



Rundbrief 2011/2

Themen des Heftes

Mitgliederversammlung 2011	2
Grußwort AGUS-Vorstand	3
AGUS auf dem Kirchentag	4
Vortrag Traut, Jahrestagung	5
AGUS-Jahrestagung 2011	13-17
Jugendforum Internet	17
Gruppenleiterseminare	18
Neues von AGUS-Gruppen	19
Kein Rundbriefknick mehr	19
Beitrittsformular	23
Geburtstagsgeschenk für AGUS	24
Themenhefte	24
Veranstaltungen	26
AGUS-Seminare 2011/2012	27
Kontakt und Impressum	28

Liebe Leserinnen und Leser!

„Kinder sind unsere Zukunft“, doch die Zukunft unserer betroffenen Kinder durch den Suizid der Eltern, Geschwister oder Verwandten ist belastet. Die Vergangenheit können sie nicht einfach abschütteln. Außerdem lernen Kinder vom Verhalten der Eltern. AGUS hat sich von Anfang an dafür stark gemacht, dass auch unsere Kinder zu einem glücklichen Leben finden.

Seit vielen Jahren läuft auf der AGUS-Jahrestagung neben dem Erwachsenen-Programm auch ein Angebot für Kinder und Jugendliche. Nun gibt es auch ein **Jugendforum im Internet**. Mehr dazu auf Seite 17. Die letzte Jahrestagung hat sich intensiv mit dem Leid der zurückgebliebenen Kinder befasst. In diesem Heft finden Sie auf den Seiten 5-11 den Vortrag der Hamburger Trauerbegleiterin Maria Traut: „Du bist gegangen - was soll ich jetzt machen?“
Es grüßt Sie Ihr Redaktionsteam

Elisabeth Brockmann und Gottfried Lindner



Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2011 unseres Vereins
AGUS – Angehörige um Suizid e.V.
findet während der Jahrestagung statt:

**Hotel Lindenmühle, 95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1,
Samstag, den 15. Oktober 2011 um 17 Uhr**

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Planungen für das Jahr 2012
5. Wünsche und Anträge (werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

Im Namen des Vorstands lade ich alle Mitglieder dazu herzlich ein!

Dr. Klaus Bayerlein, Vorsitzender

Grußwort des Vorsitzenden

Zusammen mit dem AGUS-Büro freue ich mich, Ihnen mit diesem Rundbrief wieder einen Gruß senden zu können. Die Gedanken, Wünsche und Anregungen, die uns, der AGUS-Leitung, immer wieder zugehen, sind erfreulich vielseitig. Dafür heute einmal ein ganz allgemeiner öffentlicher Dank!

Vor allem für die Zuwendungen und Spenden, seien es 5 €, 50 € oder 500 €, möchte ich im Namen aller herzlich danken. Diese vielfältigen Unterstützungen unterstreichen Ihre Verbundenheit mit AGUS und stärken uns im Vorstand und im AGUS-Büro. Nach wie vor benötigen wir dringend diese materielle Stärkung, darum darf und muss ich Sie erneut um eine Spende bitten.

Jahrestagung

In diesem Rundbrief laden wir Sie herzlich zur Jahrestagung im Oktober ein. Vielleicht haben Sie die Zeit und die Möglichkeit zur Teilnahme. Sie sind herzlich willkommen!

Vier Jahre Vorstandsarbeit

Im AGUS-Vorstand gibt es eine Veränderung. Unser Beisitzer Thorsten Ziege ist aus persönlichen Gründen nach vier Jahren aus der Vorstandsarbeit ausgeschieden. Er war der Initiator des AGUS-Forums, das er seit 2006 mit viel Engagement moderiert. Das Forum wird er auch weiterhin betreuen und so bleibt auch der enge Kontakt bestehen. Wir danken Thorsten Ziege sehr herzlich für seine Mitarbeit im Vorstand und für die weitere Betreuung des AGUS-Forums!

Unterschiedliche Reaktionen auf die Beitragserhöhung

Auf die im letzten Rundbrief angekündigte Beitragserhöhung gingen unterschiedliche Rückmeldungen im Büro ein. Einige sahen sich veranlasst ihre Mitgliedschaft zu kündigen (4 %), manche verbanden das mit warmen Dankesworten. Andere teilten uns ihre eigenen finanziellen Schwierigkeiten mit und blieben mit dem reduzierten Beitrag Mitglied bei AGUS (7 %). Die große Mehrzahl der Mitglieder jedoch reagierte zustimmend. Viel Wertschätzung für die AGUS-Arbeit wurde uns ausgesprochen und das tut uns gut!

Die Mehreinnahmen durch die Beitragserhöhung versetzen uns erstmals (!) in die Lage, nach dem Beitragseinzug im Juni das Betriebsjahr bis zum Dezember gesichert zu haben.

Mit herzlichem Dank für Ihre Solidarität
und mit allen guten Wünschen für Ihre persönliche Situation
verbleibe ich

Ihr Dr. Klaus Bayerlein



AGUS beim 33. Evangelischen Kirchentag in Dresden

Mit einem Informationsstand war AGUS wieder beim Kirchentag im Juni 2011 vertreten. Viele Betroffene und Interessenten erkundigten sich am AGUS-Stand über die Unterstützungsmöglichkeiten in der Trauer nach Suizid. Besonders überrascht reagierten die Besucher auf die hohe Zahl von jährlichen Suizidverstorbenen.

Bewährtes Team

Ein bewährtes Kirchentagsteam stand für Sachinformationen zur Verfügung, häufig ergaben sich längere Gespräche mit Betroffenen. Es waren sehr anstrengende Tage, aber die Öffentlichkeitsarbeit beim Kirchentag ist eine wichtige und sinnvolle Aufgabe.



AGUS-Team vor dem Dresdener Zwinger

Von links: Annika Benker, Carmen Semmelmann, Dietlind Marsch, Elisabeth Brockmann. Weitere Mitarbeiterinnen: Barbara Sillack, Carola Häußler

Messe „Leben und Tod“ in Bremen im Mai 2011

Insgesamt nahmen über 3.000 Besucher aus Bremen und dem Umland an Fachvorträgen teil und besuchten die Messestände. Am AGUS-Stand hatten Brigitte Klußmann, AGUS-Bremen, und Elisabeth Brockmann viel zu tun, um dem hohen Informationsbedürfnis gerecht zu werden. Oft wurde der dringende Bedarf von mehr Gesprächsmöglichkeiten für Suizidtrauernde in Norddeutschland geäußert und die neue AGUS-Gruppe in Bremen ausdrücklich begrüßt. Auch für nächstes Jahr ist ein AGUS-Stand bei der Bremer Messe LEBEN und TOD eingeplant.



AGUS-Gruppenleiterin in Bremen: Brigitte Klußmann

„Du bist gegangen – was soll ich jetzt machen?“ Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche nach Suizidtod eines Angehörigen

von Maria Traut, Heilpädagogin und Trauerbegleiterin, Hamburg

Um uns allgemein über die Trauer und die Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher Gedanken zu machen, kann ein Bild helfen, die grundlegenden Unterschiede zwischen der Trauer der Kinder und der der Erwachsenen zu veranschaulichen:

Trauer-Meer und Trauer-Pfützen

Erwachsene fallen nach dem Tod eines geliebten Menschen in ein **tiefes Meer der Trauer** und tauchen allenfalls hin und wieder auf, um den überlebensnotwendigen Sauerstoff einzusatmen, um dann wieder abzutauchen. In diesem tiefen Meer scheint es vorübergehend nichts als Trauer zu geben.

