

AGUS

Angehörige um Suizid

Rundbrief 2023 / 1



RÜCKBLICK

Jahrestreffen
2022
Seiten 4 - 10

BETROFFENENBERICHT

Verlust des Sohnes und
des Ehemanns
Seiten 14 - 20

KRAFTQUELLEN

Online-Vortragsreihe
2023
Seiten 24 - 25

Liebe Leserin, lieber Leser,
 Sie halten einen weiteren unserer AGUS-Rundbriefe in den Händen. Seit der letzten Ausgabe ist wieder vieles geschehen, worauf wir zurückblicken (vor allem das Jahrestreffen). Aber unser Blick geht Anfang des Jahres auch auf kommendes, wie die neue Online-Vortragsreihe, die bereits am 23.02. mit dem ersten Vortrag beginnt.

Im Betroffenenbericht lesen Sie von einer Frau, die ihren Sohn durch Suizid verloren hat, woraufhin sich zweieinhalb Monate später ihr Mann das Leben nahm. Dies geschah während eines Klinikaufenthalts. Da wir solche Erlebnisse immer wieder hören, haben wir im letzten Rundbrief dazu aufgerufen, dass sich Betroffene melden sollen, denen Ähnliches widerfahren ist und die an der Situation in der Klinik etwas ändern wollen. Daraufhin hat sich ein Arbeitskreis gebildet. Auch zum Thema Suizid im schulischen Kontext gibt es einen eigenen Arbeitskreis. Von ersten Ergebnissen lesen Sie in den jeweiligen Berichten.

Rundbrief digital

Viele von Ihnen schätzen es, wenn sie etwas Gedrucktes vor sich haben können. Daneben gibt es aber mittlerweile ebenso viele, die ihre Informationen direkt aus dem Internet einholen: Zeitungen werden als E-Paper und Bücher als E-Books gelesen. Auch AGUS bietet dies nun an. Wer von Ihnen den Rundbrief rein in digitaler Form haben möchte, soll uns bitte eine E-Mail an kontakt@agus-selbsthilfe.de schreiben. Ab der nächsten Ausgabe werden wir dies berücksichtigen. In Zeiten knapper werdender Ressourcen tragen wir so auch ein Stückweit zum Umweltschutz bei.

Ihr / Euer Jörg Schmidt

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Arbeitskreise Klinik und Schule	28
Grußwort	3	Zum Nachdenken	29
Jahrestreffen 2022	4	Mitglied werden	30
Zum Nachdenken	11	Aus den AGUS-Gruppen	31
Verabschiedung	12	AGUS-Wanderausstellung	34
Betroffenenbericht	14	Unterstützung nach Suizid	36
Zum Nachdenken	21	Segeltörn für Suizidbetroffene	38
Familienseminar 2022	22	Rezensionen	40
Facebook-Trauergruppe	23	Neue AGUS-Broschüren	42
Online-Vortragsreihe 2022	24	Seminare	43
Seminar für Jugendliche	25	Wir über uns	44
Online-Vortragsreihe 2023	26		

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Mit diesem Grußwort habe ich die Gelegenheit mich vorzustellen, denn vermutlich interessiert es Sie, wer AGUS im Vorstand vertritt:

AGUS sehr verbunden fühle ich mich seit 2009, als ich die Erfahrung machen durfte, dass die einfühlsamen Begegnungen in dieser Schicksalsgemeinschaft es waren, die mir am ehesten halfen in der Trauer, dem Schmerz und dem Wirrwarr der Gefühle nach dem tragischen Suizid meines Mannes im Oktober 2007 zurechtzukommen. Es wurde mir zum Anliegen, diese Art der Hilfe für Betroffene in der Region auszubauen. Gemeinsam mit einer vom Suizid ihres Sohnes betroffenen Mutter gründete ich 2011 die AGUS-Gruppe in Biberach a.d. Riss (Baden-Württemberg).

Immer wieder erschüttert durch die Berichte von Suizidhinterbliebenen, die ich begleiten konnte, wurde zugleich das Thema Suizidprävention für mich noch bedeutsamer, als es von Berufs wegen als Ärztin für Psychiatrie vorneweg war. Mit viel Öffentlichkeitsarbeit konnten wir dazu beitragen, dass, wie mir scheint, die Mauern des Schweigens um das Thema Suizid inzwischen durchlässiger sind. Die AGUS-Ausstellung 2018 beeindruckte auch die ärztliche Direktorin unseres Zentrums für Psychiatrie so sehr, dass sie sie ein Jahr später in die Klinik holte und auch die Klinikmitarbeiter mit der Situation von Suizidhinterbliebenen vertraut gemacht wurden.

Ende September wurde ich bei der AGUS-Mitgliederversammlung zur Zweiten Vor-



Martha Wahl

sitzenden gewählt. Ich sehe dieses Amt als neue sinnhafte Aufgabe für die Zeit meines bevorstehenden Ruhestands – nach langjähriger intensiver Arbeit als Ärztin für Psychiatrie.

Ich habe erfahren müssen, was es heißt, einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren und erlebe es immer wieder, wenn andere Betroffene ihr Schicksal vertrauensvoll mit mir teilen. Ich habe auch erfahren müssen, was es heißt, als Ärztin und Therapeutin einen Patienten/eine Patientin durch Suizid zu verlieren, und ich weiß um die Kluft, die sich leider oft auftut zwischen Mitarbeitern der Kliniken und Angehörigen. Ich hoffe, dass hier eine Annäherung geschieht und möchte gerne das mir mögliche dazu tun. Es ist mir wichtig, die wegweisende Arbeit von Emmy Meixner-Wülker mit fortzuführen.

Martha Wahl

Bewährte Elemente, aber auch etwas andere Akzente

Ein Streifzug durch das letztjährige Jahrestreffen

Lange Zeit galt die bange Frage: „Kann das Jahrestreffen stattfinden?“ Selbst als der AGUS-Vorstand im Sommer 2022 positiv entschieden hatte, konnte man nicht davon ausgehen, denn wer wusste schon, wie sich die Zahlen im Herbst entwickeln und wie die Politik reagieren würde. Nachdem aber zeitgleich das Oktoberfest in München ohne Einschränkungen stattfand, konnte man auch davon ausgehen, dass das Jahrestreffen durchgeführt werden kann.

So wurde es wieder Freitagnachmittag in Bad Alexandersbad: die Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle sowie einige fleißige Helferinnen und Helfer waren eifrig damit beschäftigt, alles aufzubauen. Dann kamen die ersten Teilnehmenden. Viele sahen sich nach langer Zeit erstmals wieder und nutzten gleich die Zeit für Gespräche. Der besondere Geist dieser Veranstaltung wurde spürbar und die Leute waren sichtlich gerührt und dankbar, dass es wieder möglich ist. Mit über 180 Teilnehmenden war die Resonanz auch sehr erfreulich.

Abschiede und Neuwahlen bei der Mitgliederversammlung

Freitagabend fand die Mitgliederversammlung statt. Unter der Leitung von Vorsitzendem Gottfried Lindner waren verschiedene Berichte zu hören. Da in den letzten beiden Jahren keine Mitgliederversammlungen stattfinden konnten, umfassten die Berichte die Jahre 2019 bis

2021. Es gab keinerlei Beanstandungen an der Arbeit des AGUS-Vorstands, weswegen eine einstimmige Entlastung durch die anwesenden Mitglieder folgte.

Zwei verdiente und langjährige Mitglieder des Vorstands wurden verabschiedet. Zum einen Dr. Klaus Bayerlein (ein ausführlicher Bericht über seine Tätigkeiten findet sich auf S.12). Da Dr. Bayerlein leider nicht vor Ort sein konnte, trafen sich einige Mitglieder des AGUS-Vorstands Anfang Dezember mit ihm zu einem Essen in Bayreuth. Zum anderen wurde Dietlind Marsch verabschiedet, die seit 2007 als Beisitzerin tätig war. Über viele Jahre hat sie Puppen, Engel und andere Figuren gestaltet, die AGUS verkaufen konnte. Es gab auch keinen Kirchentag, auf dem sie nicht mit am Messestand aktiv war und sie hat als Referentin über viele Jahre die Ausbildungs- und Fortbildungskurse für Gruppenleitende begleitet.

Bei den Neuwahlen gab es beim Posten des Ersten Vorsitzenden keine Veränderung. Gottfried Lindner wird den Verein drei weitere Jahre führen. Neu ist Martha Wahl als Zweite Vorsitzende. Sie ist Gruppenleiterin in Biberach. Die Kasse bleibt bei Dr. Jürgen Wolff in den bewährten Händen, ebenso die Aufgabe des Schriftführers bei Dr. Rolf Kruse. Zweite Schriftführerin ist nach wie vor Elfie Loser. Irmgard Chakroun (Heidenheim an der Brenz) und Karin Arnd-Büttner (Öhringen) bleiben Beisitzerinnen. Neu hinzugekommen sind vier Gruppenleitende: Dr. Detlev

Heiden (Magdeburg), Andrea Losansky (Wolfsburg), Conrad Schröder (Erlangen) und Frauke Täschner (Bielefeld).

Vorträge, Gesprächsgruppen und Workshops

Die beiden Vormittage am Samstag und Sonntag stehen traditionell im Zeichen des Betroffenen- bzw. Fachvortrags (gesonderte Berichte dazu folgen auf den nächsten Seiten). Nachmittags finden die Gesprächsgruppen statt sowie seit einigen Jahren parallel dazu Workshops. Neu in diesem Jahr war u.a. der Trommel-Workshop. Hier gilt nochmals ein besonderer Dank an alle Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter sowie Referentinnen und Referenten für ihr Engagement.

Trauer nach Suizid tanzend umgesetzt

Normalerweise findet am frühen Samstagabend ein Gottesdienst statt. Doch in diesem Jahr erwartete die Teilnehmenden ein besonderes Erlebnis: der Lebenstänzer Dr. Felix Grützner aus Bonn ging der Trauer nach Suizid tanzend nach. Unterstützt wurde er dabei musikalisch von Jörg Schmidt am Klavier. Konnte man zunächst Wut, Angst und Verzweiflung regelrecht greifen, wenn Dr. Grützner fast schon panisch durch den Raum lief und immer wieder gegen die Wände hämmerte, wurden die Formen des Tanzes und des Aus-

drucks im Laufe der Veranstaltung ruhiger und ein Stückweit auch versöhnlicher. Tanz und Musik wurden durch passende Texte ergänzt.

Abendessen mit regionalen Spezialitäten

Mit zum Programm des Jahrestreffens gehört das gemeinsame Essen am Samstagabend, bei dem es stets fränkische Spezialitäten gibt. In diesem Jahr war es Schweineschäufele mit Dorschenkraut (ein Kraut aus Steckrüben). Dazu gab es noch fränkische Brotzeitvariationen mit Salaten, Wurst und Käse.

Es ergaben sich sowohl beim Essen als auch in den vielen Räumlichkeiten des Evang. Bildungszentrums in Bad Alexandersbad viele Möglichkeiten, den Tag bei Gesprächen und Getränken angenehm ausklingen zu lassen.

Jahrestreffen 2023

Schon jetzt ergeht die herzliche Einladung zum diesjährigen Jahrestreffen vom 29.09. bis 01.10.2023 im Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad. Das ausführliche Programm findet sich im Rundbrief 2023-2, der voraussichtlich bis Ende Juli erscheinen wird.

Jörg Schmidt

Wir danken ganz herzlich den Sponsoren des Jahrestreffens. Die große Anzahl zeigt, dass diese Veranstaltung viele Unterstützer findet und dadurch breit aufgestellt ist.



