



Rundbrief 2020 / 2



Foto: iStock.com/borchee

Absagen

Jahrestagung und
Mitgliederversammlung 2020
- Seite 2

Nachruf

Zum Tod von
Elisabeth Brockmann
- Seite 4

Mein Trauertagebuch

Neue AGUS-
Themenbrochüre
- Seite 7

Jahrestagung und Mitgliederversammlung

Wie so viele andere Großveranstaltungen fallen in diesem Jahr leider auch die AGUS-Jahrestagung sowie die Mitgliederversammlung aus. Das aktuelle Hygienekonzept des Evangelischen Bildungszentrums in Bad Alexandersbad ließe maximal 56 Personen in dem großen Vortragssaal sowie 32 Personen im Speisesaal zu. Auch die Gesprächsgruppen sowie die Workshops hätten unter Wahrung der Abstandsregeln von 1,50 m stattfinden müssen. Mundschutz wäre bei jedem Bewegen im Haus Pflicht gewesen und dies zudem auch nur in ganz bestimmten Richtungen (Einbahnstraßenregelung). Der so wichtige Austausch auch außerhalb des offiziellen Programms wäre nicht möglich gewesen. Dies alles hat den AGUS-Vorstand dazu veranlasst, die Jahrestagung und damit auch die Mitgliederversammlung für 2020 abzusagen. Dies war keine leichte Entscheidung, da wir um den hohen Stellenwert dieser Veranstaltung wissen. Aber eine Durchführung wäre für alle unbefriedigend gewesen und zudem schwebte das Damokles-Schwert einer möglichen Infektion vor Ort über uns, gerade wenn

man die Prognosen einer zweiten Corona-Welle für den Herbst dieses Jahres berücksichtigt. Eine mögliche Durchführung der Mitgliederversammlung als Videokonferenz wurde innerhalb des Vorstands diskutiert, aber bei knapp 1.000 Mitgliedern als nicht realisierbar verworfen. Für die anstehende Neuwahl des Vorstands halten wir zudem die Form der Präsenzveranstaltung nicht nur für angemessen, sondern auch für notwendig. Ein sicheres technisches Verfahren zur Durchführung der Wahlen ohne Präsenz stünde zudem unter sehr hohen Vorgaben. Laut AGUS-Satzung bleibt der jetzige Vorstand bis zur Mitgliederversammlung im nächsten Jahr im Amt. Das Programm der diesjährigen Jahrestagung, angefangen vom Festabend zum 25jährigen Bestehen über die Mitgliederversammlung hin zu den Vorträgen, den Gesprächsgruppen und den Workshops findet 2021 in identischer Weise vom 01.10. bis 03.10.2021 im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad statt. Merken Sie sich diesen Termin bitte schon vor.

Jörg Schmidt

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	AGUS-Ausstellung	14
Grußwort	3	Betroffenenbericht	18
Nachruf	4	Zum Nachdenken	20
Neue Broschüren	6	Rezensionen	21
Aus den Gruppen	8	DGS-Tagung 2021	24
Zum Nachdenken	12	Mitglied werden	26
Umzug	13	Seminare 2020/2021	27
Neue Mitarbeiterin	13		

Liebe **Leserinnen**, liebe **Leser**, liebe **Betroffene**!

Am Anfang meines Kontaktes mit AGUS stand Emmy Meixner-Wülker. Man konnte sich ihrer Omnipräsenz im Bayreuth der 1990er Jahre nicht entziehen. Als junger Erwachsenenbildner mit hoher Motivation und geringem Budget war ich beeindruckt, wie sie es schaffte, gesellschaftliche Tabus ebenso energisch wie charmant zu überwinden und genial Lebenshilfe mit Bildungsarbeit zu verbinden. Unvergesslich bleiben mir die Jahrestagungen: So eine Atmosphäre hatte ich noch nie erlebt.

Doch auch andere Akteure aus dieser Zeit haben mich beeindruckt: Elisabeth

Brockmann, die wunderbar in der Lage war, Stimmungen und Gefühle in Worte zu fassen. Elfie Loser, die gute Seele der Geschäftsstelle, mit einem untrüglichen Gespür für Menschen und zugleich mit einem pragmatischen Verständnis für das, was geht – und was eben nicht geht. Dr. Klaus Bayerlein, der Grandseigneur im Hintergrund, war äußerst wichtig für die Entwicklungen der Strukturen zu einem bundesweit tätigen Selbsthilfeverband. Er bat mich im Sommer 2011, den Vorstand von AGUS zu unterstützen.

Nun lernte ich die Innenseite von AGUS kennen: Ich bekam Einblicke in die Aufgaben eines ehrenamtlichen Vorstands und der Geschäftsstelle. Es galt, AGUS finanziell zu konsolidieren und strukturell

behutsam zu entwickeln. Und es galt, den Generationswechsel zu gestalten. Ich war zunächst „Gasthörer“ der Telefonkonferenzen, wurde zum Beisitzer, dann zum Schriftführer und schließlich zum Schatzmeister gewählt.



Dr. Jürgen Wolff

Geblieben ist über die Jahre die große Wertschätzung für das, was in den Gruppen bundesweit und in der Bayreuther Geschäftsstelle geleistet wird. Ich bin dankbar, Teil dieser großen „AGUS-Familie“ zu sein, auch wenn ich kein Betroffener bin.

Die Aufgaben werden nicht weniger. Die Corona-Pandemie hat zu einer Zunahme depressiver Erkrankungen geführt – hoffent-

lich nicht zu mehr Suiziden. Wir fürchten, dass die Spenden und Förderungen im Zuge der finanziellen Folgen der Pandemie sinken. Aber ich bin zuversichtlich, dass AGUS immer wieder engagierte Menschen findet, die sich – an ihrer jeweiligen Stelle und mit ihren spezifischen Gaben – für Suizidhinterbliebene einsetzen.

So ist seit Mai dieses Jahres Anne Müller als Nachfolgerin von Markus Arneth für die wichtiger werdenden Bereiche des Fundraising sowie der Öffentlichkeitsarbeit angestellt. Auf Seite 13 dieser Broschüre stellt sie sich vor.

*Ihr Dr. Jürgen Wolff
(Schatzmeister)*

Zum Tod von **Elisabeth Brockmann**

Langjährige AGUS-Geschäftsführerin gestorben



Dr. Klaus Bayerlein und Elisabeth Brockmann
im Jahr 2015

Frau Elisabeth Brockmann, die wir nun betrauern, fand im Jahr 2000 als ausgebildete Sozialpädagogin zu AGUS als Büroleiterin. Der Verein begann gerade ein eigenes Büro aufzubauen, nachdem die Arbeit nicht mehr vom Schreibtisch der Gründerin Frau Emmy Meixner-Wülker aus zu bewältigen war.

Frau Brockmann griff diese Arbeit mit viel Fleiß und Herzblut auf und wurde schnell zum Inbegriff für die AGUS-Arbeit. Sie stand am Telefon allen Hilfesuchenden zur Verfügung, führte die Korrespondenz und kümmerte sich um die örtlichen AGUS-Gruppen, die ja ständig mehr wurden. Oft fuhr sie hin zur Einführung oder zu Ausstellungs-Eröffnungen. Ja, mit großem Fleiß kümmerte sie sich einfach um alles. Auch in der Organisation der Deut-

schen Gesellschaft für Suizidprävention und des Nationalen Suizidpräventionsprogramms wirkte sie mit.

Als Vorsitzender des Vereins AGUS wusste ich, dass ich mich immer auf sie verlassen konnte. Wir verstanden uns gut. Ich darf dankbar auf eine langjährige erfolgreiche Zusammenarbeit zurückblicken. Auch Elisabeth Brockmann selbst blickte bei ihrer Verabschiedung im Rahmen der AGUS-Jahrestagung 2018 zufrieden auf die 17 Jahre als Geschäftsführerin zurück, die sie im März 2017 beendete. Kurz danach erhielt sie die Nachricht einer schweren Erkrankung. Gegen diese Krankheit kämpfte sie lange an, ist ihr im Mai dieses Jahres jedoch leider erlegen.

