

AGUS

Angehörige um Suizid

Rundbrief 2021 / 1



BETROFFENENBERICHTE

Verlust des Ehemanns,
Vaters und Zwillingbruders

Seiten 4 - 9

KLINIKSUIZIDE

Was kann sich
ändern?

Seite 22

NEUERSCHEINUNG

Bilderbuch für suizidbetroffene
Kinder

Seite 30

Mit Optimismus ins neue Jahr

Sicherlich wundern Sie sich, warum Sie den Rundbrief 2021/1 bereits Anfang des Jahres in den Händen halten. Natürlich – wie sollte es auch anders sein – ist daran dieses kleine Virus schuld.

Normalerweise hätten wir Sie erst im März mit allen notwendigen Informationen zur diesjährigen Jahrestagung versorgt. Im Moment ist es aber nicht möglich, konkrete Planungen für eine Präsenzveranstaltung anzugehen. Wir hoffen, dass wir seitens des AGUS-Vorstands im Mai diesbezüglich Klarheit haben und Sie dann im nächsten Rundbrief, der im Juni erscheinen wird, informieren können.

Vor einem Jahr um diese Zeit hätte keiner gedacht, wie massiv und lange unser Leben beeinträchtigt werden kann. Doch wir bei AGUS stecken den Kopf nicht in den Sand! In diesem Rundbrief lesen Sie von

einigen Aktionen, die stattgefunden haben – wenn auch teilweise anders, als geplant. Allen voran gilt aber unser Dank unseren Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, die in dieser schwierigen Zeit nicht resigniert, sondern mit großem Engagement und auch teilweiser großer Kreativität die Herausforderungen angenommen haben. Keine unserer Gruppen hat sich aufgelöst. Im Gegenteil: mit Krefeld, Montabaur und Eichstätt kamen sogar drei neue dazu.

Mit diesem Optimismus gehen auch wir ins neue Jahr und hoffen sehr auf ein Wiedersehen zur Jahrestagung. Merken Sie sich den Termin bitte weiterhin vor: 01.10. bis 03.10. im Evangelischen Bildungszentrum Bad Alexandersbad.

Jörg Schmidt

THEMEN DER AUSGABE

Zum Inhalt	2	Klinik-Suizide	22
Grußwort	3	Zum Nachdenken	25
Von Betroffenen für Betroffene	4	Suizid und Polizei	26
Danke	10	Neue Broschüren	28
Mitglied werden	11	Kinderbuch	30
Zum Nachdenken	12	Postkarten	31
Aus den Gruppen	13	Rezensionen	32
AGUS auf Plakaten	16	Online-Tagung	34
Stellungnahme	17	Seminare	35
Infos zur AGUS-Homepage	18	Wir über uns	36
AGUS-Wanderausstellung	19		

Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Betroffene!

Vor einem Jahr hatte ich in meinem Grußwort auf das Jahr 2020 vorausgeblickt. Es sollte das große Jubiläumsjahr von AGUS werden: 25 Jahre Vereinsgeschichte und 30 Jahre AGUS-Gruppe Bayreuth! Das Jahrestreffen Anfang Oktober war gut vorgeplant und viele AGUS-Seminare waren ausgeschrieben. Doch dann kam wegen COVID19 alles ganz anders...

Schon im März waren wir gezwungen, verschiedene Seminare abzusagen und im Mai war klar, dass die Jahrestagung sowie die Mitgliederversammlung 2020 erstmals seit Vereinsgründung nicht stattfinden können. Dennoch sind wir zuversichtlich, dass wir die Jubiläums-Jahrestagung in diesem Herbst nachholen können.

Trotz Corona gab es in Bayreuth eine AGUS-Veranstaltungsreihe zum 25-jährigen Jubiläum, die vom Evangelischen Bildungswerk und der Bayreuther Stadtkirche unterstützt wurde. Im September konnte die AGUS-Ausstellung dort im Kirchenraum präsentiert werden. Das verbanden wir mit einem Gottesdienst zur Ausstellungeröffnung und zwei Themenabenden. In diesem Rundbrief lesen Sie dazu einige Artikel.