„Ein Schicksal – zwei Perspektiven“

Betroffenenbericht einer Mutter und eines Kollegen

Über viele Jahre galt die Ziffer sechs als die maßgebliche Anzahl für Menschen, die vom Suizid eines nahestehenden Angehörigen betroffen sind. Weitere Verwandte, Freunde, Nachbarn oder Kollegen waren weniger im Blick. Doch auch sie leiden teilweise sehr unter dem Verlust.

Beim Betroffenenvortrag im Rahmen des Jahrestreffens 2022 waren daher zwei Perspektiven zu erleben: die der Mutter und die eines Kollegen. Beide haben Thomas verloren. Er suizidierte sich im August 2015 im Alter von 34 Jahren.

Petra vermittelte ein persönliches Bild ihres Sohnes: Thomas wuchs in einem liebevollen Umfeld auf. Nach dem Abitur absolvierte er eine Ausbildung zum Rettungssanitäter. Anschließend verfolgte er seinen Herzenswunsch und wurde Arzt. Doch schon innerhalb des ersten Berufsjahres begann Thomas ernsthaft zu zweifeln: Sein Anliegen an eine intensive, patientennahe Medizin und die Realität des durchökonomisierten Klinikalltags klappten weit auseinander und führten zu einer ersten depressiven Krise. Nachdem Thomas diese überstanden hatte, entschied er sich für eine ärztlich-wissenschaftliche Tätigkeit an seiner ehemaligen Universität.

Diethard, ein dortiger ärztlicher Kollege, berichtete, wie er Thomas als enthusiastischen und engagierten Mitarbeiter kennen und schätzen lernen durfte. In einem von zwei Arbeitsbereichen war Thomas aufgrund von Personalengpässen sehr

stark eingebunden, obwohl der andere Bereich für ihn von viel größerer Bedeutung war. Er setzte sich enorm ein, um alle anstehenden Aufgaben vollumfänglich und mit der von ihm angestrebten hohen Präzision zu erfüllen. Diethard und andere Kollegen bemerkten die zeitliche Mehrbelastung und auch den sich in die Nacht verschiebenden Tagesrhythmus, ohne jedoch die wohl bereits eingesetzte Verzweiflung ausreichend zu registrieren. Die Eltern, ca. 400 km entfernt, machten sich zunehmend Sorgen um ihren Sohn. Er geriet in eine zweite depressive Krise.

Als im Frühjahr 2015 der befristete Vertrag an der Universität nicht verlängert wurde, zerschlug sich für Thomas diese berufliche Perspektive. Er wollte in Witten bleiben, hatte dort auch eine Partnerin, musste sich aber nun zwangsläufig anderweitig bewerben. In der Schweiz tat sich für ihn eine neue berufliche Möglichkeit auf. Die anfängliche Freude über das glückliche und sehr positive Bewerbungsgespräch wurde bald von Zweifeln überschattet - wieder wäre der Arbeitsvertrag befristet, und zudem nur in Teilzeit. Die hinzukommende räumliche Trennung von der Partnerin, der Wegfall des Psychotherapeuten und ein Umzug ins Ausland erschienen für Thomas wohl als große Hürden - er ging sie dennoch mit Auflösung der Wohnung in Witten und den Vorbereitungen des Umzugs in die Schweiz an. Jedoch erging es ihm emotional zunehmend schlechter. Als „Zwischenstopp“ für einen Monat kehrte er in seine Heimat zurück.

Zwei Wochen vor dem geplanten Arbeitsbeginn in der Schweiz nahm Thomas sich das Leben.

„Signale waren da, aber die volle Tragweite war für uns nicht erkennbar“ attestierte die Mutter. Im Gegenteil - noch zwei Tage vor dem Suizid erklärte Thomas seiner Mutter, die ihn explizit nach suizidalen Gedanken fragte: „Mach Dir keine Sorgen, diese Gedanken sind weg.“ Auch Diethard ahnte aus den Telefonaten, dass Thomas schwer mit sich rang. Als er dann von Thomas' Tod erfuhr, konnte er es zunächst nicht fassen: „Es war, als wenn die Zeit stehen bleibt.“

Zur Trauerfeier trafen sich die Eltern von Thomas und Diethard erstmals, denn einige Kollegen und Freunde aus Witten kamen persönlich und brachten einen jungen Apfelbaum mit. Thomas liebte Äpfel! Während der nächsten 5 Jahre initiierten Kollegen und Diethard kleine Gedenkfeiern anlässlich von Thomas' Geburts- und Todestagen. Zwei Jahre nach Thomas' Tod gab es ein persönliches Wiedersehen zwischen Eltern und Kollegen - mit guten Gesprächen in Erinnerung an Thomas. Nach ca. sechs Jahren spürte Diethard, dass es nun an der Zeit sei, die seit seinem Schwellenübertritt durchgeführte innere Begleitung von Thomas zu beenden.

Petra berichtete, dass der Tod ihres Sohnes sich für die Eltern angefühlt hatte, als hätte man ihnen den Boden unter den Füßen weggerissen, und sie würden ins Nichts fallen. Während des ersten Trauerjahres besuchten sie parallel zwei Selbsthilfegruppen: Die der „Verwaisten Eltern“ und die nächstgelegene AGUS-Gruppe.

Durch diese 14tägigen „Anker“ fanden sie anfangs etwas Halt und fühlten sich zunehmend getragen. Im zweiten Jahr schrieb Petra einen Brief an Freunde und Kollegen von Thomas sowie an Familienmitglieder und fragte, woran sie sich bei dem Satz „Wenn ich an Thomas denke, dann ...“ erinnern. Die Antworten waren sehr unterschiedlich, aber jede tat gut!

Auch die Eltern merkten, dass sich ihre Trauer nach einigen Jahren änderte. Immer wieder schöpften sie auch Kraft aus dem sehr liebevollen und um Verständnis bittenden Abschiedsbrief von Thomas. Sie sind sich sicher: „Thomas wollte nicht unser Leben zerstören. Er hat es in der Situation, wie sie sich für ihn anfühlte, nicht mehr ausgehalten.“

Am Ende des Betroffenenvortrages richtete Petra folgende Worte an ihren Sohn: „Danke, Thomas, dass es Dich gab. Danke für fast 35 gemeinsame Jahre. Du warst ein toller Sohn! Mein Leben wäre sehr viel ärmer verlaufen, wenn es Dich nie gegeben hätte.“

Die Teilnehmenden des Vortrags zeigten sich während der Ausführungen von Petra und Diethard oftmals sehr bewegt. Durch diese beiden Perspektiven entstand für sie ein umfassendes Bild von Thomas, und sie erfuhren, wie der Verlust trotz der unterschiedlichen Trauerwege verbinden kann.

Erstmals konnten Betroffene und Interessierte auch online über Zoom teilnehmen, was knapp 100 Personen genutzt haben.

*Petra Reinhold, Diethard Tauschel,
Jörg Schmidt*

Diagnose „Anhaltende Trauerstörung“: bin ich noch normal?

Fachvortrag beim Jahrestreffen

Dass Trauer nach Suizid später einsetzt, daher oftmals länger dauert und komplizierter verläuft, wissen Hinterbliebene nur zu gut. Trotzdem fühlen sie sich in der heutigen Gesellschaft unter Druck gesetzt, möglichst schnell wieder funktionieren zu müssen. Auch besteht oftmals wenig Verständnis, wenn man auch Monate oder Jahre nach dem Verlust immer noch daran zu arbeiten hat.

„Bin ich noch normal?“ lautete daher die zentrale Frage des Fachvortrags, den Birgit Wagner, Professorin für Psychologie und Psychotherapie von der Medical School Berlin, am Sonntagvormittag gehalten hat.

Sie ging dabei auf die verschiedenen Diagnosekriterien ein, die der sogenannten Anhaltenden Trauerstörung zugrunde liegen. Hier ist neben den Ausprägungen wie u.a. Wut, Schuldgefühle und Traurigkeit vor allem die Frage, ab wann Trauer nicht mehr normal ist. Sind es sechs Monate oder zwölf Monate und lässt sich die individuelle Trauer überhaupt in solch objektive Kriterien stecken?

Laut einer aktuellen Studie, an der Prof. Wagner beteiligt war, gelten 16 Prozent der Hinterbliebenen nach einem Suizid als resilient (d.h. sie haben den Verlust gut verkraftet), 50 Prozent geraten in eine Anhaltende Trauerstörung und 34 Prozent sogar in eine Kombination aus Anhaltender Trauerstörung und Posttraumatischer Belastungsstörung (PTBS). Besonders letz-

tere Gruppe ist in der Gefahr, auch noch depressiv zu werden, weshalb eine Diagnostik, eine frühe Identifizierung, eine Behandlung der PTBS sowie die Teilnahme an Selbsthilfegruppen wichtig ist.

Als eine mögliche Intervention stellte Prof. Wagner das von ihr entwickelte Konzept „Hilfe nach Suizid“ vor. In insgesamt zwölf Online-Sitzungen, die von einem Suizidbetroffenen (zumeist AGUS-Gruppenleitende) und einem Therapeuten bzw. einer Therapeutin geleitet wurden, ging es um verschiedene Themen wie z.B. Stigma, Schuldgefühle, Trauerrituale oder die Sinnfrage. Durch die Gruppendiskussion mit anschließender Hausaufgabe bis zur nächsten Sitzung konnte das Risiko einer PTBS im Vergleich zu einer Kontrollgruppe deutlich reduziert werden.

Zum Schluss ging Prof. Wagner noch auf die Vor- und Nachteile der Diagnose Anhaltende Trauerstörung ein. Vorteile sind vor allem, dass es daraufhin verbesserte Hilfsangebote gibt sowie den Anspruch auf Krankheitstage. Entscheidender Nachteil gerade im Bereich Trauer nach Suizid kann eine zusätzliche Stigmatisierung sein.

Viele Teilnehmende nutzten die Möglichkeit, zum Schluss Fragen zu stellen, auf die Prof. Wagner gut eingegangen ist. Auch sie erhielt lang anhaltenden Applaus für ihre Ausführungen.

Jörg Schmidt



DER LEBENSTÄNZER DR. FELIX GRÜTZNER IN AKTION



DIE FACHREFERENTIN PROF. BIRGIT WAGNER WAR ONLINE ZUGESCHALTET



DIE AGUS MITARBEITERINNEN ELFIE LOSER, KATRIN ABERT UND DORIS HOFMANN BEI DER ANMELDUNG



PETRA REINHOLD UND DIETHARD TAUSCHEL BEIM BETROFFENENVORTRAG

Gefühlerraupe, Scherbenhaufen und Wir-Gefühl

Workshops für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

YOUNG SURVIVORS

Parallel zum Programm für die Erwachsenen gab es wieder Workshops für junge Betroffene, die sich in drei Altersklassen aufteilten: 8 bis 12, 13 bis 18 und 19 bis 25 Jahre.

Gefühle standen im Mittelpunkt des Workshops für die **Kids**. Welche Gefühle gibt es überhaupt, welche Gefühle habe ich? Wo im Körper kann man sie fühlen, spüren? Mit diesen und anderen bewegenden Fragen haben sich die Kinder anhand von Spielen und gestalterischen Elementen auseinandergesetzt. Die Kids haben gemeinsam eine riesige Gefühlerraupe gebastelt und waren draußen unterwegs. Der Wunsch aller Teilnehmenden war – wir treffen uns im nächsten Jahr wieder!

Bei den **Jugendlichen** wurde u.a. ein großer Blumentopf mit Lebenssymbolen verziert und dazu über das „Leben davor – als die Welt noch in Ordnung war – und ganz“ ausgetauscht. Dann wurde der Topf



Die Kids mit der Gefühlerraupe

in einen Sack gesteckt und jedem Jugendlichen ein Hammer gegeben, um diesen zu zerschlagen – eine große Herausforderung, der lange Diskussionen und großes Zögern folgte. Schließlich kam es dann doch zum „Hammerschlag“ der jedem sehr vertraut war und der Blick auf den Scherbenhaufen vor uns war schwer auszuhalten. Anhand der Größe der einzelnen Scherben wurden die einzelnen Gefühle und Probleme analysiert, die den Young Survivors seither „zu schaffen machen.“ Sie beschrifteten diese entsprechend und suchten dafür einen guten Platz im Wald.