Kinder dagegen springen in **Trauer-Pfützen** hinein und ebenso schnell auch wieder heraus und wieder hinein. Außerhalb der Pfützen schaffen sie sich instinktiv immer wieder sogenannte trauerfreie Zonen, wollen spielen, lachen, toben, möglichst normalen Alltag erleben und gestalten.



Bei Jugendlichen haben wir es sozusagen mit beiden Bildern zu tun. Mit aller aufstrebenden Energie der Pubertät auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden kennen sie das tiefe Meer der Trauer ebenso wie die Trauerpfützen, in die sie mit ihren kindlichen Seiten hinein-springen und ebenso schnell wieder heraus.

Nicht selten passiert es mir in den Kindertrauergruppen, dass sich ein Kind gerade noch tieftraurig an den/die Verstorbene/n erinnert, ihn/sie unter Tränen schmerzlich vermisst, um mich dann von einer Sekunde auf die andere an das versprochene Tobespiel zu erinnern. Oder in einer Jugendgruppe geht es bei einem Treffen vorrangig erst einmal um den letzten beglückenden Flirt mit einem netten Jungen bzw. Mädchen.

Vertraute Beziehungen und Gewohnheiten suchen

Dieses Verhalten ist für trauernde Kinder und Jugendliche (über)lebensnotwendig. In „trauerfreien“ Zonen sichern sie sich immer wieder aufs neue ab, dass der Alltag und dass vertraute Beziehungen und Gewohnheiten noch existieren. Erleben sie nach und nach wieder erste Sicherheit in diesen Beziehungen und in den Alltags-Strukturen, können sie sich schrittweise auch getrauen, den schweren und traurigen Gefühlen Ausdruck zu geben. Zu dieser Gefühls- und Gedankenwelt der Trauer gehört nicht nur die Traurigkeit, sondern es werden eine Vielzahl von

Gefühlen und Gedanken mobilisiert: von der Traurigkeit bis zur Wut, vom Unverständnis bis zu bohrenden Fragen nach einer vermeintlichen Schuld und vieles mehr.

Wenn wir uns also Gedanken darüber machen, wie eine hilfreiche Begleitung trauernder Kinder und Jugendlicher aussehen müsste, kann es nicht nur darum gehen, möglichst viel über das Geschehene zu reden. Wir müssen dem Kind und Jugendlichen als Ganzes zur Seite zu stehen, den jungen Menschen im wahrsten Sinne des Wortes dort zu begleiten, wohin er gerade geht. Wir BegleiterInnen springen auf den Zug des Kindes oder Jugendlichen auf, nicht umgekehrt!

Das wird vor allem dann deutlich, wenn uns bewusst wird, dass sich das Verständnis von Tod und Sterben bis ins Pubertätsalter hinein schrittweise entwickelt. Das langsam reifende Zeitverständnis macht es Kindern bis weit ins Grundschulalter hinein erst nach und nach möglich, die Unumkehrbarkeit und Unendlichkeit des Todes zu verstehen.

Der „emotionale Hof“ ist gestört

Unabhängig jedoch von diesem konzeptionellen Verstehen der Begriffe Tod und Sterben erleben Kinder und Jugendliche sehr extrem die schmerzliche Veränderung der gesamten emotionalen Atmosphäre in der Familie. Der sogenannte „emotionale Hof“ ist gestört. Sie vermissen nicht nur den/die verstorbene/n Angehörige/n, sondern ebenso die lebenden zugehörigen Menschen, die trauern und vorübergehend nicht in der Lage sind, sich dem Kind oder Jugendlichen angemessen zuzuwenden. Der Tod eines nahestehenden Menschen bedeutet aber nicht nur eine gravierende Veränderung in der gewohnten Umgebung des Kindes oder des Jugendlichen, sondern das Innerste seiner Existenz wird erschüttert.

Eine Familie, in der ein Angehöriger durch Suizid gestorben ist, lebt in einem besonders veränderten emotionalen Hof. Trauer, Verschwiegenheit, Schuldzuweisungen an sich selbst, an andere und an den verstorbenen Menschen, absolutes Unverständnis, ausweichende Antworten, innere Bilder der Todesursache, Schock, Wut, Kränkung – alles das und vieles mehr führt nicht selten dazu, dass Kinder und Jugendliche sich ausgeschlossen und mit ihren Phantasien allein gelassen fühlen.

Was heißt aber nun Begleitung von Kindern und Jugendlichen, die mit einem so einschneidenden Erlebnis konfrontiert sind?

Stellvertretend für viele Kinder und Jugendliche, die mir in meinen Trauergruppen in Hamburg und Umgebung und hier in den Jugendgruppen während der AGUS-Jahrestagungen begegnet sind, möchte ich von einem Kind berichten, das ich nach dem Suizid eines nahen Menschen begleitet habe. Hilfreiche Begleitung von Kindern und Jugendlichen bedeutet aus meiner Sicht immer, die Situation der trauernden Familie als Ganzes zu sehen, und auch im Kontakt mit dem verbleibenden Elternteil bzw. mit der Restfamilie zu sein. Achtung und Wertschätzung

der besonderen Belastungssituation und die Stärkung vor allem der erziehungsberechtigten Familienmitglieder sind eine wichtige indirekte Unterstützung für die Kinder und Jugendlichen.

Ich möchte vom Schicksal und der Begleitung eines jetzt 13-jährigen Jungen erzählen. Nennen wir ihn Tom. An seinem Beispiel wird deutlich, wie hilfreich trotz eines unbeschreiblichen Schicksals ein ganzes Begleitungs-Netzwerk sein kann, in der eine fortlaufend sich treffende Gruppe ein Teil ist. Diese Kindertrauergruppe leite ich im Rahmen des Projekts HerzLicht, ein Angebot für trauernde Kinder und Jugendliche der Hospiz-Gruppe Stade e.V. in Niedersachsen.

Tom war 12 Jahre alt

Zwei Wochen nach dem Suizidtod von Toms Vater – Tom war damals 12 Jahre alt – rief mich im Frühsommer letzten Jahres der Gemeindepastor der Familie an, um in Absprache mit Toms Mutter stellvertretend für sie mit mir einen ersten Kontakt herzustellen. Sie suche vor allem verzweifelt nach Hilfe für ihren Sohn, um den sie sich große Sorgen mache.

Ich erfuhr, dass der wie so häufig alkoholisierte Vater sich nach einem abendlichen Konflikt der Eltern, in dem es um Unstimmigkeiten bezüglich irgendeiner Erziehungsfrage in Bezug auf Tom ging, in der Nacht im Wohnzimmer der Familie suizidiert hatte. Die Mutter wollte nachts nach ihrem Mann sehen, den sie nach dem Konflikt allein auf dem Sofa sitzen gelassen hatte, fand ihn im Wohnzimmer, leblos und entstellt. Tom, der schon den abendlichen Konflikt von seinem Zimmer aus mitbekommen hatte, wurde in den frühen Morgenstunden von einem grellen Schrei seiner Mutter wach, eilte ins Wohnzimmer, und von da an hat er alles Weitere stets an der Seite seiner Mutter mitbekommen. Ab 6.00 Uhr morgens war das gesamte Hilfs- und Ermittlungsprogramm in der Wohnung vertreten, von Polizei über Bestattungsinstitut bis zum Kriseninterventionsteam. Letzteres wurde vor allem von der Mutter als äußerst hilfreich erlebt.



