehmenden statt:

- Meditatives Tanzen in der Zeit der Trauer
- Singen durch den Schmerz hindurch
- Wandern – Durch die Trauer gehen

Circa ein Drittel der knapp über insgesamt 200 Teilnehmenden wählten eines dieser neuen Angebote. „Am stärksten wurde dabei das Wandern nachgefragt, für das sich über 40 Teilnehmer begeistern konnten“, so Klaus Eisenstein, einer der beiden Wanderführer. Er schildert weiter von seinen Eindrücken:

„Ein Mitwanderer erzählte, dass er gefragt wurde, wie das denn gehen solle? Wandern – durch die Trauer gehen. Geht da ein „Therapeut“ voraus und alle anderen mit hängenden Schultern hinterher? Diese Vorstellung ist absolut nicht eingetroffen. Es gab keinen Therapeuten, die Wandervorbereitung übernahmen zwei Betroffene, die auch gerne wandern und von hängenden Schultern war während der 3-stündigen Veranstaltung absolut nichts zu sehen. Ganz im Gegenteil. Die Teilnehmer kamen überraschend schnell miteinander ins Gespräch und während der gesamten Wanderung tauschte man sich „in vertrauter Runde“ aus. Vielleicht lag es daran, dass sich manche Menschen leichter öffnen, wenn nicht nur der Kopf, sondern auch der Körper gefragt ist? Sicher ist aber, dass wieder mal der besondere Geist der Jahrestagung, bei der niemand erklären muss, warum und wie so etwas ist, wie es ist, gewirkt hat.“ Die Rückmeldungen zu den Workshops waren durchweg positiv, weswegen es auch bei der Jahrestagung 2019 diese drei Formate mit den vertrauten Referentinnen und Referenten wieder geben wird und sicherlich ein neues Angebot.

Ein herzlicher Dank gilt allen Leiterinnen und Leitern der Workshops und der Gesprächsgruppen für ihr Engagement.

Eine Neuerung war ebenfalls, dass der Gottesdienst durch einen Chor musikalisch begleitet wurde. Dazu kamen knapp 30 Sängerinnen und Sänger des Chores „SANVoices“ nach Bad Berneck. SAN steht für das Kfz-Kennzeichen der ehemaligen Kreisstadt Stadtsteinach, die ca. 20 km entfernt liegt, der Heimat des Chores. Besonders in Erinnerung dürfte den Teilnehmenden das Stück „You Raise me Up“ bleiben, zu dem mit einfachen Schritten und Handbewegungen getanzt wurde. Im „Fight Song“ von Rachel Platten (auf Deutsch „Kampflied“) konnten sich viele der Teilnehmenden in der Situation nach einem Suizid wiederfinden.



Aber nicht nur der Seele und dem Geist wird bei der Jahrestagung etwas Gutes getan, auch das Kulinarische kommt nicht zu kurz: ein fränkisches Büffet am Samstagabend und ein mediterranes Büffet am Sonntagmittag boten viel. An dieser Stelle gilt ein Dank den Betreibern des Gasthofs „Lindenmühle“, der Familie Hartl und ihrem Team für die Bewirtung in all den Jahren. Dazu gehörte auch, dass sie in alle Seminarräume, die über ganz Bad Berneck verteilt waren, Getränke gefahren haben.

Ein zusätzlicher, spontaner Programmpunkt war das YouTube-Video von Matthias Salomo, das am Sonntagvormittag zu sehen war. Er schildert darin die Situation nach dem Suizid seiner Mutter und wie in ihm im Laufe der Jahre der Entschluss gereift ist, 2017 in Dessau eine AGUS-Gruppe zu gründen. Unter dem Titel „Suizid – Eine Lebenslinie“ ist das Video bei YouTube abrufbar.



Drei Generationen Familie Hartl beim Liefern der Getränke



Wir danken auch der Techniker-Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung unserer Tagung im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Jörg Schmidt/Klaus Eisenstein

Die Trauer löste eine unglaubliche Leere aus. Ich fühlte das Leben nicht mehr. Nichts hatte noch einen Sinn. Nach einem von vielen langen Spaziergängen in der Natur saß ich auf einer Bank, sah den Fluss, die Berge, die Wälder, hörte die Vögel und fühlte die warme Sonne auf meiner Haut. Und da spürte ich für einen Augenblick das Leben. Eine Wärme und Freude erfüllte mein Herz und ich wusste in diesem Moment, das Gefühl, dass ich lebe, fühle und frei atme, wird irgendwann wiederkommen und den unendlichen Schmerz des Verlustes überwinden.

Ursula (49 Jahre)

In: Angela Holzmann: Was bleibt, ist die Erinnerung (ISBN: 978-3-649-65852-1)

Umgang mit der Mehrfach-Betroffenheit Wenn mehrere Menschen in einer Familie sich selbst töten

Mehrfach von Suizid betroffen zu sein, findet sich in allen Gesellschaftsschichten: Gunter Sachs, der sich 2011 das Leben nahm, hat auf diese Weise bereits seinen Vater verloren. Ebenso wie Ernest Hemingway. Vor seinem Suizid 1961 tötete sich sein Vater und nach ihm zwei seiner Geschwister und eine Enkeltochter.

Renata Wagner, AGUS-Gruppenleiterin aus Frankfurt, begann ihren Vortrag am Samstagvormittag im Rahmen der AGUS-Jahrestagung mit diesen Beispielen und machte deutlich, dass ihre folgenden Ausführungen stellvertretend für alle Familien stehen, die mehrfach von Suizid betroffen sind.

Vor ihrer Geburt nahm sich im Jahr 1960 der erste Mann ihrer Mutter das Leben. Dieser Mann und sein Suizid wurden lange Zeit in der Familie tabuisiert. Mit der zweiten Ehe kamen die Kinder Renata und Klaus. Die beiden Mädchen aus der 1. Ehe wurden ihre Schwestern.

Renata Wagner verliert 1999 selbst ihren Mann und sechs Jahre später ihren Bruder durch Suizid. Wie sie diese beiden Suizide überlebt hat, wie ihr Umgang mit der Mehrfach-Betroffenheit war, wie man mit der Angst davor umgehen kann und was sich vom ersten zum zweiten Mal verändert aber auch wozu sie es befähigt hat, waren Inhalte ihres Vortrags.

Von außen erfolgten Kommentare wie: „Da stimmt etwas nicht in eurer Familie!“, selbst von guten Freunden. Die erlebte Stigmatisierung und Diffamierung lässt nach Erklärungen suchen. Ob Suizid vererbbar ist, verneinte Renata Wagner mit Bezug auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Sie sprach vielmehr von vorgelebten Problemlösungsmuster, niedrigeren Hemmschwellen sowie von familiären Sinn, Geheimnissen und Verstrickungen. „Jede Familie hat Stärken und Schwächen. Das Persönliche ist hier aber das Ausschlaggebende, nicht das Familiäre“ war ein Fazit.

Nach den erlebten Suiziden fand Renata Wagner, selbst Sozialarbeiterin und Gestalttherapeutin, wenig passgenaue Unterstützungsangebote in der Gesellschaft. 2008 gründete sie daraufhin die AGUS-Selbsthilfegruppe Frankfurt und absolvierte noch eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin. Sie begleitet seitdem trauernde Menschen, besonders Trauernde nach Suizid und versteht sich seitdem in ihrer Öffentlichkeitsarbeit als „Botschafterin in der Thematik Suizid.“



Mit der hilfreichen Metapher der „Matratze der seelischen Belastbarkeit“ der Psychologin Sibylle Jatzko schloss Renata Wagner ihren Vortrag. Dabei wird die Seele mit einer Matratze verglichen. Auch wenn die Wucht, mit der etwas auf der Matratze ankommt (das steht beispielhaft für alle äußeren Anforderungen) sehr hoch sein sollte, kommt es auf den Zustand der Matratze (das steht beispielhaft für die eigenen Bewältigungskompetenzen) an. Ob die wenig, schwach oder aber gut ausgeprägt sind, gibt den Ausschlag, nicht familiäre Vorbelastung.