Auch in meinem Leben wurde in diesem Jahr alles anders. Seit über 25 Jahren bin ich als nichtbetroffener Pfarrer eng mit



Gottfried Lindner

AGUS verbunden. Am 11. November nahm sich mein zweiter Sohn Benedikt völlig unerwartet das Leben. Als Jugendlicher hatte er mit einer schizophrenen Psychose zu kämpfen. Als er nach einer langen Reha-Maßnahme im Berufsbildungswerk der Diakonie eine Ausbildung absolvieren konnte und er dort aufgrund seiner hervorragenden Leistungen sogar als

Ausbilder und Lehrer übernommen wurde, waren wir sehr glücklich. Leider ahnten wir nicht, dass er die Medikamente, die er noch immer brauchte, wohl eigenständig abgesetzt hatte...

Der Tod meines Kindes hat auch bei mir eine tiefe Wunde geschlagen und mich mit den unausweichlichen Fragen nach Ursache und Schuld bitter konfrontiert. Und doch bin ich nicht in ein unendliches Loch gefallen. Von Anfang an war da dieses Wissen, das ich AGUS verdanke und an dem ich mich festklammern konnte. Mir halfen die Menschen, die ich sofort um Rat fragen durfte. Und nicht zuletzt die Trauerschreiben von Mitgliedern, die mich aufgrund ihrer eigenen Betroffenheit in ganz besonderer Tiefe ansprachen.

So durfte ich dankbar erfahren: Wie gut, dass es AGUS gibt!

*Herzlich grüßt Gottfried Lindner,
1. Vorsitzender*

Aus Fremden werden Freunde

Zwei betroffene Ehefrauen lernen sich kennen

Frauke und Dagmar haben beide ihre Ehemänner durch Suizid verloren. Der Mann von Frauke war 62 Jahre alt, als er sich vor zwölf Jahren suizidierte, Dagmars Mann 39 Jahre bei seinem Suizid im Jahr 2011. Beide treffen sich erstmals bei der AGUS-Jahrestagung 2016 in Bad Berneck. In diesem Bericht blicken Sie auf Ihr Kennenlernen zurück und fragen sich gegenseitig, was Ihnen geholfen hat, die Suizide ihrer Ehemänner zu überleben.

Wir sitzen gemütlich zusammen, eine Tasse heißen Tee in der Hand, eine Räucherkerze mit Lavendelduft auf dem Tisch, draußen schneit´s.

Dagmar, weißt du noch, wie wir uns kennengelernt haben?

Ich habe das Bild genau vor Augen. Du standest im Türrahmen und suchtest einen freien Platz abends beim Frankenbuffet der AGUS Jahrestagung 2016 in Bad Berneck. Mein Gedanke war, wo geht sie jetzt wohl hin? Du steuertest direkt auf mich zu und fragtest, ob der Platz neben mir noch frei sei. Ich sagte, „ja, klar“.

Frauke, wie erinnerst du dich daran?

Die norddeutsche Aussprache dieser zwei kleinen Worte „Ja, klar“ elektrisierte mich, da mein Mann Hamburger war und ich das Norddeutsche so liebe. So war sofort das Eis gebrochen. Was haben wir an diesem Abend herzlich gelacht! Der Anfang einer innigen Freundschaft.



Frauke Täschner, Bielefeld

Dagmar, welche Bedeutung hat Trauer für dich nach dem Suizid deines Mannes vor neun Jahren?

Trauer ist ein Marathon. Sie verändert sich zwar, tritt aber immer wieder in Erscheinung. Ich unterscheide nicht zwischen Trauer nach Suizid oder nach anderen Todesarten. Depression ist für mich eine Krankheit, die mit dem Tod enden kann. Genau wie andere schwere Krankheiten mit dem Tod enden können. Ich trauere um meinen Mann, der an einer schweren Krankheit gestorben ist.

Was war für dich das Schlimmste, Frauke?

Neben der Tatsache, dass mein Mann nach seinem Suizidversuch noch fünf Tage auf der Intensivstation lag, war es das unsagbar verletzende Verhalten einiger Mitmenschen, die mich auf der Straße schnitten, nicht mehr grüßten, Unwahrheiten erzählten etc.

Frauke, wie bist du damit zurechtgekommen?

AGUS und Armin, ein be-

freundeter Pfarrer, haben mir beigebracht, dass diese Menschen nicht bewusst verletzen wollen, sondern unfähig sind, mit Tod und Suizid im Besonderen umzugehen. Eine heilsame Erkenntnis.



Dagmar Schade, Lingen

Dagmar, was gibt dir AGUS?

