



Rundbrief 2012/2

Themen des Heftes

| | |
|-----------------------------|----|
| Jahreshauptversammlung 2012 | 2 |
| Grußwort AGUS-Vorstand | 3 |
| Hinweis Jahrestagung, Flyer | 4 |
| „Was hilft, was schmerzt“ | 5 |
| Stolperstein | 13 |
| Treffen AGUS-Forum | 14 |
| Ehemaligentreff in Nürnberg | 15 |
| Neue Gruppe Stuttgart | 17 |
| Rückblick Seminare | 18 |
| AGUS-Büro, Informationen | 20 |
| AGUS-Karte Deutschland | 22 |
| Mitglied werden | 23 |
| Material zur Fortbildung | 24 |
| Buchbesprechung | 25 |
| Veranstaltungen, Termine | 26 |
| AGUS-Seminare 2012 | 27 |

Neu: Flyer für Jahrestagung liegt bei!

Liebe Leserinnen und Leser!

Der Suizid versetzt die Angehörigen in einen Ausnahmezustand. Sie sind tief betroffen und in der Regel innerlich schwer verletzt. Damit verändert sich auch die Beziehung zu ihrer Umwelt. Sie sind nicht mehr die Gleichen und Außenstehende stehen teilweise hilflos daneben.

Auch professionelle Helfer, wie Notfallseelsorger, Notfallärzte und Psychologen kommen an ihre Grenzen. Das verdeutlicht der Erfahrungsbericht einer betroffenen Mutter, die vom Schientod ihres Sohnes erfährt. Auf den Seiten 5-11 beschreibt sie ihre persönlichen Erleben und das, was ihr half, aber auch das, was ihren Schmerz verstärkte.

In unserem Büro gehen viele Mitteilungen ein, in denen sich Betroffene beklagen, dass ihr gewaltiger Schmerz kein angemessenes Verständnis findet. Offensichtlich liegt noch ein weiter Weg vor uns, bis die Trauer nach einem Suizid das Mitgefühl bekommt, das sie braucht, um Trost zu erfahren.

Aus der Redaktion grüßt Sie herzlich

Elisabeth Brockmann und

Gottfried Lindner

Einladung zur Mitgliederversammlung

Die Mitgliederversammlung 2012 unseres Vereins AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der Jahrestagung statt:
Hotel Lindenmühle, 95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1,
Samstag, den 13. Oktober 2012 um 17 Uhr

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Zuwahlen zum Vorstand
5. Planungen für das Jahr 2013
6. 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

Liebe AGUS-Mitglieder! Liebe Betroffene!

Mein Gruß gilt als Erstes den vielen treuen Mitgliedern vom Verein AGUS und allen treuen Betroffenen in den AGUS-Gruppen, denen der Vorstand herzlich dankt für die Mitarbeit, für die Bindung an unsere Ziele und oft auch für materielle Unterstützung.

Nicht minder gilt mein freundlicher Gruß all' denen, die erst neu als Betroffene nach einem Suizid zu uns gefunden haben. Wir, die Vorstandsmitglieder, hoffen, daß Sie bei AGUS die Hilfe und Unterstützung finden, die Sie suchen.

Darin sehen wir unseren Auftrag im AGUS-Büro und in den Gruppen. Wir wollen für Sie da sein. Bei uns sollen Sie die Hilfe finden, die Ihnen sonst manches Mal versagt wird. Wir hoffen, dass Sie in unserem AGUS-Büro durch Frau Brockmann und Frau Loser oder durch die Gruppenleitungen immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen finden.

Neben der Unterstützung für Sie als Betroffene, bemühen wir uns auch um Weitergabe unserer Erfahrungen als Suizidtrauernde im größeren Rahmen, um Freunden und Helfern den Umgang mit uns zu erleichtern. Wir hoffen, dass sich dadurch die Situation für alle Suizidtrauernden da und dort verbessert. Auf den nächsten Seiten können Sie mehr dazu lesen.

Wir sind laufend bemüht, die Vorstandsarbeit zu organisieren. Zur Zeit ist eine Beisitzerstelle frei, daher ist der Tagesordnungspunkt „Zuwahlen“ bei der Mitgliederversammlung vorgesehen.

Bis zur AGUS-Jahrestagung im Oktober grüße ich Sie im Namen des ganzen Vorstands!

Mit allen guten Wünschen bin ich Ihr



Von rechts: Elisabeth Brockmann, Dr. Klaus Bayerlein (1. Vorsitzender), Gottfried Lindner (2. Vorsitzender)

Jahrestagung 2012, 13. bis 14. Oktober Bad Berneck, Lindenmühle

In den letzten Jahren hatten wir die Ankündigung der Jahrestagung, Programm, Anmeldeformular usw. hier im Rundbrief. Dieses Mal können Sie alle Informationen zur Jahrestagung aus dem beigefügten Faltblatt ansehen. Den Flyer können wir auch unabhängig vom Rundbrief diversen Schreiben beilegen oder bei Veranstaltungen verteilen.

Die Kosten für die Flyerherstellung werden wir voraussichtlich von der Glücksspirale finanziert bekommen. Dort haben wir auch einen Tagungszuschuss beantragt, um weiterhin auf eine kostendeckende Teilnahmegebühr verzichten zu können. Wir wissen, dass die Anfahrt, Übernachtung und Verpflegung schon für viele Teilnehmer eine hohe Belastung bedeutet.

Auch wenn es bei der Jahrestagung 2011 in der Lindenmühle zeitweise etwas eng wurde, so haben wir uns doch entschlossen, den Tagungsort nicht zu wechseln. Die Atmosphäre dort tut uns einfach gut! Wir rechnen wieder mit ca. 150 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet. Einige AGUS-Gruppen bildeten Fahrgemeinschaften und waren mit mehreren Teilnehmern bei der Jahrestagung. In den Gesprächen „zu Hause“ konnten die Erfahrungen nochmals besprochen werden, was viele als sehr angenehm empfanden und bei den anderen Gruppenmitgliedern großes Interesse an der nächsten Tagung weckte.

Es wird bei der Jahrestagung 2012 einige Veränderungen geben. So wird z.B. die Einteilung in die Gesprächsgruppen bereits vorher erfolgen. Alles Weitere bitten wir dem Faltblatt zu entnehmen.

Wir freuen uns, wenn Sie die Möglichkeit zur Teilnahme an der Jahrestagung haben! Sie sind herzlich willkommen!

*Elisabeth Brockmann und Elfriede Loser
für das Vorbereitungsteam*



Was hilft? Was schmerzt?

Christina, verliert ihren Sohn Christoph

Die Woche davor

Unser 18jähriger Sohn Christoph hat sein Fachabitur sehr gut bestanden; sein jüngerer Bruder Andreas hat einen Ausbildungsplatz; wir sind sehr stolz auf unsere Jungs. Christoph plant für die nächsten zwei Wochen erstmal ausruhen und sich mit seinen Freunden zu treffen und zu feiern, bevor er sein einjähriges Praktikum antritt.