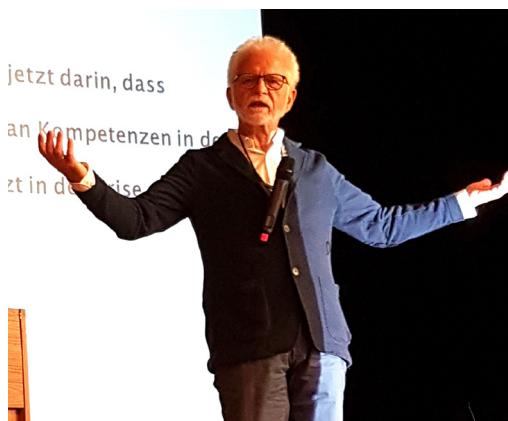
„Stärken Sie Ihre Matratze der seelischen Belastbarkeit.“ Nach diesem Aufruf erhielt Renata Wagner dankenden und anerkennenden Beifall der ZuhörerInnen für ihren fundierten und persönlichen Vortrag.

Jörg Schmidt/Renata Wagner

Wie kann ich dich in deiner anderen Art der Trauer unterstützen?

Die besonderen Charakteristika bei der Trauer nach einem Suizid

Der Referent des Fachvortrags, Dieter Steuer aus Mainz, verlor seinen Sohn durch Krebs, als dieser gerade mal 15 Jahre alt war. Die Tätigkeit in der Klinik- und Telefonseelsorge gab ihm nach diesem Schicksalsschlag wieder neuen Sinn. Er ist auch Mitbegründer des Vereins „Trauernde Eltern und Kinder Rhein-Main e.V.“ Seit vielen Jahren arbeitet er als Traumatherapeut und ist zudem Leiter der AGUS-Gruppe Mainz. 30 Jahre lang war er Kriminalbeamter und hatte dadurch oft Kontakt mit dem Thema Suizid. „Ich weiß um die Bedeutung des ersten Kontakts. Das kann gut gehen oder nicht! Die Art und Weise, wie Hinterbliebene mit dieser Todesnachricht konfrontiert werden, ist ein wichtiger Aspekt für den gesamten Trauerprozess.“



Er berichtete von den besonderen Charakteristika bei Trauerreaktionen nach einem Suizid bei den Hinterbliebenen selbst (u.a. Gefühle der Vermeidbarkeit, Schuldvorwürfe oder Schwierigkeiten einer Sinnfrage), dem sozialen Netzwerk

(Rückzug von Freunden und/oder Bekannten, Erhalten weniger oder seltener sozialer Unterstützung) und dem Familiensystem (Schuldzuweisungen, Suizid als Familiengeheimnis, unzureichende oder fehlende Kommunikation).

Im Zuge der Trauer gibt es Risikofaktoren, die zur Entwicklung eines Traumas führen können wie z.B. Verschweigen oder fehlende soziale Unterstützung. Es gibt aber auch schützende Faktoren wie Offenlegen bzw. Austausch der traumatischen Erfahrung oder soziale Unterstützung, die möglichst früh schon einsetzen sollte. Ein Trauma kann unter anderem folgende typische Symptome haben: Ungewollt wiederkehrende Stresserinnerungen, Vermeidung von Erinnerungsreizen, emotionale Taubheit, anhaltende Übererregung, Schlafstörungen, erhöhte Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen.

Als Ziel einer traumabezogenen Intervention nannte Dieter Steuer die Reduktion dieser Symptome, „so dass der Prozess der Trauer Raum haben und sich entfalten und gestaltet werden kann.“ Dabei sei es wichtig, nach den vorhandenen Ressourcen im Trauerprozess zu suchen und diese zu nutzen: „Auch wenn man denkt, es geht nichts mehr, ist ein Rest da.“ Er verglich diesen Rest mit einer kleinen Flamme. Um diese wieder zu nähren, dürfe man jedoch nicht gleich ein Holzschicht auflegen. „Die Situation nach einem Suizid überfordert. Wir sind nicht darauf vorbereitet und dürfen auch nicht den Anspruch erheben, es können zu können!“ Es geht darum, sich selbst wieder Akzeptanz zu geben. Dazu gehört auch, sich zu fragen, was einem vor dem Suizid gutgetan hat und dies wieder langsam und in angemessenen Schritten für sich zu tun. Dieter Steuer nannte dabei folgende mögliche Kraftquellen: Persönliche Neigungen, Hobbies, Fähigkeiten, Sozialkontakte, Familie, Wohnung, Beruf, Tagesrhythmus.

AGUS-Gruppen bezeichnete er in diesem Zusammenhang als die am häufigsten angebotene und niedrigschwelligste Interventionsform für Suizidangehörige. Indem Betroffene mit anderen Menschen in Kontakt treten, die eine ähnliche Erfahrung gemacht haben, können Aspekte der Stigmatisierung und der sozialen Isolation reduziert werden. Die Teilnehmer haben zudem die Möglichkeit, von den anderen Gruppenteilnehmern zu lernen, wie man mit einem derartigen Verlust umgehen kann und welche Verarbeitungsstrategien zur Verfügung stehen.

„Der Mensch heilt am Menschen.“ Mit dieser Feststellung beschloss Dieter Steuer seinen Vortrag. Langanhaltender Applaus war ein deutliches Zeichen, dass die Zuhörerinnen und Zuhörer seinen Ausführungen zustimmten und viele sicher einige sehr anschaulichen Bilder mit nach Hause nehmen konnten.

Die vielen Gefühle der Trauer...

...und der Lebensfreude

Sechs Kinder fanden sich zum ersten oder wiederholten Male zusammen, um auf kindlich spielerische und kreative Weise der Trauer, der Erinnerung und vielen anderen Lebensgefühlen Ausdruck zu geben.

Mit vertrauten Spielen lernten wir uns kennen, ehe mit dem Anzünden der Erinnerungskerzen und ersten vorsichtigen Erzählrunden auch die Erinnerung an die Verstorbenen und die Gefühle rund um das Erlebte Ausdruck finden konnten.

Wieder war es für uns Begleiterinnen berührend zu erleben, mit welchem Vertrauen sich die Kinder nach und nach in der Runde öffneten, sich gegenseitig Fragen stellten, Erlebtes miteinander verglichen, ohne es zu bewerten und mit welcher hoher Sensibilität die Kinder Zugang zu ihren Grenzen hatten und deutlich vermittelten, wenn erst mal wieder ein lustiges ausgelassenes Spiel notwendig war. Schnell fanden die Kinder heraus, dass es „hier allen gleich geht“, dass man alles sagen kann, was man möchte, ohne schief angeguckt oder gemieden zu werden.

Am Nachmittag ging es dann darum, im ausgiebigen kreativen Tun mit vielen inspirierenden Materialien den vielen Gefühlen Ausdruck zu geben - denen der Trauer ebenso wie denen der Lebensfreude. Zunächst hörten wir die Geschichte des Seelenvogels, der auch tief in sich viele Gefühle hat. Einige davon teilt er gern mit anderen, andere hält er erst einmal für sich, manches fühlt er gern, wieder anderes ist ihm ganz unangenehm oder anstrengend und vieles mehr.