Gegen 11.00 Uhr kam der oben erwähnte Pastor dazu, kümmerte sich in den nächsten Stunden und Tagen vor allem um den verstörten, still in sich gekehrten Tom. Schon bald vermittelte Tom, dass seine Schulklasse auf keinen Fall von der wirklichen Todesursache und auch nichts von der Alkoholsucht seines Vaters erfahren solle. Sowohl die Mutter als auch der Pastor nahmen diesen Wunsch von Anfang an ernst und ließen Tom bei vielen weiteren Schritten nicht alleine. So ist der Pastor zwei Tage später mit Tom zusammen in seine Schulklasse gegangen, gemeinsam sprachen sie eine halbe Stunde mit den MitschülerInnen und dem Lehrer über den plötzlichen Tod von Toms Vater, (noch) nicht aber über die eigentliche Todesursache. Tom hat das als ausgesprochen hilfreich empfunden,

ging von diesem Tag an wieder regelmäßig und recht gern zur Schule. Soweit die Informationen, die ich vor einem ersten Kontakt mit Mutter und Sohn hatte.

Die Mutter hatte dem Pastor das Einverständnis gegeben, diese Informationen an mich weiterzugeben, betonte sogar, dass ihr das sehr lieb sei, dann brauche sie es nicht alles selbst zu sagen. Später sagte übrigens Tom mir Gleiches, er fände es gut, dass ich alles wüsste, auch wenn er erst mal wenig sage. Mittlerweile weiß ich, dass er schon ziemlich bald seinen besten Freund eingeweiht hatte und auf Toms Wunsch hin ihn der vertraute Pastor ein zweites Mal in die Schule zu einem offenen Gespräch in der Schulklasse begleitet hatte.

Sohn tritt an die Stelle des Vaters

In zwei aufeinanderfolgenden Gesprächen lernte ich Mutter und Sohn kennen. Tom ist ein ausgesprochen großes und dickes Kind. Als er mir ein Foto seines sehr schlanken Vaters zeigte, entstand bei mir die Assoziation, dass Tom den Vater quasi in sich hineingenommen hat, ihn im wahrsten Sinne des Wortes einverleibt hat. Mutter und Sohn so zu sehen, machte den Eindruck, dass Tom unbewusst sehr schnell den freigewordenen Partnerplatz an der Seite seiner Mutter einnahm – nach meiner Erfahrung eine häufige Reaktion. Eine zu schwere Aufgabe, die heranwachsende Kinder und Jugendliche sich da stellen, sowohl die Rolle des Kindes als auch die des Partners oder der Partnerin auszufüllen! Sie aus dieser Partnerrolle immer wieder aufs Neue zu entlassen, von Seiten des verbleibenden Elternteils ebenso wie im sonstigen sozialen Umfeld, sie auf der kindlichen, bzw. jugendlichen Ebene anzusprechen und zu begleiten, ist eine immense Entlastung. Ich möchte betonen, dass solche oder ähnliche von außen betrachtet oft seltsam anmutende Verhaltensweisen vorübergehend normale Reaktionen auf ein unnormales Ereignis sind und nicht etwa umgekehrt. Aus meiner Sicht sind es unbewusste Schritte, ein höchstmögliches Maß an bekannter Familienstruktur wiederherzustellen, indem die Lücke vermeintlich gefüllt wird durch die Übernahme der freigewordenen Rolle.

Sprechen über den Tod

Schnell konnte Tom sich entscheiden, zusammen mit anderen trauernden Kindern seines Alters vierzehntägig zu einer Herzlicht-Kindertrauergruppe zu kommen, nachdem er sich bei mir mehrfach die Zusicherung abgeholt hatte, dass er dort nichts müsse, was er nicht wolle. Auch war es ihm gerade recht, dass die Elternteile der anderen Kinder nicht durch Suizid gestorben seien, dann wäre das nicht so direkt Thema.

Meine Erfahrungen bezüglich der verschiedenen Todesursachen sind sehr unterschiedlich. Bei den Workshops hier während der AGUS-Jahrestagungen scheint es den Jugendlichen gerade zu helfen, dass alle Angehörigen durch Suizid gestorben sind. Endlich müssen sie nicht drum herum reden, hier können sie sich gegenseitig fragen, wie es denn für sie war. Sie können sich austauschen darüber, welche Erfahrung sie z.B. im Umgang mit FreundInnen und KlassenkameradInnen gemacht

haben und Vieles mehr. Sie können sich in den anderen der Gruppe mit ihren so heftigen Gefühlen wiederfinden und das scheint ihnen Entlastung zu bringen.

Kinder ent-lasten und ent-schulden

Für Tom scheint es zunächst entlastend zu sein, die eigentliche Ursache erst einmal zurückzustellen, um sich nicht allzu oft den damit verbundenen traumatischen Erlebnissen der Todesnacht aussetzen zu müssen und auch seinen unterschiedlichen Schuldzuweisungen an sich selbst, denn in dem abendlichen elterlichen Konflikt ging es ja um ihn. Für uns Erwachsene sehe ich es als unbedingte Aufgabe, Kinder und Jugendliche immer wieder zu „ent“-schulden, das heißt sie vor allem zu „ent“-lasten von den Schuldzuweisungen, die sie sich selbst gegeben haben.

Nur allzu schnell verurteilen wir Erwachsene das Nichtreden als ungutes und ungesundes Verdrängen. In meiner Arbeit mit trauernden Kindern und Jugendlichen lerne ich aber, dass dieses Verdrängen – oder nennen wir es eher Zurückstellen – ebenso eine große Gabe ist, die zunächst Freiraum schaffen kann für angenehmere, tragendere Gefühle und Erinnerungen. In diesem Freiraum entdecken Kinder, Jugendliche (und Erwachsene) ihre Ressourcen und Lebenskompetenzen wieder, die ganz entscheidend zur Stabilisierung beitragen – eine wichtige Basis für die Auseinandersetzung mit möglichen Schreckensbildern.

Gute Erinnerungen sind heilsam

Noch einen anderen Aspekt sehe ich, dem Impuls des Nichtredens über die eigentliche Ursache zunächst zu folgen: Indem der bei einem Suizid oft gewaltsame Akt erst einmal aus dem unmittelbaren Fokus des Erlebten und Mitzuteilenden zurückgestellt werden darf, kann sich der innere Raum öffnen, in dem um den verlorenen geliebten Menschen getrauert werden kann, in dem Erinnerungen an schöne gelebte Zeiten wach werden können, die es zu stabilisieren gilt. Je stabiler diese Bindung über den Tod hinaus, diese innere Liebe, werden kann – denn nichts anderes ist Erinnerung – je mehr der Schleier des Gewaltaktes, der Schuldzuschreibungen und der Scham zunächst beiseite geschoben werden dürfen, um so mehr kann der/die verstorbene Angehörige als Ganzes wieder erlebt, gefühlt und betrauert werden und wird nicht nur reduziert auf den Akt des Suizid-Todes.

Erst wenn diese erinnernde Liebe als stabiles Bindungsfundament erlebt wird, wächst das Vertrauen in andere und die Selbstsicherheit, sich dem Schrecken, der Wut und den vermeintlichen Schuldfragen zu stellen.