Die **jungen Erwachsenen** suchten Räume zu schaffen für die Vergangenheit – mit dem Schwerpunkt Verlust, für die Gegenwart – mit dem Schwerpunkt der eigenen Trauer und abschließend für das Zukünftige – mit dem Schwerpunkt auf potentielle Entwicklung. Die Begegnung innerhalb dieser Räume erfolgte durch die TeilnehmerInnen untereinander aber eben auch mit kreativen Elementen wie eine Kollage und einem Brief. Es war ein sehr intensiver Workshop, der auf allen Ebenen bewegend und an dessen Ende ein ganz starkes Wir-Gefühl präsent war. Das „Wir“ hat das Potential in dunklen Zeiten lichte Momente zu schaffen – das durften alle Teilnehmenden erleben.

Nicola Rupps, Stefanie Leister,
Max Messmer

Ein herzlicher Dank gilt einmal mehr der Martin Wilhelm Glücksstiftung für die finanzielle Unterstützung.

Trost

In diesen dunklen tränenreichen Tagen

wo Trost ein Fremdwort ist

und keine Hand meine erreichen kann

sind es die kleinen Dinge des Lebens

ist es ein Schmetterling

der mir neckisch um die Nase tanzt

eine Blume

die für mich zu blühen scheint

ein Windhauch

der mich berührt und mich spüren lässt

ich bin noch da

sind es die einfachen Dinge

die mir Kraft, Hoffnung und den Glauben geben

dass hellere Tage kommen werden

und alles schon seinen Sinn hat.

Anita Bättig



25 Jahre Engagment für AGUS

Dr. Klaus Bayerlein

Ohne Dr. Klaus Bayerlein wäre AGUS nicht das, was es heute ist! Er war nicht nur der Mann, der wichtige Weichen gestellt hat. Er war auch der souveräne Begleiter in den nicht einfachen Zeiten, in denen AGUS seinen Standort in der Gesellschaft gesucht hat. AGUS hat ihm eminent viel zu verdanken.

Doch beginnen wir im Jahre 1996. Seit 1990 entwickelte sich durch die Initiative von Emmy Meixner-Wülker eine erste Selbsthilfegruppe von Suizidbetroffenen in Bayreuth. Sie weckte Aufmerksamkeit bei den Medien in Presse, Funk und Fernsehen. Bald kam es deutschlandweit zu Gruppengründungen. Emmy Meixner-Wülker wurde Ansprechpartnerin für zahlreiche Betroffene. Sie begann Infomaterialial zu versenden und es gab einen ersten Rundbrief. Es entwickelte sich eine beeindruckende Solidaritätsgemeinschaft.

1995 wurde der Verein AGUS gegründet, weil der Ruf nach Spendenbescheinigungen lauter wurde. In dieser Phase suchte die AGUS-Gründerin händeringend nach kompetenter Unterstützung. Der Leiter des Nervenkrankenhauses Prof. Böker empfahl ihr Dr. Klaus Bayerlein. Er entstammt einer traditionsreichen Textilunternehmerfamilie. Die Spinnerei F.C. Bayerlein war im 19. und 20. Jahrhundert eines der drei großen Bayreuther Textilunternehmen. Und er war bestens vertraut mit Büro- und Vereinsangelegenheiten und brachte Erfahrungen in steuerlichen und gemeinnützigen Anliegen mit.



Dr. Klaus Bayerlein

Da er selbst durch den Suizid seiner Ehefrau betroffen war und bereits Emmy Meixner-Wülker und ihren Ehemann Dr. Rudolf Meixner kannte, stieg er ins AGUS-Schiff ein. Bald wurde er stellvertretender Vorsitzender, weil der Vorgänger krankheitsbedingt sein Amt niederlegen musste. Und sogleich galt es für ihn, die erste AGUS-Jahrestagung im Winter 1996/97 zu organisieren. Im nächsten Jahr stand der Aufbau eines eigenen Büros an und die Anstellung einer Geschäftsstellenleiterin.

Fünf Jahre später im Jahre 2001 übernahm er den Vorsitz des AGUS-Vereins. Emmy Meixner-Wülker blieb Beraterin im Hintergrund. Aus gesundheitlichen Gründen und nach dem Tod ihres Ehemannes im Jahre 1998, der sie sehr unterstützt hatte, muss-

te sie schweren Herzens zurücktreten. Der AGUS-Vorstand machte sie zur Ehrenvorsitzenden. Außerdem erhielt sie in diesem Jahr das Bundesverdienstkreuz am Bande und im Jahre 2006 den Bayerischen Verdienstorden. 2008 ist sie verstorben.

Doch sie erlebte noch die Errichtung einer AGUS-Stiftung im Jahre 2006 durch Dr. Bayerlein. Er hat auch für ein solides Grundkapital gesorgt, wodurch jährliche Zinserträge gewonnen werden.

In der Zeit von Dr. Bayerlein entwickelte sich AGUS weiter. Bald wurde das erste Büro zu klein und es musste ein neues gesucht werden. Auch viele finanzielle Klippen waren zu überstehen.

Im Jahre 2013 gab Dr. Bayerlein den Vorsitz aus Altersgründen an Notar Markus Eberl ab. Als Ehrenvorsitzender blieb er mit dem Vorstand verbunden. Ab 2019 übernahm er noch einmal Verantwortung als 2. Vorsitzender. Zu seinem 80. Geburtstag erhielt er das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse für die bundesweite Organisation des Vereins AGUS. Damit wurde sein Engagement für AGUS, aber auch sein sonstiger vielfältiger sozialer Einsatz in Bayreuth und Umgebung gewürdigt.

AGUS dankt Dr. Klaus Bayerlein von ganzen Herzen und wünscht ihm Kraft, Gesundheit und Gottes Segen.

Gottfried Lindner



Die Sehnsucht bleibt ... eine Frau berichtet...



Trotz allem bleiben die schönen Erinnerungen an wunderbare gemeinsame Urlaube am Atlantik.

Anfang 2019 sagte mein Mann noch zu mir:

» Womit haben wir dieses Glück verdient? Es ist fast schon beängstigend, wie gut es gerade läuft. «

Wir, unsere beiden Söhne mit 19 und 22 Jahren, mein Mann und ich, lebten in unserem sonnigen, freundlichen Reiheneckhaus. Wir beide mochten unsere Arbeit, unseren Freundeskreis, unsere Hobbys, unsere Söhne wädhnten wir im Studium gut aufgehoben. Unser älterer Sohn studierte in einer anderen Stadt, unser jüngerer Sohn Clemens sagte uns nach dem Abitur, dass er es sich noch nicht zutraue,

auszuziehen und er erst einmal in unserer Stadt anfangen möchte. Wir hatten nichts dagegen, er war ja gerade erst 18 Jahre und viele seiner Freunde blieben ebenfalls in der Stadt.

Im Frühsommer 2019 überraschte uns Clemens mit der Absicht, den Studiengang zu wechseln und künftig Informatik zu studieren. Nach anfänglicher Diskussion, er hatte in seinem Studienfach wahnsinnig gute Noten (ich kann mich erinnern, wie ich zu ihm sagte: „Wie kann man nur in Mathe eine 1,0 schreiben, das ist ja schon fast ein Ding der Unmöglichkeit“) waren wir einverstanden. Dennoch versuchten wir ihm zu erklären, dass Informatiker

vielleicht auch einmal schwierige Menschen sein könnten und wir nicht wissen, ob er sich dort so wohl fühlen werde.

Im Herbst 2019 fing Clemens sein neues Studium an. Gleich von Anfang an berichtete er, dass es nicht so gut läuft, die anderen komisch wären usw. Wir rieten ihm, nicht gleich aufzugeben und erst einmal dabei zu bleiben. Ein wenig Sorgen machte ich mir nun, da er schon einmal gewechselt hatte und jeder Wechsel auch Belastungen mit sich bringt.

Nach drei Wochen fuhren mein Mann und ich über das Wochenende nach Italien, um unseren älteren Sohn im Auslandssemester zu besuchen. Clemens wollte nicht mit, da er ja gerade erst mit dem neuen Studium begonnen hatte. Als wir Sonntagabend nach Hause kamen, kam Clemens sofort aus seinem Zimmer und berichtete, dass es ihm nicht gut ging, er nicht schlafen konnte und sich die Gedanken ums Studium und im Kreis drehten. Er war sichtlich durcheinander. Wir hatten von ihm am Wochenende WhatsApp-Nachrichten bekommen, dass er mit Freunden spazieren und am Sonntag noch im Legoland war (ein Freund hatte Freikarten). Er meinte, dass er sich gedacht hatte, daheim allein wird es nicht besser, da unternimmt er lieber etwas mit Freunden, aber es ging ihm dabei auch nicht gut. Auf meine Frage, warum er denn nicht geschrieben hatte, dass es ihm nicht gut ging, sagte er:

» Ich wollte Euch nicht das Wochenende ruinieren. «

Dieser Satz hat sich bei mir eingebrannt.

Wir sind erst einmal zusammen spazieren gegangen und haben Abend gegessen. Ein bisschen genervt war ich (das tut mir so leid). Mein Mann brachte gleich die Sprache auf die Uniklinik, ich meinte, leider, dass wir doch erst einmal am nächsten Morgen zum Hausarzt gehen sollten. Ich habe mich abends mit meinem Sohn in sein Zimmer gelegt und seine Hand gehalten, bis er eingeschlafen war.

Am nächsten Morgen bin ich zur Arbeit und mein Mann ist mit Clemens zu unserem langjährigen Hausarzt gefahren. Der war im Urlaub, der Vertretungsarzt hat sich lange Zeit für Clemens genommen. Er attestierte auf Panikattacke, verschrieb ein Beruhigungsmittel und ein pflanzliches Antidepressivum, mit dem am nächsten Tag mit einem Tropfen begonnen werden sollte. Er riet, an die Uni zu gehen, das wäre besser, als wenn daheim die Decke auf den Kopf fällt. Clemens bekam auch ein Attest für die Uni, dass er momentan nicht voll leistungsfähig wäre. Ein Folgetermin wurde für Mittwoch ausgemacht. Clemens ging an die Uni, mein Mann besuchte mich in meinem Büro und war sehr angetan vom Vertretungsarzt. Clemens war auch nach Suizidgedanken gefragt worden, was er aber glaubhaft verneint hatte. Am Nachmittag kam ich nach Hause, Clemens lag auf dem Sofa und hat „Russisch Brot“ gefuttert und er war sichtlich entspannt. Uni lief ganz gut, er war noch im Fitness-Center gewesen. Für abends stand noch das wirklich schwierige Matheblatt an und wir haben uns über Weihnachtsgeschenke unterhalten. Ich war beruhigt. Dienstagmorgen berichtete Clemens, dass er gut geschlafen hatte, er hat, wie fast immer, Müsli, Nüsse, Kaffee

und eine Kiwi gefrühstückt und nahm seinen ersten Tropfen Antidepressivum (ich sehe es noch vor mir). Clemens ging an die Uni, hat sich mittags noch mit einem langjährigen Freund fürs Matheblatt getroffen und ging in seine letzte Vorlesung. Hier berichtete ein Freund, dass Clemens nervös war. Nach der Vorlesung gibt es eine Lücke von einer Stunde, wo wir nicht wissen, was Clemens gemacht hat. Um 18 Uhr hat er sich vor einen Zug gestellt, ganz in der Nähe von unserem Haus. Wir haben zu Hause auf ihn gewartet, mein Mann hat sich um 19:30 Uhr auf die Suche nach ihm gemacht (Fitness-Center, Uni-PC-Pool). Ich habe Freunde von ihm kontaktiert, die sich auch gleich auf die Suche nach ihm gemacht haben. Um 20:30 Uhr läutete es, die Polizei und das Kriseninterventionsteam standen vor der Tür. Ich begrüßte sie mit den Worten „Wie gut, dass Sie

kommen, wir machen uns solche Sorgen.“ Ich dachte an einen Unfall, aber, trotz der kurzen Vorgeschichte, nicht an Suizid.