Jedes Kind gestaltete dann einen eigenen großen Seelenvogel, der von einigen auch eher der Gefühlsvogel oder Vogel der Erinnerungen genannt wurde. Viele Farben, Formen und Materialien wurden da verwendet, weil sie in vielfacher Erinnerung standen mit dem Verstorbenen. Für die vielen verschiedenen Gefühle klebten die Kinder kleine farbige Umschläge auf den Seelenvogel und füllten diese mit kleinen Zetteln, auf denen ihre Gefühle standen. Sehr genau musste dann noch entschieden werden, welche Umschläge offen bleiben und welche fest zugeklebt werden sollten ... also, welche Gefühle teile ich gern mit anderen und bei welchen Gefühlen halte ich mich erst einmal zurück. Ein Kind sagte z.B. zu einem offenen Umschlag: Da ist die Wut drin und wenn die nicht aus mir raus kommen kann, dann explodiere ich!



Ein anderer Umschlag wurde zugeklebt und das Kind sagte: Ich entscheide selber, wann ich dieses Gefühl zeige! Auch der Gruppe und uns Begleiterinnen blieb so manches Gefühl verborgen, nicht verborgen aber blieb der kompetente und selbstbewusste Umgang damit, selbst entscheiden zu dürfen, wem ich mich wie öffne.

Am Sonntag stellten die Kinder einander ihre Werke vor und wir allen konnten merken, mit welcher Ideenvielfalt den Gefühlen und Erinnerungen Ausdruck gegeben worden war und mit welchem Stolz sie einander davon berichteten.

Maria Traut/Evelyn Uhlenbusch

Verstehen, wie es mir gerade geht

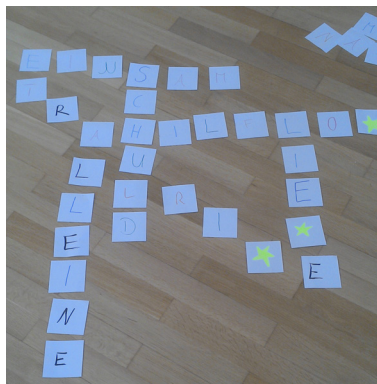
Die vielen Facetten der Trauer

Im diesjährigen Workshop haben wir uns mit den Jugendlichen dem Trauerkaleidoskop gewidmet, wie Chris Paul es formuliert und konzipiert hat. Dabei haben wir drei übergeordnete Ziele verfolgt:

- a) Trauer-Eduktion: Den Jugendlichen eine Sprache für ihre Verlusterfahrung und den anschließenden, so vielfältigen, Trauerreaktionen vermitteln, ihnen dadurch einen Rahmen und Struktur bieten und ein erhöhtes Selbst-Verständnis ermöglichen;
- b) individuelle Einordnung und Orientierung der Jugendlichen: wo stehe ich grad, welche Trauerfacette ist im Hier und Heute bei mir besonders sichtbar; und schließlich
- c) Arbeit an meiner aktuellen Trauerfacette: etwas weiterkommen in meiner Auseinandersetzung und Verarbeitung, vielleicht einen Schritt machen, oder wenigstens Ideen an die Hand zu bekommen, wie so etwas ablaufen und funktionieren könnte - auch über den Workshop hinaus. Dabei war es uns wichtig, diese Arbeit nicht ausschließlich über das miteinander reden und austauschen zu gestalten, sondern immer wieder auch spielerische, bewegende, erlebnispädagogische Elemente einzubringen.

Denn wir fragten uns im Verlauf der Vorbereitungen immer mal wieder, ob theoretisches Wissen für die Jugendlichen überhaupt interessant sein würde. Im Workshop wurde aber relativ schnell klar, dass es für die Jungs und Mädels sogar spannend war zu erfahren, in welchen Facetten sich Trauer zeigen kann. Tatsächlich haben wir eine Art Erleichterung gespürt: sich selbst einordnen zu können, zu verstehen wie es mir gerade geht oder vielleicht in der Vergangenheit schon einmal ergangen ist, und damit in dieser Gruppe eben nicht alleine zu sein. Zu wissen wofür diese facettenreiche Gefühle wichtig sind - und dass sie hilfreich sind und Sinn machen. Das tat den TeilnehmerInnen gut.

Das genauere Betrachten und Erarbeiten unterschiedlicher Facetten war von bemerkenswerter Offenheit geprägt. Es hat uns berührt, wie tief wir mit in die Gefühlswelt der Jugendlichen einsteigen durften, und sie ihre dazugehörigen Gedanken, Zweifel und Hoffnungen geteilt haben. Zugleich haben die Jugendlichen auch immer mal wieder selbstbestimmte Dinge für sich behalten, ganz bewusst, oder einfach körperlich signalisiert, dass sie da jetzt auf eine Frage nicht weiter eingehen oder sich zu einem Thema nicht äußern wollen. Auch das war wichtig, und gehört für uns genauso mit zur Trauerarbeit.



Dass Leben und Tod zusammengehören, dass Weinen und Lachen nebeneinander sein dürfen, das erlebten wir an diesem Wochenende. Gerade durch erlebnispädagogische Einheiten war es möglich, sich und den Körper zu spüren, eigene Kräfte und Grenzen wahrzunehmen. Und durch kleinere Warm-up Spielchen mal alles um sich herum zu vergessen, herzlich zu lachen, außer Puste zu sein – war ein wertvolles Gegenstück zu Traurigkeit und Tränen.

Wir als Leitungsteam sind bewegt von der Kraft dieser Jugendlichen, dankbar für diese Tage, das miteinander teilen und tragen, und freuen uns auf die Jahrestagung 2019!

Stefanie Leister/Henning Heck

Wir danken der MKW-Glücksstiftung um Martin Wilhelm für die finanzielle Unterstützung der beiden Workshops.

Manche Freunde fragen nicht. Sie lassen das Große unbenannt. Es ist nicht greifbar – sie können es nicht fassen. Unantastbar sind sie, der große Elefant Tod und seine dicke Schwester Trauer. Mitten im Raum stehen gelassen, bleiben die zwei meine Waisen. Ich streichle sie, genährt werden sie von selbst. Doch wer fragt, gewinnt: dünnes Eis, das sogar die beiden Schweren trägt.

Meine Tränen sind das Schlimmste, das den Fragenden widerfahren kann. Darin ist noch niemand ertrunken. Fragen ist leicht: Manchmal fragt die zärtliche Hand auf der Schulter, der wissende Blick. Welch ein Glück! So nehmen wir die Elefanten mit und reiten ein Stück gemeinsam – wir gewinnen neue Aussichten und können vielleicht irgendwann innehalten, absteigen und ohne sie weitergehen.

Teresa (23 Jahre),

in: Angela Holzmann (Hrsg.): Was bleibt, ist die Erinnerung (ISBN: 978-3-649-62852-1)

Ausstellungstermine 1. Halbjahr 2019

Die drei identischen Ausstellungen sind in den folgenden Monaten in vielen Städten zu sehen. Nähere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen vor Ort erhalten Sie auf unserer Homepage oder beim jeweiligen Ansprechpartner.