Am Nachmittag des 25. Juli verabschiedet sich Christoph gut gelaunt mit den Worten: „Also Mama, bis spätestens morgen Mittag bin ich wieder zurück.“. Er wollte Freunde treffen, um mit ihnen zu feiern. Abends mache ich mich auf den Weg zum Nachtdienst; mein Mann ist auch schon unterwegs, auch er hat Nachtdienst. Am nächsten Morgen kaufe ich auf dem Heimweg noch Brötchen und decke den Frühstückstisch für vier Personen, danach lege ich mich schlafen. Mein Mann kommt etwas später.

Der 26. Juli 2008

Gegen 10 Uhr werden wir durch Klingeln und Klopfen geweckt. Mein Mann hört es als Erster und geht zur Tür. Ich komme gerade zur Küche und höre meinen Mann sagen: „Das darf doch nicht wahr sein!“ Er dreht sich zu mir herum und sagt fassungslos: „Christoph hat sich umgebracht“. Was nach diesem Satz mit mir passiert, kann ich nur teilweise wiedergeben, denn manches habe ich wie durch einen Schleier erlebt. Ich schaue in die Küche und sehe 2 Polizisten vor mir und sage: „Nein, das ist nicht wahr!!!“ Die Polizistin sagt darauf recht gefasst, doch, es stimmt. Christoph hat sich morgens um 5.54 Uhr vor einen Zug geworfen!! Ich weine, ich schreie, ich renne durchs Haus. Ich will das nicht glauben.



Zwei Seelsorger versuchen uns zu beruhigen, was ihnen nicht gelingt. Ich bin ständig in Bewegung, ich bin atemlos, fassungslos und ein ungeheurer Schmerz, der kaum auszuhalten ist, ist in mir. Obwohl ich das Gefühl habe, den Verstand zu verlieren, rufe ich auf meiner Station an und sage dem Kollegen, das ich nicht zum Dienst kommen kann. Mein Mann ist nicht in der Lage, auf seiner Station anzurufen; dies übernimmt Andreas, der auch meinen Bruder und Freunde von uns anruft.

Ein Arzt wird gerufen

Die Seelsorger haben in der Zwischenzeit einen Arzt angerufen, damit ich ein Beruhigungsmittel gespritzt bekomme. Das Allererste, was der Arzt von mir möchte, ist mein Versicherungskärtchen!!!! Ich glaube, mich daran erinnern zu können,

dass ich ganz hysterisch rufe, ich habe meinen Sohn verloren und der denkt nur an sein Versicherungskärtchen. Dieser Arzt (selbst Vater von drei Kindern), ist nicht in der Lage, nur ein einziges persönliches Wort an uns zu richten. Er: „Wollen Sie jetzt eine Spritze, oder nicht?“ Ich lasse mir die Spritze geben und der Arzt geht. Warum werden Ärzte so wenig auf solche Situation vorbereitet?



Die Notfallseelsorger

Die beiden Seelsorger, versuchen mich zum Hinsetzen zu bewegen, was nicht geht, ich muss mich ständig bewegen; bin zwischen Hyperventilieren und den Verstand zu verlieren. Die Seelsorger sind mit dieser Situation total überfordert, ich habe meinen Mann gebeten, sie fortzuschicken. Die Anwesenheit ist mir zuviel. Meine

Bitte an Menschen, die bei solchen schlimmen Familientragödien Hilfe geben sollen: holt euch Rat von betroffenen Eltern, die sind es, die wissen, was in den ersten Stunden hilft und was nicht!

Nicht alleine lassen!

Viele Freunde und Nachbarn sind an diesem ersten Tag und an den darauffolgenden Tagen bei uns. Und haben mit uns geweint und versuchen uns zu trösten. Natürlich kann uns keiner den Schmerz nehmen, aber die Anwesenheit tut gut. Für betroffene Eltern ist es sehr wichtig, dass sie nicht alleine sind. An alle Menschen, die auch in eine solche Situation geraten, habt den Mut und die Kraft und kümmert euch um diese Familie. Kocht Kaffee, macht Essen, und seid einfach nur da.

Die innere und äußere Suche nach Christoph?

Mein Bruder, der auch Polizist ist, kommt sofort zu uns, und kümmert sich um viele Dinge, zu denen wir nicht in der Lage sind. Wir wissen nicht, wo unser Sohn ist, nur, dass die Leiche beschlagnahmt ist, um ein Fremdverschulden auszuschließen. Für uns ist das sehr schlimm. Wir wissen, unser Sohn ist tot und keiner kann uns sagen, wo er ist. Das hätten uns die Polizisten sagen können, aber die waren nicht mehr im Dienst. Es ist Samstag und wir müssen bis Montag warten.

Wo befindet sich mein Sohn ???

Ich erlebe diesen Samstag wie in einem Horrorfilm. Ich sehe ständig auf die Straße und meine, dass Christoph hier entlang spaziert. Ich sehe in seinem Zimmer nach, ob er nicht vielleicht doch in seinem Bett liegt und schläft. Mein Mann versucht bei Christophs Freund zu erfahren, was an diesem Tag passiert ist, wie es zu dieser Tragödie kommen konnte. Aber es ist nicht viel zu erfahren.

Die Freunde stehen auch unter Schock. Montags erhielt mein Bruder dann von Kollegen die Nachricht, dass die „Leiche“ freigegeben ist, und sie vom Bestatter abzuholen ist.

Besuche der Pfarrerin

Ich rufe zuerst bei unserer Pfarrerin an und sie verspricht, gleich zu kommen. Auch sie kann es nicht glauben. Doch auch sie hat nach dem Erstgespräch, nach der Beerdigung und nach dem obligatorischen Gespräch zwei Wochen nach der Beerdigung keinerlei Versuche unternommen, um wieder in Kontakt mit uns zu kommen. Mir persönlich wäre es sehr hilfreich gewesen. Daher rate ich jedem Pfarrer, immer wieder den Kontakt zur betroffenen Familie zu suchen, es hilft!!

Rechnung des Rettungsdienstes

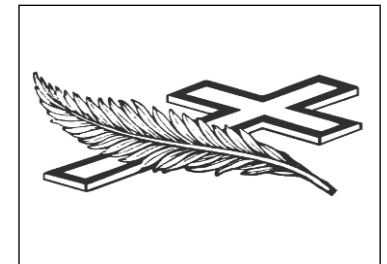
An diesem Montag erhält unser totes Kind Post vom Deutschen Roten Kreuz. Es ist eine Privatrechnung, für die erbrachten Leistungen am Unfallort und weil er das Versicherungskärtchen nicht bei sich hatte. Ich bin außer mir!! Nicht wegen der Rechnung, sondern wegen so eines ungeheuerlichen Verhaltens. Denn das war ja klar, dass für unseren Sohn jede Hilfe zu spät kam. Dass man dann einem Toten eine Rechnung schickt, das ist zuviel. An alle Menschen, die mit diesen Dingen zu tun haben, überlegt euch es sehr genau, wie man was formuliert. Eine Rechnung an die Eltern von Christoph S. hätte bei mir nicht so eine Bestürzung ausgelöst.