Ab da läuft erst einmal alles wie hinter Glas. Ich wollte etwas trinken, bin aber immer nur vom Sofa zur Küche gegangen und habe das Wasser immer wieder vergessen. Mein Mann kam nach Hause, wir saßen unter Schock auf dem Sofa. Der Kriminalbeamte hat Fragen gestellt, sehr behutsam und hat Clemens' Zimmer durchsucht. Es wurde kein Abschiedsbrief gefunden, auch Hinweise auf Drogenkonsum usw. wurden nicht gefunden. Auf seine Frage, ob Clemens gemobbt wurde, antworteten wir mit sicherem Nein (das haben seine Freunde später auch bestätigt). Die Polizei kam zum Schluss, dass es sich um eine Kurzschlussstat handelte.



... auf Wangerooge ...

Wenn ich an die folgenden Wochen denke, stehe ich immer noch ein wenig neben mir. Die Nachricht hat sich schnell weiterverbreitet, ein endloser Strom von Besuchern erschien, Blumen, Essen, Trauerkarten. Mir hat es gutgetan, zu wissen, dass wir nicht allein sind, dass auch die anderen völlig geschockt waren. Unseren älteren Sohn hatten wir telefonisch benachrichtigt, er kam mit dem Flugzeug zurück, ein Freund hat ihn am Flughafen abgeholt. Auch er hatte am Abend vorher noch Kontakt zu Clemens. Ich hatte ständig das Gefühl, unter einer Glasglocke zu sein, aber dennoch funktionierten wir und organisierten die Beerdigung. Ich weiß nicht, wie viele Menschen da waren, es sollen wohl um die 400 gewesen sein. Zum Glück konnten wir Clemens vor der Beerdigung noch sehen. Trotz dieser schrecklichen Todesart sah er so schön aus, ganz friedlich und bei sich. Wir hatten alle das Gefühl, dort, wo er jetzt ist, geht es ihm gut. Heute bereue ich es, dass ich damals kein Foto von ihm gemacht habe.

Nach der Beerdigung ging es meinem Mann, der bisher nach außen der gefestigtere von uns beiden war, sehr schlecht. Er hatte bisher funktioniert, litt sehr darunter, dass er nicht weinen konnte. Nachbarn sagten mir im Nachhinein, dass mein Mann von Anfang nicht mehr wieder zu erkennen war.

» Du weinst zwar die ganze Zeit, aber Du bist immer noch die, die wir kennen. Dein Mann ist nur noch eine Hülle seiner selbst «

In der Nacht erzählte er mir, dass er nicht mehr weiterleben könne. Ich alarmierte

sofort einen Nachbarn und wir brachten meinen Mann in die Klinik. Auch hier nahmen sich die Ärzte viel Zeit. Nach einer Woche wurde er entlassen. Er war positiv gestimmt und meinte, irgendwie werden wir es schon schaffen. Nach einigen Tagen war es wieder so schlimm, dass wir wieder in die Klinik gefahren sind. Bis auf einige Tage, die er zu Hause verbringen konnte, war er bis zu seinem Tod in der geschlossenen Abteilung. Man sah ihm von weitem an, dass er schwer krank war. Zweieinhalb Monate nach Clemens' Tod hat er sich in der Klinik das Leben genommen. Mit meinen Eltern wollte ich ihn an diesem Tag besuchen. Schon beim Eintritt in die Station wusste ich, dass etwas nicht stimmte. Bei der Nachricht bin ich erstmals zusammengebrochen und habe fast das Stationszimmer demoliert, die Ärzte ließen mich gewähren. Die Ärzte selbst waren fassungslos und meinten, dass im Endeffekt mein Mann an gebrochenem Herzen gestorben ist. Und so sehe ich es auch und in Absprache mit meinen Schwiegereltern kommunizieren wir es so. Mein Mann war vorher nie depressiv, eigentlich war er der unternehmungslustigere von uns beiden.

» Das Glas war nie halb leer, sondern immer halb voll. «

Abends saßen meine Eltern und ich auf dem Sofa und haben einen Schnaps auf die beiden da oben getrunken. Unsere Söhne waren mehr als drei Jahre auseinander und wir hatten uns immer wieder aufgeteilt und getrennt etwas mit ihnen unternommen. Ich hatte das Gefühl, dass wir auch hier unsere Arbeit aufteilen. Mein Mann übernimmt die Betreuung für Clemens und ich bin diejenige, die sich auf

der Erde um unseren älteren Sohn kümmert. Mit diesem Gefühl stand ich nicht alleine da.

Mein älterer Sohn war zum Todeszeitpunkt wieder in Italien. Ein Bekannter hat mich dorthin gefahren, diese Nachricht konnte ich ihm nicht am Telefon sagen. Bei der Fahrt durch die Schweiz hatte ich das Gefühl, ich sehe mir bei meiner Rolle in einem Tarantino-Film zu. Ich wusste nicht, wie ich noch eine Beerdigung überleben sollte.



... und am Gardasee ...

Nun sind fast drei Jahre vergangen. Mein älterer Sohn hat sein Studium abgeschlossen, hat eine schöne Stelle, eine ausgesprochen nette Freundin. Seine Freundin hat mir erzählt, dass er so viel Schönes aus seiner Kindheit berichtet. Das freut mich. Er selbst sagt, dass er durch die Familientragödie an Selbstbewusstsein gewonnen

hat. Er vermisst seinen Bruder und seinen Vater, aber es wäre schlimmer für ihn, sie nicht gehabt zu haben. Zum Glück war er zum Zeitpunkt beider Todesfälle in Italien.

Ich bin nach wie vor fassungslos, dass uns so etwas passieren konnte. Wenn ich Clemens als Kind beschreiben soll, fällt mir sonnig und lebendig ein (eine Mutter meinte, immer, wenn Clemens zu Besuch kam, ging bei ihnen die Sonne auf). Beim Aufräumen von Clemens` Zimmer habe ich keinen Abschiedsbrief gefunden,

aber er hatte längere Zeit Aufzeichnungen über Halluzinationen geführt. Er hatte Hör-, Seh- und Gefühlshalluzinationen. Ich habe viel mit Ärzten gesprochen und sie meinten, das deute auf eine Schizophrenie hin. Es bricht mir das Herz, wenn ich lese, wie er auf dem Weg von der Straßebahn nach Hause von „Schatten-Dudes“

begleitet wird. Und natürlich frage ich mich, warum er das so explizit nicht geäußert hat. Ärzte sagen mir, dass dies Teil der Krankheit ist. Außerdem war Clemens 19 Jahre, das ist ein Alter, da möchte man sein Leben allein meistern. Und ich frage mich, warum wir es nicht gemerkt haben. Im Nachhinein sehe ich Anzeichen, er war ruhiger geworden, auf den Fotos sehe ich manchmal einen ganz anderen Clemens. Einmal sagte er mir, dass er das Studium viel anstrengender empfindet als gedacht. In der Woche vor seinem Tod kam er einmal runter und meinte zu mir, dass ich schön singen würde (und das von einem 19-jährigen) und ob ich etwas habe, wo er mir helfen könne. Leider hatte ich nichts zu tun für ihn. Vielleicht hätte sich hier ein Gespräch ergeben. Und mir stellt sich die Frage, wie er in diesem Zustand Freunde treffen konnte, zur Schule und zur Uni ging und Sport machte.

» Es muss unglaublich anstrengend für ihn gewesen sein. «

Natürlich bin ich manchmal sauer, dass mein Mann uns im Stich gelassen hat. Ich weiß aber auch, dass er uns im gesunden Zustand beigestanden hätte. Er hat vor Schock und Schmerzen schlicht den Verstand verloren.

Gespräche mit Betroffenen, vor allem über die AGUS-Selbsthilfegruppe, mit Ärzten und auch mit einem katholischen Priester und einem evangelischen Pfarrer haben mir geholfen. Meine Eltern waren eine große Stütze und mit meiner Schwiegermutter habe ich eine ebenfalls unmittelbar betroffene Gesprächspartnerin. Mein älterer Sohn und ich verstehen uns

sehr gut und auch das ist ein Antrieb, gut weiterzuleben. Sein Päckchen soll auf keinen Fall noch größer werden. In der Online-Vortragsreihe von AGUS wurde einmal erwähnt, dass Suizid-Angehörige erst einmal mit dem Trauma der Verstorbenen beschäftigt sind und nicht mit dem eigenen. Ich denke, das stimmt. Wie schlecht es Clemens gegangen sein muss, beschäftigt mich täglich. Unter dem Dach der Uni-Stiftung werden mein Sohn und ich eine Stiftung zur Erforschung von biologischen Grundlagen von psychiatrischen Störungen und zur Suizidprävention gründen. An der Uni wird viel zu diesem Thema getan. Ich bin auch der Meinung, dass Suizide nicht völlig verhindert werden können. Zu komplex sind die Krankheiten, die den meisten Suiziden zu Grunde liegen. Vielleicht hilft es aber, das Bewusstsein zu ändern. Psychiatrische Krankheiten sind schwere Krankheiten, zum Teil mit Todesfolge. Mit Sorge verfolge ich in der Zeitung, dass bei Messerattacken usw. immer wieder geschrieben wird, dass der Täter in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Auch dies trägt zur weiteren Stigmatisierung dieser Krankheiten bei. Ich kenne keine Zahlen, aber ich denke, dass psychisch Kranke häufiger Opfer von Gewalttaten werden oder aggressiv gegen sich selbst sind, als gegen andere.

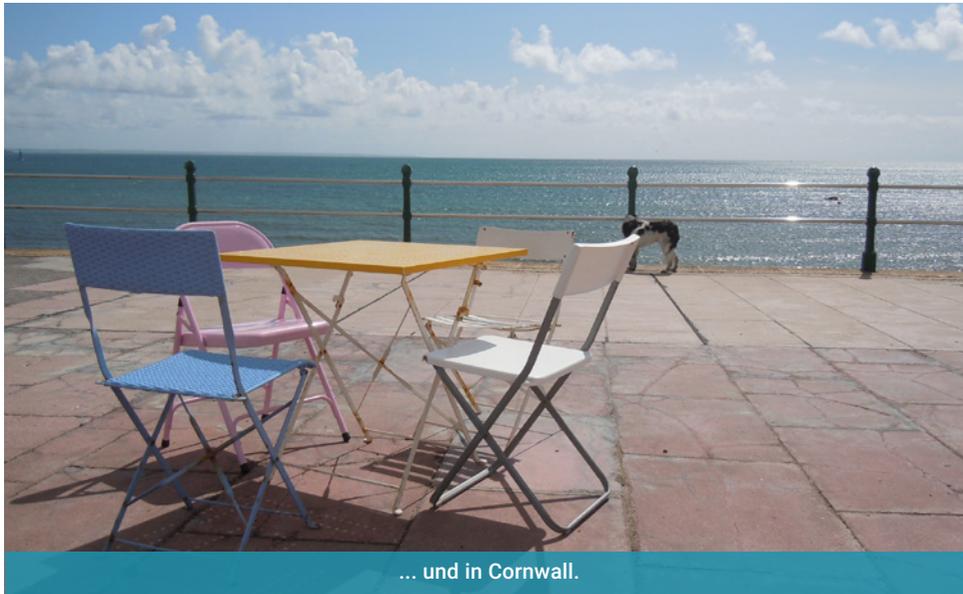
Nachdem ich eineinhalb Jahre wieder gearbeitet hatte, habe ich zum Ende des Jahres 2021 gekündigt (auch wenn mein Arbeitgeber sehr unterstützend war). Ich war so erschöpft und hatte das Gefühl, nach diesen einschneidenden Erlebnissen ist ein „Weiter so“ nicht möglich. Die Witwenrente gibt mir ein wenig Spielraum und so verreise ich viel, mache Sport, tref-

fe mich mit Freundinnen, gehe ins Konzert, lese unser Bücherregal ein zweites Mal (nun mit ganz anderen Augen) und sehe mir Serien an. Das habe ich früher nie getan, aber tatsächlich hat mir die Netflix-Serie „Broadchurch“ geholfen, mich mit dem Thema „Warum habe ich nichts gesehen?“ auseinanderzusetzen. Habe ich früher gesagt, die Dinge in Romanen/Filmen/Tatort werden übertrieben, so sage ich jetzt, alles, was geschrieben wird, kann

auch im wirklichen Leben passieren. Ich werde in diesem Jahr wieder arbeiten, aber in kleinerem Rahmen. Tag für Tag kann ich aber mein Leben planen. Die Schuldgefühle werden weniger. Die Sehnsucht, die Trauer und auch ein Gefühl von Ungerechtigkeit werden mich aber ein Leben lang begleiten, da bin ich mir sicher.