Bielefeld (Nordrhein-Westfalen)

22.03.-14.04.2019, Altstädter Nicolaikirche (Niedernstr. 4)
Kontakt: Pfarrer Armin Piepenbrink-Rademacher, Tel. 0521-122 025
E-Mail: info@altstadt-nicolai.de

Neumarkt/Oberpfalz (Bayern)

25.03.-11.04.2019, Landratsamt Neumarkt (Nürnberger Str. 1)
Kontakt: Landratsamt Neumarkt, Norbert Römer, Tel. 09181/470 560
E-Mail: roemer.norbert@landkreis-neumarkt.de

Bistum Eichstätt (Bayern)

26.04.-17.05.2019, mehrere Orte im Bistum Eichstätt (u.a. Schwabach)
Kontakt: Fachbereich Lebensschutz des Bistums Eichstätt, Teresa Loichen,
Tel. 08421/50 617, E-Mail: lebensschutz@bistum-eichstaett.de

Kulmbach (Bayern)

05.05.-26.05.2019, Spitalkirche (Spitalgasse 17)
Kontakt: AGUS e.V., Jörg Schmidt, Tel. 0921-150 09 60,
E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Dortmund (Nordrhein-Westfalen)

19.06.-23.06.2019, Westfalenhalle (im Rahmen des Evang. Kirchentags)
Kontakt: AGUS e.V., Jörg Schmidt, Tel. 0921-150 09 60,
E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Bad Schussenried (Baden-Württemberg)

01.07.-19.07.2019, ZfP Südwürttemberg (Pfarrer-Leube-Str. 29)
Kontakt: ZfP Südwürttemberg, Janina Lange, Tel. 07583/33 1301,
E-Mail: janina.lange@zfp-zentrum.de

Mit finanzieller Unterstützung durch die BARMER konnte eine dritte Version der Ausstellung angeschafft werden. Vielen Dank dafür. Melden Sie sich bei Interesse bei Elfie Loser in der AGUS-Geschäftsstelle.

BARMER

Suizid... und wir reden darüber Die Ausstellung zu Gast in Trier im Juni 2018

Mitten in der Trierer Innenstadt neben dem Priesterseminar liegt die Jesuitenkirche. Unaufdringlich und unpräzise säumt sie die Straße. Beim Näherkommen fällt der Blick des Besuchers auf ein großes, grünes Plakat mit einer weißen Linie und einem Fragezeichen. Darunter der Schriftzug: „Suizid – (k)ein Tabu?!“ Dem ersten Impuls folgend, auf dem Absatz kehrt zu machen, um diesem aufreibenden Thema auszuweichen, ist der Besucher nicht nachgegangen. Der eigenen Neugier folgend, was sich im Inneren der Kirche befindet, öffnet er die Kirchentür und tritt ein.

Das „Netzwerk Trauer in Trier“ präsentierte im Juni 2018 in der Jesuitenkirche die AGUS-Wanderausstellung. Ziel der Exposition war es, das Tabuthema „Suizid“ und die Trauer der Hinterbliebenen in die Öffentlichkeit zu bringen und mit einem vielfältigen Begleitprogramm zum Gespräch anzuregen. Und das wurde mit großem Erfolg erreicht. Einige hundert Menschen besuchten die Jesuitenkirche.

Zum Auftakt waren über 60 Personen bei der Vernissage vor Ort, darunter auch die Bürgermeisterin Elvira Garbes als Schirmherrin. Die Psychologin Jenna Golda verrät: „Wir waren alle sehr aufgeregt und hofften, dass überhaupt jemand zu der Ausstellung kommen würde. Dieses Thema macht Angst und es gehört Mut dazu, sich diesen Inhalten auszusetzen, wenn man selbst nicht davon betroffen ist. In der Regel findet eine Auseinandersetzung mit dieser Thematik nur statt, wenn sich jemand im eigenen Umfeld das Leben genommen hat.“ Pastoralreferent Johannes Rau fügt hinzu: „Außerdem war es uns wichtig, dieses Thema in einer Kirche zu präsentieren.“

Über ein Jahr haben die Mitglieder des Netzwerkes die Ausstellung vorbereitet, darunter die katholische Familienbildungsstätte, das Bistum Trier, die Telefon-Seelsorge Trier, der Kinderschutzbund Trier, das Hospiz Trier, die Johanniter, „Papillon“ Trier - für Kinder krebskranker Eltern, das Zentrum für Sozialpädiatrie und Frühförderung Trier (SPZ), die Malteser, die evangelische Kirchengemeinde Trier, „Leben ohne Dich“ e.V. Saarburg und die Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V. Trier. „Ich habe noch in keinem anderen Arbeitskreis oder Netzwerk eine so gute Zusammenarbeit erlebt“, konstatiert die Pädagogin Clarissa Schmithuesen. Allen Teilnehmenden war bewusst, wie sensibel mit dieser Thematik umzugehen ist. Demzufolge war die Ausstellung zu keinem Zeitpunkt unbesetzt. Hierfür wurden auch einige ehrenamtliche Mitarbeiterinnen aus den verschiedenen Institutionen geschult, um dem qualifizierten Anspruch gerecht zu werden.

Trauer nach Suizid ist kein Randthema: In den zwölf Tagen der Ausstellung wurden 40 Gespräche mit Betroffenen geführt. Die Ausstellung hat sowohl Interessierte, als auch Menschen in Krisen angesprochen. So suchten einige Personen konkret Rat und Unterstützung, weil sie sich selbst mit suizidalen Gedanken beschäftigten. Andere fanden bei Bedarf die Unterstützung, die sie brauchten. Die TelefonSeelsorge bot zudem am Nachmittag die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Es gibt zwei große Gruppen, die durch Selbsttötung ums Leben kommen: Das sind zum einen Jugendliche und zum anderen ältere Menschen. Demzufolge war es den Netzwerkpartnern wichtig, auch Lehranstalten explizit anzuschreiben und auf das Fortbildungsangebot für Schulklassen ab Jahrgangsstufe 9 aufmerksam zu machen. Sechs Klassen besuchten die Ausstellung und waren von den sehr gut aufbereiteten Informationen beeindruckt und das, obwohl die Sommerferien bereits vor der Tür standen. Ergriffen waren die Schülerinnen und Schüler von der Zahl der Suizid-Toten: Über 10.000 Menschen sterben jährlich durch Selbsttötung.

Auch wenn zeitweise Sprache gefunden wurde, bleibt der Schmerz und das Entsetzen der Betroffenen unverändert. Daher war den Veranstaltern wichtig, auch einen Raum der Stille mit einer Klagemauer bereitzustellen. All die unaussprechlichen Gedanken, die auf Zetteln in die Klagemauer gesteckt worden waren, wurden bei der Finissage in eine Schale - in Form von Händen - gelegt und verbrannt.

In einem Gottesdienst wurden bewegende Fürbitten formuliert. Ebenso wurde die zur Verfügung gestellte Kreativwand und das Gästebuch für den individuellen Ausdruck genutzt.

Der Kirchenraum war durch die Weite und die hellen Farben atmosphärisch haltgebend und stützend, so dass auch das Unaussprechliche Gestalt finden konnte. Die Farben der Banner fanden sich in denen der Kirche wider, auch hier zeigte sich ein gelungenes Gesamtkonzept. Die Jesuitenkirche bot im Rahmen der Ausstellung einen Ort der Zuflucht. Ein Netzwerkpartner fasst in der Reflexion zusammen: „Die Gesamtstruktur und der Inhalt der Ausstellung waren sehr gut. Der Ort der Jesuitenkirche hat für sich gesprochen. Hier sind hohe Fachlichkeit und Herzblut zusammengelaufen.“ Unter www.trauer-in-trier.de können Eindrücke, Fotos und Besucherstimmen nachgelesen werden.

Die Ausstellung hat in der Bevölkerung Anklang gefunden. Diese Schlussfolgerung untermauert auch der Wunsch eines Betroffenen: „Warum gibt es in Trier eigentlich noch keine AGUS-Selbsthilfegruppe? Es wäre gut, eine würde ins Leben gerufen.“

Clarissa Schmithuesen, Trier

Im Schweigen und im Dunkel geht der Mensch zugrunde Grußwort zur Eröffnung der Ausstellung in Simmern im August 2018

Eine Ausstellung über Suizid in Simmern – in einer Kreissparkasse:
Das lässt aufhorchen, das lässt auch erschrecken.
Eine Ausstellung über Suizid ist ein Wagnis.