In der AGUS-Arbeit stand ihr von Anfang an Frau Elfie Loser zur Seite. Nach außen unterstützte uns Frau Irene von der Weth, die Leiterin des Paritätischen Wohlfahrtsverbands in Oberfranken, die uns damals ein Büro vermietete.

Wer Elisabeth Brockmann kannte, hat ihre stets lebensfrohe und optimistische Art sehr geschätzt. Wir werden sie so und mit dem für sie so typischen Lächeln dankbar in Erinnerung behalten, wie es auf dem Foto in der Traueranzeige der Familie zu sehen ist. Die Aufnahme stammt vom Herbst vergangenen Jahres.

Dr. Klaus Bayerlein
(1. Vorsitzender von 1999-2013)



Es trauern in
Liebe und tiefer Dankbarkeit
dein Sohn **Benno mit Miriam**
dein Dirk mit **Silke, Lukas, Lena**
deine Schwägerin **Renate**
im Namen aller Verwandten

*Je lebendiger und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung.
Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude.
Man trägt das vergangene Schöne wie ein kostbares Geschenk in sich.*

Im Beisein ihrer Familie entschlief friedlich

Elisabeth Brockmann

geb. Philipp

geb. 01.02.1955 in Ebnath gest. 13.05.2020 in Bayreuth

Unseren herzlichsten Dank an alle Freunde, Nachbarn
und Verwandte, die in den letzten Jahren für Elisabeth
da waren und ihr zur Seite standen!

Der Trauergottesdienst und die Urnenbeisetzung finden im
Familien- und Freundeskreis statt.
Vielen Dank für die wohlthuende Anteilnahme.
Trauerhaus Brockmann, Waldhausstraße 66, 95694 Mehlmiesel



Der Verein AGUS e.V. – Angehörige um Suizid trauert um seine langjährige Geschäftsführerin

Elisabeth Brockmann

01.02.1955 – 13.05.2020

Elisabeth Brockmann zeichnete sich durch ihre optimistische, offene und empathische Art aus. Sie war von 2000 bis 2017 eine wichtige Ansprechpartnerin für Menschen im gesamten Bundesgebiet, die einen Angehörigen oder Freund durch Suizid verloren haben.

Ogleich sie selbst keine Betroffene war, identifizierte sie sich stark mit AGUS.

Vom Vorstand, von den Mitarbeitern der Geschäftsstelle, aber auch von den vielen Mitgliedern des Vereins, die Elisabeth Brockmann gekannt haben, wurde sie für ihr Fachwissen, ihre soziale Einstellung und ihren herzlichen Charakter sehr geschätzt.

17 Jahre lang leitete sie mit großem Engagement die AGUS-Bundesgeschäftsstelle.

Sie verstarb im Mai 2020 nach langer Krankheit.

Wir werden uns immer dankbar an sie erinnern.
Unser Mitgefühl gilt ihrer Familie.

AGUS-Vorstand und AGUS-Bundesgeschäftsstelle

AGUS ist für mich ...

So beginnen 25 Portraits in einer neuen Themenbrochure, die zum 25jährigen Bestehen von AGUS entstand und die im Rahmen der diesjährigen Jahrestagung offiziell vorgestellt werden sollte.

Es handelt sich dabei um Menschen, die AGUS in den letzten 25 Jahren geprägt haben, aktuell prägen und vielleicht in der Zukunft prägen werden: vom zehnjährigen betroffenen Mädchen hin zum dienstältesten Gruppenleiter, von langjährig hauptamtlich Beschäftigten hin zu Menschen, die erst seit kurzem für AGUS tätig sind oder vom treuen Sponsor hin zum zuverlässigen Unterstützer, der sich auch als Nicht-Betroffener mit AGUS identifiziert.

Diese drei Beispiele geben nur einen kleinen Ausschnitt vom vielfältigen Engagement der Menschen, die sich mit AGUS verbunden fühlen. Stellvertretend für **alle** stellen sich hier 25 Persönlichkeiten vor. Was sie tun, bleibt oft im Verborgenen, ist aber für andere Betroffene eine wichtige Hilfe. Für dieses Prinzip der Selbsthilfe steht AGUS seit der Vereinsgründung im Jahr 1995. Mit dieser Broschüre wollen wir sie alle würdigen und unseren Dank zum Ausdruck bringen.

Die Portraits stehen somit symbolisch auch für die 25 Jahre, die es AGUS nun gibt. Diese Broschüre ist also eine Art Jubiläumsbrochure, die aber nicht die klassische und vielleicht gewohnte Chronik in den Mittelpunkt stellt, sondern eben die Menschen. Alles Historische, Gegenwärti-

ge und Zukünftige wird in den Texten lebendig.

Einen besonderen Platz erhält natürlich die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker. Ohne ihren Mut, ihr Engagement und vor allem ihre Beharrlichkeit wäre AGUS nie gegründet worden – mit allem, was folgte und folgen wird.

Ein Portrait aus dieser Broschüre findet sich auf den Seiten 18 und 19 dieses Rundbriefs. Martina Kommescher-Dittloff erzählt, wie es ihr nach dem Suizid ihres Mannes erging und wie sie zu AGUS gefunden hat.

Neben den Autorinnen und Autoren gilt ein Dank allen Sponsoren. Selten war eine AGUS-Themenbrochure von so vielen Unterstützern getragen. Auch das deuten wir als positives Zeichen, wie sinnvoll die Arbeit von AGUS für die Betroffenen erachtet wird: BKK Verkehrsbau Union, Brigitte Merk-Erbe-Stiftung, Commerzbank Bayreuth, Landkreis Bayreuth, Oberfrankenstiftung, Sparkasse Bayreuth und VR Bank Bayreuth-Hof.

AGUS hat jedoch einen Eigenanteil von 10 % zu tragen. Bei 6.000,- € Gesamtsumme sind dies 600,- €. Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns bei der Finanzierung dieses Betrags unterstützen könnten.

Unter www.agus-selbsthilfe.de/spenden oder direkt über den obenstehenden QR Code haben Sie die Möglichkeit, dieses Projekt mit einer Spende zu unterstützen. Erscheinungstermin ist September.

Jörg Schmidt



Mein Trauertagebuch

Kennen Sie die Gedichte und Geschichten von Renate Salzbrenner? Ihre Veröffentlichungen spiegeln auf eindrucksvolle Art und Weise ihren Trauerprozess um ihren Sohn Christian wider, der sich 1992 das Leben genommen hat.

Die Gedichte aus „Auf einem Regenbogen“ (1995) haben wir in den letzten Monaten zu einem Trauertagebuch gestaltet. Es war eine sehr bewusste Entscheidung, die Gedichte im Tagebuch in ihrer chronologischen Entstehungsreihenfolge abzu- drucken, denn anhand der Gedichte lässt sich Renate Salzbrenners eigener Trauerprozess, die Verzweiflung, die lange Suche nach dem Annehmen und dem Einordnen in das bisherige Leben nachvollziehen.

Unsere Hoffnung und unser Wunsch ist es, dass wir Betroffenen mit dem Tagebuch eine Möglichkeit zur Verarbeitung und Aufarbeitung der Trauer an die Hand geben können. Bei der Entstehung des Tagesbuches war es uns sehr wichtig, dass Betroffene nicht nur einen liebevollen Blick in die Vergangenheit werfen können, sondern auch einen versöhnlichen und zuversichtlichen Blick in die Zukunft. Etwa die Hälfte der Gedichte ist mit thematisch passenden Fotomotiven gestaltet, und dazwischen finden sich immer wieder freie Seiten mit Impulsfragen zur eigenen Gestaltung.

