

Rundbrief 2024/2



Liebe Leserin, lieber Leser,

mit dem zweiten Rundbrief des Jahres informieren wir traditionell über unser **Jahrestreffen**, das in diesem Jahr vom 11.10. bis 13.10. stattfindet – erneut im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad. Um Kosten und Ressourcen zu sparen, haben wir uns dafür entschieden, keine Flyer mehr in großer Anzahl zu drucken, sondern die wichtigsten Infos in diesem Rundbrief aufzunehmen (ab Seite 21). Alles Weitere sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage.

Ein weiterer Höhepunkt ist sicherlich die Vorstellung der **neu gestalteten Wanderausstellung** am 10.09. in der Hamburger Jakobikirche. Hierzu lesen Sie auf den Seiten 26 und 27 ein Interview mit dem Grafiker, der die Ausstellung konzipiert hat.

Das Interview führte Tini Gilch, die ab diesem Rundbrief mit einer **Kolumne** mit dem Titel „Hineinwachsen in das »Ohne-Dich«“ Gedanken und Gefühle Betroffener aus dem Alltag heraus einbringen wird (Seite 30).

Neu ist ebenfalls ein **Seminar für suizidbetroffene Männer**, das im März nächsten Jahres in der Nähe von Dortmund stattfinden wird. Der Referent des Seminars, Thomas Achenbach, stellt die wichtigsten Inhalte auf Seite 32 selbst vor.

Darüber hinaus finden Sie in diesem Rundbrief viele weitere Artikel zu verschiedensten Themen. Ich wünsche Ihnen eine angenehme und anregende Lektüre.

Ihr / Euer Jörg Schmidt

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Tinis Kolumne	30
Neue Stiftung	4	Zum Nachdenken	31
Angebote für Gruppenleitende	6	Online-Fortbildung Gatekeeper	32
Aus den AGUS-Gruppen	8	Seminar für betroffene Männer	33
Zum Nachdenken	12	Veranstaltungen der DGS	34
Online-Vortragsreihe	14	Mitglied werden	35
Betroffenenbericht	16	Infos	36
Zum Nachdenken	20	Aktualisierte Broschüren	37
Jahrestreffen 2024	21	Rezension	38
Young Survivors 2024	24	Seminare	39
AGUS-Wanderausstellung	26	Wir über uns	40

Titelbild: Herzöffner, Aquarell, 12,5 x 18 cm (2024).
Ramona Hort-Sandmann, Mama von Tim und Betroffene

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene,

seit September 2022 bin ich in der Funktion als Beisitzerin im Vorstand von AGUS e.V. Bislang hatte ich solche Gremien eher gescheut.

Was bedeutet mir die Mitgliedschaft im Vorstand? Es ist mir vor allem eine Ehre, die Menschen, die sich mit so viel Engagement um die Belange der Hinterbliebenen eines Suizids kümmern, beim Treffen wichtiger Entscheidungen zu unterstützen, gemeinsam Überlegungen für die Zukunft des Vereins anzustellen und den ein oder anderen neuen Impuls zu setzen.

„Herzblut“ möchte ich diese Kraft nennen. Sie hält uns alle zusammen. Alle, die wir ja trotz der entsetzlichen und doch verbindenden Erfahrung des Suizids eines nahestehenden Menschen verschieden sind, die wir unsere Trauer jede und jeder für sich individuell verarbeiten müssen.

Als mehrfach von Geschwisterverlust durch Suizid Betroffene ist mir diese Thematik besonders nahe. Nach dem letzten Suizid meines Bruders 2017 griff ich jeden Strohalm, der mir Hilfe versprach, und kam schließlich zu AGUS.

Mein Leben hat sich seither auf allen Ebenen geändert. Nun könnte ich zufrieden sein. Ich lebe in einem schönen Haus mit meinem Partner, den ich kurz danach



Andrea Losansky

kennenlernte, zwei Katzen und Job, fahre Motorrad und beschäftige mich sehr gerne mit künstlerischen Ausdrucksformen. Alles scheint wieder im Lot!

Und doch fehlte mir etwas: Menschen, die „das Gleiche“ erlebt hatten wie ich, Verständnis, sowie der gemeinsame Austausch zu Fragen, die mit dem Verlust durch Suizid zusammenhängen. Aus

Neugier nahm ich deshalb online an einer Einführungsveranstaltung für AGUS-Gruppenleitende teil. Zuvor hatte ich noch keine AGUS-Selbsthilfegruppe besucht.

Im Juni 2022, fünf Jahre nach dem Suizid meines Bruders, gründete ich die erste AGUS-Gruppe in Wolfsburg. Diese Gruppe gibt mir auch als Leiterin sehr viel. Ich bin dankbar für das, was wir gemeinsam erfahren bzw. bereits durchgestanden haben, und für das, was wir noch mit dieser Gruppe erleben werden.

Eine tätowierte Feder auf meinem linken Arm symbolisiert „Freiheit in Verbundenheit“ zu meinen verstorbenen Geschwistern. Wie im Leben so auch im Tod lebe ich weiter nach diesem Motto.

*In diesem Sinne grüßt Euch von Herzen
Andrea Losansky*

Unterstützung für AGUS

Hans Dieter Ebert-Stiftung gegründet

Im Jahr 2006 wurde die AGUS-Stiftung von Emmy Meixner-Wülker und Dr. Klaus Bayerlein gegründet. Beide wollten damit garantieren, dass die Existenz von AGUS gesichert ist.

Im April 2024 kam mit der Hans Dieter Ebert-Stiftung eine weitere Stiftung für AGUS hinzu. Bei ihr handelt es sich um eine sogenannte Treuhandstiftung, d.h. sie kann sich nicht selbst verwalten, sondern hat die AGUS-Stiftung als Treuhänder. Das Grundstockkapital kommt von

Dr. Rainer Maaß aus Darmstadt und seiner Mutter Rosemarie Maaß, die in Bensheim lebt.

Bei der Gründung einer Stiftung wird ein Startkapital als Grundstockvermögen festgelegt. Dieser Betrag bleibt stets unange-tastet, wird aber sicher und gewinnbringend angelegt, so dass mit den Erträgen und Zinsen gearbeitet werden kann. Stiftungen werden daher in der Regel für die Ewigkeit angelegt.

Jörg Schmidt führte mit Dr. Rainer Maaß ein Gespräch.

Herr Dr. Maaß. Seitens AGUS sind wir übergücklich und sehr dankbar, dass Sie und Ihre Mutter die Hans Dieter Ebert-Stiftung gegründet haben und damit ganz wesentlich die Vereinsarbeit von AGUS unterstützen. Wie kamen Sie dazu, das Geld an AGUS zu geben und zudem in Form einer Stiftung, genauer gesagt in Form einer Treuhandstiftung?

Die Idee zur Gründung einer Hans Dieter Ebert-Stiftung habe ich schon seit vielen Jahren, und ich bin froh, dass meine Mutter und ich sie jetzt in Form einer Treuhandstiftung ins Leben gerufen haben. Dass sich die AGUS-Stiftung um die Verwaltung kümmert und uns dafür keine Kosten in Rechnung stellt, ist natürlich ein großer Vorteil und ein Entgegenkommen, für das wir sehr dankbar

sind. In der Stiftungsverwaltung profitieren wir stark von den Erfahrungen der älteren AGUS-Stiftung. Unsere Stiftung verfolgt die identischen Ziele wie die AGUS-Stiftung. Sie ist auch eine Wertschätzung für die Unterstützung des AGUS-Vereins, die ich selbst nach dem Tod von Hans Dieter Ebert erfahren durfte. Die Selbsthilfegruppe in Mainz, offene Gespräche, Seminare, die Teilnahme an den Jahrestreffen, all das hat gutgetan und geholfen.

Die Stiftung ist nach Hans Dieter Ebert benannt. Können Sie ein paar Worte zu ihm sagen?

Hans Dieter Ebert war mein Freund und Lebenspartner, mit dem ich über elf Jahre verbunden war. Er hat sich im September 2013 in Darmstadt das Leben genommen. Er begründete diesen Schritt in seinen Abschiedsbriefen mit der Angst vor einem Hirntumor.



Hans Dieter Ebert

sich oft um andere, organisierte vieles, half wo er konnte, und machte von seinem raschen Handeln und Tun wenig Aufhebens. Er hat sehr „schnell“ gelebt, war immer in Bewegung.

Wir lernten uns am Staatsarchiv Darmstadt kennen, denn er war Archivar genauso wie ich.

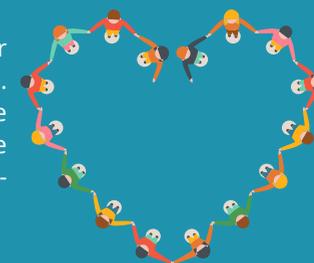
Was erhoffen Sie sich durch die Hans Dieter Ebert-Stiftung? Haben Sie konkrete Vorstellungen, was mit den Erträgen umgesetzt werden soll?

Wir hoffen sehr, dass Betroffene von den Erträgen der Stiftung profitieren können und dass die Arbeit des AGUS-Vereins für die verschiedensten Projekte unterstützt werden kann, die im Laufe der Jahre anstehen werden. Ob die Finanzierung von Broschüren und Büchern, die Bezuschussung von Selbsthilfegruppen oder von Tagungen und Seminaren – vieles ist hier denkbar, was den Schmerz der Betroffenen in irgendeiner Weise mindern und lebensbejahende Perspektiven aufzeigen kann. Das Grundstockvermögen soll natürlich durch Spenden und Zustiftungen im Laufe der Jahre erhöht werden. Je eigenständiger AGUS durch diese Stiftung (und hoffentlich in Zukunft auch durch weitere) agieren kann, umso besser!