Denn sie berührt ein Tabu.
Hier wird eine schlimme Erfahrung gezeigt, die wir lieber nicht sehen wollen.
Wenn ein Mensch sich das Leben nimmt, möchten wir am liebsten wegschauen.

Es tut zu weh. Es löst Gefühle aus, die uns zutiefst verunsichern:
Trauer, Schmerz, Schrecken, Sprachlosigkeit, Scham, Schuldgefühle, Wut.
Es berührt vielleicht gefährliche Gedanken und Erinnerungen.

Wenn ein Mensch sich das Leben nimmt,
tut sich der Abgrund auf, über dem unser Leben verläuft.
Wir leben alle auf dünnem Eis.
Keiner kann sicher sein,
dass ihm nicht irgendwann etwas widerfährt, was seinen Lebenswillen zerbricht.

Wäre es nicht besser, darüber zu schweigen:
damit die Büchse der Pandora verschlossen bleibt?
Wäre es nicht besser, die Mauer des Schweigens aufrechtzuhalten,
weil sie uns schützt?

Ist das Schweigen nicht auch Mauer des Respekts
vor einem Menschen und seiner Entscheidung?
Eine Mauer, die uns bewahrt vor Urteilen, die uns nicht zustehen?

Aber hinter der Mauer sind nicht nur die Toten sondern auch die Lebenden.
Für alle, die von einem Suizid betroffen sind,
kann das Schweigen ganz furchtbar werden,
wie ein Gefängnis, in dem sie alleingelassen werden.

Sie brauchen Menschen, die mit ihnen schweigen,
die ihnen aber auch zuhören
und mit denen sie sprechen können über das Unaussprechliche.

Im Schweigen und im Dunkel geht der Mensch zugrunde.

Die Trauernden brauchen das Wort und das Licht, um weiter leben zu können.

Die Toten brauchen die Erinnerung, damit ihre Verzweiflung geheilt werden kann.

Deswegen ist es gut, dass es AGUS gibt: die Angehörigen um Suizid – auch hier auf dem Hunsrück.

Deswegen ist es gut, dass es diese Ausstellung gibt.

Denn nur das Hinschauen schützt.

Nur im Hinschauen kann Heilung und Trost,

Versöhnung und neue Hoffnung entstehen.

Ich wünsche der Ausstellung viele mutige Besucherinnen und Besucher und möchte ihr ein Hoffnungswort von Sabine Naegeli voranstellen aus ihren Gebeten in dunklen Stunden:

Stärker als Mauern
die Türen deines Inneren,
die die Angst verschlossen hält.
Eiserner Riegel,
der deinem Willen allemal trotz.
Und soviel Leben,
das in der Dunkelheit
des Kerkers
in Fesseln liegt.

Warum, bei Gott,
hat dich niemandes Liebe
gelehrt,
dass du dich wagen darfst?
Und ich habe es auch nicht vermocht.
„Zu spät,“ sagt der Tod –
aber er hat nicht das letzte Wort.



Lutz Schultz,
Pastor der kath. Pfarrgemeinschaft Simmern

*Die AGUS-Gruppe Simmern hat für die Veranstaltungsreihe zur Ausstellung
den Ehrenamtspreis der Ersatzkassen in Rheinland-Pfalz gewonnen.
Die Preisverleihung findet am 11.05.2019 in Worms statt.*

Marcos Lied

Eine betroffene Mutter und der Suizid ihres Sohnes

*Ich dreh durch,
bin hell wach und schon wieder eine Nacht schlaflos.
Gedanken ziehen durch meinen Kopf, wie Züge durch einen Bahnhof.
Ich bin ratlos und sitze hier wach, schaue aus dem Fenster und sehe das Dunkel
der Nacht.*

*Ich höre dem Regen zu, wie er auf den Boden prasselt und sitze unruhig da, als
hätte ich den letzten Zug verpasst.
Und eigentlich will ich in meine Kindheit zurück, zu unbeschwerten Tagen voller
Freude und Glück.
Denn wenn ich zurück denke, hatte ich keine Sorgen.
Ich ging abends ins Bett und dachte nicht an morgen.*

*Doch vergangen ist vergangen und passe ist passe.
Wunden heilen, Narben bleiben, doch es tut nicht mehr weh.*

*Dies ist nur ein kleiner Auszug von dem Lied, das mein Sohn Marco ca. zwei bis
drei Jahre vor seinem Suizid, zusammen mit einem Freund selbst getextet und
gesungen, bzw. gerappt hat. Ich habe es erst nach seinem Tod so richtig gehört
und wahrgenommen.*

*Meine Tochter hat sich das Lied aus dem Internet runtergeladen und uns vorge-
spielt (Ich kann mich aber daran erinnern, er hat es mir einmal kurz vorgesungen.
Damals hatte ich aber den Text, der sehr schnell von ihm gesungen bzw. gerappt
wurde, gar nicht richtig verstanden).*

*Wir haben das Lied, trotz Bedenken des Pastors, am 15. August 2014 bei der
Trauerfeier zu seiner Beerdigung in der Kapelle gehört.*

*Ich saß nun da, mein Mann, die Oma und die Geschwister von ihm neben mir auf
der Bank weinend sitzend und hörten seine Stimme.*

*Wie unwirklich das alles war. Warum musste ich da sein? Warum musste ich hier
und heute meinen Sohn zu Grabe tragen?*

*Es war genau eine Woche her, Freitag der 8. August, als ich die Nachricht von
meinem Mann früh morgens um 9 Uhr am Telefon übermittelt bekam.*

Marco ist Tod.

*Ich war in einer Rehaklinik und sollte wenige Tage später meine Reha beenden.
Ich habe sie sofort beendet. Wie ich es geschafft habe, die 160 Kilometer bis zu
uns nach Hause zu fahren, kann ich heute nicht mehr sagen. Meine Tochter kam
zwar zur Rehaklinik, sie hatte aber keinen Führerschein.*

Ich glaube, ich habe noch nie so viele Tränen geweint, soviel Verzweiflung gespürt und einen so unendlich großen Schmerz in meinem Herzen gehabt. In dem Moment habe ich zum ersten Mal wirklich begriffen, was es heißt, ein gebrochenes Herz zu haben. Dass es das wirklich gibt. Ein gebrochenes Herz.

Wunden heilen, Narben bleiben, doch es tut nicht mehr weh.

Es hat lange gedauert. Der Weg dahin, bis sich der Schmerz verändert.

Circa sechs Wochen nach Marcos Suizid habe ich die Gruppe AGUS in Hannover das erste Mal besucht. Es tat mir gut, mich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

In dem ersten Jahr hatte ich keinen Termin ausgelassen, doch im zweiten Jahr merkte ich, dass ich durchaus in der Lage war, mal an einem der Treffen nicht teil zu nehmen.

Das Leben hatte mich wieder.

Nach ca. drei Jahren hatte ich so viel Halt und Stärke gewonnen, dass in mir der Wunsch reifte und ich es mir auch zutraute, eine eigene Selbsthilfegruppe in Celle zu eröffnen. Sehr hilfreich war dabei das dreitägige Einführungsseminar zum Gruppenleiter, das von AGUS in Neumarkt in der Oberpfalz angeboten wurde.