Bei der Stadt nur eine Nummer ohne Name

Wir bekamen von der Stadt eine Rechnung mit den Worten "... zur Kühlung einer Leiche, die Kosten pro Tag..." etc. Mein Mann hat dort angerufen und gesagt, dass diese Leiche unser Kind ist und einen Namen hat, worauf die Dame patzig antwortet "Da hat sich noch niemand beschwert". Man kann über einen Toten nicht verfügen, wie über einen Gegenstand. Gerade für Eltern ist es wichtig, dass das Kind nach seinem Tod fürsorglich behandelt wird!!

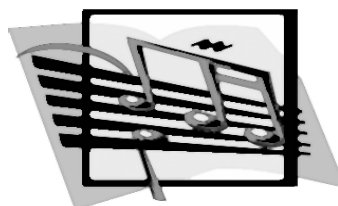
Der geschlossene Sarg

Am Montagnachmittag dürfen wir in das Beerdigungsinstitut. Wir stehen vor dem verschlossenen Sarg unseres Kindes. Das ist ein Albtraum. Wir bringen Dinge mit, die unserem Sohn sehr wichtig waren. Ich wundere mich nicht, warum der Sarg zu ist. Erst viel später erfahre ich warum, und ich beneide alle Eltern, die ihr Kind noch einmal sehen dürfen, es streicheln und sich von ihm verabschieden können. Der Gedanke, dass in diesem Sarg gar nicht mein Kind ist, sondern jemand anderes, und das mein Kind noch lebt lässt mich vorerst nicht los.



Die Beerdigung

Der Tag der Beerdigung ist da. Wir wissen nicht, wie wir das überstehen sollen. Christophs ganze Klasse ist da, viele Eltern, viele Lehrer und eben Alle, die mit uns verbunden sind. Christophs Lieblingsmusik wird gespielt und alle verabschieden sich von ihm am Grab. Es tut uns gut, als wir sehen, wie beliebt er war.



Und es tut gut, in den Arm genommen zu werden. Es ist wichtig für die Familie, die Beerdigung zu organisieren, dem Kind einen würdevollen Rahmen zu gestalten. Wir waren sehr froh darüber, dass es z.B. in Bezug auf die Musik keinerlei Einwände gab.



Freundschaft auf dem Prüfstand

In den ersten 14 Tagen sind wir rund um die Uhr nicht alleine. Meine damals beste Freundin verspricht so schnell wie möglich aus Norddeutschland für eine Woche zu kommen, und sich um uns zu kümmern. Aus dieser Woche wurden drei Tage. Übernachtet hat sie bei einer anderen Freundin, mit der Begründung, dass sie nicht gewusst habe, ob für sie Platz da sei. Tatsache war aber, dass sie bei uns nicht übernachten wollte. Diese Freundin, die für mich immer einen Rat hatte, ist dieser Situation gegenüber ratlos und hilflos. Den Tod von Christoph hat unsere dreißigjährige Freundschaft nicht überlebt. Viele Freundinnen haben sich dann nicht mehr bei uns gemeldet, sie haben uns gemieden. Ich hatte das Gefühl, eine ansteckende Krankheit zu haben.



Mein Rat: Brief an die Eltern schreiben

Meinen Rat an Alle: wenn ihr zu unsicher seid, um einen ersten Kontakt aufzunehmen, dann schreibt einen Brief. Wir Eltern sind sehr dankbar für alle Gesten, Besuche und Gespräche. Vermeiden sollte man, den Eltern als Trost irgendwelche Floskeln zu sagen, wie z.B. „Ihr müsst loslassen“. Wie soll und kann man etwas loslassen, was man unendlich liebt?? Oder „Das war sein Weg“, oder „das Leben geht weiter“!! Das sind Sätze, die sehr weh tun. Das Leben ist erstmal nicht mehr lebenswert und keiner von uns Eltern will es in dieser Weise weiterleben. Wir werden dazu gezwungen. Hilfreich ist es, über das tote Kind zu sprechen.

Die Kollegen sind hilflos

Nach 14 Tagen fange ich wieder an zu arbeiten. Doch auch hier hat sich nun alles geändert. Die Kollegen wissen nicht so recht mit mir umzugehen.

Eine Arbeitskollegin fragt mich, wie es mir geht; doch bevor ich antworten kann, gibt sie sich selbst die Antwort. „Gut, nicht?“ Sie meint es nicht böse, das weiß ich jetzt; aber in diesem Moment war ich fassungslos. Wir haben ein gutes Arbeitsklima, jeder ist für jeden da. Doch in meinem Fall kommen meine Arbeitskollegen an ihre Grenzen. Ich habe das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören. An eine weitere Situation kann ich mich sehr gut erinnern. Eine Kollegin, die aus ihrem Urlaub zurückkommt, umarmt alle Mitarbeiter, mir gibt sie die Hand. Ich komme mir wie ein Außenseiter vor. Dabei möchte ich einfach nur „normal“ behandelt werden. Ich stehe vor der Entscheidung, diese Klinik zu verlassen und mich irgendwo zu bewerben, wo man mich und mein Schicksal nicht kennt. Doch ich entscheide mich, an meine Chefin einen Brief zu schreiben.

Sie ist sehr erleichtert darüber und sucht nun auch das Gespräch mit mir. Sie sagt, die Mitarbeiter wüssten nicht, wie sie sich mir gegenüber verhalten sollen. Mittlerweile bin ich froh, diese Station nicht verlassen zu haben. Ich fühle mich nun wieder dazu gehörend.

Der jüngere Bruder leidet doppelt

Für unseren jüngeren Sohn hat sich auf einen Schlag alles geändert. Er hat nicht mehr diese Eltern, wie vor Christophs Tod. Er reagiert gereizt, wenn ich am Weinen bin. Er wirft mir vor, dass ich es lieber sähe, wenn er, anstelle von Christoph tot sei. Er schottet jegliches Gefühl ab. Ich habe das Gefühl, er trauert nicht um seinen Bruder. Ich kenne meinen Sohn nicht mehr und er kennt mich nicht mehr. Es gibt viele Auseinandersetzungen, viel Unverständnis auf beiden Seiten. Er versucht, so wenig wie möglich Zuhause zu sein. Er, der immer sehr temperamentvoll, spontan und lustig ist, hält es in unserem traurigen Heim nicht mehr aus. Es dauert sehr lange, bis wieder ein Aufeinanderzugehen möglich ist. Und ab und zu sucht er ein Gespräch mit mir über Christoph.



An betroffene Eltern: auch wenn es sehr schwer ist, habt Geduld mit euren anderen Kindern, sie trauern anders als Erwachsene. Die Kinder suchen oft nicht das Gespräch mit den Eltern, einfach um sie nicht noch mehr zu belasten.

Einkaufen

In den ersten Wochen nach dem Tod meines Sohns ist es sehr anstrengend, Einkäufen zu gehen. Einige Menschen, die mich erblicken, biegen sofort in den nächsten Gang ab, oder tun so, als wenn sie mich nicht sehen. Ich möchte ihre Hilflosigkeit verstehen. Andere nehmen mich einfach in den Arm. Ich bin für diese Stärke sehr dankbar.