Damals stand er kurz vor seinem 50. Geburtstag. Ich möchte, dass man sich auch durch diese Stiftung an ihn erinnert. Ich habe ein Foto von ihm herausgesucht. Hans Dieter bleibt in unseren Herzen wie sicherlich in den Herzen aller, die ihn gekannt haben. Er begleitet uns. Er hatte eine große Sprachbegabung, sprach u.a. Russisch, Spanisch, Französisch und Arabisch, beschäftigte sich mit Sprachgeschichte, reiste gerne und war anderen Kulturen gegenüber sehr aufgeschlossen. Musik war eine weitere Leidenschaft von ihm, er spielte Orgel und Klavier, sang in Chören und musizierte. Er kümmerte

Jede Stiftung lebt durch Ihre Unterstützer!

So können Sie gerne die AGUS-Stiftung sowie die Hans Dieter Ebert-Stiftung mit Spenden und Zustiftungen unterstützen. Umso mehr Menschen sich beteiligen, umso mehr können die beiden Stiftungen bewirken. Nehmen Sie bei Interesse gerne mit dem Vorsitzenden des Stiftungsrats Dr. Jürgen Wolff Kontakt auf. Sie erreichen ihn am besten per E-Mail: stiftung@agus-selbsthilfe.de



Wenn ich aus der Gruppe komme, nehme ich Kraft mit

Seminare für Gruppenleitende online und in Präsenz

Aus den Erfahrungen und Rückmeldungen der letzten Jahre hat sich bei den Angeboten für die Leitungsteams unserer AGUS-Gruppen eine Mischung aus Online- und Präsenzveranstaltungen entwickelt.

Online-Austauschabend

Dieses Format bieten wir ca. vier Mal im Jahr an. Dabei berichtet eine Referentin bzw. ein Referent immer zu einem spezifischen Thema, das für die Leitung einer AGUS-Selbsthilfegruppe von Interesse ist. So stellte im März der Münchener Psychologe Dr. David Althaus das „Duale Prozessmodell der Trauer“ vor. Dabei geht man davon aus, dass Trauer ein dynamischer Prozess ist, der sich zwischen verlust- und wiederherstellungsorientierten Polen bewegt. Auf der einen Seite sind z.B. Wellen von Schmerz (verlustorientiert) und auf

der anderen Seite die Herausforderung, etwas Neues zu tun (wiederherstellungsorientiert). Ein Trauerweg verläuft so niemals gerade, soll aber den Aufbruch in ein neues Leben ebnet.

Einführungskurs in Präsenz

2019 hatte der letzte Einführungskurs in Präsenz stattgefunden. Corona hatte dies über einige Jahre verhindert. Umso erfreulicher war es, dass zu dem dreitägigen Kurs im März 13 Interessierte aus ganz Deutschland nach Bayreuth kamen. Es waren Betroffene, die eine bestehende Gruppe weiterführen, eine neue Gruppe gründen oder sich intensiv über die Anforderungen informieren wollten. Bei diesem Kurs geht es stets um die Grundlagen: angefangen von der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten, den Finanzie-



Die Teilnehmenden des Einführungskurses mit Mia, dem Hund von Jörg Schmidt



Die Teilnehmenden des Fortbildungskurses vor einem Magnolienbaum im Klostergarten von St. Josef in Neumarkt/Opf.

rungsmöglichkeiten, der Öffentlichkeitsarbeit sowie der konkreten Gestaltung von Gruppensitzungen mit den ein oder anderen Herausforderungen. Die neuen AGUS-Gruppen in Baden-Baden, Lichtenfels und Fürth gehen auf Betroffene aus diesem Kurs zurück.

Fortbildung in Präsenz

Im April fand im bewährten Umfeld des Klosters St. Josef in Neumarkt/Opf. der Fortbildungskurs für Gruppenleitende statt. Mit mittlerweile über 40 Teilnehmenden, die ebenfalls aus dem gesamten Bundesgebiet anreisen, ist eine sehr stolze Zahl erreicht, die vom Interesse an dieser Veranstaltung zeugt. Neben dem moderierten Austausch zu speziellen Themen und einem Fachvortrag sind es vor allem die persönlichen Gespräche unter den Gruppenleitenden, die diesen drei Tagen ihren ganz besonderen Charme ge-

ben. Für viele Gruppenleitende ist es daher ein Fixpunkt im Jahresverlauf und wie so oft fand die Veranstaltung bei herrlich frühlinghaftem Wetter statt. Bei den Fortbildungen werden auch immer Themen angesprochen, die zu neuen Formaten führen.

Online-Netzwerktreffen

So wird ein Online-Angebot, das die Leiterinnen der Bremer AGUS-Gruppe seit einigen Monaten durchführen, ab Mai für alle Gruppenleitende angeboten. Es handelt sich dabei um ein Online-Netzwerktreffen, das drei- bis viermal pro Jahr stattfinden soll. Eingeladen dazu sind alle, die sich in Leitungsteams einer AGUS-Gruppe engagieren.



Große Ehre für AGUS-Gruppe Dorsten

Neujahrsempfang beim Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier

Durch den Hospizdienst Dorsten, der unsere AGUS-Gruppe begleitet, wurde man auf politischer Ebene auf uns aufmerksam. So kamen meine Mutter Luise Hehemann und ich als Mitglied des Leitungsteams der Selbsthilfegruppe in den Genuss dieses einmaligen Erlebnisses.

Der Neujahrsempfang im Schloss Bellevue begann mit dem Begrüßungsdefilee von 10 Uhr bis 13 Uhr. Geladen waren Vertreterinnen und Vertreter der Medien, der Bundeswehr/Sicherheitsorgane, der Kirchen und Religionsgemeinschaften, der kommunalen Verbände sowie vieler anderer Organisationen Deutschlands. **An erster Stelle standen aber natürlich 51 engagierte Bürgerinnen und Bürger aus ganz Deutschland, die sich um das Gemeinwohl in besonderer Weise verdient gemacht haben.**

In alphabetischer Reihenfolge fand das Defilee statt. Zunächst wurden die Bürgerinnen und Bürger aus allen Bundesländern in die Galerie des Schlosses geführt und danach die Treppe hinauf in den ersten Stock des Schlosses, zum Langhans-Saal, begleitet. Im Vorraum dieses Saales wurden wir vom Protokollchef des Bundespräsidialamtes in Empfang genommen. An der Tür des Langhans-Saales bot sich uns folgendes Bild: Zur Linken war eine Tribüne für die Presse und für Kameralleute aufgebaut, zur Rechten stand der Bundespräsident mit seiner Ehefrau Elke Bündenbender.

Als der Protokollchef meiner Mutter und mir ein Zeichen gab, begaben wir uns zum Bundespräsidenten und seiner Frau und wurden dort von ihnen begrüßt. Während wir die paar Schritte in Richtung der beiden taten, wurde über einen Lautsprecher unser Name und die Begründung für die Einladung zum Neujahrsempfang verlesen.

Herr Steinmeier nahm sich Zeit, ein paar persönliche Worte mit uns zu wechseln. **Er war sehr berührt von unserem Thema und stellte uns einige Fragen zu unserem Verlust sowie zu unserer Selbsthilfegruppe und dem Verein AGUS.** Er wirkte sehr nahbar, wodurch sich unsere Anspannung schnell löste. Von einem Fotografen des Bundespresseamtes wurde ein Bild von uns mit dem Bundespräsidenten und Frau Bündenbender gemacht. Anschließend begaben meine Mutter und ich uns in die an den Saal angrenzenden Salons, in denen sich bereits zahlreiche andere Gäste des Neujahrsempfangs aufhielten. Dort wurden Getränke und kleine Leckereien gereicht. Auch die Regionalpresse war in den Salons und führte zur Berichterstattung einige Interviews. Auch wir wurden für den Abendbericht der Lokalzeit kurz interviewt. Nach und nach gesellten sich auch viele Politiker und Vertreter der verschiedenen Organisationen zu uns und kamen mit uns ins Gespräch.

Nach dem Defilee luden der Bundespräsident sowie Frau Bündenbender im Großen Saal des Schlosses alle geladenen Bürge-



Foto: Bundesregierung / Jesco Denzel

Elke Bündenbender, Luise Hehemann, Sabine Helmke, Frank-Walter Steinmeier (v.l.)

rinnen und Bürger zum Mittagessen ein. Herr Steinmeier hielt eine sehr bewegende Rede im kleinen Kreis von ca. 70 Personen. Dort wurden alle Bürger/innen noch einmal mit Namen und dem Ehrenamt vorgestellt. **Der Bundespräsident bedankte sich für unser Engagement.**

Nach dem Mittagessen gaben uns der Bundespräsident sowie seine Ehefrau persönliche Autogramme, bevor sie sich von uns mit einer kleinen Abschiedsrede verabschiedeten. Ein sehr bewegender Tag, der uns noch lange in Erinnerung sein wird, ging zu Ende.

Durch die Einladung beim Bundespräsidenten wurde die Presse auf uns, die Selbsthilfegruppe und AGUS aufmerksam und am nächsten Tag wurde bereits ein Interview des WDR mit weiteren Mitgliedern des Leitungsteams unserer

Dorstener Gruppe und mir geführt, welches am 12. Januar 2024 in der „Lokalzeit Ruhr“ ausgestrahlt wurde. Es wurde zum einen von meinem persönlichen Schicksal, dem Verlust meines Sohnes Axel und zum anderen von unserer Selbsthilfegruppe Dorsten sowie AGUS berichtet. Ein Mitglied unseres Leitungsteams war einen Tag später live zu Gast in der Lokalzeit Ruhr und sprach über seinen Verlust, unsere Selbsthilfegruppe Dorsten, dem Hospizdienst Dorsten sowie dem Verein AGUS. Wir hoffen, durch diese Beiträge dazu beigetragen zu haben, das Tabuthema Suizid zu brechen. Wir hatten das Ziel, viele Menschen für dieses Thema zu sensibilisieren und vielen Mut zu machen, darüber zu sprechen, damit anderen geholfen werden kann.