Ein Zusammengehörigkeitsgefühl durch ein gemeinsames Schicksal. Es ist gut zu spüren, dass man mit diesem Thema nicht allein dasteht. Ein gemeinsamer Neustart für alle.

Empfindest du das ähnlich, Frauke?

AGUS ist für mich ein Forum für Menschen, die sich gegenseitig Halt geben, die sich austauschen, die mit anderen mitgehen und deren Geschichten aushalten mit einer Selbstverständlichkeit und einer Hingabe, die es nirgendwo anders gibt. Und erst bei AGUS und durch dich, Dagmar, habe ich gelernt, ehrlich die Todesursache meines Mannes zu kommunizieren.

Dagmar, konntest du von Anfang an offen damit umgehen?

Ich habe mich sofort entschieden, die Mauer der Verschwiegenheit, die oft mit Depression einhergeht, zu durchbrechen, offen und transparent mit dem Geschehenen umzugehen, mich nicht in eine Opferrolle hineinzubewegen und die Dinge beim Namen zu nennen.

Wie war das bei Dir, Frauke?

Ganz anders, ich habe lange gebraucht, um offen darüber sprechen zu können. Die Vorbereitung für die große AGUS-Wanderausstellung hier in Bielefeld im März 2019, die Bestätigung

durch AGUS, die Begegnungen mit den Menschen während der Ausstellung gaben letztlich den Ausschlag für die Gründung der AGUS-Gruppe. Wobei ich mich als Lotse verstehe für die Menschen, die im tiefen Schmerz sind und einen Weg suchen, den Pfad der Verzweigung zu verlassen und weiterzuleben.

Frauke, lass uns zum Abschluss die Geschichte des Riegels „Wunderbar“ erklären.

Auf unserer ersten gemeinsamen Rückfahrt von Bad Berneck kaufte ich uns zwei „Wunderbar“ Riegel. Du warst begeistert. Genauso wunderbar waren alle Begegnungen beim AGUS-Jahrestreffen, so wunderbar war auch die Rückfahrt, und wir beschlossen zum Schluss, jedes weitere Treffen mit der Übergabe eines „Wunderbar“ Riegels zu krönen.



Unser gemeinsames Fazit?

Weitermachen...weiterlaufen...sein Schicksal mit der Trauer annehmen...sich bewusst für einen Neustart entscheiden und die Perspektive finden für ein lohnendes Weiterleben... Das ist unser Lehrstück in Sachen Weiterleben!

Frauke Täschner, Bielefeld
E-Mail: bielefeld@agus-selbsthilfe.de
Dagmar Schade, Lingen
E-Mail: dagmarschade69@outlook.de

Immer nach vorne blicken

Interview mit der Leiterin der Berliner U35-Gruppe

Wenn ein Mensch, den man liebt, plötzlich tot ist, kommt das meist ohne Vorwarnung.

„Meine Mutter hat sich an dem Abend von meinem Vater getrennt“, erinnert sich Marie-Luise Thoms an die schicksalhafte Nacht. Er erschießt sich Ende 2014. Wie in einem Sonntagabendkrimi, in dem sie nie mitspielen wollte, fühlt sich die damals 17-Jährige. Sie steht unter Schock, ist wie taub. Ihre Trauer ist groß. Doch keiner in der Familie – Mutter, Bruder, Oma – redet darüber. „In der Schule zog ich mich zurück“, erzählt die 23-Jährige. „Ich futterte mir 25 Kilo Schutzpanzer an, verschlang viele Bücher zu dem Thema.“ Monate später erst wird ihr bewusst, dass ihr geliebter Vater nicht mehr wiederkommt.



Marie-Luise Thoms

in zwei Hälften geteilt. „Ich wollte immer ganz offen damit umgehen, nahm mir Hilfe, sobald ich nicht mehr allein weiterkam“, sagt die Studentin. Sie hat nie Angst davor, was andere denken. Obwohl ihre Mutter dagegen ist, spricht sie mit einem

Vieles hat sich verändert

Dass es so nicht weitergehen kann, ist ihr klar. Ihr Leben hat sich seit jener Nacht

IMMER NACH VORNE BLICKEN

Therapeuten, um alles zu verarbeiten. „Ich wusste, es würde mich sonst irgendwann einholen.“