Die Trauerbegleiterin

Gleich in der ersten Woche, nach Christophs Tod nehme ich mit einer Trauerbegleiterin Kontakt auf. Mein Mann und ich sind zu mehreren gemeinsamen Gesprächen bei ihr, danach sind wir in der von ihr geleiteten Trauergruppe. Das ist für uns ein Rettungsanker. Wir lernen betroffene Eltern kennen und erfahren, dass wir mit unserem Schicksal nicht alleine sind. Es entwickeln sich Freundschaften. Ich bin heute noch bei meiner Trauerbegleiterin zu Einzelgesprächen, durch sie habe ich den Tod meines Kindes überleben können. Durch ihre eigene Erfahrung mit dem Tod ihres Kindes und durch die vielen Eltern, die sie schon begleitet hat, war sie für mich die richtige Therapeutin.



Im Gegensatz zu den Psychotherapeuten, deren Wissen in Trauerbegleitung nur „angelernt“ ist, sind die Trauerbegleiterinnen meistens selbst Betroffene und zudem auch ausgebildet.

Was zahlt die Krankenkasse?

Leider werden diese Stunden bei der Trauerbegleiterin von der Krankenkasse nicht bezahlt. Bezahlt werden die Psychotherapeuten, die studiert haben. Ich lehne diese Art von Psychotherapie ab. Daher bitte ich bei meiner Krankenkasse um eine Kostenübernahme bei meiner Trauerbegleiterin, oder zumindest eine Kostenbeteiligung. Das wird konsequent abgelehnt. Psychotherapie ja, auch wenn sie Jahre dauert. Trauerbegleitung nein, obwohl „nur“ zweimal im Monat.

Nachdem ich dem Herrn von der Krankenkasse erkläre - wobei ich auch sehr emotional bin - dass für mich nichts anderes in Frage kommt, und ich von ihm auch keine Kostenübernahme für eine Schönheitsoperation verlange, meint er, ich solle mal sachlich bleiben!!! Ich sagte diesem Herrn, dass ich keinem Menschen etwas Böses wünsche, aber ihm persönlich mal eine Stunde diesen Schmerz auszuhalten, den ich seit dem 26. Juli ertragen muss. Damit ist für mich dieses Gespräch beendet.

Am nächsten Tag ruft ein anderer Herr von der Krankenkasse an, der einlenken möchte und meint, er könne mich ja mal beim Medizinischen Dienst vorstellen!! Ich bin geschockt. Mein Mann hat dann bei der Krankenkasse noch mal angerufen, um zu fragen, wie der Medizinische Dienst beurteilen möchte, wie tief die Trauer bei einer Mutter sein muss, damit man eine Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse bekommt. Eine Trauerskala von 1 bis 10?? Ich erwarte von den Sachbearbeitern, dass sie nicht nur sachlich, sondern auch menschlich sind, UND dass sie sich doch über die wichtige und wertvolle Arbeit, von Trauerbegleiterinnen und über die Selbsthilfegruppen informieren.

Bin ich wirklich so unerträglich?

Da sich einige Freunde nicht mehr bei uns meldeten, habe ich in der ersten Zeit die Schuld bei mir gesucht. Ich konnte mir ihr Schweigen nicht erklären. Und... es tut sehr weh. Auch das wohl gut gemeinte „Wenn was ist, dann melde dich“; ist nicht wirklich hilfreich. Ich bin nicht in der Lage anzurufen, wenn der Schmerz mich vernichten will. Ich bin wie gelähmt. Meine Frage an eine gute Freundin: „Bin ich wirklich so unerträglich und eine Zumutung für Andere?“, kann sie konsequent mit einem Nein beantworten. Sie sagt, dass ich ihr den Umgang mit mir sehr leicht mache.

Lange Trauerzeit

Meine Eltern werden von mir gepflegt und versorgt; schon seit Jahren. Auch sie sind sehr betroffen, vom Tod ihres ersten Enkels. Mein Vater ist sehr ungeduldig, weil ihm meine Trauerzeit zu lange dauert. Ein Vierteljahr, nach Christophs Tod meint er, es müsse nun mal gut sein, ich soll nach vorne schauen. Ich gebe ihm zur Antwort, dass nicht mein Wellensittich gestorben ist, sondern mein Sohn.

An Christophs erstem Todestag vermag meine Mutter mich nicht zu trösten, sie nimmt mich nicht in den Arm, sie erwähnt noch nicht mal seinen Namen. Als ich ihr das zum Vorwurf mache, meinte sie, sie möchte bei mir keine Wunden aufbrechen!!

Nennt unser Kind bei seinem Namen!

Für uns betroffenen Eltern ist es hart, wenn man das verstorbene Kind nicht erwähnt, es nicht bei seinem Namen nennt, weil man Angst hat, Wunden würden aufbrechen. Es bricht nichts auf...es ist aufgebrochen. Tröstlich ist es, wenn man den Eltern an Gedenktagen einen Besuch abstattet, oder ein Blümchen auf das Grab legt.



Wie schon erwähnt, waren wir in den ersten 14 Tagen nie alleine. Danach mussten Alle wieder in ihr eigenes Leben zurückkehren. Das habe ich verstanden... aber plötzlich diese Leere...das ist sehr schwer zu ertragen. Aber trotzdem gibt es auch viele Freunde, die sich immer wieder melden, oder vorbei kommen.

Dankbar für alle, die uns bestehen konnten

Vor drei Woche hatten wir unsere Silberhochzeit. Und hier trennte sich nun die Spreu vom Weizen. Alle, die an unserem Fest teilnahmen, ob persönlich oder in Gedanken, möchte ich ganz herzlich danken. Sie haben uns in den letzten zwei Jahren beigestanden und waren für uns da. Und dafür sind wir unendlich dankbar.

Ich wünsche allen betroffenen Eltern viel Kraft! Christina S.

Lob der Süddeutsche Zeitung

Zum Tod der Schauspielerin Silvia Seidel brachte die Süddeutsche Zeitung einen zurückhaltenden Bericht "Alles war eine Katastrophe". Bemerkenswert finden wir die Redaktionsmeldung am Ende des Artikels.

"Anmerkung der Redaktion:

Wir haben uns entschieden, in der Regel nicht über Selbsttötungen zu berichten, außer sie erfahren durch die Umstände besondere Aufmerksamkeit. Die Berichterstattung im Fall Seidel gestalten wir deshalb bewusst zurückhaltend, wir verzichten weitgehend auf Details. Der Grund für unsere Zurückhaltung ist die hohe Nachahmerquote nach jeder Berichterstattung über Suizide. Wenn Sie sich selbst betroffen fühlen, kontaktieren Sie bitte umgehend die Telefonseelsorge. Unter der kostenlosen Hotline 0800-1110111 oder 0800-1110222 erhalten Sie Hilfe von Beratern, die schon in vielen Fällen Auswege aus schwierigen Situationen aufzeigen konnten."