Eine Äußerung von Renate Salzbrenner ist mir als Nichtbetroffener besonders aufgefallen und wird mir noch lange im Gedächtnis bleiben:



„Mancher Trauernde wird in den Gedichten seine eigenen Regungen entdecken, vielleicht Worte finden, wo ihm seine noch fehlen, oder angeregt werden, sich selbst zu äußern. Er mag sich verstanden und begleitet fühlen.“ (aus: Auf einem Regenbogen).

Bei der Finanzierung hat uns die DAK-Gesundheit großzügig gefördert; herzlichen Dank für diese Unterstützung! Für den von uns zu tragenden Eigenanteil in Höhe von 642€ sind wir für Spenden sehr dankbar. Nutzen Sie dazu gerne den unten stehenden QR Code oder unsere Homepage (www.agus-selbsthilfe.de/spenden). Das Trauertagebuch wird voraussichtlich ab August 2020 über die AGUS-Homepage und die Bundesgeschäftsstelle zu beziehen sein.

Einen ersten Eindruck von der Gestaltung des Tagebuchs gibt es auf den Seiten 12 und 20 in diesem Rundbrief.

Anne Müller



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

Außergewöhnliche Zeiten erfordern außergewöhnliche Maßnahmen

In Zeiten der Coronakrise ist es uns Gruppenleitern leider nicht möglich, persönliche Gruppentreffen zu organisieren. Da speziell in der AGUS-Gruppe Bamberg viele Frischbetroffene hinzugekommen sind, haben wir unsere Erstgespräche telefonisch durchgeführt. Meine Kollegin Monika Lamprecht und ich waren uns einig, dass es gerade für unsere neuen Teilnehmer eine sehr schwierige Situation ist und haben nach einer Lösung gesucht. Ich bin durch den Online-Unterricht meines Sohnes auf die App „Zoom Cloud Meetings“ aufmerksam geworden. Nach einer kurzen Absprache mit Monika haben wir unsere Mitglieder telefonisch kontaktiert und sie gefragt, wie sie zu einem möglichen Gruppentreffen per Videochat stehen. Hier wollten viele unser Vorhaben unterstützen. So haben wir die AGUS-Geschäftsstelle kontaktiert, uns über die Sachlage informiert, ihre Meinung erfragt und ob eine generelle Durchführung möglich wäre. Die Rückmeldung war positiv, somit konnten wir unser Projekt starten und AGUS über den weiteren Verlauf informieren.

Wir hatten uns eine Woche Vorlaufzeit für die gesamte Organisation eingeplant. Zunächst holten wir Einverständniserklärungen für die Verwendung der E-Mails zu diesem Zweck ein und verschickten eine Rundmail an alle Mitglieder mit ausführlichen Informationen zu Installation, Einrichtung und den Nutzungsregeln. Wir mussten uns ebenfalls im Vorfeld darüber Gedanken machen, welche Schwierigkei-

ten auftreten konnten und wie wir diese vorbeugend vermeiden konnten. Es war also wichtig, für eventuelle technische Fragen schon vor Beginn der Gruppenstunde zur Verfügung zu stehen, um bei Problemen behilflich zu sein und möglichst pünktlich beginnen zu können. Zu diesem Zweck verschickten wir den Zugangslink schon eine Stunde früher und Kontaktdaten für Rückfragen angegeben. Unser Vorschlag an die Teilnehmer war, einen Testlauf durchzuführen, um zu sehen, ob alles wie vorgesehen funktioniert. So konnten wir etwaige Probleme auch zeitnah lösen. Unsere Mitglieder mussten wir außerdem darauf hinweisen, dass sich außer ihnen niemand im Raum befinden darf, der nicht der Gruppe angehört. Aufzeichnungen sind unzulässig, und es sollte jederzeit die Möglichkeit geben, dass Personen kurzzeitig den Chat verlassen können, wenn sie sich emotional überfordert fühlen. Des Weiteren wurde vereinbart, dass ein Gesprächs- und Diskussionsbeitrag durch ein kurzes Handzeichen signalisiert wird, um ein Gesprächsdurcheinander zu vermeiden.

Wir begannen die Zoom-Gruppenstunde wie gewohnt mit einer Vorstellungsrunde, um den Einstieg für unsere neuen Teilnehmer zu erleichtern. Alle konnten sich überraschend schnell in die erste Sitzung einfinden. Dies ermöglichte eine angenehme erste Durchführung. So fanden wir, dass nach einer kurzen Eingewöhnungszeit die Tatsache, dass es sich hierbei um ein Treffen per Videochat handelt, in den



Blick über die Schulter der Gruppenleiterin Tanja Anger-Stretz auf den Bildschirm, wie er sich während einer Sitzung zeigt.

Hintergrund gerückt ist. Zu bemerken ist allerdings, dass der oftmals anschließend stattfindende persönliche Austausch nach einem normalen Gruppentreffen hier schwer realisierbar ist. Das Feedback der Teilnehmenden jedoch war durchweg positiv. Ein Teilnehmer betonte, dass es „in dieser Zeit [...] speziell für [ihn] sehr schwer [sei], deshalb war es eine sehr gute Idee mit dem Videochat, die Möglichkeit zu bekommen, sich virtuell auszutauschen. Großen Dank an die Initiatoren des Chats.“ Die Teilnehmer waren von der Technik und der Durchführung begeistert und erklärten sich einverstanden, dies auch zukünftig in Anspruch zu nehmen.

Wir sehen die Videochat-Gruppentreffen als eine gute Chance, Betroffenen die Möglichkeit zu bieten, sich über ihre Trauer auszutauschen. Jedoch hat das Ganze auch gewisse Anforderungen. So müssen beispielsweise auch die technischen Mittel zur Durchführung zur Verfügung stehen. Diese sind oftmals bei älteren Teilnehmern nicht gegeben. Zudem ist trotz der Anleitung in der Rundmail ein gewisses Maß an technischem Verständnis vorauszusetzen.

Besonders in Zeiten wie diesen ist es wichtig den Betroffenen zu zeigen, dass sie mit ihrer Trauer nicht alleine sind.

Tanja Anger-Stretz

Neue AGUS-Selbsthilfegruppe in Zeiten von Corona



Das Leitungsteam der AGUS-Gruppe Brüggen: Ursula und Peter Wollborn

Nach dem Suizid unserer jüngsten Tochter Nicole (20) im Oktober 2017 begann auch für unsere Familie eine neue Zeitrechnung.

Seit dieser Zeit gibt es für uns nur noch ein Leben „davor“ und „danach“.

Aus unserem Leben „davor“ blieben uns eigentlich nur die guten Erinnerungen, die wir als 5-köpfige Familie erleben durften. Aber die tiefsitzende Trauer, eigene Schuldvorwürfe wegen möglicher Versäumnisse, die vielen unbeantworteten Fragen, soziale Ausgrenzung von Freunden und Bekannten, aber vor allem die Sorge um die Zukunft und Gesundheit aller Familienmitglieder erforderte von uns ein komplettes Umdenken.

Auf der Suche nach dem richtigen Weg „danach“ und mangels zeitnaher fachlicher Unterstützung mit Wartelisten von teilweise weit über sechs Monaten, haben wir für uns schon bald die Selbsthilfe entdeckt. Durch das Prinzip der Selbsthilfegruppen - also den selbstorganisierten Zusammenschlüssen von Menschen, die ein gleiches Problem oder Anliegen haben und gemeinsam etwas dagegen bzw. dafür unternehmen möchten - haben wir sehr schnell gelernt, wie wichtig der offene Austausch für alle von Suizid betroffenen Angehörigen ist.

Auf die „Spur“ von AGUS sind wir übrigens über einen Flyer gekommen, den uns damals die Notfall-Seelsorgerin in Begleitung der Polizei in die Hand gegeben hat,

dessen Nutzen wir aber erst Wochen später für uns entdeckten.