In der Gruppe, die Tom seit Herbst letzten Jahres besucht, blüht er förmlich auf bei allen Angeboten und Themen, bei denen er sich mit seinen Fähigkeiten, Ressourcen und Interessen einbringen kann. Wenn es darum geht, all die Erinnerungen an schöne gelebte Zeit mit dem Vater wach werden zu lassen, dann wird Tom aktiv, erzählt gern von den langen Spaziergängen mit seinem Vater, so ganz unter Männern.

Nach der Lebensmelodie des Verstorbenen forschen

Wie der Vater spielt auch er mittlerweile leidenschaftlich Gitarre, bevorzugt Stücke, die auch sein Vater gespielt hat. Ein sehr bewegendes Gruppentreffen war, als die Kinder ihre Instrumente mitbrachten, die von mir noch mit weiteren ergänzt wurden. Zunächst – fern von jeder Traurigkeit – erklangen schrille E-Gitarrentöne ebenso wie sanfte Weihnachtsmelodien auf dem Klavier oder ein Trommelrhythmus. Dann brachte ich die Idee in die Runde, doch mal auf den Instrumenten quasi nach den Lebensmelodien der Verstorbenen zu forschen, die Finger einfach spielen zu lassen in Erinnerung an den jeweils Verstorbenen, den anderen in der Gruppe von ihnen zu erzählen, ganz ohne Worte. Zunächst etwas zögerlich war Tom der erste, der auf einer Trommel von seinem Vater „erzählte“, alle hörten gespannt zu und meinten anschließend, dass Toms Vater wohl manchmal auch ziemlich laut und wütend gewesen sei. Tom nickte, fühlte sich und seinen Vater gesehen und erkannt. Ein erster Schritt war gemacht, auch unschöne Seiten preisgeben zu können, ohne dass Schlimmes passierte.

Streitszenen vor dem Tod

Nach diesem Treffen erfuhr die Gruppe nach und nach auch von den Streits, die sein Vater und seine Mutter hin und wieder hatten und welche Rolle manchmal der Alkohol dabei spielte. Einige der anderen kannten solche Situationen nur zu gut und als dann eines Tages ein anderer Junge erzählte, dass so ein Streit seine letzte Erinnerung an seinen Vater ist, der dann bei einem Autounfall ums Leben kam, fand auch Tom seinen Weg und seine Zeit, von dem Tod seines Vaters zu erzählen. Immer wieder schaute er dabei zu mir herüber, sich wohl immer wieder absichernd, dass ich als Mitwisserin und Unterstützerin an seiner Seite bin. Tom war – wie er mir später sagte – froh, dass es endlich raus ist und dass niemand ihn deswegen komisch ansieht.

Ich weiß, dass ihn das Thema des abendlichen elterlichen Streits immer noch sehr belastet. Ich weiß, dass er sich selbst zumindest eine Teilschuld zuschreibt. Und ich weiß, dass er noch eine Weile brauchen wird, um sich mehr und mehr von diesem Zusammenhang zu verabschieden. Aber er entdeckt immer deutlicher seine Stärken und Ressourcen, er traut sich auch über die Schule hinaus wieder unter Gleichaltrige, traut seiner Mutter das Für-sich-Selbst-Sorgen wieder mehr zu, er gestattet sich wieder, sich mit Hobbies abzulenken, was für ihn eine wertvolle Ressource ist. Dies sind alles wichtige Schritte auf dem Weg, das Erlebte in seinen weiteren Lebensweg zu integrieren.

Tom hat noch einen weiten Weg vor sich, um sich von der allzu schweren Vater-Last in seiner Seele und auch in seinem massigen Körper verabschieden zu können, ehe er in sich einen angenehmeren liebevollen Vater-Platz findet, aber er ist in einem hilfreichen Begleitungsnetzwerk auf diesem Weg unterwegs.

Trauerbegleitung bei jungen Menschen ist immer auch Prävention

Trauerbegleitung bei Kindern und Jugendlichen nach dem Suizidtod von Angehörigen ist nach meiner Meinung immer auch präventive Arbeit. Sie haben erlebt, dass Angehörige als Lösung von Problemen, Sorgen, tiefster Verzweiflung und Überlastung letztendlich nur die Selbsttötung gesehen haben. Den Kindern und Jugendlichen soll vermittelt werden, dass es andere Möglichkeiten gibt, mit schweren Gefühlen und Lebensthemen umzugehen. Das befähigt sie hoffentlich, in entsprechenden Situationen eine andere Wahl treffen zu können.

Ich kenne keine wissenschaftlichen Erhebungen über den Nutzen und die Langzeitwirkung von Trauerbegleitung im Kindes- und Jugendalter, aber ich sehe immer wieder die Veränderung der Heranwachsenden, wenn sie erleben, dass es Möglichkeiten gibt, Gefühle auszudrücken und in Worte und Bilder zu bringen. Und ich erlebe vor allem die Kinder und Jugendlichen untereinander, mit welcher Klarheit, Achtsamkeit aber auch Bedingungslosigkeit sie sich herausfordern, stützen und aneinander wachsen. Aber ich beobachte auch, mit welcher emotionalen Kompetenz sie die Tränen, die Wut und ihre Gedanken miteinander teilen ebenso wie auch kindliche und jugendliche Freuden und Ressourcen.

Wenn Kinder und Jugendliche unterstützt und begleitet werden in einem authentischen familiären und sozialen Netzwerk, **wenn** sie in ihrer kindlichen und jugendlichen Kompetenz ernst genommen werden, ohne zu Erwachsenen mutieren zu müssen, **wenn** sie in Trauerpfützen hinein und wieder heraus springen dürfen,

dann glaube ich fest daran und meine Erfahrungen bestätigen es mittlerweile auf vielfache Weise, sind Kinder und Jugendliche mit einem so schweren Schicksal wie dem Suizidtod von Angehörigen in der Lage, dieses Erlebte in ihren weiteren durchaus glücklichen Lebensweg zu integrieren.

Maria Traut, Heilpädagogin und Trauerbegleiterin
Perthesweg 27, 20535 Hamburg
Telefon: 040 / 214874 – Email: info@maria-traut.de



Was ich Dir wünsche

**Ich wünsche dir,
dass du beweinen kannst,
was du entbehrt
und verloren hast,
ohne in der Trauer
Wurzeln zu schlagen.**

**Ich wünsche dir,
dass du Zorn fühlen kannst
auf das, was Menschen
dir angetan haben,
ohne im Unversöhnlichen
zu erstarren.**

**Heilender Friede
wachse dir zu,
dass Vergangenes
dich nicht mehr quäle
und böse Erinnerungen
dir nicht mehr
zur Fessel werden.**