(Süddeutsche.de, 7.8.2012)

AGUS-Redaktion: *Ein Lob an die Süddeutsche!*

Zurückhaltung, Wertschätzung und Verantwortung - so wünschen wir uns journalistischen Umgang mit Suizid.

Süddeutsche Zeitung

Es sind nicht die äußeren Umstände,
die das Leben verändern,
sondern die inneren Veränderungen,
die sich im Leben äußern.

Wilma Thomalla (Deutsche Publizistin)

Gedenk-Stolperstein

Vier Jahre nach dem Tod unseres Sohnes fielen mir immer häufiger Gedenktafeln an Häusern auf, die die Erinnerung an wichtige oder bekannte Bewohner aufrecht erhalten. Solch eine Erinnerung wollte ich auch an unserem Haus haben. Martin war ein wichtiger Bewohner unseres Hauses. Die Idee war, eine haltbare, wetterfeste und kompakte Erinnerung zu schaffen. Eine "Gedenktafel" konnte ich aber bei uns nicht anbringen.

Dann fand ich eine andere Möglichkeit: Auslöser waren die bekannten Stolpersteine auf den Straßen, die sich dort aber in einem ganz anderen Zusammenhang befinden. Das setzte ich für mich um.

MEINE Gedenk-Stolpersteine bleiben nicht metallisch blank, sondern sie werden kupferpatinabraun und sind unauffällig und so was von haltbar, sollen sie ja auch. Wer will, kann sie auch laufend mit Zitronensaft blankputzen. Eventuelle Ähnlichkeiten mit Stolpersteinen auf Gehwegen vor Häusern in völlig anderem Zusammenhang sind rein zufällig.

Benötigt werden:

1 Stück Kupferblech ca 12 x 12 cm, Stahl-Schlagbuchstaben, Lineal, eine ruhige Hand und zum Aufkleben auf einer Betonsteinplatte oder ähnliches, wasserfeste Spachtelmasse, z. B. fertig aus der Tube. Es empfiehlt sich, auf einem Musterblech zunächst ein wenig zu üben.

Joachim



Foren-Treffen in Fulda

Das AGUS-Forum gibt es seit 2006, inzwischen mit ca. 2.500 angemeldeten Mitgliedern. Rund um die Uhr gibt es Austauschmöglichkeiten, es ist fast immer jemand da. Die Kontakte sind meist sehr intensiv, ohne dass man sich gegenüber sitzt oder kennt.



Bereits im 2009 hatten sich Forenteilnehmer zu einem persönlichen Treffen verabredet. Da die Resonanzen aus diesem Treffen nachhaltig positiv waren, wollten wir das gerne wiederholen. So fand im Mai 2012 ein Treffen in Fulda statt.

Gemischte Gefühle vor dem Treffen

Die Entscheidung an diesen Treffen teilzunehmen, ist immer von sehr gemischten Gefühlen begleitet. Man freut sich darauf, endlich mal die Menschen zu sehen, mit denen man sich schon so lange im Forum gut versteht, schon so oft tröstende Worte ausgetauscht hat und gut verstanden fühlt. Dann wiederum hat man auch ein wenig Angst. Wie ist die Stimmung der anderen? Werden sie vielleicht auch sehr traurig sein und werden wir gemeinsam viel weinen? Bei mir war es so, dass die Vorfreude überwog und das empfand ich als angenehm spannend.

Harmonische und schöne Begegnungen

Thorsten Ziege, der Administrator des Forums, hatte sich um eine gemütliche Wirtschaft als Treffpunkt gekümmert und alle notwendigen Informationen ins Forum gestellt. Leider musste er sich krankheitsbedingt entschuldigen. Auch, wenn es in diesem Zusammenhang seltsam klingen mag: das Treffen selbst war sehr schön und harmonisch. Der traurige Anlass, weshalb ausgerechnet wir uns hier an diesem Abend zusammengefunden hatten, war stets präsent, aber er war nicht negativ vorherrschend. Wir tauschten unsere Erfahrungen aus, ähnlich wie im Forum, aber hier hatten die Geschichten ein dazugehöriges Gesicht und ihre Mimik. Was ja beim Schreiben und Lesen fehlt.

Für ein paar wertvolle Stunden konnten wir uns unter ‚Gleichgesinnten‘ wohl fühlen und Umarmungen tauschen. Es herrschte eine ganz besondere Vertrautheit untereinander, wie man sie sonst nicht findet, nicht mal unter langjährigen Freunden. Ein unbeteiligter Beobachter hätte unser Treffen als Klassentreffen, Familientreffen, Reisegruppe oder ähnliches. eingeordnet. Nach Aussagen der 23 Teilnehmer fühlte sich jeder geborgen, unbefangen sowie achtsam und wertschätzend angenommen. Schade, dass die Zeit zu kurz war, sich mit jedem auszutauschen, aber wir alle sind fest entschlossen, dieses Treffen irgendwann zu wiederholen. Wir sind dankbar, dass uns das Forum zur Selbsthilfe zur Verfügung steht.

Sabine Mann

Ehemaligen-Treffen bei AGUS-Nürnberg

„Gehören Sie auch zur Trauergemeinde?“, fragt uns der Kellner. Wir gehen gerade die Treppe im Literaturcafé in Nürnberg hoch. Hier hat Agnes Rückel für uns ehemaligen Gruppenteilnehmer das Nebenzimmer reserviert. Es ist Freitagabend 19 Uhr. Spüre ich da Berührungsgängste in dieser scheinbar harmlosen Frage?

Es ist noch ganz ruhig. Nur zu dritt kann ja auch noch keine lebhaftere Unterhaltung entstehen. Da bringt auch der herrliche Tulpenstrauß von unserer Leiterin (noch) keine Stimmungsaufhellung. Immer mehr Frauen und Männer füllen den Raum. Suchender Blick von den Neuankömmlingen - in den Augen steht immer die gleiche Frage: Welches Gesicht erkenne ich? Wessen Namen und Geschichte fällt mir ein?

Viele Gespräche füllen nun den Raum. Interessierte Fragen werden von interessierten Zuhörern gestellt. Endlich wieder diese angenehme, von Vertrauen geprägte Atmosphäre! Mit einem Ohr höre ich, dass für Sommer ein Folgetreffen geplant ist. Gut, den Termin werde ich mir dann freihalten. Die Themen sind weitgestreut und so vielfältig, so wie wir, jeder in anderer Weise vom Suizidbetroffenen. In einer Kleingruppe stehen einer Frau Tränen in den Augen. Hier ist das okay und wird einfach ernst genommen. Zwei Stühle weiter sind alle fröhlich und lachen miteinander. Schön, dass wir beides können.

Es wird ein guter, tiefer Abend mit interessanten Begegnungen, einem herrlichen Tulpenstrauß für den gefühlten Frühling und einem Kellner, der sich sehr entspannt hat, als er merkte wie fröhlich es in einer „Trauergemeinde“ sein kann.