Unsere Celler Gruppe besteht nun schon seit dem 15. September 2017. Wir haben einen sehr schönen Gruppenraum in einer Gemeinde gefunden und treffen uns jeden 3. Freitag im Monat von 19:00 bis 21:00 Uhr.

Karin Cappelluzzo

Neue AGUS-Gruppen

Hausach (Baden-Württemberg)

Im Januar 2019 fand das erste Treffen der AGUS-Gruppe Hausach in der Nähe von Offenburg im Schwarzwald statt. Die Kontaktaufnahme erfolgt über die AGUS-Geschäftsstelle.

Schmalkalden (Thüringen)

Ebenfalls seit Januar 2019 gibt es eine Gruppe in Schmalkalden. Die Kontaktaufnahme erfolgt auch über die AGUS-Geschäftsstelle.

Lesung mit dem Autor Stefan Lange

Bericht aus der AGUS-Gruppe Chemnitz

Sehr gespannt trafen wir uns im November 2018, um die Buchlesung von Stefan Lange zu hören. „Suicide“ - Drei Monate und ein Tag war das Thema des Abends und für viele der Teilnehmer auch später noch.

Stefan Lange erzählte die Liebesgeschichte seines Lebens, die Geschichte von Gefühlen, von Tagen zwischen Manie und Depression bis hin zum totalen Absturz, schonungslos mit bestechender Klarheit. Ohne Schnörkel, offen und reflektiert nahm uns der Autor mit in diesen Abschnitt seines Lebens, ließ er uns an dieser Talfahrt teilhaben. Das Auf und Ab seiner Gefühle konnten wir sehr gut nachempfinden, haben aber auch tiefen Einblick in seine Verzweiflung bekommen. So war für viele nachvollziehbar, welche Seelenqualen unsere verstorbenen Angehörigen durchgemacht haben. Anhand von Abschnitten aus seinem Buch und mittels Ausschnitten aus seiner YouTube-Serie „Komm, lieber Tod“ vermittelte Stefan Lange tiefe Einblicke in die Gefühlswelt eines Menschen, dessen Leben seit der Kindheit von Todes(sehn)sucht geprägt ist.

Die meisten Teilnehmer haben sich bereits im Vorfeld gefragt: Was hat mein Kind, meinen Partner, meine Mutter, meinen Vater, meinen Bruder... dahin gebracht, diesen letzten endgültigen Schritt zu gehen. Was hätte das Umfeld sehen können? Hätten wir den Suizid verhindern können? Viele Fragen und viele Antworten, die im Gespräch in der Pause und danach diskutiert werden konnten. Ganz besondere Bedeutung hatten die Gespräche um Schuldgefühle und Schuldzuweisungen. Klar ist aber auch, dass die Lesung wieder einmal eine sehr intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid bedeutete. Gedanken um den Tod unserer Angehörigen wurden an die Oberfläche geholt. Fragen, die irgendwann schon einmal gestellt wurden oder die immer wieder in unseren Köpfen herum-schwirren, beschäftigten uns bereits vor der Lesung oder auch in den Tagen danach.

Wir danken Stefan Lange für diesen gelungenen Abend, der einen wichtigen Baustein auf unserem Weg darstellt, der für viele sehr wertvoll war, weil er vielleicht ein kleines Puzzleteil darstellt.

Hervorheben möchte ich noch, dass sowohl dieses Buch mit all seiner Offenheit, als auch die YouTube-Serie „Komm, lieber Tod – Eine Serie für das Leben“ und Stefans Projekt „NoSE“ wichtige Beiträge zur Suizidprävention darstellen. Darüber reden kann Leben retten! Für Interessierte der Link zu Stefan Langes Homepage: <https://www.stefan-lange.ch>

Carola Piprek, Leiterin der AGUS-Gruppe Chemnitz

Die Brücke der Trauer

Lange stand ich vor der schmalen Holzbrücke,
die sich im stillen Gewässer spiegelte.
Es war eine Brücke zum Hin- und Hergehen,
hinüber und herüber.

Ich blieb stehen und dachte über das Gehen nach
und darüber, wie sich im Wasser der eine Weg
zu einem doppelten spiegelte.

Auch die Trauer ist ein Gang hinüber und herüber.
Hinüber, dorthin, wohin der andere ging
Und zurück, dorthin, wo man mit ihm war
in der Zeit des gemeinsamen Lebens.

Und dieses Hin- und Hergehen ist wichtig.
Denn da ist etwas abgerissen.
Die Erinnerung fügt es zusammen, immer wieder.
Da ist etwas verloren gegangen.

Die Erinnerung sucht es auf und bringt es zurück.
Da ist etwas von einem selbst weggegangen.
Man braucht es und geht ihm also nach.
Man muss es bewahren, um weiter zu leben.

Man muss das Land der Vergangenheit erwandern,
hin und her,
bis einmal der Gang über die Brücke
auf einen neuen Weg führt.

Jörg Zink

in: Trauer hat heilende Kraft. Herder Verlag, Freiburg 2014, S. 16
Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung des Verlags

Dank an die Spenderinnen und Spender

Der exemplarische Blick auf zwei Personen bzw. Institution

Seitens AGUS sagen wir an dieser Stelle herzlichen Dank für die großartige Unterstützung durch unsere Spenderinnen und Spender. Über das ganze Jahr verteilt und vor allem durch unseren Spendenbrief im November stellen Sie so sicher, dass wir unser bestehendes Angebot aufrechterhalten und auch neue Formate angehen können wie z.B. das Familienseminar (Näheres auf S. 30 dieses Rundbriefs).

Exemplarisch wollen wir dabei Zeugnisse herausgreifen. Ein Mann und eine Frau, die von einem Verein unterstützt wird, berichten von ihrer Motivation, AGUS finanziell zu unterstützen.

Herr G.

Meine Frau hat sich 1999 suizidiert. Da war ich ziemlich plötzlich mit meiner 5-jährigen Tochter alleine. Vier Jahre später habe ich AGUS auf dem Kirchentag gefunden und bin danach regelmäßig nach N.N. zur Gruppe gefahren. Das hat mir ziemlich gut getan und ich war dort, bis die Gruppe sich auflöste (ich glaube auch etwa 4 Jahre). Zwischendurch war ich dann einmal zu einer Jahrestagung in Bayreuth und meine Tochter war bei den Young Survivors.

Nach einer längeren Pause hatte ich dann nochmal Kontakt mit einer Gruppe in einem anderen Ort, mit der ich aber nicht so gut klar kam. Als dann vor vier Jahren eine neue Gruppe in meinem Wohnort entstand, bin ich sporadisch dort wieder hingegangen.

Jetzt werden sich einige fragen, was geht der denn 19 Jahre zu einer Selbsthilfegruppe? Mir hat es immer wieder gut getan und im Laufe der Zeit kamen die Gefühle von Ohnmacht (besonders unangenehm für Selbstständige), Wut, Trauer, Verzweiflung immer mal wieder in verschiedenen Ausformungen. Da ist eine wohlgesinnte Gruppe Menschen mit ähnlichen Erfahrungen Gold wert!

Im Frühjahr vergangenen Jahres, am Geburtstag meiner Tochter, stand ich am Grab meiner Frau und habe zum ersten Mal erlebt, dass ich wirklich versöhnt bin mit unserer Geschichte. Es war ihr Weg und auch meiner. Ich habe eine wunderbare Tochter, die sich ihren Herausforderungen gestellt hat und jetzt eine junge Studentin mit Weisheit, Tiefe und Lebenserfahrung ist. So konnte ich danken für das, was ich erleben musste.

Das ist, mal wieder, ein Abschied von meiner AGUS-Gruppe. Ich gehe mal wieder alleine ein Stück meines Weges und bleibe doch verbunden.