K.W.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

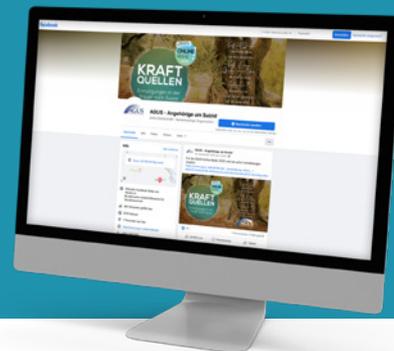


... und in Cornwall.

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



 facebook.com/AGUSSelbsthilfe



**Trauer ist keine Schwäche,
sondern entwickelt meine Stärke
und Liebe fürs Leben.**

**Heilung und Trauer brauchen Zeit
und ich gebe mir diese Zeit,
die ich benötige.**

**Ich bin dankbar für die
gemeinsamen Erinnerungen und
gebe dir einen sicheren Platz in
meinem Herzen.**

**Ich darf mir selbst die Erlaubnis geben,
mein Leben wieder zu leben.**

**Ich vertraue dem Leben
und meinem Herzen.**

Stephanie Eibl (verw. Mauer)



Ich – Du – Wir

Wochenendseminar für suizidbetroffene Familien

Vom 16.06. bis 19.06.2022 fanden sich 24 Personen aus neun suizidbetroffenen Familien in Altenkirchen ein. Einige Familien mussten kurzfristig aus privaten Gründen oder einer Corona-Erkrankung absagen. Hinzu kamen neun erfahrene TrauerbegleiterInnen.

In drei Gruppen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) wurde dem Alter entsprechend durch die professionelle Leitung der TrauerbegleiterInnen auf die jeweilige Situation nach einem Suizid eingegangen. Hierzu fanden intensive und teils tiefgehende Gespräche statt, die den bisherigen Trauerweg reflektierten und weiterführten. Hierbei wurden die vorhandenen Ressourcen reaktiviert und auch gestärkt. Wichtig war ebenfalls die Stärkung des Selbstwerts, denn nach einem Suizid fehlen nicht nur die Kräfte, sondern viele Betroffene haben auch das Gefühl, nichts mehr wert zu sein.



Liebevoll gestaltete Seminarmitte

Neben diesen Gruppenarbeiten wurde auch mit den einzelnen Familien gearbeitet. Nach einem Suizid ist das vertraute Familiengefüge zerstört und es müssen neue Rollen gefunden werden. So wurden die einzelnen Familienmitglieder angeregt, ihre Strategien und Bedürfnisse bei verschiedenen belastenden Situationen zu erkennen und untereinander auszutauschen.

An einem Abend fand eine Gedenkfeier für die Verstorbenen statt, bei der Kerzen für das Schöne angezündet und Steine für

das Schwere in eine Wasserschale gelegt werden konnten. Hierbei ging es auch um die konkrete Rolle und Position, die der bzw. die Verstorbene im weiteren Leben der Hinterbliebenen haben soll. Die TrauerbegleiterInnen standen darüberhinaus stets für Einzelgespräche zur Verfügung. Es gab einen Leseraum mit passender Literatur, eine Klagemauer, an die man Zettel mit Klagen heften konnte sowie eine Erinnerungswand, die mit Fotos der Verstorbenen oder anderen, teils selbst gebastelten Gegenständen gestaltet werden konnten. So blieb auch stets



Vorbereitungen zu einer persönlichen Erinnerungsschnecke, in die später noch Glassteine für verschiedene Lebensereignisse eingefügt wurden.

Raum für die eigene Situation und es ergaben sich mehrere Möglichkeiten der intensiven Reflexion.

Ein herzlicher Dank geht an die Anni Gruber Stiftung sowie die Aktion Mensch für die finanzielle Unterstützung des Familienseminars.

Eine Teilnehmerin

Trauer und Schicksal online teilen

Facebook-Gemeinschaft

Seit dem Frühjahr 2022 führt das Leitungsteam der AGUS-Gruppe Brüggen am Niederrhein eine Facebook-Gemeinschaft weiter, in der sich Menschen austauschen können. Diese Gruppe steht allen Trauernden offen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben – unabhängig davon, wie lange der Suizid her ist.

Der Zugangslink findet sich auf der AGUS-Homepage unter „Online-Angebote.“ Mit dem unten stehenden QR-Code kann die Seite auch direkt aufgerufen werden.

Interesse an unseren
Online-Angeboten?
Einfach QR Code scannen.



Kraftquellen

Fortsetzung der Online-Vortragsreihe im zweiten Halbjahr 2022

Unter dem Titel „Kraftquellen“ fanden bis Dezember 2022 weitere fünf Online-Vorträge statt, an denen jeweils zwischen 150 und 220 Personen teilgenommen haben. Alle Vorträge sind weiterhin über unseren YouTube-Kanal abrufbar. Wer also einen der Vorträge verpasst hat, kann diese Option jederzeit nutzen.

Ende Juni berichtete **Beate Alefeld-Gerges, was Kindern und Jugendlichen Kraft geben kann nach einem Suizid.** Sie ist Trauerbegleiterin und Gründerin von Trauerland in Bremen und gab einen Einblick in die praktische Arbeit. Die Trauer bei Kindern und Jugendlichen brauche neben den Faktoren Zeit und Austausch vor allem auch den Ausdruck. Oftmals ist es so, dass sie zunächst jede Form von Gespräch über ihre Trauer abblocken. Hier ist dann das Spiel eine gute Möglichkeit, Blockaden zu lösen. Frau Alefeld-Gerges betonte auch die Wichtigkeit, Kindern die Wahrheit zu erzählen.

Um die **Bedeutung des Schreibens** im Rahmen des Trauerprozesses nach einem Suizid ging es im Vortrag im August. Diesen gestaltete **Jörg Weisshaupt zusammen mit drei betroffenen Frauen.** Herr Weisshaupt ist seit über 20 Jahren in der Schweiz sowohl in der Suizidprävention als auch in der Suizidpostvention tätig. Die drei Frauen gaben zunächst einen Einblick in ihre Betroffenheit und trugen dann Texte vor, die sie selbst verfasst hatten. Diese Mischung aus persönlichem Erleben und eigenen Texten hat sich sehr gut ergänzt.



Der Trauerbegleiter und Pfarrer im Ruhestand **Dr. Klaus Onnasch** widmete sich im Oktober der Frage, wie **Trauer und Freude** zusammenpassen. Nach dem Suizid seines Sohnes stellte er sich selbst immer wieder die Frage, was mit ihm los sei. Einerseits empfand er tiefe Abgründe, andererseits aber auch Tröstung und Freude. Für ihn gehören beide Gefühle zusammen, da bei beiden Stresshormone ausgesetzt und im Rahmen der Trauer wichtige Prozesse in Gang gesetzt werden. Sowohl Tränen der Trauer als auch Tränen der Freude können etwas lösen.

Dr. Margot Käßmann, evangelische Theologin und langjährige Bischöfin der Hannoverschen Landeskirche, betonte in ihrem Vortrag **„Wie finde ich Kraft, damit weiterzuleben?“**, dass das Christentum keine Verbotsreligion sei, sondern die Freiheit jedes Einzelnen stärken wolle. Es sei daher verwerflich gewesen, wie die Kirchen im Laufe der Geschichte mit Suizidenten und deren Hinterbliebenen umgegangen sind. „Ich schäme mich dafür“, sagte sie wörtlich. Sie appellierte die

Betroffenen, in der Angst nicht stumm zu bleiben, sondern Worte zu suchen. Denn wenn man über Suizid spricht, baut man auch das gesellschaftliche Tabu ab.

In der für viele emotionalen Vorweihnachtszeit widmete sich im Dezember die Trauerforscherin und Erwachsenenbildnerin **Dr. Ruthmarijke Smeding** aus Basel den **„Kraftquellen für die Tage vor Weihnachten.“** Im bisher vielleicht interaktivsten Vortrag fragte sie die Teilnehmenden stets nach ihren Erfahrungen und entwickelte daraus weitere Anregungen zur konkreten Gestaltung. Zentral ist

für sie – gerade zu Weihnachten – etwas total anderes zu machen und quasi einen anderen Ort zu finden, der nicht durch irgendwelche Traditionen vorgeprägt ist. Für die veränderte Situation nach einem Suizid passen diese Traditionen oftmals nicht mehr und sie sind der Trauer möglicherweise sogar im Weg.

Diese Veranstaltungsreihe wurde im Rahmen der Selbsthilfeförderung durch die KKH – Kaufmännische Krankenkasse finanziert. Herzlichen Dank.



Trauer gemeinsam begegnen Programm für Jugendliche

Wie im letzten Rundbrief angekündigt, wird es dieses Jahr ein neues Angebot für suizidbetroffene Jugendliche im Alter zwischen 13 und 18 Jahren geben, das AGUS zusammen mit „Trauerland – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche e.V.“ aus Bremen durchführen wird.

Von März bis Oktober finden insgesamt vier Online-Einheiten á 2 Stunden statt. Die Daten der einzelnen Einheiten sind: 23.03., 27.04., 14.05. und 12.10. (jeweils von 16.30 bis 18.30 Uhr). Am 02.06. und 03.06. findet ein Präsenzwochenende in Bremen statt. Für die Begleitpersonen gibt es am 02.06. parallel zur Einheit der Jugendlichen die Möglichkeit, an einem moderierten Austausch teilzunehmen.

Die Kosten für die Jugendlichen werden

sich auf jeweils 150,- € belaufen. Darin ist alles enthalten von den Kosten für die Seminar-Einheiten (Online und Präsenz) sowie die Übernachtung und Verpflegung beim Präsenzwochenende in Bremen.

Für die erwachsenen Begleitpersonen beim Präsenzwochenende belaufen sich die Kosten für die moderierte Einheit am Freitagnachmittag 50,- €. Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung sind selbst zu tragen.