Monika und Artur Hänel



Mein Engel

hat gebrochene Flügel
die Augen trüb
und lahm die Hände

Er kann mich
nicht heben
nicht führen
nicht tragen

Aber mir zuflüstern:
Du schaffst das schon.

Renate Salzbrenner

Entscheidung für das Leben

Meine Tochter hat sich vor vielen Jahren in unserem Haus erhängt. Als ich von der Arbeit kam und sie fand, war es für jede Hilfe zu spät. Drei Jahre zuvor ist mein Mann durch einen Unfall nach sechs Wochen Koma verstorben. Ich hatte also einen massiven, doppelten Verlust.

Aber ich habe noch einen Sohn, für den wollte ich leben bzw. überleben.

Zwei Möglichkeiten

Suizid stellt alles, das ganze bisherige Leben und dessen Sinn in Frage. In solch einem Moment, wo alles zerbricht, gibt es nur zwei Möglichkeiten: Hinterher zu springen oder sich für das Leben zu entscheiden mit allen Konsequenzen. Das wollte ich tun. Diese Entscheidung ist relativ schnell von mir getroffen worden.

Der Suizid hat vieles verändert, auch Positives

Ich habe durch diese einschneidende Erlebnisse in meinem Leben nicht nur viel Leid und Trauer erfahren, es hat sich Vieles verändert ... auch zum Positiven. Es hat mich nachsichtiger, weicher, toleranter gemacht, Es ist wie eine Amputation, es fehlt ein Stück von mir, das durch anderes ersetzt wurde.

Gruppengründung im Oktober 2011

So habe ich im Oktober 2011 die Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene in Stuttgart ins Leben gerufen. Viele Überlegungen, ob ich das leisten kann, sind voraus gegangen. Nach einem AGUS-Grundseminar für Gruppenleiter fühlte ich mich ausreichend gewappnet, um die Gruppengründung in die Tat umzusetzen. Im Oktober 2011 traf sich die AGUS-Stuttgart das erste Mal. Es war eine gute Gesprächssituation, die Teilnehmer bedankten sich beim Abschied, damit hatte ich gar nicht gerechnet. Seitdem findet das Gruppentreffen jeden ersten Donnerstag im Monat statt.

Meine Aufgabe als Gruppenleiterin sehe ich darin, Struktur und Raum zur Verfügung zu stellen. Ich Sorge bei den Treffen dafür, dass unsere Gruppenregeln eingehalten werden und dass jeder, der reden möchte, etwa die gleiche Zeit zur Verfügung hat. Und ich Sorge für einen versöhnlichen Abschied.

Kontakt: Ingrid Drescher, Tel. 07033 - 33 154; E-Mail: drescher-i@t-online.de



Grundseminar 2 für AGUS-Gruppenleiter

Mitten im Herzen Sachsens, zwischen Dresden, Leipzig und Meissen trafen wir uns im historischen Seminarzentrum Gut Froberg vom 30. März bis zum 1. April 2012. Im dem idyllisch gelegenen Vierseithof erörterten wir praktische Fragen zur Gründung einer AGUS-Gruppe, besprachen Bedenken und Hoffnungen. Einige der Teilnehmer konnten bereits Erfahrungen in Trauergruppen sammeln, für andere war die Struktur einer offenen Selbsthilfegruppe Neuland.

Die Seminarteilnehmer kamen aus Schleswig-Holstein, Hessen, Brandenburg, Berlin, Bayern und aus Sachsen. So unterschiedlich die Herkunft und die mitgebrachten Erfahrungen auch waren, so verbindend waren die Gründe zur Seminarteilnahme. Alle hatten nach dem Suizid eines nahe stehenden Menschen erlebt, wie einsam man sich fühlt und wie schwer es ist, Unterstützung zu finden.

Unter Berücksichtigung des Umgangs mit der eigenen Trauer und der individuellen Erwartungen und wird in den Grundseminaren erarbeitet, ob der Wunsch einer Gruppengründung generell und zu welchem Zeitpunkt sinnvoll ist. Das Seminar leiteten Ursula Nießen und Elisabeth Brockmann. Wir informierten über Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung, Raumsuche und sinnvolle Gruppenregeln. Elfie Loser und Dietlind Marsch unterstützten mit ihren praktischen Erfahrungen, sie leiten seit über 10 Jahren AGUS-Gruppen in Bayreuth und Würzburg.

E. Brockmann



AGUS-Gruppenleiterfortbildung in Retzbach 8.-10. Juni 2012

Unter der bewährten Leitung von Chris Paul trafen sich 22 AGUS-Gruppenleiter zur Fortbildung und zum Austausch. Unterstützend arbeiteten im Seminar-Leitungsteam Dietlind Marsch, Ursula Nießen, Elfie Loser und Elisabeth Brockmann mit.



Besonders thematisiert wurden dieses Mal die Möglichkeiten der persönlichen Stabilisierung der Teilnehmer bei den Treffen. Häufig nehmen die Erzählungen über die Umstände des Suizids, die vorausgegangen Bemerkungen, und alles, was sich um die Todessituation ereignete, viel Raum ein. Die schreckliche Katastrophe des Suizids ist überwältigend und erdrückend. Trauer braucht Raum und Zeit, beides ist in den AGUS-Gruppen vorhanden. Es tut gut, Verständnis und Mitgefühl zu erleben. Das erleichtert die schwere Situation, ermöglicht den Vergleich der eigenen Trauer mit anderen und mindert oft die Angst, daran zu zerbrechen.

Bei den AGUS-Treffen wird oft über den Suizid und die Todesumstände gesprochen. Ebenso wichtig ist es, sich in den Gruppen mit dem Leben zu beschäftigen. Im Mittelpunkt kann auf Dauer nicht der Suizid stehen, sondern die verschiedenen Strategien, wie andere Betroffene dieses Leid bewältigen. Was im Fachjargon als "ressourcenorientierte Hilfe zur Selbsthilfe" bezeichnet wird fasste Chris Paul zusammen: "Das Ziel ist, sich hinterher ein kleines bisschen stärker zu fühlen".

Welche Rahmenbedingungen die Leitungsteams dafür beachten und schaffen können erarbeiteten die Gruppenleitern gemeinsam. Praktische Übungen rundeten die Theorie ab. Mit einer kurzen Einführung in traumatische Gefühlsüberflutung zeigte Chris Paul auch die Grenzen der Selbsthilfe auf.

So trug diese Fortbildung wiederum dazu bei, dass sich auch die Gruppenleiter nach dem Seminar für die oftmals sehr fordernden Gruppentreffen „ein kleines bisschen stärker“ fühlten.

Elisabeth Brockmann

Informationen aus dem Büro

Die großzügige Spende einer AGUS-Gruppenleiterin aus Süddeutschland ermöglicht uns nun schon das dritte Mal den Versand im DIN-A-5 Format. Die bessere Lesbarkeit ohne störenden "Knick" beim DIN-A-6-Briefformat macht das Lesen des Rundbriefs viel angenehmer. Wir danken der großzügigen und treuen Spenderin (die nicht genannt werden möchte) sehr herzlich!