*Sabine Helmke
AGUS-Gruppe Dorsten*

Halt braucht Wurzeln

Bremer AGUS-Gruppen bei der Messe „Leben und Tod“



Dzintra Kottmann und Sabine Helm-Schmidt aus dem Leitungsteam der Bremer AGUS-Gruppen

Unter dem Thema „Halt braucht Wurzeln“ fand am 3. und 4. Mai die diesjährige Messe „Leben und Tod“ in Bremen statt. Wie auch in den vergangenen Jahren hatten wir mit unseren beiden Bremer AGUS-Gruppen einen großen Stand auf dieser spannenden Messe. Direkt neben dem Eingang konnten wir die AGUS-Wanderausstellung aufbauen, so dass wir schon aus dem Foyer für alle Gäste gut erkennbar waren.

Wir hatten sehr viele intensive Gespräche. Sowohl Betroffene als auch interessiertes Fachpersonal belagerten den Stand regelrecht. AGUS bekam viel Zuspruch und Dank für die Arbeit. Zwei Themen waren auffällig oft im Zentrum der Gespräche: Suizid bei Kindern und Jugendlichen und Trauer nach assistiertem Suizid. Beide Themen gleichermaßen erschreckend.

Wir waren sehr froh über das hohe Interesse an beiden Messetagen. Bedingt durch den hohen Andrang am Stand konnten wir die vielfältigen Programman-

gebote der Messe nicht wahrnehmen. Die vielen anderen Stände haben wir uns aber natürlich angeschaut, exklusiv und ohne Besucher. Wir haben tolle neue Materialien für unsere Gruppenstunden entdeckt und unser Netzwerk erweitert. Besonders gefreut haben wir uns über die Kolleginnen und Kollegen, die ebenfalls AGUS-Gruppen leiten, und die uns am Stand besucht haben.

Für AGUS insgesamt, die Positionierung der AGUS-Gruppen in Bremen und für uns persönlich waren die beiden Tage von sehr großem Nutzen und sehr inspirierend. Wir ziehen ein rundum positives Fazit und können die Messe wirklich empfehlen. Am 18. und 19. Oktober findet die Messe noch einmal in Freiburg statt (dort wird AGUS durch die Hausacher Gruppe vertreten sein). Wir werden im nächsten Jahr auf jeden Fall wieder in Bremen dabei sein! Man sieht sich!

*Dzintra Kottmann
AGUS-Gruppen Bremen*

Erfreulicherweise finden sich immer wieder Betroffene, die entweder eine bestehende AGUS-Gruppe unterstützen bzw. weiterführen oder eine neue Gruppe gründen. All dies geschieht ehrenamtlich, was unzählige Stunden der Vor- und Nachbereitung sowie der Durchführung selbst bedarf. Daher gilt unser Dank den Leitungsteams unserer AGUS-Gruppen. Ohne sie wäre dieses Angebot – das Kernstück der Arbeit von AGUS – nicht möglich.

Neue AGUS Gruppen

In 2024 haben sich bereits einige neue Gruppen gegründet, bei einigen steht die Gruppengründung im Laufe des Jahres noch an. AGUS verfügt so mittlerweile über 108 Gruppen, die sich in Präsenz treffen. Hinzu kommen noch zwei Online-Gruppen. Hier finden Sie eine alphabetische Auflistung der neuen Gruppen mit den jeweiligen E-Mail-Adressen, über die die Kontaktaufnahme erfolgen kann.

BADEN-BADEN (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Im April 2024 startete die Gruppe Baden-Baden im Schwarzwald, unweit der Grenze zu Frankreich. E-Mail: baden-baden@agus-selbsthilfe.de

FÜRTH (BAYERN)

Neben Nürnberg und Erlangen wird es ab September 2024 in Fürth eine weitere AGUS-Gruppe im mittelfränkischen Ballungsraum der Metropolregion Nürnberg geben. E-Mail: fuerth@agus-selbsthilfe.de

LICHTENFELS (BAYERN)

Im oberfränkischen Lichtenfels gibt seit Mai 2024 eine neue AGUS-Gruppe. E-Mail: lichtenfels@agus-selbsthilfe.de

LOHR AM MAIN (BAYERN)

Im Juni 2024 hat sich im unterfränkischen Lohr am Main eine neue AGUS-Gruppe gegründet. E-Mail: lohr@agus-selbsthilfe.de

MÜNSTER (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Im bevölkerungsreichsten Bundesland Nordrhein-Westfalen startet in Münster im Juli 2024 eine neue AGUS-Gruppe. E-Mail: muenster@agus-selbsthilfe.de

SANDHAUSEN (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Unweit der Großstadt Heidelberg hat sich in Sandhausen im Juni 2024 eine neue AGUS-Gruppe gegründet. E-Mail: sandhausen@agus-selbsthilfe.de

Auf unserer Homepage gibt es die Möglichkeit der Gruppensuche, d.h. Sie geben dort Ihren Wohnort oder Ihre Postleitzahl ein und erfahren, welche Gruppen am nächsten sind.



Für Matthias

Niemals wollte ich an deinem Grab stehen und mich voller Schmerz und Trauer an die schönen Erlebnisse mit dir erinnern.

Niemals wollte ich dich zur Welt bringen, um dich dann so früh wieder gehen lassen zu müssen.

Niemals wollte ich ein Buch mit all den Erinnerungen an dich füllen, damit sie mit deinem Tod nicht für immer verloren sind.

Niemals wollte ich den Himmel verzweifelt nach einem Zeichen von dir absuchen, um die Hoffnung auf ein Wiedersehen zu nähren.

Niemals wollte ich die letzten Dinge von dir verschenken, damit die Erinnerungen nicht mehr so schmerzen.

Niemals wollte ich mit deinen Freunden sprechen, um deine schönen und schweren Erlebnisse mit ihnen zu teilen.

Niemals wollte ich dir einen Baum aussuchen, der jedes Frühjahr für dich blüht und mich täglich an dich erinnert.

Niemals wollte ich täglich die Tränen der tiefen Trauer um dich fließen lassen, um mein verwundetes Herz im Schmerz nicht hart werden zu lassen.

Niemals wollte ich mich vor Sehnsucht danach verzehren, dich noch einmal in die Arme nehmen zu dürfen.

Niemals wollte ich dir die Freiheit lassen, um über das Ende deines Lebens selbst entscheiden zu dürfen.

Niemals wollte ich nach dir sterben, um endlich wieder mit dir vereint zu sein.

Dennoch hast du unauslöschliche Spuren in meinem Leben und in meinem Herzen hinterlassen.

Dennoch kann ich trotz der vielen Tränen manchmal auch wieder lachen.

Dennoch kommen hin und wieder kleine Momente der Freude in mein Leben zurück.

Dennoch ist meine Liebe zur dir so viel tiefer geworden.

Dennoch hast du mein Leben so viel reicher gemacht.

Dennoch bist du das größte Geschenk in meinem Leben.

Dennoch bin ich unendlich dankbar dafür, dich geboren zu haben.

Christine

Für unseren Sohn, der sich mit 20 Jahren das Leben genommen hat.
Geschrieben am Muttertag 2024.

Kraftquellen finden nach einem Suizid

Rückblick auf die ersten vier Vorträge

Auch im vierten Jahr findet die Online-Vortragsreihe „Kraftquellen“ weiterhin großes Interesse. Nicht nur bei den Vorträgen selbst sind es stets zwischen 60 und 150 Teilnehmende, sondern es rufen auch hunderte im Nachgang die Aufzeichnungen der Vorträge über den YouTube-Kanal auf.

Der erste Vortrag im Januar wurde von **Prof. Dr. Rita Rosner** gestaltet. Sie ist Inhaberin des Lehrstuhls für Klinische und Biologische Psychologie an der Katholischen Universität Eichstätt. „**Was ich schon immer zur Trauer nach Suizid fragen wollte**“ war das sehr weit gefasste Thema, was einige der Teilnehmenden auch beherzigt haben und offen ihre Fragen gestellt haben. Prof. Rosner betonte dabei u.a. ganz stark, dass Trauer ein heilsamer Prozess ist, der eine normale Reaktion auf einen Verlust ist: „Trauer reagiert nicht auf Antidepressiva!“ war eine ihrer Aussagen.

Im Februar hielten erstmals zwei Referentinnen einen Vortrag: **Dr. Nathalie Oexle** (Suizidforscherin von der Universität Ulm) und **Cordula Tomberger** (Autorin und Biographin aus Horst in Holstein). Beide haben die Broschüre „**Lebensthema – vom frühen Verlust eines Elternteils durch Suizid**“ verfasst. Dies war auch Inhalt des Vortrags. Beide sind selbst vom Suizid eines Elternteils betroffen. Sie gaben einen Einblick in die Situation nach dem Suizid und welche Auswirkungen dies auf das Leben haben kann, gaben

den Teilnehmenden aber auch ermutigende Gedanken an die Hand.

Der katholische Theologe und Buchautor **Pierre Stutz** widmete sich im März dem Thema „**Die Kraft der Tränen.**“ Er appellierte dazu, Tränen zuzulassen. Für ihn sind sie etwas lebensspendendes. Gerade nach einem Suizid begleitet Menschen aber auch oft das Gefühl von Wut. So hat auch die Klage ihren Platz. Die Herausforderung besteht darin, dies alles anzunehmen und an dieser schweren Situation zu wachsen.

Birgit Wagner, Professorin für Klinische Psychologie und Psychotherapie von der Medical School Berlin beschäftigt sich wissenschaftlich mit **Abschiedsbriefen**. In ihrem Vortrag im April ging sie auf die Erkenntnisse ihrer Studien ein. Einige Teilnehmende dürften schon überrascht gewesen sein, dass lediglich knapp über 30 Prozent aller Suizidenten einen Abschiedsbrief hinterlassen. Themen darin sind u.a. der eigene Leidensdruck, Liebe für die Hinterbliebenen, eigene Schuldgefühle oder Entlastung der Hinterbliebenen.