So besuchten wir im Dezember 2017 das erste Mal in unserem Leben eine Selbsthilfegruppe - die AGUS-Gruppe in Düsseldorf. Wir waren überrascht, wie harmonisch, empathisch und verständnisvoll alle Teilnehmenden mit den unterschiedlichen Schicksalen untereinander umgehen. Jeder Besuch tat einfach nur gut. Lieben Dank dafür auch noch einmal an die Gruppenleiterin Ursula.

Leider wohnen wir gut 50km von Düsseldorf entfernt und es war uns aus zeitlichen und beruflichen Gründen nicht mehr möglich, regelmäßig an den Treffen teilzunehmen. So ist uns dann spontan die Idee gekommen, hier in unserer Gemeinde Brüggen am südlichen Niederrhein, ebenfalls eine eigene Selbsthilfegruppe zu gründen.

Mit Unterstützung der AGUS-Bundesgeschäftsstelle sowie der BIS Selbsthilfekordinationsstelle für den Kreis Viersen, konnten wir im Januar 2020 unser erstes Treffen mit den ersten Teilnehmern in einem kleinen denkmalgeschützten Gebäude nahe der Burg Brüggen durchführen. Kurz nach unserem zweiten Treffen, war dann aber erst einmal Schluss - Corona. Die Corona-Schutzverordnung für NRW ließ bis Mai dieses Jahres keinerlei Veranstaltungen zu und als Selbsthilfegruppe galt man zu diesem Zeitpunkt auch nicht als systemrelevant. Zwischenzeitlich könnten wir zwar wieder Treffen durchführen, aber unser Gruppenraum eignet

sich leider nur für maximal 4 Personen unter Einhaltung aller Vorgaben. Leider war es uns auch nicht möglich, einen passenden Ersatzraum zu finden.

Um aber doch unter Einhaltung aller Vorgaben den Austausch zu unseren bisherigen Teilnehmern auch in Zeiten von Corona aufrechtzuerhalten bzw. bei neuen Anfragen den Kontakt erst einmal aufzubauen, bieten wir seit März 2020 neben der telefonischen Erreichbarkeit auch verschiedene weitere Möglichkeiten an, wie z.B. Treffen zu gemeinsamen Spaziergängen oder auch zum Essen in einem Restaurant. Bei einem Restaurantbesuch haben wir zumindest im Rahmen der Hygienevorgaben die Möglichkeit, mit jeweils bis zu zehn Personen ohne Maske an einem Tisch zu sitzen. Diese Angebote wurden bisher auch dankend angenommen und wir werden diese bei möglichen weiteren Lockerungen, auch noch erweitern.

Zusätzlich weisen wir auch auf zwei Online-Selbsthilfegruppen hin:

- dem AGUS-Forum sowie
- auf die geschlossene Facebook-Trauergruppe „Familie und Freunde nach Suizid“, die wir bereits seit zwei Jahren betreuen.

Jetzt bleibt uns nur noch zu hoffen, dass wir alle gesund bleiben und uns irgendwann das Thema „Corona“ nur noch in schlechter Erinnerung bleibt.

*Ursula und Peter Wollborn
- AGUS-Gruppe Brüggen -*



www.brueggen.agus-selbsthilfe.de
www.facebook.com/groups/familie.freunde.nach.suizid

Ein Juniabend
wie ihn Pärchen ersehnen,
wohlig und warm.
Goldene Glitzerfäden
durchziehen die Luft,
ein Geschenk des Himmels
eigens zum Pfingstfest.
Die Vögel träumen
vom Sonnenstrahl
des kommenden Morgens.
Sterne beleuchten dir
deinen Weg.

Da geschieht es:

Du sagst ade

zu den Pärchen,
den Vögeln,
magst den Morgen
nicht mehr begrüßen,
trägst deine Seele
ins Endlose fort.

Und mit dir
nimmst du das Gold
aller Sommer.
Nichts ist mehr wie es war.

*Nichts ist mehr
wie es war*

Renate Salzbrenner

Umzug der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Nach knapp drei Jahren in den Räumen der Cottenbacher Straße heißt es für die vier Mitarbeitenden der AGUS-Bundesgeschäftsstelle erneut umzuziehen. Mit 56 qm verteilt auf zwei Räume sind die aktuellen Bedingungen gerade in Bezug auf das adäquate Führen von Gesprächen mit Betroffenen schwer möglich. Durch die stetig zunehmende Anzahl an Material (allein 2020 werden sieben neue bzw. aktualisierte Broschüren mit einer Auflage

von durchschnittlich 2.500 Exemplaren erscheinen) reichen die bestehenden Lagerkapazitäten bei weitem nicht mehr aus. Das neue Büro hat knapp 110 qm und ist von der Raumaufteilung her optimal.



So lautet ab 01.08.2020 die neue Adresse:
Kreuz 40, 95445 Bayreuth

Vorstellung der neuen Mitarbeiterin in der AGUS-Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Anne Müller, und seit Mai 2020 zähle ich zum Team der AGUS-Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth.

Ich kam 1982 in Weiden in der Oberpfalz zur Welt, wuchs mit zwei Schwestern in einem kleinen Ort in der Nähe von Grafenwöhr auf, zog zum Germanistik- und Anglistikstudium 2003 nach Bayreuth und habe meine Leidenschaft fürs Schreiben immer ausleben können. Mehrere Jahre arbeitete ich nach dem Examen für den Nordbayerischen Kurier, anschließend für die Kassenärztliche Vereinigung und für den Bezirk Oberfranken. Seit dem Frühjahr bin ich nun mit einer halben Stelle bei



Anne Müller

AGUS tätig. Die Arbeit von AGUS durfte ich im Herbst 2018 bei einem Interview mit Jörg Schmidt kennenlernen. Bereits damals war ich tief beeindruckt von der Arbeit, die das Team leistete. Als Nichtbetroffene konnte ich nicht einmal ansatzweise erahnen, wie viel Erfahrung und Wissen über die besondere Trauer nach Suizid sich unter dem Dach dieses Ver-

eins versammelt hatte. Der Wert dieses Wissens für die Betroffenen allerdings war offensichtlich. Umso mehr freut es mich, in diesem Team in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising mitzuarbeiten und mitzuhelfen, dass AGUS weiterhin mit aller Kraft und Energie für die Angehörigen um Suizid da sein kann.

„Es gibt immer jemand, der Dir geholfen hätte...“

Schüler und Ethiker setzen sich mit einem Tabuthema auseinander



Jugendliche inmitten der Banner der AGUS-Ausstellung

Wangen. „Es gibt immer jemand, der Dir nachtrauern würde oder der Dir geholfen hätte. Genieße die Zeit auf Erden, alle Traurigkeit wird vergehen.“ Es sind beeindruckende Worte, die eine 16-jährige Schülerin vom Beruflichen Schulzentrum Wangen ins Gästebuch der Ausstellung „Suizid - das doppelte Tabu“ in der Badstube eingetragen hat. Worte, die zum Nachdenken anregen. Sie zeigen, dass nicht nur ältere Menschen sich mit dem Tabuthema „Suizid“ auseinandersetzen, sondern auch jüngere Menschen, die ihr ganzes Leben noch vor sich haben. Für Prof. i. R. Dr. Bruno Schmid aus Weingarten - bis 2018 Mitglied des Ethikkomitees der Stiftung Liebenau - ist die aktuelle Ausstellung und das jüngste Urteil des Bundesverfassungsgerichts Karlsruhe zum Recht auf den selbstbestimmten Tod und zur Suizidbeihilfe ein Grund mehr, sich mit dem Dilemma zwischen Selbstbestimmung und

Lebensschutz auseinanderzusetzen.