Nach der Tragödie brauchte sie einen Neustart in der Großstadt

Ein Jahr nach dem Vorfall zieht sie aus dem brandenburgischen Heimatdorf nach Berlin, um zu studieren und näher bei ihrer Selbsthilfegruppe zu sein. Sie strahlt, als sie zurückblickt: „Das war wie ein Neustart: Für die Leute im Dorf war ich das Kind mit dem toten Vater, hier konnte mich keiner. In Berlin habe ich mir ein neues Umfeld aufgebaut, konnte einfach nur Marie sein.“ Das Darüber-Reden mit Menschen, die eine ähnlich schmerzhaft Erfahrung gemacht hatten, hilft ihr. Der neue Freundeskreis gibt ihr den Halt, den sie in ihrer Familie so sehr vermisst. Mit ihren Freunden unternimmt sie am Todestag ihres Vaters immer etwas Schönes. Das tut ihr gut.

Gründet eigene AGUS-Gruppe

Als sie sich vor drei Jahren besser fühlt, gründet sie ihre eigene Selbsthilfegruppe innerhalb des Vereins „AGUS e. V. – Angehörige um Suizid“.

Nun betreut Marie-Luise Thoms junge Erwachsene bis 35 Jahre, die einen Angehörigen verloren haben. „Jetzt kann ich das Ganze aus einer anderen Perspektive betrachten“, erzählt sie. „Es gibt mir zusätzlich Bestätigung.“ Und einen Sinn, denn sie kann anderen mit ähnlichen Erlebnissen helfen.

Dass sie ihr eigenes Leben mutig leben

kann, zeigt ihr das Studiensemester in Asien: „Ich war stolz, dass ich mich getraut habe, so weit weg zu gehen. Es gab schwierige Momente, aber ich habe mich durchgebissen.“

E-Mail: berlin-u35@agus-selbsthilfe.de

Aus dem dm-Kundenmagazin alverde, Ausgabe Oktober 2020. Dieses Magazin hat eine Auflagenstärke von 1,8 Millionen Exemplaren.



Hinweis in eigener Sache:

Ab dieser Ausgabe bekommt der AGUS Rundbrief ein grünes Mäntelchen. Wir stellen das Papier auf FSC-Zertifiziertes Umweltpapier um.

FSC® steht für „Forest Stewardship Council®“. Es ist ein internationales Zertifizierungssystem für nachhaltigere Waldwirtschaft. Das Holz von Möbeln, Spielzeugen, Büchern, Schulheften oder Bleistiften mit FSC-Siegel kommt aus Wäldern, die verantwortungsvoller bewirtschaftet werden.

Wichtigstes Ziel des FSC ist es, dass die Wälder unserer Erde gleichzeitig umweltgerechter, sozialverträglicher und ökonomisch tragfähiger genutzt werden.

„Wie das eben so ist, einer geht, einer bleibt“

Bericht über den Verlust des Zwillingbruders



Mein Zwillingbruder Jörg hat sich im September 2012 im Alter von 53 Jahren das Leben genommen, er hat sich erschossen.

Jörg und ich waren lange unzertrennlich und sehr eng verbunden. Wir haben alles geteilt, wussten alles voneinander und waren vorbehaltlos füreinander da. Dies hat sich im Laufe des Lebens verändert, erst schleichend, dann immer offener. Die Veränderung wurde zumindest auch ausgelöst durch eine schwere Verletzung bei einem Einsatz als Polizeibeamter, vor allem aber durch eine unglückliche und nach meiner Einschätzung traumatisierende Beziehung zu einer Frau.

Jörg war lange in eine Frau verliebt, mit der er mehrere Male zusammen war. Sie hat sich zweimal von ihm getrennt mit

den Worten „Ich liebe Dich, aber im Grunde meines Herzens weiß ich, dass ich allein sein muss“, um jeweils kurz danach mit einem anderen Mann zusammen zu sein und mit ihm ein Kind zu bekommen. Ende 1997 war Jörg dann bei mir und hat mir mitgeteilt, dass er dieser Frau gesagt habe, wenn sie sich nicht bis morgen für ihn entscheide, werde er sich umbringen. Wir haben uns an dem Tag heftig gestritten, weil ich versucht hatte ihm klarzumachen, dass er Hilfe brauche. Im Lauf der Auseinandersetzung hat er auf meine Frage „Und was wird aus mir?“ mit versteinertem Miene geantwortet „Wie das eben so ist, einer geht, einer bleibt“. Für mich war das die Aufkündigung der Solidarität der Zwillinge und ein ziemlicher Schock. Jörg hat sich damals nicht umgebracht, konnte aber auch nicht mehr normal mit

mir reden, sondern hat mich entweder gemieden oder beschimpft. Das wurde noch schlimmer, als er eine neue Beziehung hatte und er ab dann sein Glück zelebrierte. Für mich war aber klar, dass er trotzdem extrem verzweifelt war, sich dies aber nicht eingestehen konnte. Ich habe daher immer damit gerechnet, dass er sich das Leben nimmt, wenn diese Beziehung kaputtgeht. So in etwa ist es dann auch gekommen.