Teilnahme
KOSTENLOS

ONLINE
REIHE
2024

AGUS
Angehörige um Suizid

KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der
Trauer nach Suizid



TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Mittwoch, 25.09.2024, 19.30 Uhr

LEBENSAUFGABE. WENN MEIN KIND NICHT MEHR LEBEN WILL

Christiane Engelhardt, Fachärztin für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie, Bonn

Montag, 28.10.2024, 19.30 Uhr

DASEIN – BRÜCHIG SEIN – ANGESEHEN SEIN

Dr. Gert Mürr, Pfarrer i.R., Psychotherapeut,
Neckartenzlingen (Baden-Württemberg)

Mittwoch, 13.11.2024, 19.30 Uhr

HINTER DEM BLAU. EIN KLEINES MÄD- CHEN VERLIERT SEINEN VATER

Alexa von Heyden, Autorin, Berlin/Brandenburg

Montag, 02.12.2024, 19.30 Uhr

TRAUER UND BEWEGUNG - WIE UNS UNSER KÖRPER IN SCHWEREN ZEITEN HELFFEN KANN

Dr. Felix Grützner, Tänzer und Choreograf, Bonn

In Kooperation mit:



KKH Kaufmännische
Krankenkasse

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 Zu-
gangsdaten 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

„Meine Maske sitzt perfekt“

Persönliche Gedanken eines Vaters nach dem Suizid seiner Tochter



Ich bin Vater von drei zwischenzeitlich erwachsenen Kindern, von denen jedes den je eigenen Weg gefunden hat. Ich glaubte noch bis vor fast sechs Jahren an unsere heile Familienwelt und freute mich schon auf meinen immer näher rückenden Ruhestand. Wie naiv von mir...

Heile Familienwelt

Meine jüngste Tochter – damals 20 Jahre jung und fast am Ende ihrer Ausbildung – kam in die Psychiatrie: ein Suizidversuch. War es aus Liebeskummer oder war sie wirklich psychisch krank? Die Antwort darauf bekam ich kurz nach ihrem zweiwöchentlichen Aufenthalt auf der geschlossenen Abteilung im Abschlussbericht. Die Diagnose lautete: kombinierte Persönlichkeitsstörung und depressive Episode, aber

nun frei von suizidalen Gedanken und zukunftsorientiert. Okay, alles wird gut...

Sie wohnte noch bei uns, hatte aber in der Klinik bereits entschieden, dass sie eine eigene Wohnung mieten möchte. Sie war bei der Wohnungssuche schnell erfolgreich und fing auch schon in der Klinik an, alles für ihre neue Wohnungseinrichtung zu bestellen. Bei uns zu Hause sah es durch die unzähligen Lieferungen bereits wie in einem Versandlager aus. Auch nahm sie wenige Tage nach der Entlassung ihre Arbeit wieder auf, um die Ausbildung schnell abschließen zu können. Vier Wochen nach ihrer Entlassung bekam sie zum Wochenende hin die Wohnungsschlüssel und sah glücklich aus. Sonntags bestellte sie das noch fehlende Sofa. Alles wird gut...

Am folgenden Montag teilte sich von einer Sekunde zur anderen das Leben unserer Familie in ein DAVOR und ein DANACH. Polizei, Notfallseelsorge...

Sie verstarb einsam auf eine sehr fürchterliche Art – an den Folgen ihrer psychischen Erkrankungen.

Meine Maske sitzt perfekt

Wenige Tage vor ihrem Tod sagte sie zu mir „Meine Maske sitzt perfekt“. Erst später verstand ich genau, was sie mir damit eigentlich sagen wollte. Zu spät. Ihre Maske saß wirklich so perfekt, dass ich weder vor ihrem ersten Suizidversuch noch nach ihrer Entlassung gemerkt habe, wie schlecht es ihr wirklich gegangen ist.

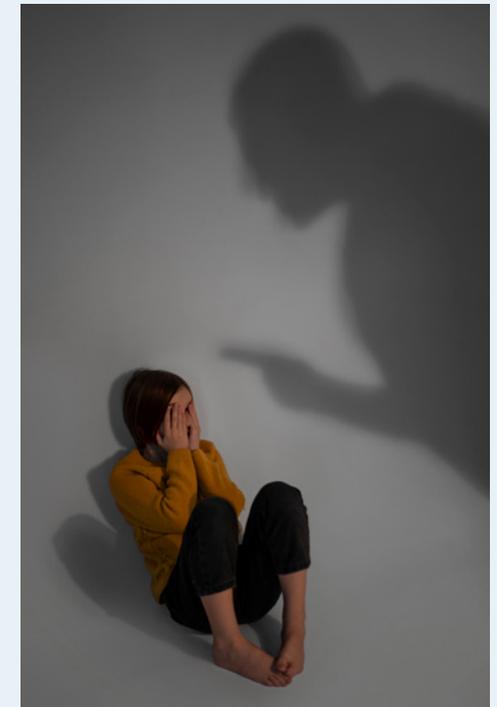
Mein/unser Leben DANACH begann: „Freunde“ haben uns den Rücken gekehrt, Nachbarn und Bekannte haben teilweise die Straßenseite gewechselt... Und dann war ja auch noch die eigene Familie einschließlich Großeltern, Tanten und Onkels..., die jeder auf seine eigene Art mit dem Verlust und der Trauer umgingen und umgehen.

Selbsthilfe entdeckt

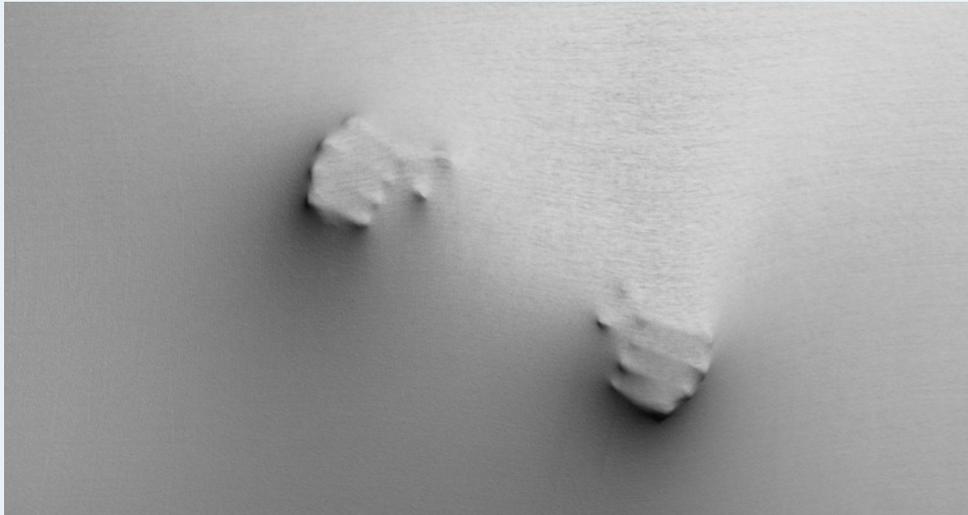
Ich habe für mich schnell die Selbsthilfe entdeckt, um für mich das Geschehene besser verarbeiten zu können und im Austausch mit anderen Angehörigen auf Augenhöhe „MEINEN“ WEG DANACH besser finden zu können. AGUS hat mit seinen vielfältigen Angeboten maßgeblich dazu beigetragen, dass ich meinen Weg zwischenzeitlich gefunden habe und auch viele meiner ursprünglichen Gedanken

wieder neu einsortieren konnte.

Dazu gehörte besonders in den ersten ein bis zwei Jahren auch die Frage: „Was hast Du mir angetan?“ Kaum noch etwas ist so geblieben, wie in unserem Leben DAVOR. Alles fühlt sich wie ein riesengroßer Scherbenhaufen an – und vieles sieht auch so aus. Diese Frage höre bzw. lese ich nicht selten in der AGUS-Gruppe und auch in der Facebook-Gruppe AGUS-Online. Verständlich...



Allerdings fing ich auch an, mich sehr intensiv mit dem Krankheitsbild unserer Tochter auseinanderzusetzen: Depressionen, Persönlichkeitsstörung... -Eine Krankheit, deren Verlauf in vielen Bereichen unlogisch erscheint, ähnlich wie Krebs, nur



schwer zu behandeln ist und leider auch tödlich enden kann. Ich spreche daher auch oft von Seelenkrebs, wenn ich mit Dritten über unsere Jüngste spreche.

In letzter Zeit häufen sich auch die Diskussionen und Reportagen zum Thema „Assistierter Suizid“. Hier gibt es oft großes Verständnis, wenn z.B. sterbenskranke Menschen den Wunsch haben, zu einem selbstgewählten Zeitpunkt ihrem Leid ein Ende zu setzen, aber vor allem unsere Politiker tun sich dabei gefühlt sehr schwer, einen gesetzlichen Rahmen dafür zu schaffen. Beim Ausfüllen meiner eigenen Patientenverfügung halfen mir diese Diskussionen aber dabei, den für mich richtigen Weg festzulegen, wenn ich irgendwann gesundheitlich am Ende sein sollte. Allerdings kam bei mir dann auf einmal der Gedanke auf, dass unsere Tochter auch sehr schwer krank war. Weitestgehend unbemerkt, aber letzten Endes doch tödlich. Wenn eine junge Frau wie unsere Tochter Angst vor der winzigsten Spinne

hatte, aber dann doch den „Mut“ hatte, ihr Leben auf eine so grausame Art zu beenden, dann war sie meines Erachtens auch todeskrank und sah für sich offensichtlich auch keine Alternative mehr. Allerdings sah man ihr ihre tödliche Krankheit nicht an – Stichwort Maske. Ich werde auch nie erfahren, ob sie diesen Schritt geplant hatte, es eine spontane Entscheidung war oder sie den viel zitierten Tunnelblick hatte. Aber mit dieser Frage beschäftige ich mich schon länger nicht mehr und die Antwort würde sie auch nicht mehr lebendig machen.

Gesetzliche Grundlage

Was wäre aber, wenn es die gesetzliche Grundlage für einen assistierten Suizid geben würde und was wäre gewesen, wenn mich meine Tochter damals gefragt hätte, ob ich sie auf ihren letzten Weg begleiten würde? Ich hätte vielleicht die Möglichkeit gehabt, gemeinsam mit ihr ihre Entscheidung zu überdenken und auch zu

verstehen. Ich hätte sie dabei begleiten und verabschieden können. Viele der nun offenen Fragen hätte ich im Vorfeld klären können. Aber hätte ich den Mut und die Kraft gehabt, diese Entscheidung mitzutragen und meine Tochter auf ihrem Weg zu begleiten? Eine Frage, die mich sehr oft beschäftigt, auf die ich für mich aber noch keine Antwort gefunden habe.