**Zuversicht ziehe ein,
wo Ohnmacht haust,
dass du aufstehst,
dein Leben zu wagen.**

Antje Sabine Naegeli

Einladung zur AGUS-Jahrestagung in Bad Berneck vom 15.-16. Oktober 2011

- für Betroffene und Interessierte

Organisatorische Hinweise

- Zur Jahrestagung eingeladen sind alle, die aus eigener Betroffenheit, aus beruflichen oder privaten Gründen Interesse haben.
- Die Teilnahme ist nicht an eine AGUS-Vereinsmitgliedschaft gebunden!
- Wir erheben keine Tagungsgebühr, bitten aber um einen freiwilligen Unkostenbeitrag von 10 Euro.
- Beginn Samstag 10 Uhr, Ende Sonntag gegen 13 Uhr
- Die Anreise ist bereits am Freitag möglich. Viele Teilnehmer nutzen den Anreisetag zum ersten Kennenlernen.
- Zimmerreservierung: bitte direkt im Tagungshotel "Lindenmühle" buchen mit dem Stichwort AGUS. Auch Unterbringungen in umliegenden Pensionen und Gasthöfen werden von dort vermittelt. Die Preise für Übernachtung mit Frühstücksbuffet und Hallenbadbenutzung: Einzelzimmer ab 45,- Euro, Doppelzimmer ab 65,- Euro
- Betroffene, die das AGUS-Forum nutzen, können sich persönlich kennenlernen. Wir reservieren am Samstag beim Abendessen einen Foren-Tisch. Ein Namensschild für Ihren Benutzer-Namen bekommen Sie von uns.
- Falls Sie mit dem Zug anreisen, organisieren wir jeweils zur vollen Stunde Sammelabholungen vom Bahnhof Bayreuth (ca. 4-5 Euro pro Person). Teilen Sie uns bitte baldmöglichst Ihre Zug-Ankunft mit!
- Angebote für Gruppenflugreisen Hamburg/Köln-Bayreuth werden vom AGUS-Büro geprüft.
- Bei Anmeldung per E-mail bestätigen wir den Erhalt, bei schriftlicher Anmeldung oder per Fax nur auf ausdrücklichen Wunsch.
- Eine Reisebeschreibung erhalten Sie auf Wunsch per Fax, E-Mail oder Post (bitte auf der Anmeldung vermerken).

**Der Ablauf der Jahrestagung lässt genügend Zeit für das,
was Tagungen so wertvoll macht:
die persönliche Begegnung!**

Samstag, 15. Oktober 2011

- 10.00 Uhr Begrüßung
 10.30 Uhr Betroffene berichten von ihren Trauererfahrungen im Laufe der Zeit: "Was ändert sich - was bleibt?"
- 12.15 Uhr Mittagspause
- 14.00 Uhr **Gesprächsgruppen für Betroffene:**
Ich trauere
 Gruppe 1: - um meinen Partner/meine Partnerin
 Gruppe 2: - um mein Kind
 Gruppe 3: - um meinen Bruder/meine Schwester
 Gruppe 4: - um meinen Vater/meine Mutter - für erwachsene Kinder
 Gruppe 5: Ich kann es noch gar nicht fassen... - für Betroffene, wenn der Tod erst wenige Wochen oder Monate zurückliegt
 Gruppe 6: Ich war damals noch ein Kind - Erinnerungen und Erfahrungen
 Gruppe 7: Jung und betroffen - für 18-25jährige Suizidtrauernde
- 16.00 Uhr Kaffeepause
 16.15 Uhr Möglichkeit zur Fortsetzung der Gesprächsgruppen
- 17.00 Uhr **Mitgliederversammlung 2011 AGUS e.V.**
 Offen für alle Interessierte
- 19.30 Uhr Abendessen im Saal der „Lindenmühle“, Fränkisches Buffet

Sonntag, 16. Oktober 2011

- 10.00 Uhr **Vortrag und Diskussion**
 "Hört das denn nie auf? Trauer und Zeit"
 Vortrag von Chris Paul, Bonn
- 12.30 Uhr Mittagsbrunch und Abschluss

**Parallel zur Tagung findet der Workshop „Young Survivors“
 für Kinder und Jugendliche statt:
 Samstag und Sonntag**

Bitte bis 5. Oktober 2011 an das AGUS-Büro schicken, faxen oder mailen (auf der AGUS-Homepage unter "Jahrestagung 2011" zu finden)

Anmeldung

Ich nehme teil an der AGUS-Jahrestagung am 15./16. Oktober 2011:
 Name, Adresse, Tel/Fax/E-mail

.....

Mit mir kommt/kommen noch Person/en
 (bitte unten namentlich nennen, mit Gesprächsgruppenwunsch)

Teilnahme an:

Abendessen am Samstag (Fränk. Buffet, 17,- Euro) ☐ ja ☐ nein
 mit Platzreservierung am Tisch "AGUS-Forum" ☐ ja ☐ nein

Mittagsbrunch am Sonntag (9,- Euro) ☐ ja ☐ nein

Ich möchte vom Bahnhof Bayreuth abgeholt werden ☐ ja ☐ nein
 (Wenn ja: Zugankunft bitte dem AGUS-Büro rechtzeitig mitteilen!)

Vormerkung für die Gesprächsgruppe am Samstag Nr.

Ich bitte um Übersendung

Infos zum Workshop für Kinder und Jugendliche ☐
 Anreisebeschreibung ☐
 Bestätigung der Anmeldung ☐

per Faxoder e-mail

Übernachtung/Frühstück

Bitte buchen Sie direkt mit Hinweis auf AGUS bei: Hotel Lindenmühle,
 Tel. 09273-500 65-0, Fax 09273-500 65 15, e-mail info@lindenmuehle.de

Sonstiges (Wünsche, Anregungen, Mitteilungen, Name der Begleitperson):

.....

Ablauf der Jahrestagung

Am **Samstag** stehen die Erfahrungen von Suizidtrauernden im Mittelpunkt. Betroffene berichten von ihren Trauererfahrungen im Laufe der Zeit: „Was ändert sich - was bleibt?“

Am Samstag Nachmittag besteht die Gelegenheit, sich in kleinen Gesprächsgruppen auszutauschen. Erfahrene AGUS-Gruppenleiter moderieren die Gesprächsgruppen.

Der Samstagabend dient der Entspannung und kann für weitere Begegnungen genutzt werden.

Am Samstag bieten wir einen **Workshop für Kinder und Jugendliche** an. Es ist bereits das siebte Mal, dass sich Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren unter Anleitung austauschen können.

Am **Sonntag** hält Chris Paul einen Fachvortrag (siehe unten) „Hört das denn nie auf? Trauer und Zeit“, anschließend ist Gelegenheit für Fragen und Diskussion

„Hört das denn nie auf – Trauer und Zeit“

Welche Rolle spielt die Zeit im Trauerprozess nach einem Suizid? Gibt es eine Zeitgrenze für „normales Trauern?“ Wie lange dauert Veränderung und welchen Einfluss haben wir darauf? Was bleibt auf Dauer- wieviel Schmerz und Unverständnis, wieviel Dankbarkeit, wieviel Wehmut? Trauerforscher sprechen von „Mediatoren“ der Trauer, das sind äußere und innere Faktoren, die die Intensität und Dauer der individuellen Trauer mitbestimmen. Wir sehen uns an, wie diese Mediatoren bei Suizidtrauernden aussehen können und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt, wenn Trauerprozesse über lange Zeit hinweg als unerträglich und zerstörerisch erlebt werden.

Chris Paul, Sozialpsychologin, Fachautorin und Ausbilderin in Bonn, www.chrispaul.de

Seit rund 15 Jahren setzt Chris Paul Akzente in der deutschen Trauerszene und arbeitet auch international als Dozentin. Ihre Bücher sind Standardwerke für Betroffene und Fachleute, dabei gelingt es ihr, auch komplizierte theoretische Zusammenhänge allgemein zugänglich zu machen. Die von ihr entwickelte und durchgeführte Seminararbeit mit Angehörigen nach Suizid ist europaweit einmalig. Als Leiterin des TrauerInstituts, Vorstandsmitglied des Vereins AGUS e.V. und Gründungsmitglied im „Bundesverband Trauerbegleitung“ setzt sie sich seit vielen Jahren für die angemessene Begleitung von trauernden Menschen ein. Dazu gehört auch ihre innovative Erkundung von Schuldfragen im Trauerprozess.