Es gibt noch einige wenige Restplätze. **Es wird um Anmeldung bis Mittwoch, 08.02.2023 gebeten.**

Ansprechpartner (auch für Rückfragen) ist Jörg Schmidt (E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de, Tel. 0921-150 09 60)



Teilnahme KOSTENLOS

ONLINE REIHE 2023

KRAFT QUELLEN

Ermutigungen in der Trauer nach Suizid

TERMINE FÜR DIE ONLINE-REIHE

Donnerstag, 23.02.2023, 19.30 Uhr
MIT DER TRAUER LEBEN – UND WIEDER NEUE PERSPEKTIVEN FINDEN
Dr. Herbert Scheuring, Redakteur und Buchautor, Würzburg

Donnerstag, 23.03.2023, 19.30 Uhr
GOTT HAT BEIM SUIZID MEINES SOHNES ZUGESCHAUT
Hartmut Schott, Psychologe und Seelsorger, Wallhausen (Baden-Württemberg)

Donnerstag, 20.04.2023, 19.30 Uhr
MIT DEM UNFASSBAREN ZURECHTKOMMEN
Prof. em. Dr. Konrad Michel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Spiez (Schweiz)

Donnerstag, 22.06.2022, 19.30 Uhr
LEUCHTTURM ON – ONLINEBERATUNG ZUR BEGLEITUNG SUIZIDBETROFFENER JUNGER MENSCHEN
Mara Bork, Koordinatorin der Onlineberatung und Anna Tattermusch, Peer, beide Schwerte (NRW)

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

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

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

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



INFOS:

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

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

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

In Kooperation mit:



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

Auf Augenhöhe kommen

Arbeitsgruppe Suizide im klinischen Kontext

Beim ersten Online-Treffen mit knapp 20 Betroffenen im September 2022 wurde schon deutlich, dass fast allen in der Rückschau das Einbeziehen als Angehörige gefehlt hat: von der Anamnese bei der Aufnahme über die Behandlung bis hin zum Entlassmanagement.

In einem nächsten Online-Treffen im November wurden erste konkrete Schritte festgelegt. Die Mitglieder der Arbeitsgruppe stellen nun Fragen zusammen, die sie seinerzeit bei der Aufnahme und Behandlung ihres Angehörigen vermisst haben und nennen auch Punkte, die sie gerne angebracht

hätten. Es geht ebenfalls darum, welche Informationen sie sich von der behandelnden Ärzteschaft gewünscht hätten: einen Austausch auf Augenhöhe. Nun setzen sie sich dafür ein, wenn andere Menschen in eine ähnliche Situation wie sie geraten.

Beim nächsten Treffen, das voraussichtlich Ende Januar stattfinden wird, sollen diese Fragen und Punkte im Austausch mit medizinischem Fachpersonal besprochen werden. Wer daran teilnehmen möchte, kann sich gerne bei Jörg Schmidt melden (E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de, Tel. 0921-150 09 60).

Man kann darüber reden

Arbeitsgruppe Suizide im schulischen Kontext

Ebenfalls im September trafen sich knapp 10 Betroffene, um sich über den Umgang von Suizid bzw. Suizidtrauer an Schulen auszutauschen. Es wurden viele Themen gesammelt, u.a. der Umgang mit Literatur im Unterricht, bei der es um Suizid geht (vor allem im Hinblick auf die Situation, wenn betroffene Kinder und Jugendliche in der Klasse sind) und die Gestaltung der Situation, wenn sich eine Schülerin bzw. ein Schüler oder eine Lehrkraft suizidiert. Hier herrscht oftmals große Ratlosigkeit.

Bei einem weiteren Treffen kurz vor Weihnachten wurde beschlossen, dass es eine AGUS-Broschüre geben soll, die diese und weitere Themen aufnimmt. Ein zentraler

Aspekt soll dabei sein, bei Lehrkräften schon vorab die Angst zu nehmen, sich mit einer Krise wie etwa Suizid auseinandersetzen. Eine Teilnehmerin der Arbeitsgruppe hat es folgendermaßen formuliert: „Man kann darüber reden.“

Auch hier können Interessierte gerne noch einsteigen und sich bei Jörg Schmidt melden (E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de, Tel. 0921-150 09 60). Aktuell tragen wir weitere Themen zusammen und überlegen uns Institutionen bzw. Personen, die wir als Multiplikatoren gewinnen wollen. Ein weiteres Treffen wird voraussichtlich im Februar stattfinden.

Jörg Schmidt

Klage

Es klingelt.

**Vor der Tür stehen ein Polizist und ein Pfarrer und fragen,
ob sie ins Haus kommen dürfen.**

Ich weiß sofort, was passiert ist.

**Du hast es getan. Du bist gegangen.
Ohne ein Wort, ohne Abschied, ohne mich.**

**So viele Jahre Kampf gegen die Depression liegen hinter dir
und sie kam einfach immer wieder zurück.**

**Die letzten drei Jahre waren furchtbar,
haben uns beiden die letzten Kräfte geraubt.**

Und jetzt bist du weg?

**Wie durch einen Nebel höre ich, was der Polizist mir sagt,
beantworte mechanisch Fragen.**

**Deine Hausschuhe stehen an ihrem Platz,
mein Blick saugt sich an ihnen fest und ich kann den Anblick
kaum ertragen. Sie warten auf dich. Aber du kommst nie wieder.**

Nie wieder.

**Dieser Gedanke ist zu groß für mich, ich kann ihn nicht verstehen, nicht fassen.
Der Schmerz verschlingt mich und der Boden bricht mir weg.**

Ich falle.

Gela Engelmann

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!

Betroffenen wohnortnah die Möglichkeit des Austauschs zu bieten, ist das wichtigste Ziel von AGUS. Dies ist nur möglich dank des ehrenamtlichen Engagements von Betroffenen, die als Gruppenleiterin oder Gruppenleiter tätig sind. Dafür gilt unser ganz herzlicher Dank. Im Herbst letzten Jahres haben sich **vier** neue Gruppen gegründet. Für Anfang 2023 stehen **drei** Gruppen in den Startlöchern. Dann gibt es insgesamt **94** AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland und darüber hinaus.

Neue AGUS Gruppen

CLOPPENBURG (NIEDERSACHSEN)

Start der neuen AGUS-Gruppe im niedersächsischen Cloppenburg ist im März 2023. Die Gruppenleitung ist über cloppenburg@agus-selbsthilfe.de zu erreichen

CRAILSHEIM (BADEN-WÜRTTEMBERG)

Im fränkisch geprägten Nordosten Baden-Württembergs wird sich im Februar 2023 eine neue AGUS-Gruppe gründen. Die E-Mail-Adresse, um mit den Gruppenleiterinnen Kontakt aufzunehmen, lautet crailsheim@agus-selbsthilfe.de

JENA (THÜRINGEN)

Im Januar 2023 trifft sich in Jena zum ersten Mal die AGUS-Gruppe. Die E-Mail-Adresse der Gruppenleiterin lautet jena@agus-selbsthilfe.de

PIRNA (SACHSEN)

Im September letzten Jahres startete die AGUS-Gruppe in Pirna, die über pirna@agus-selbsthilfe.de zu erreichen ist

PUSTERTAL (SÜDTIROL)

Erstmals hat sich in Italien eine AGUS-Gruppe gegründet. Die Gruppe verfügt ebenfalls über eine eigene Homepage: www.pustertal.agus-selbsthilfe.de. Start war September letzten Jahres

RADEVORMWALD (NORDRHEIN-WESTFALEN)

Im dicht besiedelten Ruhrpott gibt es in Radevormwald seit September 2022 eine AGUS-Gruppe. Die Kontaktaufnahme erfolgt über radevormwald@agus-selbsthilfe.de

ROSTOCK (MECKLENBURG-VORPOMMERN)

Seit August 2022 gibt es in Rostock eine AGUS-Gruppe. Alle Infos finden sich auf der Homepage www.selbsthilfe-nach-suizid.de

Jedes Treffen ist wertvoll

Ein Jahr AGUS-Gruppe Schwerte

Wir sind zwei verwaiste Mütter und das traurige Schicksal hat uns gemeinsam zu AGUS nach Iserlohn geführt. Nach ein paar Jahren des wertschätzenden und einfühlsamen Miteinanders, des Verstehens werden und des Austausches wollten wir etwas von unseren Erfahrungen an andere Betroffene weitergeben und gründeten eine neue AGUS-Gruppe in Schwerte, um auch dort Betroffenen wohnortnah eine Anlaufstelle zu ermöglichen.

Das Einführungsseminar für GruppenleiterInnen wurde Corona bedingt online angeboten, das Folgeseminar war in Präsenz und ein interessantes Wochenende. Im gemeinsamen Austausch wurden uns viele Anregungen und Tipps zum Gründen einer Gruppe gegeben, die wir dankbar angenommen und umgesetzt haben.

Durch die wunderbare Unterstützung von KISS (Kontakt-Informationstelle für Selbsthilfegruppen) haben wir mitten im Herzen von Schwerte schöne Räumlichkeiten gefunden und unser erstes Gruppentreffen im Februar 2022 anbieten können.

Mit der Planung begonnen haben wir bereits im Oktober 2021. Es gingen uns viele Gedanken durch den Kopf und immer wieder machte sich Unsicherheit breit. Die MitarbeiterInnen von KISS standen uns vor Ort beratend zur Seite und boten an, auch in der Gruppe dabei zu sein, sollten wir dies wünschen. Auch die MitarbeiterInnen von AGUS in Bayreuth standen jederzeit Rede und Antwort. Das gab uns Si-

cherheit. Wir haben Flyer entworfen, zum Druck freigegeben, eine Homepage eingerichtet und uns Gedanken über Rituale gemacht, die zu jedem Treffen umgesetzt werden sollten. Es war uns eine Herzensangelegenheit, viele Betroffene anzusprechen, zuzuhören und einfach da zu sein. Auch für uns als Gruppenleiterinnen und Trauernde ist jedes Treffen wertvoll.

Zu unserem ersten Treffen durften wir unter anderem eine Familie begrüßen, bei denen das Schicksal erst fünf Monate zurück lag.

» Lange saßen sie dort und hatten es schwer, aber sie hatten es gemeinsam schwer und das war ein Trost «



Wir konnten uns sehr gut an diese allzu schmerzhafteste Zeit erinnern, eine Zeit die nie anders werden wollte. Aber auch wir haben in dieser Zeit viel hilfreiche Unterstützung von AGUS erfahren dürfen. Es ist ein schwerer Schritt eine Gruppe zu besuchen, das wissen wir nur allzu gut. Für den einen ist es direkt am Anfang möglich in eine Gruppe zu kommen und andere brauchen länger. Alles darf genauso sein.

Seit dem ersten Treffen führen wir viele Telefongespräche mit Betroffenen und beantworten E-Mails.

Am 15.10.2022 konnten wir AGUS beim 6. Westfälischen Tag der Notfallseelsorger

vertreten. Hierzu wurden wir eingeladen, zwei Workshops zu leiten und in einen Austausch mit den Notfallseelsorgern als Gruppenleiterinnen, aber auch als Betroffene zu kommen. Öffentlichkeitsarbeit zählt für uns ganz wesentlich als Aufgabe dazu.

Rückblickend auf das vergangene Jahr können wir beide nur sagen, dass wir zu keiner Zeit diesen Schritt bereut haben, und wünschen uns, dass wir gemeinsam für viele Trauernde als Gruppe da sein können.

Gudrun und Elke

E-Mail: schwerte@agus-selbsthilfe.de

ONLINE-GRUPPEN

Für wen die Anfahrtswege zu den Gruppen zu weit sind oder wer Schwierigkeiten hat, die Termine der Präsenzsitzungen in seinen Alltag zu integrieren, kann gerne an einer der beiden Online-Gruppensitzungen teilnehmen.

Die Treffen finden ebenfalls regelmäßig statt. Eine Gruppe trifft sich jeden 2. Freitag im Monat von 19.00 bis 21.00 Uhr und

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

Die Zugangsdaten finden sich auf der AGUS-Homepage.