Schwere Krankheiten wie Krebs und deren Folgen kann man oft direkt sehen. Eine psychische Krankheit eher nicht...

Diese Überlegungen haben mir aber auch geholfen, die Frage „Was hast Du mir angetan?“ in „Was hätte ich Dir nur angetan?“

für mich neu zu formulieren. Wie hätte vielleicht ihr weiteres Leben ausgesehen? Dauerhafte schwere Medikation, in einer Klinik weggesperrt, Stigmatisierung, Schmerzen und Leid...

Ich weiß es nicht. Was ich aber weiß ist, dass sie jetzt nicht mehr ihr schweres Leid hinter einer Maske verstecken muss...

Vielleicht helfen meine Gedanken Euch auch ein klein wenig bei der Suche nach Eurem persönlichen Weg.

Peter Wollborn

E-Mail: brueggen@agus-selbsthilfe.de



Ein geschützter Raum im Internet

AGUS Online – Geschlossene Gruppe bei Facebook



Diese Facebook-Gemeinschaft richtet sich ausschließlich an Hinterbliebene, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Es ist ein geschützter Raum, der von Nichtmitgliedern nicht einsehbar ist. Der Austausch mit anderen Angehörigen 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 dabei stets im Vordergrund.

www.facebook.com/groups/agus.selbsthilfe



Weinen

*Wer weint,
der zeigt seine Verbundenheit mit dem,
was er verloren hat.*

*Weinen ist immer der Ausdruck
eines ehrlichen Gefühls.*

*Und jede vergossene Träne
ist ein kleiner Schritt,
um die Bürde des Schmerzes abzubauen.*

*Jede geflossene Träne
verschafft über kurz oder lang Erleichterung, auch wenn
man das im Moment
noch nicht erkennen kann.*

Helmut, 73 Jahre

aus: Angela Holzmann (Hrsg.), Was bleibt, ist die Erinnerung, © 2018 Copenrath Verlag, Münster

JAHRESTREFFEN

Jahrestreffen 2024

Begegnung, Austausch und Information

Liebe AGUS-Freunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

ganz herzlich begrüßen wir Sie wieder im Fichtelgebirge zum traditionellen AGUS-Jahrestreffen. Zum mittlerweile vierten Mal findet die Veranstaltung in den Räumen des Evang. Bildungszentrums Bad Alexandersbad statt. Es ist ein Tagungshaus mit modernen und hellen Räumen, das wunderbar in die Natur eingebettet ist.

Begegnung, Austausch und Information sind die drei wesentlichen Elemente des

Treffens. Zwei Vorträge wollen Informationen vermitteln, Workshops und Gesprächsgruppen geben die Möglichkeit des Austauschs und auch abseits des Programms besteht Raum und Zeit für vielfältige Begegnungen. All dies soll Hilfe und Unterstützung in der Trauer nach einem Suizid sein.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Gottfried Lindner (AGUS-Vorstand)

Jörg Schmidt (AGUS-Bundesgeschäftsstelle)

Freitag, 11.10.2024

Ab 15.00 Uhr

Ankommen bei Kaffee und Kuchen

17.00 Uhr

AGUS-Mitgliederversammlung

18.00 Uhr

Abendessen

19.30 Uhr

Musik für die Seele – Konzertabend

Zum Auftakt des Jahrestreffens laden wir Sie ein zu einem Konzertabend der Sängerin Ann-Kristin Lauber-Neu in Begleitung ihres Pianisten Dominik Schreiber. Das eingespielte Duo schafft es auf wunder-

bare Weise Pop, Soul und Jazz unter einen Hut zu bringen. Von (un)bekannten Pop und Soul über Evergreens des Jazz bis hin zu eigenen Songs können sich die Zuhrenden auf eine musikalische Reise mit Musik für die Seele freuen.



Samstag, 12.10.2024

9.30 Uhr
Begrüßung

10.00 Uhr
Betroffenen-Vortrag

Suizid – Lebenslinie oder Lebensplan?

Der 16. Juni 2012 sollte mein Leben für immer verändern. Nach dem Suizid meiner Mutter war nichts mehr wie vorher. Ich war zu dem Zeitpunkt 32 Jahre alt. Ich suchte nach Erklärungen. So ging ich zur Systemtherapie, betrieb Ahnenforschung und führte viele Gespräche mit Familienangehörigen. Das Ergebnis war, dass ich von mindestens vier weiteren Suiziden in meiner Familie erfuhr. Sollte das auch meine Lebenslinie sein? Doch ich wurde aktiv. Seit sieben Jahren leite ich eine AGUS-Gruppe. Ich ermögliche so Betroffenen den Austausch. Darüber hinaus engagiere ich mich im Bereich der Prävention. Ist das mein Lebensplan?

Matthias Salomo, Dessau

11.30 Uhr
Mittagessen im EBZ

13.30 - 16.30 Uhr
Gesprächsgruppen oder Workshops

Gesprächsgruppen:

1. Partnerverlust
2. Kindverlust
3. Geschwisterverlust
4. Elternteilverlust
5. Jung und betroffen (für 26-35jährige)
6. Für betroffene Männer
7. Es ist schon so lange her
8. Mehrfach betroffen

Workshops

1. Alpaka-Wanderung
2. Klangschalen
3. Wandern
4. Neurographik
5. Resilienz
6. Selbstfürsorge
7. Aromatherapie

17.30 Uhr

Gottesdienst mit Gedenken an die Verstorbenen in der Kath. Kirche Bad Alexandersbad (ca. 500 m vom EBZ entfernt)

19.00 Uhr

Abendessen im EBZ

SAVE THE DATE
Jahrestreffen 2025: 19.09. - 21.09.

Ganz herzlich danken wir den Sponsoren:

AGUS STIFTUNG



Sonntag, 13.10.2024

09.30 Uhr
Fachvortrag

Vergebung nach einem Suizid

Eine Person, die Suizid begeht, lässt die ihr nahestehenden Menschen sehr oft mit einer Reihe von Fragen zurück, die mit Schuld zu tun haben: „Hätte ich mich nicht mehr um ihn kümmern müssen?“ Eine erlösende Antwort darauf kann eigentlich nur der geben, mit dem man aber nicht mehr sprechen kann. Einen „Freispruch“ von diesen Vorwürfen von außen kann es daher nicht geben. Wir müssen uns selbst freisprechen, wir müssen lernen, uns selbst zu vergeben. In dem Fachvortrag werden wir auf mögliche Umdeutungen dieser Selbst-

vorwürfe eingehen – gerne anhand von konkreten Erlebnissen und Gedanken der Teilnehmenden. Der Vortragende wird darüber hinaus aus seiner eigenen Erfahrung berichten. Referent ist Dr. Jens-Uwe Martens aus München. Er ist Dipl.-Psychologe und arbeitet seit über zwanzig Jahren als Coach. Er ist darüber hinaus Autor einer Reihe von psychologischen Fachbüchern.

11.30 Uhr

Abschluss mit Vorstellung der Workshops „Young Survivors“

12.00 Uhr

Mittagessen im EBZ

Informationen zur Anmeldung

Um an der Tagung teilzunehmen, müssen Sie sich bei AGUS anmelden. Dies funktioniert über ein Anmeldeformular, das Sie auf der AGUS-Homepage finden: www.agus-selbsthilfe.de/aktuelles

Dort finden Sie auch ausführliche Beschreibungen zu den einzelnen Workshops.

Wer von Freitag - Sonntag teilnimmt, erhält automatisch ein Zimmer im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad (EBZ) - solange Zimmer verfügbar sind. Wer erst am Samstag anreist, bitten wir, sich selbst um eine Übernachtung zu kümmern. Eine Auflistung der umliegenden Hotels, Pensionen und Ferienwohnungen mit den Kontaktadressen findet sich auf der AGUS-Homepage.

Für diejenigen, die im EBZ untergebracht sind, sind die Mahlzeiten von Freitag bis Sonntag im Preis inbegriffen. Diejenigen, die nicht im EBZ untergebracht sind, erhalten eine Rechnung über die Mittagessen am Samstag und Sonntag sowie das Abendessen am Samstag. Frühstück ist mit der jeweiligen Unterkunft zu vereinbaren und abzurechnen.

Wir bitten um Verständnis, dass aufgrund der hohen Teilnehmeranzahl von über 200 Personen individuelle Wünsche was die Teilnahme an Mahlzeiten anbelangt, leider nicht möglich sind.



YOUNG SURVIVORS

Liebe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene,

ganz herzlich laden wir euch ein zu den Workshops der „Young Survivors“ im Rahmen des AGUS-Jahrestreffens vom 11.10. bis 13.10.2024 in Bad Alexandersbad.

Im Englischen werden Hinterbliebene nach Suizid als „Survivors“ – als „Überlebende“ bezeichnet. Vielleicht trifft das auch eure Gefühlslage in der Trauer um einen lieben Menschen, der sich das Leben genommen hat? Wir wollen euch im Rahmen der Workshops einen geschützten Raum bieten für alles, was ihr gerade braucht: für eure Traurigkeit und was euch belastet, aber auch für alles, was euch stärkt und Mut macht und für Leichtigkeit und Unbeschwertheit. In der Gruppe werdet ihr merken, dass ihr nicht alleine seid. Es gibt viele jungen Menschen, die ein Elternteil, ein Geschwister oder einen anderen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Gemeinschaft kann euch stärken.

Es erwarten euch nette und kompetente Referentinnen und Referenten, die die Workshops leiten. Alle sind speziell ausgebildet, kennen die Erfahrungen von Tod und Trauer aber auch aus eigenem Erleben. Damit ihr einen Eindruck bekommt, wer die jeweiligen Workshops leitet, findet ihr auf der nächsten Seite kurze Portraits.