Reizwort „Selbstmord“

Uns erreichten nach dem letzten Rundbrief mehrere Anfragen und Beschwerden, warum wir mehrmals das Wort „Selbstmord“ verwendet hätten. Es tauchte in einem abgedruckten Zeitungsartikel auf. Wir veröffentlichen Zeitungsartikel mit Quellenangaben unverändert so, wie sie erschienen sind. Aus urheberrechtlichen Gründen führen wir keine Korrekturen durch, die inhaltliche Gestaltung haben die Verfasser zu verantworten. Auch die Interviewten haben in der Regel nur wenig Einfluss auf die Wortwahl. Bei der Auswahl der nächsten Artikel werden wir achtsamer sein.

AGUS verwendet durchgängig die wertfreien Begriffe Suizid und Selbsttötung!

AGUS e.V. und Verwaiste Eltern und Geschwister Deutschland e.V. (VEID)

Seit vielen Jahren arbeiten wir auf Bundesebene gut zusammen. Auch mehrere AGUS-Gruppen haben Kontakt zu den örtlichen VEID-Trauergruppen. Die formelle Auswirkung unserer bisherigen effektiven Zusammenarbeit haben wir nun in der gegenseitigen Vereinsmitgliedschaft bestätigt. Wir möchten bei Veranstaltungen, in politischen Gesprächen und bei der Öffentlichkeitsarbeit unsere Kräfte bündeln zum Wohle aller Trauernden.

Neue AGUS-Gruppen

Die AGUS-Gruppe **Regensburg** trifft sich seit April einmal monatlich und konnte beim Juli-Treffen bereits 12 Teilnehmer begrüßen.

In **Kassel** bestand seit Ende letzten Jahres eine Trauergruppe. Nach der Teilnahme am Grundseminar hat sich die Gruppe der AGUS-Gemeinschaft angeschlossen. Herzlich willkommen!

Schleswig-Holstein hat nach Pinneberg und Kiel seit Juni 2012 nun auch in **Lübeck** eine AGUS-Gruppe. Das Netz wird auch im Norden dichter.

Im **Märkisch-Oderland** (Brandenburg) ist ebenfalls eine neue AGUS-Gruppe geplant. Interessenten können sich an den Ambulanten Hospiz- und Palliativberatungsdienst Märkisch-Oderland wenden: Martina Hickstein, Hohensteiner Chaussee 100, 15344 Strausberg, 03341/308418, hospiz-mol-hickstein@diakonie-ols.de

In **Mainz** wird sich im Herbst eine neue AGUS-Gruppe gründen. Der Gründungsinitiative geht von Dieter Steuer aus, der langjährig bei den Verwaisten Eltern Rhein-Main tätig war. Herr Steuer steht bereits jetzt für Informationen und Kontakte zur Verfügung: Dieter Steuer, Tel. 06131 - 834 869.

Neue Broschüre

Wie im letzten Rundbrief angekündigt, erscheint eine neue AGUS-Themenbroschüre zu „Zeit und Trauer“. Wir arbeiten daran, spätestens zur Jahrestagung wird sie vorliegen. Finanziell wird die AGUS-Broschüre unterstützt von der Techniker Krankenkasse - vielen Dank!

Neuer AGUS-Auftritt im Internet

Unsere Homepage ist schon seit vielen Jahren eine wichtige Informationsquelle für Ratsuchende. Inzwischen ist sie technisch in einigen Punkten nicht mehr aktualisierbar. Außerdem haben sich die AGUS-Angebote deutlich erweitert (Broschüren, Ausstellung, Seminare, Gruppenangebote) und eine Neugestaltung wurde nötig. Für die Umsetzung fehlte uns das technische Wissen, daher holten wir uns Hilfe bei der Softwarefirma Uwe Loser.

Nun gibt es u.a. die Möglichkeit der Online-Anmeldung für Seminare und die Jahrestagung, Online-Bestellmöglichkeiten für Broschüren/ Bücher und die Rundbriefe der letzten Jahre sind als Downloads zu lesen. Besuchen Sie uns doch bei Gelegenheit unter www.agus-selbsthilfe.de! Bitte beachten Sie auch die Möglichkeit der Online-Spende...

Umgesetzt werden konnte die Neugestaltung aber nur durch die finanzielle Unterstützung der BARMER ERSATZKASSE. Wir danken sehr herzlich!



Planungen

Wir haben viele Ideen, wie wir im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit die Situation Suizidtrauernder langsam etwas verbessern könnten. Manchmal fehlt uns einfach die Zeit zur Umsetzung, aber was uns immer fehlt, ist das Geld dazu. Ohne die große Spendenbereitschaft von Betroffenen hätten wir auch das bisherige Angebot nicht erstellen können. Wichtige Unterstützer haben wir in den gesetzlichen Krankenkassen! Neben der neuen Broschüre und dem Internetauftritt hatten wir auch Kosten für einen neuen Flyer zu suizidbetroffenen Kindern sowie für Begleitmaterial zur AGUS-Ausstellung beantragt. Beides wurde bewilligt! Wir werden im nächsten Rundbrief berichten.

*Herzliche Grüße aus dem AGUS-Büro
von Elisabeth Brockmann und Elfi Loser*

Umgang mit Tod und Trauer im Schulalltag „In dem Alter stirbt doch keiner!“



Schulen sind Orte, an denen Menschen auf das Leben vorbereitet werden. Vielleicht treffen Todesfälle Schulen auch deshalb so schwer. Wie kann die Schulfamilie mit diesen Herausforderungen umgehen? Was kann die Schulleitung, was können einzelne Lehrer dazu beitragen? Wo sind die Pflichten, aber auch die Grenzen kollektiver und individueller Trauma- und Trauerbewältigung im schulischen Umfeld?

DVD1: Zum Umgang mit Tod und Trauer im Schulalltag: speziell aufbereitete Filmmodule mit Interviews einzelner Lehrkräfte und Schölerinnen bieten eine Grundlage für Diskussionen im Kollegium und in Schulungen.

DVD 2: Krisenmanagement am Beispiel eines Schulbusunfalls: ein fiktiver Fall zeigt typische Fragestellungen realer Krisenereignisse auf, weist auf Möglichkeiten und Alternativen hin. Gut geeignet als Grundlage für Schulungen und Training eines Krisenteams.

Herausgeber: Saba Bussmann und Stefan Frank, zwei DVDs mit Begleitbuch; Gesamte Laufzeit aller Filme und Filmmodule ca. 180 Min., umfangreiches Zusatzmaterial; Informationen, Bestellung, Preise: www.lilo-filmverlag.de/shop

Suizidprävention im Alter

Das Buch trägt wissenschaftlich fundiert und praxisnah zur Aufklärung über Suizid bei alten Menschen bei. Vermittelt werden Kenntnisse über Häufigkeit und Ursachen des Alterssuizids, Möglichkeiten der Früherkennung, Prävention und konkreten Hilfen. Ethische, religiöse und juristische Aspekte, weiterführende Literatur und Hilfsadressen runden die Arbeitshilfe ab.