Wachrütteln

AGUS-Wanderausstellung im Westerwald

Anlässlich des Welttages der Suizidprävention am 10. September organisierte die AGUS-Selbsthilfegruppe Montabaur/Westerwald im Pfarrer-Ninck-Haus in Westerburg vom 10.09. bis 16.09.2022 die AGUS-Wanderausstellung „Suizid-Keine Trauer wie jede andere - Gegen die Mauer des Schweigens“. Zahlreiche Besucher, unter Ihnen auch Schulklassen des örtlichen Gymnasiums, informierten sich in dem Ausstellungsgang über die Hintergründe von Suizid. Unter anderem durch statistische Auswertungen sowie auch unmittelbare Betroffenenberichte. Als besonders beeindruckend wurden auch die symbolisch verteilten Steine in der Ausstellung wahrgenommen.

Die Häufigkeit eines Suizides in der Region sowie die große Anzahl der davon betroffenen Personen wurde durch 20 dunkle Steine (für die 20 jährlich stattfindenden Suizide im Westerwald) und durch 400 helle Steine (für die davon betroffenen Menschen) greifbar verdeutlicht. In diesem Zusammenhang kam es bei einem Rundgang durch die Ausstellung, die meist sehr schweigsam betrachtet wurde, dass eine Besucherin versehentlich gegen einen am Boden liegenden dunklen Stein stieß, was deutlich zu hören war. In einem Gespräch danach wurde das daraus entstandene Poltern, von den Anwesenden als eine Art „Wachrütteln“ wahrgenommen.

Der Höhepunkt der Ausstellung war der am Mittwochabend stattfindende Dokumentarfilm „Bruder Jakob, schläfst

du noch?“, der die Verarbeitung von vier Brüdern begleitet, die ihren Bruder Jakob durch einen für sie überraschenden Suizid verloren haben.

Wir als AGUS-Selbsthilfegruppe Westerwald bedanken uns herzlich bei den zahlreichen Besuchern der Ausstellung. Es hat einmal mehr die Relevanz des Themas aufgezeigt und vor allem, dass niemand damit alleine sein muss – „Gegen die Mauer des Schweigens“.



Helle und dunkle Steine unterhalb eines Ausstellungsbanners

Ein besonderer Dank gilt in diesem Zusammenhang den Ethiklehrer/innen des örtlichen Konrad-Adenauer Gymnasiums, die große Offenheit und Engagement gezeigt haben, das Thema auch Jugendlichen zugänglich zu machen sowie der evangelischen Kirchengemeinde Westerburg, die

uns die Räumlichkeiten im Pfarrer-Ninck-Haus zur Verfügung gestellt hat.

Monika Beck-Kuhlmann
Leiterin der AGUS-Gruppe
Montabaur/Westerwald

E-Mail: montabaur@agus-selbsthilfe.de

Gegen die Mauer des Schweigens

Infos zum Verleih der Ausstellung



Mit der AGUS-Ausstellung wollen wir dazu beitragen, für die Situation der Hinterbliebenen zu sensibilisieren und darauf hinzuweisen, dass Suizid kein Randgruppenthema ist, sondern viele betrifft: alle 52 Minuten nimmt sich ein Mensch in Deutschland das Leben. So lautet auch die Überschrift des ersten Banners.

Vielleicht haben Sie Interesse, die Ausstellung einmal in Ihre Region zu holen? Die bisherigen Erfahrungen und Rückmeldungen sowohl von Veranstaltern als auch Besucherinnen und Besuchern zeigen, dass es sich lohnt. Und nicht selten finden sich auch Sponsoren, die bei der finanziellen Realisierung eine Hilfe sind.

Seitens der AGUS-Bundesgeschäftsstelle stehen wir gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

Wenden Sie sich gerne an **Elfie Loser**

(E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de, Tel. 0921 150 03 80).

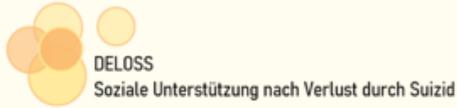
Unterstützung über **amazon**smile

Wer von Ihnen Einkäufe über Amazon tätigt, kann AGUS ebenfalls unterstützen. Unter www.smile.amazon.de können Sie AGUS als Organisation angeben, die Sie unterstützen. Pro Einkauf gehen 0,5% der Summe an AGUS, die Amazon spendet. Für Sie entstehen also dadurch keine Mehrkosten. Auch die Bedienoberfläche ändert sich nicht.

smile.amazon.de

DELOSS

Zwischenstand der Studie der Universität Ulm



Im Oktober 2021 startete unter der Leitung von Jun.-Prof. Dr. Nathalie Oexle an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie II der Universität Ulm am BKH Günzburg die von der Deutschen Forschungsgemeinschaft geförderte Studie DELOSS zur sozialen Unterstützung nach Verlust durch Suizid. Ausgangspunkt der Studie sind Hinweise aus Forschung und Praxis darauf, dass sich die Reaktionen des sozialen Umfeldes und die wahrgenommene soziale Unterstützung nach Verlust durch Suizid von denen nach anderen Formen des Verlusts unterscheiden.

Soziale Unterstützung ist wichtig, da sie sich positiv auf den Umgang mit Verlust und Trauer auswirken kann. In drei Teilprojekten untersucht DELOSS die Erfahrungen, Herausforderungen und Bedarfe von Hinterbliebenen nach Suizid in Bezug auf das soziale Umfeld und die soziale Unterstützung. Die Ergebnisse sollen zur Entwicklung von Angeboten genutzt werden, die die soziale Unterstützung positiv beeinflussen und von Betroffenen als hilfreich wahrgenommen werden.

18 Gespräche mit Hinterbliebenen nach Suizid

Für das erste Teilprojekt wurden Interviews mit 18 Personen geführt, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid

verloren haben und zum Zeitpunkt des Verlustes mindestens vierzehn Jahre alt waren. Der Aufruf zur Studienteilnahme wurde u.a. über AGUS-Gruppen in Süddeutschland, den AGUS-Rundbrief 2022-1 und regionale Tageszeitungen in Süddeutschland verbreitet. Bei der Auswahl der GesprächsteilnehmerInnen wurden verschiedene personen- und verlustbezogene Merkmale berücksichtigt.



Die Gespräche mit Hinterbliebenen zeigen deutlich die Einzigartigkeit jeder Verlust Erfahrung sowie die Individualität jedes Menschen im Umgang mit dieser Erfahrung und deren Integration in die eigene Biografie. Auch hinsichtlich der sozialen Unterstützung machten die Betroffenen unterschiedliche Erfahrungen. Viele GesprächspartnerInnen berichteten, ein hohes Maß an Anteilnahme sowie emotionaler und praktischer Unterstützung erhalten zu haben. Wiederum andere fühlten sich seit dem Verlust isoliert oder hätten sich von bestimmten Menschen mehr Unterstützung gewünscht.

Die Analyse der Interviews lässt darauf schließen, dass die gesellschaftliche Wahrnehmung des Suizids die Interaktion

zwischen Betroffenen und potenziellen UnterstützerInnen und damit auch die vermittelte und wahrgenommene soziale Unterstützung auf verschiedene Weisen beeinflusst. In diesem Zusammenhang wurden in den Interviews folgende Erfahrungen geschildert:

- Herausforderungen und Unsicherheiten in Bezug auf die Offenlegung der Verlust Erfahrung
- Herausforderungen, Konflikte und Kontaktabbruch innerhalb der Familie
- Veränderungen im sozialen Umfeld und Freundeskreis
- Soziale Interaktionen, die von Überforderung, Sprachlosigkeit und Verunsicherung geprägt sind
- Wahrnehmung und Befürchtung von Vorurteilen und Diskriminierung durch das soziale Umfeld

In Bezug auf Unterstützungsbedarfe und Ansätze zur Verbesserung der sozialen Unterstützung nach Verlust durch Suizid nannten die GesprächspartnerInnen:

- Aufklärung der Bevölkerung über psychische Probleme, Erkrankungen, Diagnosen und deren Zusammenhänge mit Suizid
- Sensibilisierung der Bevölkerung und bestimmter Gruppen (z.B. Arbeitgeber, Vorgesetzte) für die Situationen und Bedarfe von Trauernden
- Unterstützung bei der Offenlegungsentscheidung
- Unterstützung bei der Thematisierung von Verlust durch Suizid gegenüber Kindern
- Aufsuchende und präventive Hilfsangebote für hinterbliebene Kinder

- Spezifische Angebote für hinterbliebene Jugendliche
- Spezifische Angebote für hinterbliebene Familien
- Vermittlung von niederschweligen und längerfristigen Unterstützungsangeboten durch Interventionsteams (z.B. Gespräche mit SeelsorgerInnen, PsychologInnen, Betroffenen/Peers aus dem Kontext der Selbsthilfe)

Die intensive Auswertung der insgesamt mehr als 400 Seiten Interviewtranskript und die Aufbereitung der Ergebnisse in Form von wissenschaftlichen Publikationen dauern noch an.

Das DELOSS-Team bedankt sich herzlich bei allen Interessierten und InterviewpartnerInnen für die Teilnahme!

Sie sind an einer Studienteilnahme interessiert oder möchten mehr erfahren?

Das DELOSS-Team bereitet aktuell Teilprojekt 2 der Studie, eine bundesweite Online-Befragung von Hinterbliebenen nach Suizid, vor. Diese soll weitere Aufschlüsse über Barrieren und fördernde Faktoren der sozialen Unterstützung geben. Interessierte können sich schon jetzt beim Studienpersonal melden.

Schreiben Sie eine E-Mail:
deloss@uni-ulm.de

*Das DELOSS-Team freut sich über Ihre Nachricht!
Franziska Marek & Nathalie Oexle*

Wir sitzen alle in einem Boot

Von der Nähe des gemeinsamen Schicksals

Als ich im August 2014 meine älteste Tochter verlor, war alles, was einmal war, von einer Sekunde auf die andere vorbei. Es war nicht mehr mein Leben.

Mit ihrem Tod brach für mich und meine Familie die komplette Welt zusammen. Mein Verstand nahm alles auf und wusste, dass es kein Zurück gab, aber mein Herz war in zwei Teile zerbrochen und ich wusste manche Tage nicht, wie ich diesen Schmerz ertragen/aushalten sollte.

Es gab meine Familie und meine Freunde, die es mit mir zusammen überstehen wollten und es auch wirklich gut meinten, doch für mich gab es keine Freude, keinen Frieden und keinen Lebensinhalt mehr. Ich wusste, dass meine beiden jüngeren Kinder mich so sehr brauchten und konnte dennoch nicht mehr das geben, was erforderlich gewesen wäre oder was sie in ihrem Schmerz von mir als Mutter gebraucht hätten. Heute tut mir das unendlich leid, da sie selber noch so klein und hilflos waren.

Innerhalb unserer Familie konnten wir

nicht darüber sprechen, nicht loslassen und uns nicht gegenseitig unterstützen. Der Schmerz saß so tief in unserer Seele, dass niemand dem anderen Trost bieten konnte. Die Worte blieben in unseren Seelen vergraben. In dieser Zeit wollte ich andere Menschen sehen, treffen, hören, denen es genauso passiert ist. Ich wollte sehen und fühlen, wie man weiterleben kann, ja sogar überleben kann, ohne sich selbst bei lebendigem Leibe zu begraben. Ich verbrachte Stunden im AGUS-Forum und las alles über Suizid und manchmal wollte ich einfach nur aufwachen und hoffte, dass alles nur ein Traum war. Wer will schon mitten in so einem entsetzlichen Film stecken bleiben und den Mut dennoch nicht verlieren.

Ich hörte irgendwann von einem Segeltörn, nur für Angehörige um Suizid. Damals setzte ich mich einfach auf dieses Segelschiff, obwohl ich mit solch einer Reise gar nicht vertraut war. Aber da waren die Menschen, denen ich nicht in meiner Trauer entweichen konnte und mich wieder als größtes und schlimmstes Opfer dieser Welt fühlte. Alle waren mit diesem

Schmerz vertraut und alle saßen im gleichen Boot.