Je nachdem wie alt ihr seid, gibt es spezielle Gruppen:

>> *Young Survivor Kids: 8 bis 12 Jahre* <<

>> *Young Survivors: 13 bis 18 Jahre* <<

>> *Young Adult Survivors: 19 bis 25 Jahre* <<

Bei Rückfragen steht euch jeweils eine Referentin bzw. ein Referent einer Gruppe zur Verfügung. Es ist die bzw. der, wo die Kontaktdaten angegeben sind.

Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos. Es sind lediglich die Kosten für Übernachtung und Verpflegung zu bezahlen.

Die Anmeldung (bis 20.09.) erfolgt über die AGUS-Homepage: www.agus-selbsthilfe.de

Ein herzlicher Dank geht an Martin Wilhelm und seine Martin Wilhelm-Glücksstiftung aus Kiel und die Anni Gruber Stiftung aus München für die finanzielle Unterstützung. Ohne diese Mittel könnten wir die Workshops nicht anbieten.



Ich heiße **Nicola Rupps**.

Ich arbeite als Koordinatorin und Trauerbegleiterin für Kinder Jugendliche und Familien beim Ambulanten Kinder- und Jugendhospizdienst in Ludwigsburg. Ich bin im Team der Young Survivor Kids. E-Mail: nicola.rupps@t-online.de

Mein Name ist **Theresa Lindemeyr**.

Ich bin 26 Jahre alt und studiere aktuell an der TUM Wirtschaftspädagogik im Master. Nebenbei arbeite ich in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung im Bereich der beruflichen Bildung. Außerdem leite ich bei den Johannitern Augsburg eine Trauergruppe für junge Erwachsene. Ich bin im Team der Young Survivors.



Ich heiße **Gabi Becker**.

Vom Beruf bin ich Trauerbegleiterin (BVT), habe die hauptamtliche Leitung des Lacrima Zentrums für trauernde Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Augsburg und leite die Selbsthilfegruppe „Trotz-dem Leben Augsburg“ für Familien von verstorbenen Kindern. Ich bin im Team der Young Survivors. E-Mail: gabriela.becker@johanniter.de

Ich bin **Laura Bouriquin**.

Beruflich bin ich Lehrerin für Fremdsprachen und habe 8 Jahre lang als pädagogische Mitarbeiterin und Sozialbetreuerin gearbeitet. Fort- und Weiterbildungen zu den Themen Trauer und Trauma waren regelmäßig an der Tagesordnung. Ich bin im Team der Young Adult Survivors.



Mein Name ist **Max Messmer**.

Ich bin Heilpraktiker und Trauerbegleiter und habe das Glück, täglich mit Menschen arbeiten zu dürfen, die ihr Leben wieder zunehmend in die eigenen Hände nehmen wollen. Es erfüllt mich zutiefst, Wegbegleiter zu sein und immer wieder Zeuge von den enormen menschlichen Potentialen zu sein. Ich bin im Team der Young Adult Survivors.

E-Mail: info@naturheilpraxismessmer.de



Eine Herzensangelegenheit

Wanderausstellung neu gestaltet

Im Folgenden möchten wir Ole Tübben aus Hamburg vorstellen, der die AGUS-Wanderausstellung grafisch neu gestaltet hat. Aufgrund seiner eigenen Familiengeschichte ist die Ausstellung eine Herzensangelegenheit für ihn.



Ole Tübben

Seine Kindheit empfand Ole als sehr glücklich. Er wächst mit zwei Brüdern in einem umsorgenden Haushalt auf, in dem er sich geliebt und gesehen fühlt. Doch im Alter von 14 Jahren wird Ole schlagartig mit einer neuen Realität konfrontiert. „Ole, es ist was mit Papa.“ Mit diesen Worten ist in seiner Welt nichts mehr, wie es war.

Kurz zuvor hat seine Mutter ihren Mann tot aufgefunden. Der Schock über den plötzlichen Tod sitzt bei den drei Kindern tief, als sie sich für ein Familiengespräch mit ihrer Mutter zusammensetzen. Sie erzählt ihnen, dass ihr Vater sich das Leben genommen und bereits zwei Jahre zuvor ein Suizidversuch stattgefunden hat. Innerhalb des gleichen Gesprächs formu-

liert die Mutter folgende Forderung: die Todesursache des Vaters soll geheim gehalten werden, um die Familie vor negativen Konsequenzen zu bewahren.

„Ich fand das schon damals enorm schwer zu begreifen, da ich mir nicht erklären konnte, warum es mit Scham und Schande verbunden ist, wenn ein Mensch so stark leidet und den Suizid als einzigen Ausweg sieht“. So fasst Ole sein kindliches Unverständnis in Worte. Heute, 38 Jahre später, denkt er, dass das wahre Trauma, das sein Leben geprägt hat, nicht im Suizid seines Vaters liegt, sondern in der Geheimhaltung und dem Verbot, darüber zu sprechen.

Ole berichtet weiter, dass das Redeverbot seiner Mutter nicht nur den Suizid tabuisierte, sondern tragischerweise den Vater als Person gleich mit. Es wurde so gut wie gar nicht über ihn gesprochen. Das ging sogar so weit, dass Ole weder den Geburtstag noch den Todestag wusste. Bei allen Mitgliedern seiner Kernfamilie brachte das Redeverbot Leid mit sich – verhinderte es doch jegliche Form der Trauerbewältigung. Bei Ole bewirkte das Schweigen vor allem eines: ein tiefes Gefühl von Einsamkeit.

Im November 2021 erreicht Ole die Nachricht, dass seine Mutter einen Suizidversuch überlebt hat. In dem Telefonat eine Woche nach dem Versuch äußert sie Folgendes: **„Ich wäre jetzt dafür, dass wir alle so tun, als wäre nichts geschehen und so weitermachen wie bisher“.** Ole

ist fassungslos, war seine Mutter doch immer der Überzeugung gewesen, dass seinem Vater hätte geholfen werden können, wenn er sich geöffnet und Therapie in Anspruch genommen hätte. Davon ist nach ihrem eigenen Suizidversuch nichts zu spüren. Auch Oles Brüder verharmlosten das Geschehene und kommunizierten Geheimhaltung als Priorität. Klarheit und Selbstverständlichkeit, mit der die drei das eigene Trauma reinszenieren, lassen Ole fassungslos zurück.

Fünf Monate später nimmt Oles Mutter assistierten Suizid in Anspruch. Dass ein Mensch, der am eigenen Leib erlebt hat, welches Trauma ein Suizid verursachen kann, selbst diesen Weg geht, betrachtet Ole als besonders tragisch. Kurz bevor seine Mutter verstirbt, verrät sie Oles Bruder, dass auch ihr Bruder sich das Leben nahm, etwa zwei Jahre vor ihrem Mann. „Bei drei Suiziden in der Familie war die höchste Priorität die Geheimhaltung“, fasst Ole seine Familiengeschichte traurig zusammen.

Er denkt, dass die Dynamiken in seiner Familie sich anders hätten entwickeln

können, wenn die Familie einen offeneren Umgang mit den psychischen Erkrankungen, Suizidversuchen und Suiziden gefunden hätte. Ole tut es gut, über seine Erfahrungen mit dem Thema Suizid zu sprechen. Er sieht diese Gespräche als essenziellen Teil an, um heilen zu können. Ein Wunsch von Ole ist es, dass die Hürden für psychisch erkrankte und suizidale Menschen, sich professionelle Unterstützung zu holen, gesamtgesellschaftlich abgebaut werden und dass es niedrigschwellige Angebote – auch für Angehörige – gibt. Hier setzt auch die AGUS-Wanderausstellung an, die Ole mit dem Motto **„von Menschen, über Menschen, für Menschen“** beschreibt. Die Ausstellung bietet Raum für die Verstorbenen, aber auch für die Hinterbliebenen, die, wie Ole es so schön formuliert, **„sich auf verschiedenen Seiten des Lebens befinden“.** Er hofft, dass die Ausstellung einen positiven Unterschied im Leben von Betroffenen macht, die einen geliebten Menschen durch Suizid verloren haben und im Leben von Menschen, die auf eine andere Art mit dem Thema in Berührung kommen.

Das Gespräch führte Tini Gilch

Die feierliche Eröffnung der neuen Wanderausstellung findet am Dienstag, 10.09.2024 um 18.00 Uhr in Verbindung mit dem Gottesdienst der Hamburger AGUS-Gruppe zum Weltsuizidspräventionsgedenktag in der Hamburger Jakobikirche statt. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Die Ausstellung wird dort eine Woche lang zu sehen sein.

15 Banner und 6 Videos

Allgemeine Infos zu Umfang und Beschaffenheit

Die neue Ausstellung besteht aus insgesamt **15 Stoffbannern**. Es handelt sich um Stoffbanner, die feuerfest und rein für den Innenbereich zu verwenden sind. Durch Laschen an der Ober- und Unterseite sind Aluminiumstäbe eingezogen. Die Aufhängung erfolgt über bereits angebrachte Kordeln. Ein Banner ist **1,60 m hoch und 1,05 m breit**.



Inhaltlich geht die Ausstellung zunächst auf Statistiken zu Suizid ein. Schwerpunkt bildet aber vor allem die Trauer nach Suizid: Neben Themen wie Schuld, Vergebung und Resilienz liefert jeweils ein Banner Einblick in die Situation nach dem Verlust eines Partners/einer Partnerin, eines Kindes, eines Geschwisters und eines Elternteils. Die Texte stammen von Jörg Schmidt.

Diese Sichtweisen von Betroffenen werden nochmals verstärkt in **vier Videos mit Betroffenen**. Darin berichten vier

Menschen, wie es ihnen nach dem Suizid ihres nahestehenden Angehörigen ergangen ist, was ihnen geholfen hat und wo sie sich heute sehen. Es handelt sich um eine betroffene Partnerin, einen betroffenen Sohn, eine betroffene Schwester und einen betroffenen Vater.