Workshop Young survivors 15. Oktober 2011

AGUS bietet dir als jungen Menschen mit diesem Workshop für 12- bis 18-Jährige die Gelegenheit, unter erfahrener Leitung mit anderen Jugendlichen über das zu sprechen, was dir durch den Kopf geht und was dich bewegt. Auch wenn du einfach schweigend dabei sein möchtest wird das respektiert. Eine Rücksprache mit deinen Eltern findet nur mit deinem Einverständnis statt.

Leitung:

Maria Traut: Trauerbegleiterin, Heilpädagogin, Referentin für das Themengebiet „Kinder begegnen dem Tod“.

Zeit: Samstag, 15. Oktober 10-18 Uhr, Sonntag 16. Oktober 10-12 Uhr.

Der Ablauf ist abhängig von der Gruppengröße und den Bedürfnissen der Teilnehmer. Ein Faltblatt mit weiteren Informationen für Jugendliche und Eltern schickt das AGUS-Büro gerne zu.

Neu: Jugend tauscht sich im Internet aus

Ein Familienmitglied oder Freund/-in hat sich das Leben genommen? Du bist auf der Suche nach Menschen, die das gleiche erlebt haben? Du möchtest lieber mit Leuten in deinem Alter schreiben, anstatt in „Erwachsenen-Foren“?

Dann könnte das Folgende etwas für dich sein:

Auf der letzten AGUS Jahrestagung wurde die Idee für ein Jugendforum geboren. Dank der engagierten Arbeit der Forenbetreiber konnte das neue Jugendforum für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zeitnah online gehen. Das Forum bietet die Möglichkeit, mit Gleichaltrigen über das Erlebte, die Sorgen, die Zukunft und den täglichen Umgang damit zu sprechen, aber auch um einfach neue Leute kennen zu lernen.

Ich selbst bin 19 Jahre alt und fahre seit mehreren Jahren zur AGUS Jahrestagung. Jedes Mal fällt mir auf, wie wohl ich mich fühle, wenn ich mich mit Gleichaltrigen austauschen kann. Ich wünsche mir, dass dieses Gefühl von Verbundenheit und Verständnis durch das Forum das ganze Jahr aufrecht gehalten werden kann. Meine Erfahrung ist, dass ich im Forum einfach meine Gedanken, Ängste und Wünsche los werden kann, neue Blickwinkel sich öffnen und ich zu keinen Gedanken daran verschwenden muss, ob man über mich urteilt. Man findet das Forum über die offizielle Internetseite von AGUS oder auch direkt im AGUS Forum.

Wir freuen uns auf Dich! Also einfach anmelden und losschreiben!

Charis und das Team des Jugendforums

„THE PAST A BIG PAIN, EVERYDAY A NOTE OF MY LIFEMUSIC, THE FUTURE AN ENDLESS DREAM“

Grundseminar für AGUS-Gruppenleiter 1.-3. Juli 11

AGUS-Gruppen müssen verschiedenen Kriterien erfüllen wie z.B. kostenlos, überkonfessionell und jederzeit offen für neue Teilnehmer. Weiterhin muss der Leiter einer AGUS-Gruppe ein Grundseminar besucht haben.

Selbsthilfegruppen für Suizidtrauernde haben eine besondere Dynamik, die die Leitenden vor verschiedene Probleme stellt. Die eigene Betroffenheit ist ein großes Plus, kann aber auch zu Überforderungen führen. Im Seminar bieten wir Gründungsinteressierten Informationen und Erfahrungen an, als Grundlage für eine fundierte Entscheidung. Dabei spielen die Grenzen und Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe eine wichtige Rolle. AGUS-Gruppen sollen zuverlässig über einen längeren Zeitraum bestehen bei persönlicher Stabilität der Gruppenleiter.

Im Tagungshaus „Benediktushöhe“, Retzbach bei Würzburg, das einen weiten Blick in das Maintal ermöglichte, trafen sich im Juli neun Betroffene. Aus den Regionen Hamburg, Bremen, Ruhrgebiet, Schwaben, Niederbayern, Oberbayern und von der Mosel nahmen sie weite Anreisen auf sich. Einige waren bereits in bestehenden AGUS-Gruppen und übernehmen dort nun Leitungsfunktion, andere hatten viele Fragen zu einer eventuellen Neugründung. Uschi Nießen, Neumarkt, leitete das Seminar, ich brachte Sachinformationen ein und Dietlind Marsch's zehnjährige praktische Gruppenerfahrung war ein wertvolles Schatzkästlein für alle. Es waren arbeitsreiche Tage. Alle anfangs gestellten Fragen konnten beantwortet werden, so dass es rückblickend ein harmonisches Wochenende mit neuen Kontakten und Zufriedenheit war.

Elisabeth Brockmann



Dachau/Oberbayern

Den Vortrag von Elisabeth Brockmann am 21. März 2011 in Dachau zum Thema "Suizid und die schwere Lebenskrise danach" nahmen wir als Anlass, uns den Zuhörern vorzustellen und zwei Wochen später in Dachau mit unserer AGUS-Gruppe zu beginnen. Wir, das sind Annette Mursch und Christine Asimont, beide betroffene Ehefrauen mit Kindern, die das Gespräch mit anderen Betroffenen suchen. Gemeinsam wollen wir unsere Erfahrungen austauschen, somit uns gegenseitig Kraft geben und wieder Hoffnung finden, den Alltag zu bewältigen und das Leben zu bejahen. Wir treffen uns einmal im Monat. Interessenten erhalten vom AGUS-Büro unsere Kontaktdaten.

Stuttgart

Am 6. Oktober startet die neue AGUS-Gruppe Stuttgart. Die Gruppenleiterin hatte sich im Grundseminar das notwendige Wissen geholt und sich direkt danach einen geeigneten Raum gesucht. Mit Unterstützung der Selbsthilfekontaktstelle Stuttgart kann sich die Gruppe ab Oktober regelmäßig einmal im Monat treffen. Interessenten aus dem Raum Stuttgart können über das AGUS-Büro bereits jetzt Kontakt aufnehmen.

Heidenheim

In Zusammenarbeit mit dem Kompetenznetz Depression Heidenheim traf sich ein halbes Jahr eine geschlossene Trauergruppe für Suizidhinterbliebene. Die Anregung dazu kam von zwei Leiterinnen der AGUS-Gruppe Ulm, Bärbel Gekeler und Sabrina Eiferle. Sie leiteten auch die Heidenheimer Gruppe, die nun im Juli endete. Wegen des weiterbestehenden Gesprächsbedarfs fand sich eine Teilnehmerin, die das Gesprächsangebot aufrecht erhält und bereits am Grundseminar für Gruppenleiter teilnahm. Ab September gibt es in Heidenheim eine offene AGUS-Selbsthilfegruppe.

Kein Rundbriefknick mehr!

Seit langer Zeit ist es uns wieder möglich, den Rundbrief im DIN-A-5-Format zu versenden. Die hohen Portokosten hatten uns in den letzten Jahren gezwungen, unseren Rundbrief zu knicken. Nach dem letzten Rundbrief erhielten wir eine **Spende von 400 €** zur Verwendung für den Rundbriefversand. Die Spenderin, eine AGUS-Gruppenleiterin aus Süddeutschland, möchte nicht genannt werden. AGUS dankt herzlich für die Großzügigkeit! Und Sie liebe Leser, können den Rundbrief ohne störenden Knick in den Händen halten.