All die Gespräche, alle unsere Vermutungen und all unsere Fragen über das wie und warum ließen uns erkennen, dass wir ähnliche Schuldgefühle und endlose Scham über das „nicht retten können“ eines Lebens hatten. Wir führten Gespräche, Rituale und tauchten in die Tiefen des Meeres, bis in unsere letzte, dunkle Stelle und versuchten irgendwo das bisschen Licht zu entflammen, das noch flackerte. Es waren tränen- und erkenntnisreiche Tage. Die von mir befürchtete Enge auf einem Schiff wurde zur Nähe des gemeinsamen Schicksals, welches uns ein Stück Weg gemeinsam segeln ließ.

Ich bin Piet Morgenbrodt sehr dankbar, dass er damals so eine Reise unter Gleichgesinnten angeboten hat und auch dankbar all den Menschen, die damals mit mir diese Reise antraten.

Nicht einen einzigen habe ich nach all den Jahren vergessen.

Heute schreibe ich diesen Brief, da ein guter Freund von mir solche Reisen anbietet, sei es als Segeltörn in Kroatien oder als Seminar auf dem Festland in Griechenland. Ich freue mich schon jetzt auf darauf. Er

hat mir in den letzten Jahren sehr geholfen, da ich selbst immer wieder in diese endlosen schwarzen Löcher gefallen bin. Er besitzt eine großartige Fähigkeit, bei jedem einzelnen die Dinge zu sehen und man erkennt für sich selbst (wenn man das möchte), wie man weiterleben kann und darf.

Ich wünsche euch allen, die heute und hier meine Geschichte lesen, viel Kraft und liebevolle Zeiten mit euch selbst. Wir schenken unseren Liebsten auf der anderen Seite und uns selbst, viel Gutes, wenn wir tapfer weitermachen und für sie das Licht nie erlöschen lassen.

Wenn ihr Fragen zu den jeweiligen Reisen habt könnt ihr Euch gerne bei mir melden. Für weitere Informationen besucht die Webseite: www.seelen-wind.de

Juliane Seitz
E-Mail: juliane_seitz@yahoo.de



Meine Schwester

Bettina Flitner, Kiepenhauer & Witsch 2022, 22,00 €

In brillanter Sprachgestaltung - kombiniert mit einer Beobachtungsgabe, die auf „Tiefenschärfe“ eingestellt ist - erzählt Bettina Flitner in diesem Buch von ihrer Herkunftsfamilie; Hauptfigur ist die Schwester, die sich 2017 das Leben nimmt.

Dabei wird nicht nur einfach „erzählt“, sondern die Fäden, aus denen der `Lebensteppich` der Familie gewoben ist, werden ausfindig gemacht und benannt. Hineingeboren in eine Familie mit nennenswerten Großeltern: väterlicherseits gibt es Wilhelm Flitner, den Begründer der Reformpädagogik, der zusammen mit seiner Frau (promoviert) in Tübingen lebt, mütterlicherseits eine Arztfamilie (ehemals Sanatorium in Schlesien). Beide Familien leben nicht in kleinkariertem Format und das bedeutetet Bereicherung und Herausforderung zugleich.

So verwundert es nicht, dass Bettina und ihre Schwester in einem ebensolchen Elternhaus aufwachsen; die attraktive, aber melancholische, Mutter, die mit den „schwarzen Raben“ seit ihrer Kindheit vertraut ist (in ihrer Familie wurde offen über Depression gesprochen) und deren Leben mit einem Suizid beendet wurde - daneben der hochgebildete Vater, der im Laufe seiner beruflichen Karriere seiner Familie immer wieder neue Wohnorte zumuten musste. Auch die Station `New York` gehört zum Leben der Familie. Beide Elternteile stillten ihre Lebenssehnsucht mit immer neuen Liebschaften und Affären.



Für die Mädchen wohl eine zutiefst `verletzende` Situation, dazu überfrachtet mit den Wunschvorstellungen des Vaters, was die Berufswahl anbelangt.

Bettina beschloss mit 28 Jahren, sich davon zu befreien und ihrem eigenen Wunsch Folge zu leisten: sie wurde Fotografin und lebt heute mit ihrer Ehefrau Alice Schwarzer in Köln. Die hübsche Schwester jedoch konnte sich nicht emanzipieren: sie verfiel sich zusehends in Lebensängsten, hatte einen ebensolchen Partner gewählt, und es gelingt ihr nicht, die eigene Lebensgestaltung souverän in die Hand zu nehmen.

2017 suizidierte sie sich. Aus diesem Anlass wurde das vorliegende Buch geschrieben; es endet - und dies ist für beide Seiten bemerkenswert - mit einer Danksagung an den Vater für sein „Verständnis und sein Mitdenken“ beim Nachzeichnen der Familiengeschichte.

Irmgard Chakroun

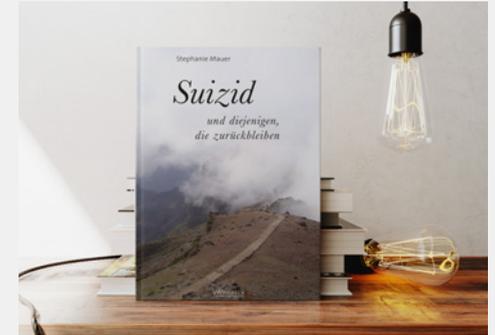
Suizid und diejenigen, die zurückbleiben

Stephanie Mauer, Wiedeck-Verlag 2021, 22,90 €

„Um deine Trauer zu bewältigen, gehe nach innen, denn der Weg, um alles zu bewältigen, findest Du nur in deinem Herzen“, so einer der Schlüsselsätze im vorliegenden kleinformatigen Buch (116 Seiten) von Stephanie Mauer. Ausgangspunkt ist der Partnerverlust in der noch jungen Familie; auf ihrem Trauerweg als alleinerziehende Mutter des gemeinsamen einjährigen Sohnes schickt sie immer neue Erinnerungen und Liebesgedanken an den verstorbenen Partner und wählt dabei den mühevollen Weg der Bewusstwerdung dessen, was passiert war in ihrem Leben.

Sie liest einiges zum Thema und sie meditiert. Sie denkt viel über Mut nach und über Angst: „Verletzlichkeit ist zwar der Ursprung vieler Ängste und Unsicherheiten. Aber scheinbar ist sie auch der Geburtsort der Liebe, der Verbundenheit, der Freude und des Glücks. Deine Verletzlichkeit ist der Schlüssel für wahre Intimität und Nähe.“ (S. 40). Auf ihrem Trauerweg versucht sie, sich „zu ordnen, neu zu finden“ und sie versucht, sich „nicht zu verlieren“. Dabei erlebt sie das, was vermutlich jede/r Suizidhinterbliebene/r erlebt: Menschen mit vorschnellen Trostsätzen und hinterücks ausgesprochenen Schuldzuweisungen, Menschen ohne echte Empathie. Sie ermutigt dazu, auszusortieren und sich nur mit Menschen zu umgeben, die einen wirklich sehen!

Dieses Buch zeigt weniger Detailerzählungen entlang der Zeitschiene des Trauerweges auf, als vielmehr schon gewandel-



te „Ergebnis-Gedanken“ - und die für sie maßgebliche Quintessenz also. So finden sich gegen Ende des Büchleins auch entsprechende Affirmationen.

„Trauer ist keine Schwäche, sondern entwickelt meine Stärke und Liebe fürs Leben.“ (S. 107)

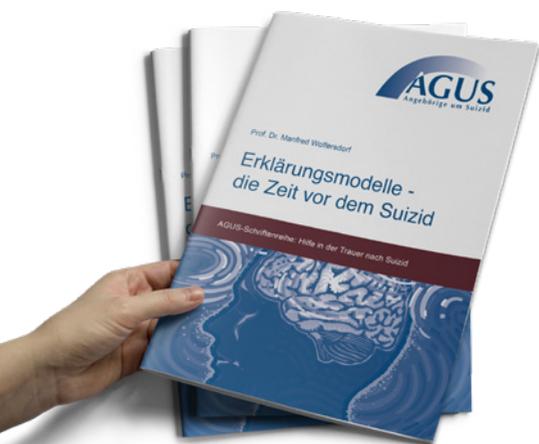
Ein Buch, das das Rückgrat von Trauern den stärkt und den Weg zurück ins Leben weist - dabei der Trauer die Zeit lässt, die sie sich nehmen will.

Mittlerweile ist sie verheiratet, heißt mit Nachnamen Eibl, hat zwei Kinder und lebt mit ihrem Mann in Oberfranken.

Irmgard Chakroun

Mit dem Kauf der Bücher über AGUS unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit.

Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid



Hinterbliebene nach einem Suizid beschäftigt immer die Frage nach dem WARUM. Etwas Unerklärliches ist geschehen, worauf man eine Erklärung sucht. Hier kann es hilfreich sein, sich mit Erkenntnissen der Suizidforschung auseinanderzusetzen. Der bekannte Suizidologe **Prof. Manfred Wolfersdorf** verfasste daher für AGUS die Broschüre „Erklärungsmodelle - die Zeit vor dem Suizid“ neu. Er war lange Jahre Ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Klinik in Bayreuth.

Trauer braucht Zeit

Da die Trauer nach einem Suizid für Hinterbliebene oftmals quälend ist, wird für sie ziemlich schnell die Frage bestimmend, wann sich das Leben für sie wieder normal anfühlen mag. Die Broschüre will hierauf Anregungen und Hilfestellungen geben. Neben den Ausführungen des Leiters der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, **Jörg Schmidt**, kommen vier Frauen in Form von Berichten zu Wort, die ihren Partner, ihren Sohn, ihren Vater und ihre zwei Geschwister verloren haben. Sie berichten, wie sie es geschafft haben, das Erlebte zu überleben und wie es ihnen heute geht.



Beide Broschüren können kostenlos über die Homepage der AGUS-Bundesgeschäftsstelle bezogen werden. Die Broschüre „Trauer braucht Zeit“ ist ab Februar verfügbar.

„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. Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung: www.agus-selbsthilfe.de/seminare

Bei Rückfragen steht Elfie Loser von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle gerne zur Verfügung (Tel. 0921-150 03 80, E-Mail: elfie.loser@agus-selbsthilfe.de). Wenn nicht weiter angegeben, befinden sich die Seminarhäuser in Rheinland-Pfalz.

Termine 2023

- **Verlust eines Kindes** Ausgebucht **10.03.-12.03.2023 in Waldbreitbach**
- **Verlust eines Partners** Ausgebucht **21.04.-23.04.2023 in Waldbreitbach**
- **Verlust eines Geschwisters** Ausgebucht **05.05.-07.05.2023 in Neroth**
- **Trauer in Bewegung** **08.09.-10.09.2023 (Ort wird noch veröffentlicht)**
- **Verlust eines Elternteils** **22.09.-24.09.2023 in Waldbreitbach**
- **Verlust eines Partners** **13.10.-15.10.2023 in Waldbreitbach**
- **Verlust eines Kindes** **27.10.-29.10.2023 in Waldbreitbach**

Das Familienseminar findet 2023 nicht statt.

Seminare für AGUS-Gruppenleiter/-innen

AGUS bietet pro Jahr einen Einführungskurs und einen Fortbildungskurs für Gruppenleiter/-innen an.

Termine 2023

- **Einführungseminar** **03.03.-04.03.2023 Online über Zoom**
- **Fortbildungseminar** **31.03.-02.04.2023 in Neumarkt/Opf. (Bayern)**



Wir über uns

MitarbeiterInnen der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

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

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

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

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

Sie erreichen uns im Büro am besten

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

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

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

Wir rufen Sie schnellstmöglich zurück

AGUS-Vorstand

Gottfried Lindner (1. Vorsitzender)

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

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

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

AGUS-Gründerin

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

AGUS-Stiftung

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

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Bankverbindung (auch für Spenden)

IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

Verantwortlich

Jörg Schmidt M.A.

Layout

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