Darüber hinaus gibt es noch **zwei Videos mit Expertinnen**. Zum einen wird Elfie Loser aus ihrer jahrelangen Erfahrung durch Gespräche mit Betroffenen sowohl in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle als auch der Bayreuther AGUS-Gruppe berichten. Zum anderen gibt Dr. Nahalie Oexle von der Universität Ulm einen wissenschaftlichen Einblick in die Besonderheiten der Trauer nach Suizid. Sie ist selbst betroffen und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema.

Die Mietkosten betragen 350,- € für zwei Wochen. Jede weitere Woche kostet 50,- €. Hinzu kommen Versandkosten durch DHL von ca. 40,- €. Die Rücksendung erfolgt auf eigene Kosten. Wir stellen für die Zeit der Ausstellung Infomaterial (Flyer, Broschüren usw.) zur Verfügung und beraten auch gerne, wenn es um Ideen zur konkreten Ausgestaltung der Zeit der Ausstellung geht.

Ansprechpartnerin in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle ist Elfie Loser:

Tel. 0921-150 0380

E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de

Jörg Schmidt



Ausstellungstermine

Termine im zweiten Halbjahr 2024

Verden (Niedersachsen), Oktober 2024

Der genaue Zeitraum und der Ort stehen aktuell noch nicht fest. Auf der Homepage der Trauerinsel Verden (www.trauerinsel-verden.de) werden alle Infos veröffentlicht. Dort finden sich auch die entsprechenden Kontaktdaten.

Cloppenburg (Niedersachsen), 17.10.-01.11.2024

Kreishaus (Eschstr. 29)

Kontakt: Rita Breuer (Leiterin der AGUS-Gruppe Cloppenburg):

E-Mail: cloppenburg@agus-selbsthilfe.de

Lienz (Tirol/Österreich), 07.10.-11.10.2024

Bildungshaus Lienz (Pfarrgasse 6)

Kontakt: Brigitta Kashofer (Selbsthilfe Tirol – Zweigverein Osttirol):

E-Mail: selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at, Tel. 0043-4852/606290



Hast du eigentlich Geschwister? Und wenn ja, wie viele?

Tinis Kolumne



Gruppe. Dort berichtete eine trauernde Schwester von genau so einer Situation. Auf die Frage hin, wie viele Geschwister sie hat, war ihre Antwort „Zwei – eine ist hier, und eine ist in meinem Herzen“. Ich kann mich noch genau erinnern, wie mir Tränen in die Augen geschossen sind und es zugleich ganz warm um mein Herz wurde. Denn ja – physisch betrachtet wurden aus drei Geschwistern zwei. Aber das ist nicht annähernd die ganze Wahrheit.

Nach wie vor erwischt mich die Frage nach meinen Geschwistern jedes Mal. Ich habe aber über die letzten Jahre ein gutes Gespür dafür entwickelt, ob und wie sehr ich bei der Antwort in die Tiefe gehen möchte. Das kommt immer auf den jeweiligen Kontext und meine Gefühlslage an. Der Anfang der Antwort ist gesetzt und ich konnte und wollte ihn für mich bisher nicht anders beantworten: Ich habe zwei Geschwister. Oftmals spielt die Tatsache, dass Domi nicht mehr lebt, in dem Kontext (Arbeit, Pub-Quiz etc.) keine Rolle und doch nehme ich es mir je nach Gegenüber und meiner Tagesform heraus, die Situation als Anlass zu nehmen, um über Domis Suizid zu sprechen. Manchmal. Und manchmal füge ich dem Glück, dass ich zwei Geschwister habe, auch nichts hinzu.

Hi – ich bin Tini, 28 Jahre alt und ich habe meinen Bruder Domi vor mehr als fünf Jahren, am 22.02.2019, verloren. Hier möchte ich mich kleinen und großen Fragen widmen, über die ich im Umgang mit meiner Trauer stolpere.

„Ich kann auch (noch?) nicht in der Vergangenheit von dir reden und ich hab’ Angst vor dem ersten Mal, wenn mich jemand Fremdes fragen wird, ob ich Geschwister habe, und wenn ja, wie viele. Es waren doch immer wir 3...“

Diesen Gedanken habe ich am 15.03.2019 aufgeschrieben; beschäftigt hat er mich aber schon unmittelbar nachdem ich von Domis Suizid erfahren habe. Die ersten Wochen habe ich keine wirkliche Antwort darauf gefunden, die sich stimmig für mich angefühlt hat. Anfang Juni 2019 war ich dann zum ersten Mal in der AGUS-

” Schon verrückt, dass ich heute hier sitze - genau 41 Monate seit du nicht mehr da bist, an einem Freitag.

Und es hat sich so viel verändert und teilweise auch nichts. Ich würde vermutlich alles auf dieser Welt eintauschen, um dich nochmal oder besser noch wieder um mich zu haben. Aber wir wissen beide, dass das nicht möglich ist. Deine Energie, dein Spirit, ist irgendwo da draußen, das weiß ich ganz sicher. Und dass es dir gut geht, du deinen Frieden gefunden hast. Oder er dich?

Vermutlich brauche ich keine kleinen und großen Zeichen, auch wenn sie mein Herz berühren und Trost spenden. Denn ein Teil von dir ist und bleibt in mir, für immer. Ich höre dich im Rauschen des Meeres, im Zirpen der Grillen. Spüre dich im Wind, der mir ins Gesicht und durch die Haare peitscht, in der Wärme der Steine, die die Sonne speichern. Sehe dich in Sonnenauf- und untergängen, in Tieren, Menschen und Pflanzen. Auch wenn das hier, der Weg, zu Ende ist und ich wieder zuhause bin, weiß ich, du bist da.

Ich bin so stolz auf dich und das warme Gefühl, das du in den Menschen hinterlässt, die du liebst. Und ich liebe dich von ganzem Herzen - schon immer und für immer. Pass auf dich (und mich) auf. “

Tini Gilch



Familien in der Akutphase nach Suizid begleiten

5teilige Online-Fortbildung für Begleitende in Krisendiensten



AGUS hat bereits im vergangenen Herbst ein Seminar für Menschen angeboten, die ehrenamtlich in Krisendienst, Notfallseelsorge oder anderen Bereichen tätig sind, die unmittelbar nach einem Suizid Kontakt zu den Hinterbliebenen haben. Dieses Seminar wird nun im Herbst 2024 in leicht angepasster Form erneut angeboten.

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 fünf aufeinander aufbauenden 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. Der Methodenkoffer für die Begleitung von betroffenen Familien wird gefüllt mit Ideen zu Liedern, Büchern, kreativen Möglichkeiten und praktischen Handreichungen.

Als Referentin konnte erneut 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 Kosten für die fünf Online-Einheiten betragen insgesamt 170,- €.
- Die Anzahl der Teilnehmenden ist auf 15 Personen begrenzt.
- Die Termine sind jeweils mittwochs abends um 19.30 Uhr: 30.10., 06.11., 13.11., 20.11 und 27.11.2024.

Anmeldungen sind an den Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, Jörg Schmidt zu richten:
 Telefon: 0921-150 09 60,
 E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de
 Anmeldeschluss ist Mittwoch, 09.10.2024

Wenn sich einsame Wölfe zusammentun

Austausch unter Gleichgesinnten

Als Mann in dieser modernen Welt unterwegs zu sein, ist oft schon irritierend genug. Was sind Männer überhaupt heutzutage? Was sollen sie sein? Hart oder weich oder beides? Ganzer Kerl oder einfühlsamer Gefühlsstreichler? Und wann ist was überhaupt angebracht?

Wenn der „Mann von heute“ dann auch noch mit einem Suizid konfrontiert ist, verdichten sich diese und zahlreiche weitere Unsicherheiten oft zu einer unüberwindbaren Mauer aus Fragezeichen und Ohnmacht. Das fällt zusätzlich schwer in einer ohnehin kaum aushaltbaren Lebenssituation.

Wie hilfreich es dann sein kann, sich unter Gleichgesinnten – also unter Männern – zusammenzutun und für einen gleichsam kurzen wie intensiven Zeitraum gemeinsam im Leben unterwegs zu sein, hat sich immer wieder gezeigt, beispielsweise in Männergruppen.

Thomas Achenbach (49), Autor der Bücher „Männer trauern anders“ sowie „Das ABC der Trauer“, bezeichnet sich selbst gerne als „ganzer Kerl mit weichem Kern“. Der zertifizierte Trauerbegleiter (BVT) hat solche und andere Gruppen mitleiten dürfen und er hat sich bereiterklärt, ein AGUS-Wochenende für Männer nach Suizid zu gestalten, das diesen Ideen Rechnung tragen soll. Dabei soll vor allem der Austausch untereinander im Fokus stehen, ob nun in der großen Gruppe, in Zweiergesprächen oder in Kleingruppen.

Herzlich willkommen sind Männer jeden Alters mit einer durch Suizid geprägten Verlusterfahrung, die vor wenigstens fünf Monaten geschehen ist.



Thomas Achenbach

Foto: Ulrike Lehmisch/Luxteufelswild

- *Zeit: 14.03. - 16.03.2025*
- *Ort: Evang. Tagungsstätte Haus Villigst (58239 Schwerte)*
- *Kosten: 315,- € für Übernachtung und Vollpension und 95,- € Seminargebühr*
- *Anmeldefrist: 13.09.2024 (über www.agus-selbsthilfe.de)*
- *Ansprechpartner: Jörg Schmidt Tel. 0921-150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de*

Suizid im klinischen Kontext

Frühjahrstagung und Herbsttagung 2024



Viele Suizide geschehen im Umfeld eines Klinikaufenthalts, sei es direkt in der Klinik oder nach der Entlassung. Die Hinterbliebenen sind dann in besonderer Weise schockiert. Dachten sie doch, dass ihr Angehöriger in der Klinik gut behütet oder dass nach der Entlassung die Gefahr eines Suizids gebannt sei. Diese Erfahrungen hören wir bei AGUS immer wieder.

Dass die Versorgung in den Kliniken oftmals nicht optimal ist, ist wohl klar. Doch die Pflegenden und Ärztinnen sowie Ärzte leiden sehr oft ebenfalls darunter. Sie haben einen Beruf gewählt, bei dem sie Menschen helfen wollen, was aber aufgrund so mancher Rahmenbedingungen vielfach nicht möglich ist.