Nichts ist, wie es war ...

Zwei Frauen gründen eine AGUS-Gruppe

BIBERACH - Vielleicht gibt es doch einen Hinweis, denkt Monika Fritschle manchmal. Dann schaut sie einen Schrank an, auch unter den Boden - ist dort ein Zettel befestigt, ein Hinweis? Sie blättert die Schulhefte durch, liest die Aufsätze ihres Sohnes. Vor 22 Monaten ist Thomas gestorben. Monika Fritschle weiß auch heute nicht, warum ihr Sohn sein Jagdgewehr nahm, auf ein Maisfeld ging und sich erschoss. Er war 18 Jahre alt.

Monika Fritschle hat zusammen mit Martha Wahl eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen gegründet, die sich das Leben genommen haben. In der Gruppe ist Raum für die Schuldgefühle, die Ratlosigkeit, manchmal Wut. Einige sind wütend, dass sie allein gelassen wurden.

Unfreiwillige Experten

"Suizid stellt alles, was wichtig ist im Leben, in Frage.", sagt Martha Wahl. Sie hat ihren Mann verloren, dreieinhalb Jahre ist das her. Vorher litt er jahrelang an Depressionen und einer bipolaren Störung, die seine Persönlichkeit zeitweise komplett veränderte.

Martha Wahl und Monika Fritschle sind unfreiwillig Experten geworden für Suizid. Sie haben unzählige Bücher gelesen. Sie weiß, welche Zeichen darauf hinweisen können, dass jemand gefährdet ist: schlechte Noten, keine Hobbys mehr, Vernachlässigung der Freunde.

Aber Thomas hat sich nicht verändert.

Er hat gute Noten. Am Abend vor seinem Tod bittet er seine Mutter, ihm ein Bild für eine Kirchenfreizeit an der Ostsee zu malen, er ist Gruppenleiter. Natürlich, sagt sie. Dann geht Thomas mit seinen Freunden auf dem Schützenfest feiern. Die Freunde schreiben später genau auf, wie der Abend verlaufen ist, doch auch sie finden keinen Hinweis. Monika Fritschle schläft schlecht, wenn ihre Kinder nicht zu Hause sind, aber gegen vier Uhr am Morgen hört sie Thomas heimkommen und ist beruhigt.

Ein Bekannter findet Thomas

Thomas war Jungjäger, deswegen hatte er ein Gewehr. Weil nur er einen Waffenschein hat, darf nur er den Schlüssel zum Waffenschrank verwahren. Am Morgen bemerkt die Familie, dass der Schrank offen steht und das Gewehr fehlt. Das ist ungewöhnlich, Thomas ist sonst sehr gewissenhaft. Die Familie durchsucht das Haus, findet den Sohn aber nicht. Schließlich ruft sie die Polizei. Die sagt gleich, dass Thomas sich vielleicht das Leben nehmen könnte, aber Monika

Fritschle kann sie sich das nicht vorstellen. Am Nachmittag findet ihn ein Bekannter der Familie an einem Maisfeld. "Vielleicht ist manchen Menschen nicht bestimmt, lange hier bei uns auf der Erde zu sein", sagt sie heute.

Bisher hat sie bereits bei einer Selbsthilfegruppe in Memmingen über den Verlust gesprochen, Martha Wahl war bei der Gruppe in Ulm. Martha Wahl hat in den vergangenen Jahren von vielen Menschen in Biberach und Umgebung gehört, die jemanden durch Suizid verloren haben. Bisher gibt es hier keine Selbsthilfegruppe, deshalb haben sie die neue Gruppe gegründet. Beide hoffen, dass die Gruppe vielen helfen wird - und auch Menschen kommen, die vor langer Zeit jemanden durch den Suizid verloren haben. "Vielleicht können sie den Frischbetroffenen dann Trost und Kraft geben", sagt Monika Fritschle.

Die AGUS-Selbsthilfegruppe für Suizid-Hinterbliebene trifft sich einmal im Monat um 19 Uhr in Biberach und ist dem bundesweit tätigen Verein AGUS - Angehörige um Suizid angeschlossen. Monika Fritschle und Martha Wahl bitten um Voranmeldung: 07351/ 181951 oder 07583/ 770.

Quelle: Schwäbische Zeitung Biberach, 8.7.2011

Von Constanze Kretschmar, Redakteurin Biberach



Gemeinsam unterwegs

Hallo liebes AGUS-Team, anbei senden wir euch ein Bild unserer Gruppe Wetzlar, es entstand an einem ganz idyllischen Platz (Vogelsberg). An einem Sonntag im Juni traf sich die AGUS-Gruppe Wetzlar zu einer gemeinsamen Wanderung bei Petra und Reiner Simon um den sagenhaften Schächerbachweg zu gehen. Leider konnten wegen Urlaub oder anderweitiger Terminen nicht alle teilnehmen.

Durch die Natur zum gemeinsamen Essen

Vorbei an verwunschenen kleinen Seen und klaren Quellen führte unser Weg durch Wälder und Wiesen zu unserer Mittagsrast in eine alte Mühle. Nach einem leckeren Essen ging es zurück nach Schadenbach, wo wir im Garten von Petra und Reiner gemeinsam Kaffee getrunken haben. Bei guten Gesprächen spürten wir ein starkes Gefühl der Zusammengehörigkeit. Vieles verbindet uns unabhängig von der ganz persönlichen Trauersituation. Auch der Altersunterschied spielt keine Rolle - unser ältester Wanderteilnehmer war 85 Jahre! Es war für uns alle ein schöner und abwechslungsreicher Tag. Es tut gut, auch außerhalb der Gruppe zusammen zu kommen und wir werden diese Treffen bestimmt wiederholen.

Ganz liebe Grüße und bis im Oktober bei der Jahrestagung,

Petra und Reiner Simon



Rechts außen die
Gruppenleiterinnen
Renata Hallekamp
und hinter ihr
Monika Schmitt.
Reiner Simon
(zweiter von links), vor
ihm seine Frau Petra

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

- ☐ mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro
- ☐ Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag freiwillig erhöhen auf

.....
Vor- und Zuname Geburtsdatum

.....
PLZ, Ort, Straße

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

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- ☐ Der Mindestbeitrag von 50 Euro wird von mir bis zum 30.3. jeden Jahres überwiesen.
- ☐ Ich erteile eine Einzugsermächtigung:

.....
Kontoinhaber

.....
Kontonummer BLZ

.....
Bankinstitut

Falls mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des Bankinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung.

.....
Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

Mit dem Eintrag in die Mitgliederliste zur Kontaktaufnahme mit Betroffenen bin ich einverstanden: Ja ☐ Nein ☐

Geburtstagsgeschenke für AGUS

Im März 2011 feierte unser AGUS-Vorsitzender Dr. Klaus Bayerlein seinen 75. Geburtstag! Bei bester Gesundheit bewältigt er sein immer noch hohes berufliches Arbeitspensum und setzt einen großen Teil seiner Arbeitskraft für AGUS ein. Ohne ihn würde es AGUS wahrscheinlich schon lange nicht mehr geben.

Geschenke für AGUS

Zum Geburtstag verbat er sich Geschenke und bat stattdessen um eine Spende für AGUS e.V. In vielen, vielen Einzelbeträgen kam die stattliche Summe von 10.000 € zusammen!