Ist Suizid strafbar? Wie steht die christliche Kirche zum Suizid und zur Suizidbeihilfe? Was sind die Gründe für Suizid? Sind es mehr jüngere oder ältere Menschen, die sich das Leben nehmen? Wie kann man Suizide verhindern? Wie ist das aktuelle Urteil des Bundesverfassungsgerichts zur Suizidbeihilfe zu werten? Es sind Fragen wie diese, die sich junge und ältere Erwachsene stellen, wenn es um Suizid und Suizidbeihilfe geht. Die zweiwöchige Ausstellung mit den begleitenden Vorträgen von Fachleuten versuchte, Antworten zu finden auf all diese Fragen. Manche dieser Fragen lassen keine letzten Antworten zu. Wichtig aber ist in der Auseinandersetzung mit dem schwierigen Tabuthema Suizid, die Sprachlosigkeit zu überwinden und miteinander ins Gespräch zu kommen. Dazu trug die Ausstellung jedenfalls bei.

Die christliche Ethik hat seit jeher ein gespaltenes Verhältnis zur Selbsttötung. Prof. Bruno Schmid zeigte in seinen theologisch-ethischen Überlegungen, wie schwer sich die christliche Kirche tat, Verständnis für Suizidenten aufzubringen. Jahrhundertlang verweigerte die Kirche Suizidenten ein kirchliches Begräbnis. Suizid galt als Todsünde. Erst Mitte des 20. Jahrhunderts hat sich sowohl in der evangelischen als auch in der katholischen Kirche hier ein Wandel vollzogen. Evangelische Theologen wie Karl Barth, Dietrich Bonhoeffer, Jochen Klepper und das 2. Vatikanische Konzil in der katholischen Kirche regten zum Umdenken an: Respekt und Verständnis für die Not des Suizidenten prägen seitdem das Denken in der christlichen Ethik. Suizid und Suizidbeihilfe ist aus Sicht von Bruno Schmid immer auch „Ausdruck der Freiheit des Individuums, eine Gewissensfrage (Was ist angemessen?) und ein Dilemma, wenn es

um die Beihilfe geht.“ Am Ende steht für ihn die Frage: „Was erhält Vorrang? Der Lebensschutz oder das Recht auf Selbstbestimmung?“

Für eine Schulklasse des Beruflichen Schulzentrums Wangen, die im Rahmen ihres Religionsunterrichtes diese Ausstellung besuchte, standen ganz andere Fragen und Antworten im Vordergrund: Warum nimmt sich ein junger Mensch das Leben? Wie kann man Suizidabsichten erkennen? Welche Hilfen gibt es zur Suizidprävention? Erstaunlich, welche Antworten die Jugendlichen in der Auseinandersetzung mit diesem Thema fanden. Eine davon ist diese: „Es gibt immer jemand, der Dir nachtrauern würde oder der Dir geholfen hätte. Genieße die Zeit auf Erden; alle Traurigkeit wird vergehen.“

Edgar Rohmert

Suizid - (K)ein Tabu: Veranstaltungen rund um die Wanderausstellung in Konstanz

Mitte Januar 2020 hatten der Landkreis Konstanz, die VHS im Landkreis und der Konstanzer Hospizverein unter dem Titel „Suizid - (k)ein Tabu“ ein Rahmenprogramm rund um die AGUS-Wanderausstellung organisiert. Die vier Ziele waren:

1. das Thema Suizid noch mehr aus der Tabuzone holen, unter der vor allem die Hinterbliebenen leiden
2. die vielen Facetten des Suizids mehr

ins öffentliche Bewusstsein rücken und dabei aufzeigen, dass das Thema sehr viele Menschen betrifft – nicht zuletzt auch in der Hospizarbeit

3. zeigen, dass es in der Region AnsprechpartnerInnen, Hilfe und Unterstützung gibt und
4. der neu gegründeten Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid einen guten Start ermöglichen.



Stets gut besucht waren die Veranstaltungen rund um die AGUS-Ausstellung in Konstanz

Sowohl die vierwöchige AGUS-Wanderausstellung im öffentlich zugänglichen Landratsamt als auch alle anderen Veranstaltungen waren zur Freude der Kooperationspartner sehr gut besucht.

Allein zum Eröffnungsvortrag „Das Leben nehmen. Suizid in der Moderne“, bei dem der Kulturwissenschaftler Prof. Thomas Macho einen breiten Überblick über die Geschichte des Suizids in Politik, Recht, Medizin, Philosophie, Kunst und Medien gab, kamen 150 ZuhörerInnen. Thomas Macho machte u.a. deutlich, dass das Thema Suizid heute an der Schwelle der Entpathologisierung steht, was sich nicht zuletzt auch in den Debatten um assistierten Suizid ausdrückt.

Auch die weiteren Vorträge im Programm mit dem Fokus auf Hinterbliebene, auf den Umgang der Weltreligionen und Gesellschaften mit dem Thema Suizid oder die zwei Veranstaltungen mit dem Schwerpunkt Suizidprävention (eine auch

für Schulklassen ab 14 Jahren) stießen auf großes Interesse.

Regelrecht überrannt war die Veranstaltung „hörBar – Radio live erleben“, bei der das Radiofeature „Sterben nach Plan. Protokolle einer letzten Reise.“ von Stefanie Müller gehört und anschließend diskutiert wurde. Die ZuhörerInnen begleiteten dabei ein älteres Ehepaar vom Entschluss zum gemeinsamen begleiteten Suizid über die Ausführung bis zu einem Interview mit der Tochter ein Jahr später. Bei dieser Veranstaltung wurde besonders deutlich, dass das Thema Suizid für viele Menschen ein Thema ist oder wird, wenn sie an Lebensumstände denken, die für sie unerträglich wären (z.B. Abhängigkeit, Pflegebedürftigkeit oder Demenz).

Last but not least kamen über 70 ZuschauerInnen an einem Sonntagvormittag zu dem absolut empfehlenswerten Dokumentarfilm „Bruder Jakob, schläfst du

noch“ von Stefan Bohun, in dem sich vier Brüder auf die Suche nach Spuren ihres fünften Bruders machen, der sich das Leben genommen hat.

Das Publikum bei allen Veranstaltungen war sehr bunt, von SchülerInnen und Studierenden bis Betagten waren alle Altersgruppen vertreten, und es kamen Interessierte und Profis aller Couleur. Aber auch Menschen, die sich mit Suizidgedanken tragen oder schon getragen haben, sowie Hinterbliebene nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen waren im Publikum. Einige wenige besuchten fast alle Veranstaltungen, aber die Unterschiedlichkeit der Veranstaltungsformate hat viele, jedes Mal andere und sehr unterschiedliche Menschen motiviert, zu kommen.

Den Kooperationspartnern war es besonders wichtig, dass jede Veranstaltung auch Gelegenheit für Gespräche bot, sowohl coram publico als auch hinterher in kleineren Gruppen. Während sich der eine oder die andere im öffentlichen Raum des Landratsamtes „unerkannt“ für die Ausstellung interessieren konnte, ermöglichten die Veranstaltungen einen Raum, in dem Interesse gezeigt, Fragen gestellt, Erfahrungen erzählt und Meinungen geäußert werden durften, ohne dass bewertet oder gar pathologisiert wurde. Sehr beeindruckend war, wie erleichternd es für viele Menschen war, über das Thema so offen und auch öffentlich zu sprechen.

Petra Hinderer,
Geschäftsführerin Hospiz Konstanz e.V.