Das Arbeitsmaterial besteht aus einem Power-Point-Basisvortrag mit 21 Folien (Präsentationszeit 45.- 60. Min.) und einem Power-Point-Seminar mit 52 Folien. Erläuterungen, Zahlenmaterial und Begleittexte ergänzen in gedruckter Form die Folien. Gut geeignet als Arbeitsmaterial in der stationären und ambulanten Altenbetreuung.

Herausgeber: Barbara Schneider, Uwe Sperling, Hans Wedler, für die Arbeitsgemeinschaft Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm Deutschland NaSP; 2011 erschienen im Mabuse-Verlag; 19,90 Euro; kann im AGUS-Büro bestellt werden (plus 0,85 Euro Porto).

„Ich denke an dich ...“

„Das Buch hilft, Kinder bei der Trauerbewältigung zu unterstützen wenn ein lieber Mensch gestorben ist. Die Texte beziehen sich nicht auf eine spezielle Todesart. Auf sehr ansprechend illustrierten Seiten haben die jungen Leser Platz zum Aufschreiben von Erinnerungen, zum Malen, oder zum Einkleben von Bildern und der Todesanzeige. Damit bietet es für Kinder verschiedene Möglichkeiten, Gedanken der Trauer auszudrücken und gute Erinnerungen fest zu halten. In den drei Themenbereichen „Über dich“, „Abschied von Dir“ und „Ich denke an dich“ ist Platz für gute Erinnerungen, Gedanken zum Tod und zur Beerdigung, zum Traurigsein und für gute Erinnerungen. Das Erinnerungsbuch ist für Kinder von 4 bis 12 Jahren geeignet. Eltern, deren Kinder noch nicht Lesen und Schreiben können, können das Buch gut als Einstieg in Gespräche nutzen. (36 Seiten, 24 cm x 24 cm)

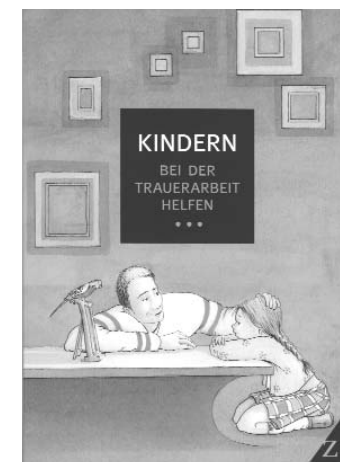


„Kindern bei der Trauerarbeit helfen“

Wir können unseren Kindern schmerzliche Erfahrungen nicht ersparen, so gern wir es auch möchten. Als Erwachsene ist es unsere Aufgabe, Kinder bei der vielleicht erstmaligen Begegnung mit dem Tod beizustehen und ihre Trauer zu teilen. Grundwissen über kindliche Wahrnehmungen von Tod, Trauer oder Beerdigung werden ergänzt von praktischen Vorschlägen, um die Situation für Kinder erträglicher werden zu lassen.

Das Buch ist ein empfehlenswerter Leitfaden für Erwachsene zum Umgang mit Kindern, vor allem in den ersten Tagen und Wochen. (48 Seiten)

Beide Bücher sind Veröffentlichungen des niederländischen Verlags Zorgna und im Mai 2012 erschienen. Beim Verlag sind nur größere Abgabemengen möglich; Einzelbezug über das AGUS-Büro Einzel-Preis je 9,95 Euro (plus 0,85 Euro Porto).



Welt-Suizidpräventionstag der WHO am 10.9.12

Auch in diesem Jahr gibt es zum 10. September in vielen Städten Veranstaltungen zum Welttag der Suizidprävention. Veranstaltungshinweise: <http://suizidpraevention.wordpress.com/>

Das Nationale Suizidpräventionsprogramm NaSPro und AGUS laden ein:
Zentraler konfessionsübergreifender Gedenkgottesdienst am 10.9.2012 in der Berliner Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche um 18 Uhr:
„Nun bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe ...“
Über Ihre Beteiligung würden wir uns freuen!
 Weitere Informationen erhalten Sie im AGUS-Büro



AGUS-Ausstellung

Gelsenkirchen: 3. bis 27. September 2012

Veranstalter: Ev. Kirchengemeinde Gelsenkirchen, Tel. 0209 - 585 407

Hilden: 23. Oktober bis 17. November 2012, Stadtbücherei

Veranstalter: Ev. Erwachsenenbildung Hilden, Tel. 02103 - 539 48

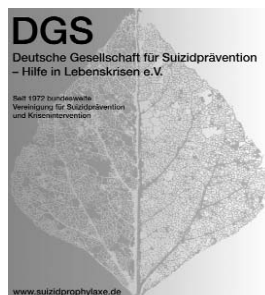
40. Herbsttagung der DGS

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

2. - 4. November 2012 in Rostock/Warnemünde

„Suizidprävention - eine Herausforderung für die Gesellschaft“

Die Tagung findet in Kooperation mit dem Landeskompetenzzentrum des Deutschen Kinderschutzbundes MV statt. AGUS ist vertreten mit einem Vortrag „Was hat Suizidtrauer mit Prävention zu tun“ und einem Workshop „Unterstützung für Suizidtrauernde“; AGUS-Mitglieder erhalten die ermäßigte Tagungsgebühr. Danke an die DGS!



Programm und Anmeldung: www.suizidprophylaxe.de

„Vertrauen wagen“

AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

Seminare 2012

Verlust eines Geschwisters 26.10. - 28.10.2012 Bonn

Zusatztermine wegen großer Nachfrage:

Verlust eines Kindes 31.08. - 02.09.2012 Bad Honnef
 Verlust des Partners 21.09. - 23.09.2012 Bad Honnef

Seminare 2013

Verlust eines Kindes 26.04. - 28.04.2013
 Verlust eines Elternteils 03.05. - 05.05.2013
 Verlust des Partners 14.06. - 16.06.2013
 Verlust eines Kindes 06.09. - 08.09.2013
 Verlust eines Geschwisters 11.10. - 13.10.2013

Alle Seminare finden in Bad Honnef statt: Begegnungsstätte Haus Magdalena, König-Sophie-Straße 10, 53604 Bad Honnef

Seminar-Leiterinnen:

Chris Paul, Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann, Elke Trevisany

Die Leitungsteams der einzelnen Seminare bestehen aus zwei erfahrenen Trauerbegleiterinnen, von denen eine auch selbst Suizidbetroffene ist. Die Leitungsteam-Mitglieder wurden von Chris Paul ausgebildet; von ihr wurde auch das Seminarezept entwickelt.

An den AGUS-Trauerseminaren können Erwachsene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Informationsblätter zu den einzelnen Seminaren gibt es beim AGUS-Büro und auf unserer Internetseite.



Seminare für AGUS-Gruppenleiter:

2013 werden wir für Gruppenleiter wieder ein Grundseminar (Frühjahr) sowie eine Fortbildung (Frühsommer) anbieten. Die Termine stehen noch nicht fest.

Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafentallee 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. 0921/20292 (1. Vorsitzender);

Gottfried Lindner (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-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.

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

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.