Lieber Herr Dr. Klaus Bayerlein, wir sind sehr dankbar, dass es Sie gibt und dass Sie Ihre Lebenskraft für AGUS einsetzen. Weiterhin gute Gesundheit wünscht Ihnen

Ihr AGUS-Team Bayreuth, auch im Namen vieler AGUS-Mitglieder



AGUS-Themenhefte

Immer wieder konfrontieren uns Suizidbetroffenen mit ähnlichen Fragen. Die uns bekannten Informationen haben wir in sieben Themenheften zusammen gefasst. Die Texte sind allgemeinverständlich formuliert, orientieren sich an den praktischen Fragen von Betroffenen und richten sich an Suizidtrauernde und Unterstützer im Umfeld. Finanziell unterstützt wurden wir von der Fernsehlotterie und einzelnen Krankenkassen.

Wir hoffen, mit sachlichen Informationen beizutragen, das Chaos der Gedanken und Gefühle leichter zu ordnen und neue Sichtweisen für die eigene Situation zu finden.

Die Themenhefte können Sie im AGUS-Büro bestellen, Einzelpreis 4,80 + Porto (bei Einzelversand 0,85 Euro, Versand gegen Rechnung). ➤

1. Trauer nach Suizid - bei Kindern und Jugendlichen

Was sage ich Kindern und jungen Menschen? Für Erwachsene, um mit Kindern und Jugendlichen über den Suizid-Tod eines Angehörigen zu sprechen.

Autorin: Chris Paul, 32 Seiten

2. Erklärungsmodelle - die Zeit vor dem Suizid

Wie konnte es dazu kommen? Informationen zu Suizidalität, präsuizidalem Syndrom und zwei Entwicklungsmodellen.

Autor: Prof. Dr. Manfred Wolfersdorf, 28 Seiten

3. Schuld - im Trauerprozess nach Suizid

Welchen Sinn und welche Funktion können Schuldfragen in der Trauer nach Suizid haben? Gedankliche und emotionale Zusammenhänge.

Autorin: Chris Paul, 24 Seiten

4. Trauer nach Suizid - (k)eine Trauer wie jede andere

Was ist anders? Die besonderen Erschwernisse nach einem Suizid, die durch die Todesart entstehen, unabhängig von der individuellen Situation.

Autorin: Elisabeth Brockmann, 24 Seiten

5. Suizid und Recht

Informationen zu Bestattung, polizeiliche Ermittlungen, Rechte bei Medien-Berichten, Regressforderungen, Lebensversicherung.

Autoren: E. Brockmann, L. Höfflin, C. Paul, L. Weiberle, 24 Seiten

6. Kirche - Umgang mit Suizid

Suizid in der Kirchenethik, historische Entwicklung, Selbsttötungen in der Bibel, Sünde im Katechismus, heilsame Predigt.

Autoren: E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth, 28 Seiten

7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten

für Interessierte, die eine AGUS-Selbsthilfegruppe gründen möchten.

Autoren: Elisabeth Brockmann, Chris Paul, 36 Seiten



Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention:

Wie sprechen wir über Suizidalität?

Gesprächsführung und die Rolle der Beziehung in der Suizidprävention



Termin: Freitag, den 7. bis Sonntag, den 9. Oktober 2011

Ort: Rathaus Stuttgart, Marktplatz 1, 70173 Stuttgart

Veranstalter: Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e. V. (DGS)

Weitere Informationen, Programm und Anmeldeformular unter:

www.suizidprophylaxe.de.

Für AGUS-Mitglieder gilt die reduzierte Tagungsgebühr! Ein Dank an die DGS!

Welt-Suizidpräventionstag der WHO am 10.9.2011



Auch in diesem Jahr wird es am 10. September bundesweit Veranstaltungen zum Welttag der Suizidprävention geben. Erneut beteiligen sich unter dem Schirm des Nationalen Suizidpräventionsprogramms für Deutschland viele AGUS-Gruppen, oft in Kooperationen mit Krisendiensten, Beratungsstellen und anderen Unterstützern. Die Veranstaltungstermine finden Sie unter www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Ausstellung in Münster:

3. bis 21. Oktober 2011

Veranstalter: Krisenhilfe Münster in Kooperation mit dem Trauernetzwerk Münster und der AGUS-Gruppe Münster

Ort: Katholische Hochschule Münster mit begleitenden Veranstaltungen und Fachvorträgen



Programm: demnächst unter www.krisenhilfe-muenster.de

weitere Informationen: Herr Edin, Krisenhilfe Münster, Tel. 0251-519005



Ausbildungs-Seminar für Gruppenleiter 2011

Wegen der großen Nachfrage bieten wir ein weiteres Einführungsseminar an:

Einführungsseminar 04.11. - 07.11.2011 Hamburg, Lotsenhaus

Für Kurzentschlossene: noch ein freier Platz

Verlust eines Geschwisters 02.09. - 04.09.2011 Bad Honnef

Seminare 2012 für Trauernde nach einem Suizid, aktuell

Verlust eines Kindes	16.03. - 18.03.2012	N.N.
Verlust des Partners	27.04. - 29.04.2012	Bad Honnef
Verlust eines Elternteils	11.05. - 13.05.2012	N.N.
Verlust eines Geschwisters	01.06. - 03.06.2012	Bad Honnef
Verlust eines Kindes	31.08. - 02.09.2012	Bad Honnef
Verlust des Partners	26.10. - 28.10.2012	Bonn

Aufbauseminar:

Schuld im Trauerprozess 17.05. - 20.05.2012 Bad Honnef

Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

In 2012 wird wieder ein Einführungsseminar und ein Fortbildungsseminar stattfinden. Die Termine teilen wir ab Oktober 2011 mit.

Zu den Seminaren

Seminar-Leiterinnen: Chris Paul, Andrea Braun-Falco, Conny Kehrbaum, Martina Kommescher-Dittloff. An den AGUS-Trauerseminaren können Erwachsene teilnehmen, die einen nahe stehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Informationsblätter zu den einzelnen Seminaren gibt es beim AGUS-Büro.

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth

Tel 0921/150 03 80, Fax 0921/150 08 79

E-mail: agus-selbsthilfe@t-online.de; www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Büro:

Elisabeth Brockmann, Dipl. Sozialpädagogin, Leitung
Elfriede Loser, Büro und Beratung

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 12 Uhr, Mittwoch 17 - 19 Uhr

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

AGUS-Vorstand

Dr. Klaus Bayerlein Tel. 0921/202 92 (1. Vorsitzender);

Gottfried Lindner Tel. 0921/999 77 (Stellvertreter);

Brigitte Schinner (Schatzmeisterin); Elfi Loser (1. Schriftführerin);

Beisitzer: Dietlind Marsch, Chris Paul, Irene von der Weth

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS e.V - Kontoverbindung

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050

BIC-/SWIFT-Code: BYLADEM1WEN

IBAN-Nummer: DE61 7535 0000 0000 0090 50

AGUS-Stiftung

Stiftungsrat: Dr. Klaus Bayerlein, Karlheinz Löbl, Prof. Dr. Peter Oberender

VR-Bank Bayreuth, BLZ 773 900 00, Konto Nr. 805114080

**Wir sind dankbar für jede Spende von Mitgliedern und Förderern und
sind berechtigt, Spendenquittungen auszustellen.**

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und Dr. K. Bayerlein.

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich, im Frühjahr und im August.