Termine September bis Dezember 2020

Bayreuth (Bayern) - 06.09.-20.09.2020, Stadtkirche Bayreuth (Kanzleistraße 9)

Kontakt: Jörg Schmidt (AGUS-Bundesgeschäftsstelle)

Tel. 0921-150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Gütersloh (Nordrhein-Westfalen) - 01.10.-12.10.2020, Ort noch offen

Kontakt: Hospiz- und Palliativverein Gütersloh

Tel. 05241-70 89 022, E-Mail: info@hospiz-und-palliativmedizin.de

Hildburghausen (Thüringen) - 05.10.-25.10.2020, Helios Fachkliniken (Eisfelder Str. 41)

Kontakt: Marcel Friedrich

Tel. 03685-776 243, E-Mail: marcel.friedrich2@helios-gesundheit.de

Landshut (Bayern) - 09.10.-23.10.2020, Evang. Erlöserkirche (Konrad-Adenauer-Str. 14)

Kontakt: Werner Kühnert | Tel. 0871-24 739, E-Mail: landshut@agus-selbsthilfe.de

Cottbus (Sachsen) - 13.11.-27.11.2020, Rathaus (Neumarkt 5)

Kontakt: Corinna Preuß (Telefonseelsorge Berlin Brandenburg)

Tel. 030-44 03 08 224, E-Mail: info.berlin@ktsbb.de

AGUS ist für mich ...

zunächst ein Rettungsanker gewesen - in Person von Elfie Loser, mit der ich als betroffene Hinterbliebene den ersten Kontakt zum Verein hatte.

Im Jahr 2001 hatte sich mein Mann unerwartet das Leben genommen. Zu dem Zeitpunkt waren unsere Töchter 5 und 7 Jahre alt. Die Polizisten, die mir die Nachricht überbrachten, waren überfordert, hatten meinen Mann privat gekannt. Der Notfallseelsorger war in einem anderen Einsatz.

Unser Gemeindepriester war der einzige Beistand, der in den ersten Tagen außerhalb der Familie existierte. In der Beisetzungsfeier hat er klare Worte für den Suizid gefunden ohne ihn direkt auszusprechen – das hat mir gutgetan und ein wenig geholfen.

Die Zeit nach dem Suizid meines Mannes war vor allem geprägt vom Nicht-darübersprechen können. „Melde dich, wenn du etwas brauchst“ – viele Betroffene kennen den Satz und wissen, dass er nur schwer umsetzbar ist. Eine Art Schockstarre, die über mehrere Jahre, mehr oder weniger ausgeprägt, angehalten hat, hat mich blockiert. Und trotzdem musste der Alltag bewältigt und das wirtschaftliche Weiterleben gesichert werden. Für meine Trauer und meine Fragen war da kaum Platz.

2009 habe ich das Buch von Chris Paul „Warum hast du uns das angetan?“ von einer Freundin geschenkt bekommen. Zum ersten Mal habe ich verstanden, was



Martina Kommescher-Dittloff

mit mir und uns passiert war, habe meine Gefühlsschwankungen einordnen können und dadurch ganz allmählich mit mir und meinen Töchtern ein wenig Ruhe im Alltag finden können. Es gab Sicherheit, Zusammenhänge zu verstehen, ein wenig theoretischen Hintergrund zu Trauer zu erfahren. Durch dieses Buch bin ich auch auf AGUS aufmerksam geworden. Ich kann mich gut erinnern, wie aufgeregt und ängstlich ich die Telefonnummer von AGUS gewählt habe.

Elfie Loser hat meinen Anruf entgegengenommen. Die erste Betroffene, mit der ich

bis dahin gesprochen hatte! Sofort konnte ich spüren: Sie versteht, was mir geschehen war; da musste ich nicht viel erklären, überlegen, wie sage ich was, welche Worte kann ich finden. Es durften auch Tränen fließen, die von Elfie Loser ausgehalten wurden. Genauso wie Verzweiflung, Trauer und Unsicherheit von ihr mitgetragen wurden. Einfühlsam, verständnisvoll, behutsam hat sie mit mir gesprochen und es ermöglicht, dass ich kurze Zeit später am „Vertrauen-wagen“-Seminar teilnehmen konnte. An diesem Wochenende konnte ich mich zum ersten Mal dem Suizid meines Mannes widmen – allein, nur von Menschen umgeben, die ebenfalls ihren Partner/ihre Partnerin durch Suizid verloren hatten; hier war endlich Raum und Zeit für meine Trauer und meine Fragen.

Nach dem Seminar habe ich umgesetzt, was mir schon bald nach dem Suizid meines Mannes klar war: ich wollte für Menschen da sein, die einen Suizid erleben mussten und dazu beitragen, dass sie zeitnah andere, positivere Erfahrungen machen können als sie mir und uns möglich gewesen sind. Die Ausbildung zur Trauerbegleiterin bei Chris Paul folgte zeitnah.

Unmittelbar im Anschluss an die Ausbildung bin ich durch sie in das Referentinnen-Team für die „Vertrauen wagen“-Seminare aufgenommen worden. Seit 2011 bin ich in diesem Rahmen für den AGUS e.V. tätig.

AGUS ist für mich deshalb auch: eine Möglichkeit, eines meiner größten Anliegen umzusetzen und mit dazu beitragen zu können, das Thema Suizid zu enttabuisieren.

AGUS e.V. unterstützt seit 25 Jahren doppelt: Das Konzept, nach dem Betroffene mit Betroffenen arbeiten, ist wichtige Basis für vertrauensvolle Kontakte. AGUS e.V. stellt mit dem breiten Angebot an Information, Selbsthilfegruppen und Seminaren für betroffene Hinterbliebene eine wichtige Unterstützung dar, einen heilsamen Weg durch die ganz individuelle Trauer zu finden.

Gleichzeitig trägt seine Arbeit dazu bei, dass immer mehr Menschen dazu bereit sind, sich mit dem Thema ‚Suizid‘ zu beschäftigen. Die Bereitschaft und Fähigkeit, über suizidale Gedanken und Handlungen zu sprechen, kann dabei helfen, Suizide zu verhindern.

Ich bin dankbar, ein Teil von AGUS zu sein und wünsche dem Verein weiterhin die Unterstützung der Öffentlichkeit um seine Arbeit langfristig sichern zu können und damit von Suizid Betroffene professionell und gleichzeitig einfühlsam und individuell begleiten zu können.

Martina Kommescher-Dittloff

Dieser Betroffenenbericht findet sich auch in der Broschüre, die zum 25jährigen Bestehen von AGUS erscheinen wird.

Dort beschreiben 25 Personen von ihrer besonderen Verbindung zu AGUS. Eine kurze Beschreibung dieser Broschüre findet sich auf Seite 6.

Zu deinem Gedenken

Ich habe dir
nicht oft genug gezeigt,
dass ich dich liebe.
Nun schreie, sage,
flüstere und bete
ich es, als könne
meine Liebe auf
Lichtflügeln
dich erreichen.

Ich lasse sie dir
hinterherfliegen
und ahne, dass sie
ohne wärmende Hände
einem gestutzten Vogel
gleicht.

In leisen Minuten
höre ich deine Antwort:
Verteile sie an die
Lebenden
zu meinem Gedenken!

Renate Salzbrenner

REZENSIONEN



Mama, ich kiffe doch nur

(Paula Russel. DeBehr Verlag 2019. 9,95 €)

Gleich im Vorwort dieser Autobiografie (im Kleinformat) werden betroffene LeserInnen beim eigenen Fragen und Umdenken zum Suizid ihres Kindes abgeholt. Die Autorin, die unter dem Pseudonym Paula Russel ihr Büchlein geschrieben hat, stellt sich dabei vor allem der eigenformulierten Herausforderung: der Entscheidung ihres drogenabhängigen Sohnes mit würdevollem Respekt zu begegnen.

In den Anfangskapiteln greift sie auf Aufarbeitungen des Themas in bislang vorhandener Literatur zurück: Suizid als Folge eines dissoziativen Zustandes, die besondere Situation der Hinterbliebenen und deren besonderer Trauerprozess.

Danach geht sie auf ihre eigenen Trauerphasen ein: zunächst auf die emotionale Ebene, der dann die mentale Ebene mit all ihren Fragen und Überlegungen folgte. Dazwischen finden sich immer wieder Photos von Daniel, ihrem Sohn.