Auch AGUS sage ich hiermit „Danke“ und ich möchte etwas spenden.

Frau Susanne Griepentrog und Malicrew e.V.

Triathlon, das heißt auf der Langdistanz 3,8km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen und diesmal für einen bestimmten Zweck.

Es gab einen wichtigen Grund, warum ich ausgerechnet in Madrid für dieses Rennen an den Start gehen wollte. Mein wichtigster Wegbegleiter hat sich im Juli 2018 das Leben genommen. Er war es, der mir mehrfach geraten hat, gerade diesen Wettkampf zu bestreiten. Zu seinen Lebzeiten lehnte ich dies ab, nach seinem Tod sollte dieser Triathlon eine Art Abschied nehmen werden. Doch ich wollte die Teilnahme zusätzlich an einen guten Zweck binden. Für jede Minute Wettkampfzeit sollten 10 Cent gespendet und an AGUS übergeben werden. Unterstützt wurde ich von meinem Verein, der Malicrew.

Eine Erkältung zwang mich den Wettkampf abzusagen, was mich unendlich traurig stimmte. Doch glücklicherweise war meine Freundin Tina Senden ebenfalls gemeldet und so konnten wir ihre Zeiten für die Spendenaktion nehmen. Wir waren sehr erfreut, dass etwas über 700 Euro zusammen kamen und dass unser Verein, die Malicrew den Betrag „glatt“ machte. Wir freuen uns, dass wir so die Arbeit von AGUS mit 1000 Euro unterstützen können.



von links: Elfie Loser, Jörg Schmidt, Susanne Griepentrog, Tina Senden, Florian Maßen und Mario Schrödel (1. und 2. Vorsitzender von Malicrew e.V.)

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- mit dem freiwillig höheren Beitrag von Euro

.....
Vor- und Zuname

.....
Geburtsdatum

.....
PLZ, Ort, Straße

.....
Tel.Nr., E-Mail

.....
Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet 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., den oben genannten 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

.....
Kontonummer / IBAN

.....
BLZ / BIC-/SWIFT

.....
Bankinstitut

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.
Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

Ein Onlineprogramm für Suizid-Hinterbliebene

Eine AGUS-Gruppenleiterin berichtet von ihrer Teilnahme

Nachdem sich mein Vater im Dezember 2014 das Leben nahm, war da niemand, der mich aufgefangen hat. Kurze Zeit später schloss ich mich der AGUS-Gruppe in Berlin an und fühlte mich das erste Mal nach diesem Verlust wieder „zu Hause“. Ich wollte das Geschenk, welches mir in dieser Zeit gemacht wurde, an viele weitere Angehörige weitergeben und gründete im Februar 2018 eine eigene AGUS-Gruppe für junge Angehörige in Berlin.

Als ich dann 2018 von der Studie Hilfe nach Suizid hörte, war ich begeistert. Hierbei handelt es sich um ein 12-wöchiges Online-Gruppenprogramm, bei dem Hinterbliebene nach Suizid mit anderen Betroffenen wichtige Themen besprechen können. „Das Webinar ist eine Art Selbsthilfegruppe, die im Tandem von einer psychologischen Psychotherapeutin und einem [...]“ betroffenen „[...]“ Selbsthilfgruppenleiter begleitet wird. Es werden – teils mit Hilfe von Videos – zwölf Themenfelder besprochen, die für das Programm vorab zusammen mit Suizid-Betroffenen in Einzelgruppen erarbeitet wurden. Zwischen den Webinar-Sitzungen sind die fünf bis zehn Teilnehmenden dazu aufgerufen, sich mit vertiefenden Hausaufgaben auseinanderzusetzen und diese an ihren therapeutischen Gruppenleiter zu mailen. Die Teilnehmer können sich nur hören. Es ist ihnen freigestellt, ob sie anonym oder mit ihrem richtigen Namen teilnehmen. Es läuft bis Herbst 2020 und ist für zehn Betroffenengruppen ausgelegt. Das Programm wird wissenschaftlich begleitet. Erste Ergebnisse sollen Ende 2020 vorliegen.“ (Lockhart, I., 2018, Mein Leben danach, FAZ) Frau Lockhart ist, wie ich, ebenfalls betroffen und nahm an der ersten Gesprächsgruppe von Hilfe nach Suizid teil.

Zu meiner Überraschung durfte ich aktiv an den Inhalten der zukünftigen Seminare mitwirken. Meine Geschichte spiegelt sich sogar in Teilen in einem der Videos wider, welche in den Sitzungen gezeigt werden. Generell wurde sehr eng mit Angehörigen zusammengearbeitet. Am besten gefällt mir an diesem Programm, dass es kostenlos für die Angehörigen ist und professionell betreut wird. Darüber hinaus ist es für mich persönlich die perfekte Ergänzung zu einer AGUS-Gruppe. Dadurch, dass es eine feste Gruppe und wöchentliche Termine gibt, lernt man einander auf einer anderen Ebene kennen. Selbst nach über 4 Jahren der Trauer konnte ich für mich unglaublich viel mitnehmen, obwohl ich die Gruppe nicht als Teilnehmer, sondern als Teil des Leitungsteams wahrgenommen habe. Meiner Meinung nach ermöglicht Hilfe nach Suizid Prozesse innerhalb der Trauer in Bewegung zu setzen, die über den Selbsthilfgruppenrahmen hinaus gehen. Hilfe nach Suizid ist die Form von Angebot, welches ich mir für sämtliche Angehörige nach Suizid wünsche.

Hard Facts

- In welcher Form kann ich teilnehmen: Teilnehmer/in oder Gruppenleiter/in
- Wer leitet die Gruppen: 1 Therapeut/in und 1 Angehörige/r nach Suizid
- Wie viel Zeit investiere ich: 12 Wochen á 1 x 90 Minuten, z.B. 12x Dienstag 20.00-21.30 Uhr
- Zusätzlich fällt ein Telefonscreening (ein längeres Telefonat, bei dem das Forschungsteam anhand verschiedener Fragen die Passung für die Teilnahme an der Studie überprüft) und eine Probesitzung an, um zu testen, ob die Technik bei allen funktioniert
- Wie viele Angehörige nehmen teil: 8-10 Angehörige und 1 betroffene/r Gruppenleiter/in
- Wie finden die Sitzungen statt: In Form eines Webinars – welches in seiner ursprünglichen Form ein Seminar ist und über das Internet abgehalten wird – nur Ton, kein Video – vergleichbar mit einer Telefonkonferenz
- Wo: Überall, wo ein Internetanschluss besteht und man ruhig mit einem Headset oder Kopfhörern reden kann
- Was brauche ich: 1x internetfähiges Gerät (Tablets und Smartphones sind ungeeignet) und 1x Headset oder Kopfhörer
- Was kommt auf mich zu: Das Projekt bedeutet 12 Wochen lang 90 Minuten pro Woche Themen wie Verlust, Trauer, aber auch Zuversicht zu bearbeiten. Zu Beginn habe ich das Ganze, aus der Sicht einer Gruppenleiterin, ehrlich gesagt ein wenig unterschätzt. Ich leite in Berlin zusätzlich eine AGUS-Gruppe, die sich monatlich trifft. Von daher musste ich mich auch zunächst daran gewöhnen, dass ich für dieses schwere Thema nun noch mehr Zeit einplanen „muss“. Doch je mehr Sitzungen ins Land gehen, desto überzeugter bin ich von diesem Projekt und meiner Rolle darin. Ich hätte mir damals, nach meinem Verlust, eine solche Hilfestellung gewünscht und bin umso glücklicher, dass nun anderen Angehörigen um Suizid ermöglicht wird sich kostenlos, didaktisch und therapeutisch begleitet an ihre Trauer und den Schmerz zu wagen.
- Wichtig: Das Programm ersetzt keine Therapie!