Der Suizid von Jörg hat mich bis in das Innerste verletzt und in meinem ganzen Wesen erschüttert. Ich habe ihn als einen letzten Schlag meines Bruders gegen mich empfunden, trotzdem aber auch als Auftrag an mich, es besser zu machen, auf mich aufzupassen. Ich habe danach mein ganzes Leben auf den Kopf und in Frage gestellt, bis auf meine Kinder, was auch dazu geführt hat, dass ein Jahr später meine Ehe in die Brüche gegangen ist. Auch das war schmerzhaft, weil ich mich danach doppelt allein gelassen gefühlt habe. Außerdem hatte ich eine unbändige Wut auf meine Eltern entwickelt, denen ich die Schuld an dem Suizid gegeben habe. Wir sind in einer Familie aufgewachsen, wo es darum ging, die Kinder zu brechen. Wir galten als von Grund auf böse, schlecht, minderwertig und verschlagen, und uns wurde immer alles Böse und Schlechte unterstellt. Wir wurden geprügelt und geschlagen, gerne auch ins Gesicht oder mit allen möglichen Gegenständen, teilweise exzessiv, und gerne vor anderen Leuten lächerlich gemacht und verhöhnt. Wir hatten Leistung zu bringen, aber wenn wir sie brachten, wurde sie relativiert, ignoriert oder schlecht gemacht. Entsprechend gering ausgeprägt war unser Selbstbe-

wusstsein. Der älteste Bruder von uns war dem ganz allein ausgesetzt, für Jörg und mich aber war es ein Glück, dass wir uns hatten. Das hat uns vermutlich geholfen, trotzdem einigermaßen zu „überleben“. Ich habe bereits mit Anfang 30 zum ersten Mal Psychotherapie gemacht, mich dabei lange mit der Familiengeschichte auseinandergesetzt und war der Meinung, sie einigermaßen bewältigt zu haben. Nach dem Suizid von Jörg ist aber alles wieder aufgebrochen und ich habe einige Zeit gebraucht, um das alles wieder neu einzuordnen.

Mittlerweile geht es mir vergleichsweise gut. Ich leite seit Anfang 2018 die Kieler AGUS-Gruppe und mache eine Ausbildung zum Trauerbegleiter. Allerdings fühle ich mich noch oft nicht kompatibel mit dem normalen Leben und es fällt mir schwer, neue Kontakte zu knüpfen, die nichts mit Trauer zu tun haben. Ich fühle mich einerseits stärker und „selbst-bewusster“ als vor dem Tod von Jörg, andererseits bin ich nach wie vor sehr verletzt und verletzbar. Die Zeit nach dem Suizid war sehr hart und hat mich eine unglaubliche Kraft gekostet. Aber ich habe auch wertvolle Erfahrungen gemacht und viele tolle Menschen kennen gelernt, denen ich viel zu verdanken habe. Meine Hauptaufgabe für die Zukunft wird sein, mich noch mehr wertzuschätzen und noch mehr auf mich zu achten. Ich habe noch immer die Tendenz, zu funktionieren und mich und meine Bedürfnisse darüber zu vernachlässigen. Aber ich arbeite daran.