Sie beschreibt die Phase des Schuldlebens und den Umgang Außenstehender mit dem Suizid. Danach reflektiert sie ihren eigenen Lebensweg, ihre Ängste und Bemühungen, trotz Vorbelastungen aus der Herkunftsfamilie und Scheidung in der eigenen Familie, ihren drei Jungs ein gutes Leben zu ermöglichen.

Schließlich beschreibt sie die Begegnung ihres Sohnes mit Drogen; dies wurde von Daniel in einem Video-Drogen-Tagebuch festgehalten. Die Mutter mutete sich den Anblick zu, wie er mit harten Drogen experimentierte und „sich im Rausch verlor“. Sie sah seine vergeblichen Versuche, von den Drogen loszukommen und Daniels Eigenwahrnehmung in Bezug auf eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Paula Russel suchte Anbindung in einer Selbsthilfegruppe. Hier fühlte sie sich verstanden, konnte ihr eigenes Schicksal relativieren und erlebte Begleitung. Ähnlich wirkte eine Reha-Maßnahme gegen Ende der dritten Trauerphase: die Begegnungen und Gespräche dort halfen ihr auf dem Weg zurück ins Leben. Ihre Ausführungen beendet Paula Russel mit einigen schönen Fotografien von Daniel und eigenen Gedankenimpulsen.

Dieses Büchlein wird v.a. jene Eltern ansprechen, die ein Kind mit derselben Problematik verloren haben.

Irmgard Chakroun



Mit dem Kauf der Bücher unterstützen Sie die Vereinsarbeit von AGUS.

Über den entsprechenden QR-Code gelangen Sie über Ihr Smartphone direkt zum Bestellformular unserer Homepage. Dieses können Sie auch über www.agus-selbsthilfe.de aufrufen oder Sie geben Ihre Bestellung telefonisch auf (0921-150 03 80).

Schatten auf der Kinderseele - Bewältigungsstrategien nach dem Elternsuizid

(Lara X. Books on Demand 2019. 12,99 €)



Die Autorin Lara X. setzt sich im späteren Erwachsenenalter mit dem Suizid ihrer Mutter und dem des Vaters auseinander; sie war damals acht Jahre alt.

Zunächst jedoch lässt sie die LeserInnen einen Blick auf das Familienleben eines norddeutschen Bauerngutes werfen, berichtet vom Regelwerk einer landwirtschaftlichen Mehrgenerationenfamilie und zeigt erste mögliche Motive auf, die für das nachfolgende Geschehen maßgeblich gewesen sein könnten. Diese weisen auf verfehlte Lebensentwürfe und Lebensumstände hin und auf das Drama, das dem Suizid der Mutter vorging: der Unfalltod des vierjährigen Sohnes, als er zum Vater auf den Traktor steigen wollte. Ob erlebter Schmerz und Schuldgefühle je ein Verzeihen möglich machen können? Lediglich aus Kinderperspektive können Ahnungen ausgesprochen werden. Nach außen funktionierte die Familie weiter: Arbeit und Pflichterfüllung – ob und wie die Eheleute diese Krise meisterten, bleibt für die kleine Lara im Dunkeln.

Mit 35 Jahren setzte die Mutter ihrem Leben ein Ende, vier Monate später folgte ihr der Ehemann nach. Zurück bleiben vier Kinder, die innerhalb der Verwandtschaft auf drei Familien verteilt wurden. Und auch hier kamen Lebenspläne durcheinander. Die Pflegefamilie sah sich unter Druck bezüglich der Entwicklung und Außenwirkung von Lara.

Lara muss zudem bei ihren Geschwistern bemerken, dass die jüngeren schon keine Erinnerung mehr an die verstorbenen Eltern haben und es hier kein Band zwi-

schen ihnen gibt. Sie schildert nun die Jahre in der Pflegefamilie, die späteren Ausbildungs- und Studienjahre und das sich anschließende Berufsleben. Dabei stellt sie immer wieder Verbindungen in die Vergangenheit zu ihrer traumatisierenden Erfahrung des Elternsuizids und dem Leben als Vollwaise her.

Ihr „Lebensrucksack“ wird bepackt mit Inhalten, die Gleichaltrige so nicht kennen. Es geht hier mehr um ‚Durchhalten‘ als um Selbstfürsorge und Eigenentfaltung. Erst in späteren Jahren ist es ihr möglich, unterschiedliche Heilungswege für sich in Anspruch zu nehmen: Traumatherapie, Familienaufstellung, die Kraft der Imagination, Achtsamkeit lernen, Arbeit mit dem inneren Kind u.a.m.

Dieses Buch ist ein wahres Schatzkästlein: es enthält viele Impulse und Einsichten, die uns auf dem Weg des Lebens (nicht nur als Suizidbetroffene) immer neue Denkanstöße geben können. Sehr lesenswert!

Je die Hälfte des Verkaufserlöses geht an die Dt. Akademie für Suizidprävention e.V. und an AGUS e.V.

Irmgard Chakroun

Trauer als Weg zur Versöhnung

(Andrea Schmolke. LIT-Verlag 2019. 34,90 €)



Die Theologin Dr. Andrea Schmolke hat sich im Rahmen ihrer Dissertation dem Thema „Trauer als Weg der Versöhnung“ unter besonderer Berücksichtigung der „Bedeutung der Spiritualität für Hinterbliebene nach einem Suizid“ gewidmet.

Um während ihrer Forschungsarbeit nicht von eigenen religiösen Überzeugungen und Grundannahmen gebunden zu werden, verwendet sie bewusst den Begriff der „Spiritualität“. Mit diesem Ratgeber für PfarrerInnen im Gemeindedienst schließt Dr. Schmolke damit eine Lücke, denn dieses Thema stand bisher am Rand der Praktischen Theologie. Ausgehend von den Erkenntnissen der Spiritual Care Forschung widmet sie sich folgender Leitfrage: welche Faktoren begünstigen oder behindern den spezifischen Trauerprozess? Die Faktoren gleicht sie mit den Erfahrungen Suizidtrauernder ab und entwickelt daraus Handlungsperspektiven für SeelsorgerInnen. Sie selbst hat während ihres Studiums ihre beste Freundin und Kommilitonin durch Suizid verloren.

Die Zahl der Suizidfälle in Deutschland zeigt deutlich, dass kaum ein Gemeindepfarrer oder eine Gemeindepfarrerin während seines oder ihres Berufslebens um dieses Thema herumkommt.



Die klare, umfassende und überaus reflektierte Erarbeitung des Themas zeigt dem Lesenden eine Fülle von Aspekten, die die ‚Trauer nach Suizid‘ ausleuchtet, beschreibt und in ihren Teilaspekten zusammenfügt.

Dr. Schmolke beschreibt auch die unterschiedlichen Prozesse des Trauerns, die zum Teil in eine traumatische und komplizierte Trauer führen, die wiederum einer ärztlichen Behandlung bedarf.

Einfühlsam führt sie weiter zu den spirituellen Erfahrungen von Suizidhinterbliebenen und schenkt hierbei der Rolle des Verstorbenen sowie der Rolle Gottes besondere Aufmerksamkeit. Sie fügt die Geschichte eines Suizids als „Beispiel misslungener evangelischer Sozialisation“ an. Gegen Ende ihrer Arbeit wird der Weg der Versöhnung und des Vergebens auf dem Trauerweg aufgezeigt.

Sämtliche Gedanken der Dissertation werden nun zu einem Fazit, Ausblick und Schluss geführt, nicht zu vergessen auch persönliche Gedanken der Autorin. „Trauer als Weg der Versöhnung“ stellt somit ein wertvolles Grundlagenbuch in der Hand des Gemeindepfarrers oder der Gemeindepfarrerin dar.