Kontakt

Prof. Dr. phil. Birgit Wagner

MSB Medical School Berlin

Calandrellistr. 1-9. 12247 Berlin

Tel. 030-76683753-465

Interesse als GruppenleiterIn: birgit.wagner@medicalschooll-berlin.de

Für Betroffene: kontakt@hilfe-nach-suizid.de

Marie-Luise Thoms

Chris Paul Schuldzuweisungen im Trauerprozess nach einem Suizid

Schuldgefühle sind gerade für Hinterbliebene nach einem Suizid sehr quälend: „Hätte ich doch nur aufmerksamer zugehört, als er von seinen Problemen erzählt hat“ oder „Warum hat sie mir nicht vertraut?“

Sich selbst oder anderen Menschen die Schuld zu geben ist dabei oftmals leichter auszuhalten, als zu akzeptieren, dass sich jemand für den Tod und damit gegen das Leben ausgesprochen hat. Hier ist eine intensive Klärung der persönlich empfundenen Schuld notwendig. Dazu will die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul mit der Neuaufgabe dieser Themenbroschüre beitragen.

Die Neuaufgabe dieser Broschüre wurde gefördert durch die AOK. Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. AGUS sagt Dankeschön im Namen der Betroffenen und Interessierten.



Chris Paul
Schuldzuweisungen
im Trauerprozess nach
einem Suizid



Manfred Wolfersdorf Suizid - Erklärungsmodelle

Ein Suizid ist für uns Menschen unvorstellbar. Und wenn etwas Unvorstellbares geschieht, suchen wir nach Erklärungen, die Halt geben können im Chaos der Gefühle, in das Hinterbliebene gestürzt wurden.

Mit der Neuaufgabe dieser Broschüre will der bekannte Suizidforscher Prof. Manfred Wolfersdorf einen Einblick geben, was Menschen dazu bringen kann, sich selbst zu töten.

Die Neuaufgabe dieser Broschüre wurde gefördert durch die DAK-Gesundheit. Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. AGUS sagt Dankeschön im Namen der Betroffenen und Interessierten.



Manfred Wolfersdorf
Erklärungsmodelle –
die Zeit vor dem Suizid



AGUS beim Kirchentag 2019

Unter dem Motto „Was für ein Vertrauen“ findet vom 19.06. bis 23.06.2019 der Evang. Kirchentag in Dortmund statt. AGUS wird dort wieder mit einem Messestand vertreten sein (Halle 7, Standnummer 7-D08) sowie erstmals mit einem Workshop zum Thema „Trauer nach Suizid - (k)eine Trauer wie jede andere“, der am Donnerstag, 20.06.2019 um 11.00 Uhr im Zelt 14c stattfindet.

Haus für Suizidhinterbliebene

Im Zittauer Gebirge an der sächsisch-böhmischen Grenze (Landkreis Görlitz) entsteht derzeit ein Haus für Suizidhinterbliebene. Initiatorin ist Melanie Mende, die im Mai 2018 ihre Tochter durch Suizid verloren hat. Sie richtet dort Schlafmöglichkeiten sowie einen großen Gemeinschaftsraum und eine große Wohnküche ein. Dazu steht ein Garten zur Verfügung. Es soll ein Ort sein, um innere Ruhe zu finden und um sich gegenseitig trösten zu können.

Melanie Mende sucht auf diesem Weg Unterstützung, etwa in Form von Handwerkern, Sachspenden (z.B. Böden, Betten oder Fenster) oder Geldspenden, die dann im Gegenzug damit verbunden sind, immer ein Wochenende zu bleiben.

Wer Interesse hat, setzt sich am besten direkt per E-Mail mit Melanie Mende in Verbindung: katzekatzemella@gmail.com.

Familienseminar

Vom 30.05. (Fronleichnam) bis 02.06.2019 findet in Altenkirchen (Rheinland-Pfalz) erstmals ein Seminar für suizidbetroffene Familien statt: Eltern mit Kinder, Geschwister, Großeltern, Onkel und Tanten... Sie alle sind willkommen.

Nach einem Suizid müssen innerhalb der Familie neue Rollen gefunden werden und eine neue Alltagsstruktur, die sich über viele Jahre immer wieder neu gestalten muss. Sinn des Seminars ist ein Stärkung der ganzen Familie, gleichzeitig sollen die einzelnen Familienmitglieder ausreichend Raum haben, sich mit anderen Teilnehmenden in einer vergleichbaren Situation auszutauschen. Erwachsene, Jugendliche, Kinder und auch Kleinkinder erhalten dabei eine altersgemäße Begleitung und Unterstützung. Ausflüge und kreative Angebot runden das Angebot ab. Anmeldefrist ist 11.04.2019

Erwachsene ab 19 Jahren zahlen für Übernachtung, Verpflegung und Seminargebühren 50,- Euro, Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren 25,- Euro. Kinder unter 14 Jahren sind kostenfrei.

„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2019

Verlust des Partners	08.03. - 10.03.2019 Waldbreitbach
Es ist schon so lange her	22.03. - 24.03.2019 Waldbreitbach
Verlust eines Kindes	29.03. - 31.03.2019 Waldbreitbach
Verlust eines Geschwisters	26.04. - 28.04.2019 Altenkirchen
Kreativseminar	10.05. - 12.05.2019 Ahrweiler
Von Mann zu Mann	24.05. - 26.05.2019 Ockenheim
Familienseminar	30.05. - 02.06.2019 Altenkirchen
Wanderwochenende	30.08. - 01.09.2019 Neroth/Eifel
Verlust eines Elternteils	11.10. - 13.10.2019 Königswinter
Verlust eines Kindes	25.10. - 27.10.2019 Waldbreitbach

In ganz Europa gibt es keine vergleichbare Seminarreihe. Chris Paul hat das Konzept dafür erarbeitet und mit folgenden Kolleginnen und Kollegen weiterentwickelt, die alle als SeminarleiterInnen tätig sind: Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann-Berger, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel und Dieter Steuer.

An den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Sie auf unserer Internetseite. Die Anmeldung ist online möglich.

Seminare für AGUS-Gruppenleiter 2019

Einführungsseminar für Gründungsinteressierte	05.04. - 07.04.2019	Neumarkt/Oberpfalz
Aufbauseminar für AGUS-Gruppenleiter	17.05. - 19.05.2019	Neumarkt/Oberpfalz

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Cottenbacher Str. 4, 95445 Bayreuth
Tel. 0921/150 03 80, Fax 0921/150 08 79
E-mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de; Internet: www.agus-selbsthilfe.de

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

Sie erreichen uns in der Geschäftsstelle am besten

Montag - Donnerstag 9 - 15 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr
Bitte hinterlassen Sie uns evtl. eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.

AGUS-Vorstand

Markus Eberl, Tel. 0921/ 75 76 80 (1. Vorsitzender);
Gottfried Lindner (Stellvertreter); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);
Dr. Rolf Kruse (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin);
Beisitzerinnen: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Nina Saube
Beraterinnen: Doris Hofmann, Irmgard Chakroun

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker
geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

VR Bank Bayreuth-Hof
IBAN: DE51 7806 0896 0806 1140 83; BIC: GENODEF1HO1

AGUS e.V. - Spendenkonto

VR Bank Bayreuth-Hof
IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37; BIC: GENODEF1HO1

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:
Jörg Schmidt in Zusammenarbeit mit Gottfried Lindner.
Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich (März und August)