Cord Maseberg
Leiter der AGUS-Gruppe Kiel
E-Mail: kiel@agus-selbsthilfe.de

DANKE

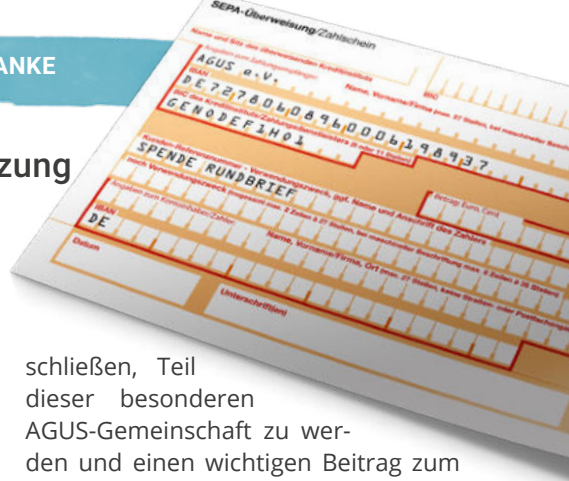
AGUS dankt für Ihre Unterstützung Spenden und Mitglieder

Jedes Jahr im November erhalten die meisten von Ihnen (insgesamt knapp über 4.200 Personen) einen Brief von uns mit der Bitte um eine Spende für AGUS. Und jedes Jahr sind wir überwältigt von der Resonanz darauf. Einige von Ihnen schreiben im Verwendungszweck noch einen kleinen Gruß oder ein kurzes „Danke“. Durch all dies spüren wir immer wieder die enge Verbindung, die AGUS geschaffen hat. Spenden machen knapp 33 Prozent der Jahreseinnahmen von AGUS aus. Daran wird deutlich, wie sehr auf diese finanzielle Unterstützung angewiesen sind und wie dankbar wir vor allem dafür sind. Ebenso essentiell sind für uns unsere Mitglieder. Knapp 1.000 Menschen von Ihnen sind bereits Mitglied. Dadurch erhalten wir pro Jahr 50.000,- € an Mitgliedsbeiträgen. Herzlichen Dank auch für diese Unterstützung und Form der Verbundenheit.

In jedem Rundbrief – so auch in diesem auf der gegenüberliegenden Seite – findet sich eine Beitrittserklärung. Vielleicht kann sich der eine oder andere von Ihnen zu Beginn dieses neuen Jahres ent-

schließen, Teil dieser besonderen AGUS-Gemeinschaft zu werden und einen wichtigen Beitrag zum weiteren Bestand von AGUS zu leisten. Der AGUS-Rundbrief ist das zentrale Medium unseres Vereins. Für Konzeption, Druck, Versandmaterial, Kuvertieren und Versand entstehen pro Jahr ca. 20.000 € Kosten. Uns ist jedoch sehr wichtig, dass der Rundbrief weiterhin kostenlos verschickt wird. Wir wissen, dass er für viele Betroffene eine große Hilfe ist und auch Interessierte stets neue Anregungen und Informationen erhalten. Vielleicht hat aber der eine oder die andere von Ihnen die Möglichkeit, uns mit einer Spende zu unterstützen. Schon mit einem Betrag von 5,- € sind die Kosten auf einen Rundbrief gerechnet amortisiert.

Die Bankverbindung finden Sie im oben abgedruckten Überweisungsträger. Sie können auch online spenden: www.agus-selbsthilfe.de/spenden



NEUE GRUPPEN

Eichstätt (Bayern)

Beginn der Sitzungen war für November 2020 geplant. Ansprechpartner sind Silvia und Pius Egmaier | Tel. 01590 60 34 415, E-Mail: eichstaett@agus-selbsthilfe.de

Krefeld (Nordrhein-Westfalen)

Im Oktober startete die Gruppe in Krefeld. Gruppenleiterin ist Heike Dufeu Tel. 02151 64 49 11, E-Mail: krefeld@agus-selbsthilfe.de

Montabaur (Rheinland-Pfalz)

Seit November 2020 gibt es eine Gruppe im Westerwaldkreis. Ansprechpartnerin ist Monika Beck | Tel. 0152 25 64 12 62, E-Mail: montabaur@agus-selbsthilfe.de

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

Meine Liebe zu ihm
wurde ein
heimatloser Vogel,
dem man
sein Nest
geraubt hatte.

Ich trug sie auf
sein Grab.
Sah neulich
aus ihnen
Schneeglöckchen
sprießen.

Um ihr einen Platz
zu geben,

schloss ich sie ein

in meine Gedichte.

Renate
Salzbrenner

Meine Liebe

Gruppenleiterseminare als Online-Alternativen

„Schön, dass der Austausch zumindest auf diese Weise möglich war“

Wer die Treffen der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter bei AGUS kennt, weiß um die sehr wertschätzende und oft schon freundschaftliche Atmosphäre dabei. Es sind Fixtermine im Kalender. Deshalb fiel es uns sehr schwer, die Einführung und auch die Fortbildung in 2020 absagen zu müssen. Hatten wir im Frühjahr des Jahres noch gehofft, dass eine Verschiebung in den Spätherbst funktionieren könnte, hatte uns die allseits bekannte Entwicklung leider eines anderen belehrt.