Irmgard Chakroun

Aktuell verfasst Dr. Andrea Schmolke eine neue AGUS-Themenbroschüre, die sich dem Thema „Spiritualität in der Trauer nach Suizid“ widmet. Im nächsten Rundbrief wird diese ausführlich vorgestellt.

Suizidpostvention als Prävention für die nächste Generation

Wissenschaftliche Frühjahrstagung der DGS 2021

Die diesjährige Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) hätte sich dem Thema „Suizidpostvention als Prävention“ gewidmet. Aufgrund der Corona-Pandemie musste diese Veranstaltung leider abgesagt werden. Im kommenden Jahr wird das Programm jedoch nachgeholt (siehe Ankündigung auf der nächsten Seite).

Ein Vortrag bei dieser Tagung wird sich mit den Ursprüngen der Suizidpostvention beschäftigen, die in den USA liegen. Da dies selbst für Betroffene bisher vielleicht unbekannt ist und auch um Interesse an den Inhalten der Tagung zu erzeugen, soll dieser Artikel das Thema kurz darstellen.

Vom amerikanischen Psychologen und Pionier der Suizidforschung Edwin Shneidman (1918-2009) stammt der Satz, dass Suizidpostvention als Prävention für die nächste Generation gelte. Er war Ende der 1960er Jahre einer der ersten seines Fachs, der die Angehörigen nach einem Suizid in den Blick nahm und überlegte, welche Folgen ein Suizid für sie hat. Diese Belastungen bezeichnete er als „legacy“, was in dem Zusammenhang mit Hinterlassenschaft übersetzt werden kann. Er sah hier großen Handlungsbedarf.

Sein Interesse wurde geweckt, als er unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg im Amt für Veteranen in Los Angeles arbeitete und Kondolenzschreiben für zwei Frauen verfassen sollte, deren Männer sich das Leben nahmen. Er recherchierte

unabhängig davon das zuständige Bestattungsunternehmen und fand dort eine Fülle von Abschiedsbriefen anderer Suizidenten. Sein weiteres Leben sollte ab diesem Zeitpunkt von der Frage geprägt sein, warum Menschen sich selbst töten.

Eine Selbsttötung war für ihn vergleichbar mit einem Baum: die Wurzeln sah er als biochemische Veränderungen im Körper, die zum Suizid geführt haben. Der Stamm ist die psychologische Komponente, der die Entscheidung beeinflusst hat. Die Krone mit den Ästen steht für alle zahlreichen, überwältigenden und überschattenden Konsequenzen, welche die „Survivors“ („Überlebende“ – so nannte er Betroffene) nach einem Suizid zu tragen haben.

Wer sich mit dem Thema Suizid beschäftigt, muss nach Shneidman Prävention, Intervention und Postvention zusammen sehen, d.h. die Situationen vor, während und nach einem Suizid. Dies ist für ihn eine Einheit. In dieser Logik spielen in seinem Nationalen 10-Punkte-Programm zur Suizidprävention die Hinterbliebenen eine entscheidende Rolle: „Heutzutage kann jeder Bürger dieses Landes viele Rechte in Anspruch nehmen. Wir würden uns wünschen, dass dazu auch die Gewissheit zählt, ein Leben ohne Stigmatisierungen zu führen, im Besonderen nach dem Suizid eines Elternteils oder des Ehepartners“ (Übersetzung von Jörg Schmidt).

Jörg Schmidt

SUIZIDPOSTVENTION ALS PRÄVENTION

Wissenschaftliche Frühjahrstagung der DGS
vom 04.03.-06.03.2021

im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad (Oberfranken)

Neben Grundsatzthemen und Einblicke in aktuelle Studien soll es vor allem um konkrete Handlungsfelder gehen
(z.B. Justizvollzug, Bundeswehr, Polizei und Zugverkehr)

Das detaillierte Programm ist ab August 2020 über die Homepage der DGS (www.suizidprophylaxe.de) abrufbar.

Die Möglichkeit zur Anmeldung besteht ab August 2020 ebenfalls über die Homepage der DGS.

Bis zum 04.01.2021 wird es die Option eines Frühbucherrabats geben.

Bei inhaltlichen Fragen steht Jörg Schmidt,
Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, gern zur Verfügung:
Tel. 0921-150 09 60, E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de

Im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h SGB V erhielt AGUS e.V. eine Förderung in Höhe von 55.000,- € für das Jahr 2020 von der GKV – Gemeinschaftsförderung Selbsthilfe auf Bundesebene. Dies ist der Zusammenschluss der Bundesverbände der Krankenkassen zur gemeinsamen und kassenübergreifenden Förderung der Selbsthilfeorganisationen. Diesem Zusammenschluss gehören an: Verband der Ersatzkassen (vdek), AOK-Bundesverband, BKK Dachverband, IKK, Knappschaft und Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten, Gartenbau. Herzlichen Dank!



Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer
AGUS Facebook Seite.



facebook.com/AGUSSelbsthilfe



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!

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. - Kreuz 40 – 95445 Bayreuth

SEMINARE

„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 (Ausnahme ist das Familienseminar). 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).

Termine 2020

Trotz Corona finden in diesem Jahr noch drei Seminare statt

- **Trauer in Bewegung** 25.09.-27.09.2020 in Neroth (Rheinland-Pfalz)
- **Verlust des Elternteils** 09.10.-11.10.2020 in Waldbreitbach (RLP)
- **Verlust eines Geschwisters** 30.10.-01.11.2020 in Altenkirchen (RLP)

Während der Seminareinheiten sitzen die Teilnehmenden 1,5 m voneinander entfernt. Der Austausch im Seminar erfolgt ohne Mund- und Nasenschutz. Dieser ist lediglich beim Bewegen im jeweiligen Tagungshaus anzulegen.

Termine 2021

Wie die Hygienebestimmungen im nächsten Jahr sein werden, ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht absehbar. Folgende Seminare sind geplant und Anmeldungen können auch ab sofort angenommen werden.

- **Verlust eines Kindes** 26.02.-28.02.2021 in Waldbreitbach (RLP)
- **Verlust eines Geschwisters** 12.03.-14.03.2021 in Waldbreitbach (RLP)
- **Familienseminar (4 Tage)** 03.06.-06.06.2021 in Altenkirchen (RLP)
- **Trauer in Bewegung** 10.09.-12.09.2021 in Neroth (RLP)
- **Verlust des Partners** 17.09.-19.09.2021 in Waldbreitbach (RLP)
- **Verlust eines Kindes** 22.10.-24.10.2021 in Waldbreitbach (RLP)
- **Verlust eines Elternteils** 05.11.-07.11.2021 in Waldbreitbach (RLP)

Seminare für AGUS-Gruppenleiter

AGUS bietet pro Jahr einen Einführungskurs für angehende GruppenleiterInnen und einen Fortbildungskurs für bestehende GruppenleiterInnen an. Die im Frühjahr 2020 geplanten Kurse wurden auf den Spätherbst verschoben und sind bereits ausgebucht.

Termine 2021

- **Einführungskurs** 16.04.-18.04.2021 in Neumarkt/Oberpfalz (Bayern)
- **Fortbildungskurs** 18.06.-20.06.2021 in Loccum (Niedersachsen)

Wir über uns

Mitarbeiter 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

Anne Müller, Fundraising und Öffentlichkeitsarbeit
Tel. 0921/150 03 80, E-Mail: anne.mueller@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);

Dr. Klaus Bayerlein (Stellvertreter); Dr. Jürgen Wolff (Schatzmeister);

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

Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Irmgard Chakroun (Beisitzerinnen)

Doris Hofmann (Beraterin)

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 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. - Cottenbacher Str. 4 - 95445 Bayreuth

Verantwortlich

Jörg Schmidt in Zusammenarbeit mit Anne Müller

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich (März und August)

Layout

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