Die diesjährige Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) wollte daher die Möglichkeit des Austauschs zwischen Pflegenden, Ärztinnen und Ärzten sowie Hinterbliebenen und Angehörigen psychisch Kranker schaffen. Die Veranstaltung fand im April 2024 als Online-Tagung statt und wurde von Jörg Schmidt organisiert. Mehrere Re-

ferentinnen und Referenten gaben einen Einblick und es wurden Modelle einer guten Kommunikation vorgestellt, wie Angehörige besser in die Behandlung eingebunden werden können.

Am Ende der Tagung blieb dennoch der etwas fade Beigeschmack, dass im Laufe der Vorträge eine Art Idealwelt vorgestellt wurde, von der die Realität noch weit entfernt. Knapp 150 Menschen nahmen teil. Auch hier stellt sich die Frage, ob sich nicht mehr Verantwortliche aus dem klinischen Bereich für dieses so wichtige Thema interessieren konnten.

Aber das Thema bleibt weiterhin auf der Agenda der DGS. So lautet der Titel der diesjährigen Herbsttagung: „Suizid in psychiatrischen Kliniken und Einrichtungen.“ Zeitraum ist vom 10.10. bis 12.10.2024 und Veranstaltungsort ist das kbo-Isar-Amper-Klinikum in Haar bei München. Details werden zeitnah über die Homepage der DGS veröffentlicht: www.suizidprophylaxe.de

Jörg Schmidt

Rundbrief digital

Gerne können Sie den Rundbrief auch rein in digitaler Form beziehen. Schreiben Sie dazu eine E-Mail an:

kontakt@agus-selbsthilfe.de

mit dem Verwendungszweck „**Rundbrief digital**“.

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 das Wort „Selbstmord“

Textvorlage auf AGUS-Homepage abrufbar

Immer wieder taucht das Wort „Selbstmord“ in den Medien auf. Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle schreiten wir stets ein, wenn wir davon erfahren. Darüber hinaus können auch Sie aktiv werden. Auf unserer Homepage finden Sie eine Textvorlage, die Sie dafür verwenden und direkt an die jeweiligen Verantwortlichen schicken können. Zusammen wird es uns sicherlich gelingen, dass dieses unsägliche Wort aus dem täglichen Sprachgebrauch verschwindet.



Newsletter

Damit Sie zwischen den beiden Rundbriefen keine Neuigkeiten verpassen, können Sie gerne unseren Newsletter abonnieren. Dieser erscheint alle zwei Monate. Die Anmeldung dazu erfolgt ganz einfach über unsere Homepage unter dem Menüpunkt „Online-Angebote“. Sie können sich auch jederzeit von diesem Service wieder abmelden.



Online-Forum

Als weitere Möglichkeit des Austauschs unter Betroffenen gibt es seit 2006 das Online-Forum. Dort sind mittlerweile knapp über 6.000 Personen registriert. Auch dies ist ein geschützter Raum, da nur Menschen zugelassen werden, die vom Suizid eines nahestehenden Angehörigen betroffen sind.

Hierzu ist eine einmalige Registrierung notwendig:
forum.agus-selbsthilfe.de

Symbolhandlungen und Rituale

Autor: Christian Randegger

Nach dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen herrscht bei den Hinterbliebenen oftmals Ohnmacht und Fassungslosigkeit vor. Sie fühlen sich wie gelähmt und sehen sich mit der Situation überfordert. Rituale und Symbolhandlungen ermöglichen es, aktiv zu werden und der Trauer Ausdruck zu verleihen. Zudem geben sie dem Unverständlichen eines Suizids Raum.

Christian Randegger, Theologe und ehemaliger evangelisch-reformierter Pfarrer in der Schweiz hat einige dieser Möglichkeiten in einer AGUS-Themenbroschüre aufgegriffen, die nun aktualisiert vorliegt.



Ergänzt wird diese fachliche Sicht durch Rituale aus einigen AGUS-Gruppen.

Wir danken der Techniker Krankenkasse für die finanzielle Unterstützung.



Frauen trauern – Männer arbeiten?

Autor: Dr. David Althaus

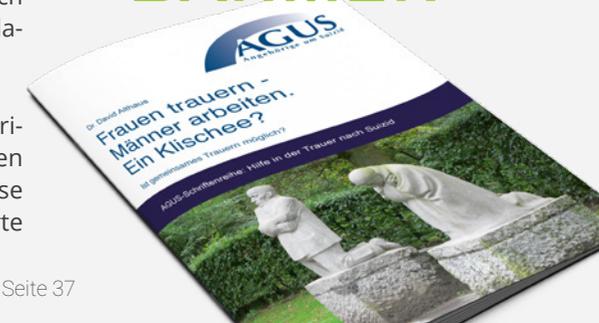
Der Tod des eigenen Kindes ist wohl das schwerste, was Menschen im Leben widerfahren kann. Bei einem Verlust durch Suizid kommen für die Eltern zusätzlich schwere Fragen und Gedanken auf, die den Trauerprozess sehr stark beeinträchtigen können, was zu Folgeerkrankungen führen kann. Nicht selten sind die Trauerreaktionen zwischen Mann und Frau auch so unterschiedlich, dass die Beziehung daran zerbrechen kann.

Dr. David Althaus hat in seiner langjährigen Tätigkeit als Psychologe in München viele Paare therapeutisch begleitet. Diese Erfahrungen bringt er in die aktualisierte

Version dieser Broschüre ein. Darüber hinaus finden sich auch drei Berichte von Eltern bzw. Elternteilen nach dem Verlust eines oder mehrerer Kinder.

Wir danken der BARMER für die finanzielle Unterstützung.

BARMER



Alle Farben Grau

Martin Schäuble. Fischer-Verlag 2023. 15,- €

Mit dem vorliegenden Roman, der einer wahren Geschichte folgt, verbindet sich ein Anliegen: Suizid und Suizidgedanken zu enttabuisieren; sich Hilfe holen, darüber sprechen.

Erzählt wird die Geschichte des 16jährigen Paul (Ich-Perspektive), wechselnd zwischen der Zeit vor und während seines Aufenthaltes in einer Kinder- und Jugendpsychiatrie. Hier bekam er die Diagnose: Asperger-Syndrom.

Die LeserInnen werden nun - charmant und wortwitzig - in eine Jugendkultur hineingenommen, die in vielem für sich selber spricht. Hierbei richtet sich der Blick auf den Erlebnishorizont jener Jugendlichen, die experimentell und frei beginnen, das Leben zu deuten, dabei Grenzen überschreiten und „aus dem Rahmen“ fallen.

Sichtbar werden die hilflosen Versuche erwachsener Familienangehörigen, Zugang zur Persönlichkeit des Adoleszenten zu finden, aber auch Gleichaltrige tun sich teilweise schwer, ihn „auszuhalten.“ In Japan (Internataufenthalt) hörte er zum ersten Mal die Stimme; sie „ist kein Geräusch oder so, aber trotzdem total intensiv, sie ist ein Gedanke, der so heftig im Kopf steckt, dass er alles verdrängt, ohne einen Laut von sich zu geben“ (S. 72). Jeder Satz von außen richtet sich – seinem Empfinden nach – gegen ihn. Irgendwann wird die Welt nur noch in Grautönen wahrgenommen.



Eine Tragödie wird sichtbar.

Immer wieder schieben sich unvermittelt Erinnerungen an Paul in den Text: Sein Japanischlehrer in Deutschland erinnert sich...an den Unterricht mit Paul und an die beiden Digitaluhren an seinem Handgelenk: eine für die dt. Zeitanzeige und eine für die japanische.

Auch Pauls bester Freund Noah kommt zu Wort: der Anruf Pauls in seiner letzten Lebensnacht, die Zeit in einer gemeinsamen Gymnasiums-Klasse. Hier fiel während seiner Unterstufenzeit der Satz: „mit 16 bring ich mich um.“ Einfach so. Zum Zeitpunkt seines Todes war Paul 16.

Empfindsamer Recherche, feinsinnig nachgespürt, aufschlussreich dargestellt. Fast eine Pflichtlektüre für Menschen, die mit Jugendlichen in enger Beziehung stehen.

Irmgard Chakroun

„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.

An diesen Seminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. 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 2024

- **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

Termine 2025

- **Verlust eines Kindes** 07.03.-09.03.2025 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Partners** 21.03.-23.03.2025 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Geschwisters** 16.05.-18.05.2025 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 13.05.-15.05.2025 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Elternteils** 27.06.-29.06.2025 in Waldbreitbach
- **Trauer in Bewegung** 12.09.-14.09.2025 in Neroth
- **Verlust eines Partners** 19.09.-21.09.2025 in Waldbreitbach
- **Verlust eines Kindes** 26.09.-28.09.2025 in Waldbreitbach

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

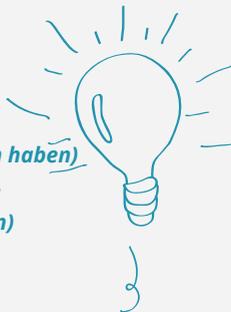
AGUS bietet Einführungskurse für angehende und Fortbildungskurse für bestehende Gruppenleitende an:

Termine 2024

- **Einführungsseminar (Online)** 25.10.-26.10.2024
(für Betroffene, die keinerlei Vorerfahrungen bei der Leitung von Gruppen haben)
- **Einführungsseminar (Online)** 23.11.2024, 15.00-18.00 Uhr
(für Betroffene, die bereits Erfahrungen in der Leitung von Gruppen haben)

Termine 2025

- **Einführungsseminar – Präsenz** 14.03.-16.03.2025 in Bayreuth
- **Fortbildungsseminar – Präsenz** 04.04.-06.04.2025 in Neumarkt/Opf.



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

Katrin Abert, Bestellungen und Bürotätigkeiten
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: 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 & Hans Dieter Ebert-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: stiftung@agus-selbsthilfe.de

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