Treffen möglich?

Nichtsdestotrotz wollten wir unsere Gruppenleitenden nicht alleine stehen lassen und so haben wir für die angehenden bzw. interessierten Gruppenleitenden mit dem bekannten Referententeam aus Ursula Nießen, Karin Arnd-Büttner, Elfie Loser und mir eine Online-Alternative angeboten. In einigen Stunden an einem frühen Freitagabend Anfang November konnten so zumindest die notwendigen Infos an acht Interessierte aus dem ganzen Bundesgebiet vermittelt werden und alle erfuhren, wie die aktuelle Lage jeweils vor Ort ist.

Online-Alternative

Mit diesem Abgleich der Situationen vor Ort von Greifswald bis nach Stuttgart begann auch die Online-Variante für die bereits aktiven Gruppenleitenden drei Wochen später. Ein Fachvortrag der Psychologin Sybille Jatzko zum Thema „Trauer

und Trauma nach einem Suizid“ vermittelte wichtige Informationen. Chris Paul gab in gewohnt versierter Weise Lösungsmöglichkeiten für konkrete Gruppensituationen, die etwas verfahren schienen. Daran nahmen insgesamt 20 Personen teil.

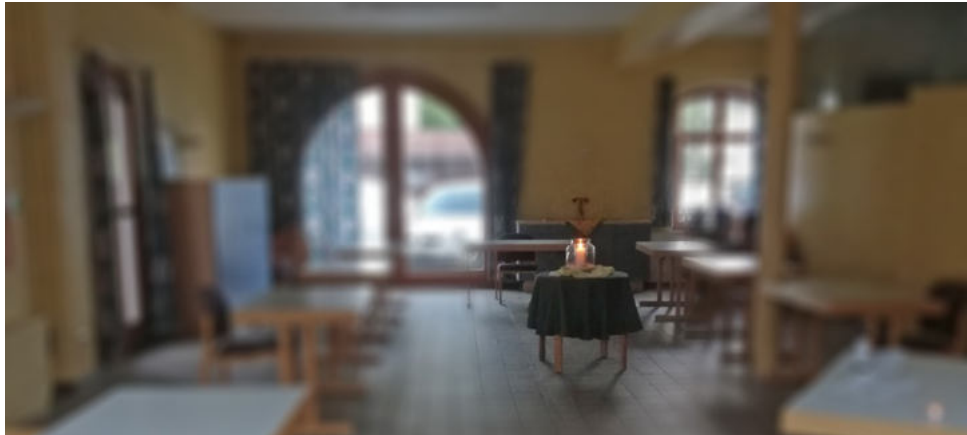
Am Ende dieser beiden Seminare zeigten sich die Teilnehmenden zufrieden, dass ein Austausch zumindest auf diese Weise möglich war – wenngleich alle natürlich den persönlichen Kontakt vermisst haben. Da nicht absehbar ist, wie lange die Kontaktbeschränkungen noch anhalten, wird es seitens AGUS im zweiwöchentlichen Rhythmus Online-Sprechstunden geben, die einmal Elfie Loser und Jörg Schmidt und dann Chris Paul gestalten.

Um etwas die Bedenken vor dem Medium Zoom zu nehmen, über das viele Online-Seminare angeboten werden, fand im Dezember 2020 auch hierzu eine entsprechende Einführung über Internet statt.

Jörg Schmidt

Nur eine Kerze in der gefühlten Mitte

Start der AGUS-Gruppe Bad Oeynhausen zwischen den Corona-Wellen



Blick in den Raum vor der ersten Gruppensitzung

Kurz vor meinem 39. Geburtstag nahm sich mein Mann 2004 sein Leben. Unsere Söhne waren sieben und zehn Jahre alt, der jüngste gerade eingeschult.

Die folgenden Jahre waren geprägt von Trauer, Existenzaufbau und weiteren Lebenskrisen. Als wir alle drei endlich ein jeder seinen Weg gefunden hatten, keimte in mir der Gedanke auf, selbst eine AGUS-Gruppe zu gründen. AGUS war für mich eine wertvolle Stütze und Begleitung und ich wollte dies gerne an andere Betroffene weitergeben. Doch so ganz durchringen konnte ich mich noch nicht.

Dann geschah es, dass auch der Mann des Käuferpaares unseres damaligen Hauses, sich dort auf die gleiche Weise das Leben nahm wie mein Mann, gefolgt von einem weiteren Suizid im nahen Umfeld meines Sohnes. Danach stand mein Entschluss

fest, eine Gruppe zu gründen.

Dank der lieben und tatkräftigen Unterstützung von Frau Loser und Herrn Schmidt von der AGUS-Bundesgeschäftsstelle und des ortsansässigen Paritätischen Wohlfahrtsverbands war alles rasant schnell auf den Weg gebracht. Im März 2020 sollte das erste Treffen sein, im April das Gruppenleiterseminar. Wie so oft, kommt es im Leben dann anders und Covid-19 trat in die Welt und den Lebensplan vieler Menschen. Es hieß ausharren und Monat für Monat abzuwarten.

Im Juli war es dann endlich soweit, unser erstes Treffen. Mit riesig großem Abstand, acht Teilnehmern, kahler Atmosphäre, nur eine Kerze in der gefühlten Mitte, denn wir konnten nicht einmal im Kreis sitzen. Ein zwiespältiges erstes Gruppentreffen. Der Einstieg erfolgte in Begleitung

einer Mitarbeiterin des Paritätischen, die den Schwerpunkt rein auf organisatorische Belange gelegt hat. Und während ich noch mit mir und meiner Höflichkeit rang, diesen Vortrag zu unterbrechen und den Fokus wieder auf die Trauergruppe zu lenken, derweil ich eine Teilnehmerin schon nicht mehr aus den Augen lassen konnte, die sich bereits seitlich abwandte, ergriff diese Dame selbst das Wort und formulierte klar ihren Wunsch, jetzt über Trauer und ihre Gefühle mit Betroffenen sprechen zu wollen.



Zurück bleibt noch mein Erschrecken, dass mehr als zwei Drittel der Teilnehmer um ihr Kind trauern. Und innerlich bewegen mich jetzt die Fragen, ob sich nur bei uns so viele junge Menschen das Leben nehmen... ob ich neben der Trauergruppe Kontakt mit Schulen aufnehmen...

Erziehung und Höflichkeit sind ein hohes Gut, aber es war glasklar, um Trauernden, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, Raum und Respekt für Ihre Gefühle und Trauer zu verschaffen, bedarf es Haltung und Entschlossenheit. Eine wertvolle Erfahrung.

Dann waren wir unter uns und die zweite Hälfte der Sitzung war ganz im Geist einer sehr berührenden Atmosphäre voll tiefer Emotionalität und Verbundenheit. „Fremde“ teilten ihre Gefühle, ihr Schicksal, ihre Erinnerungen an den/die Lieben, die durch Suizid ihr Leben beendeten, miteinander und es entstand eine Nähe und eine Energie im Raum, die uns trug, wie mit einem unsichtbaren Band verbunden. Ein Gefühl für mich von tief wärmender Zufriedenheit und im hier und jetzt genau richtig zu sein! Eine wunderbare Erfahrung.

Bis zum Herbst trafen wir uns unter gleichen Bedingungen, doch hohe Inzidenzen verschärften erst die Hygieneverordnung weiter, es folgte das Verbot von Präsenztreffen. Die Teilnehmerzahl ging allerdings vorab schon kontinuierlich zurück. Die Pandemie verunsicherte doch zusehends. Erst rieten eigene Erkältungssymptome zum Fernbleiben, dann die Sorge um die Gesundheit und den Schutz von Familienangehörigen.

Ich hatte sehr gehofft, dass wir uns im Januar wieder persönlich treffen dürfen, aber das neue Jahr verlangt wohl neue Wege, wie eine Begegnung über Videokonferenz. Unter anderer Thematik habe ich bereits an einigen teilnehmen dürfen und ich finde, natürlich ist es nicht wie ein persönliches Treffen, aber es werden online doch Türen offengehalten und ich hoffe, dass ich möglichst viele Gruppenteilnehmer dazu ermutigen kann, dass wir uns ab Januar, ein jeder aus dem wohligen, sicheren Zuhause heraus, wieder begegnen können. Die Zukunft wird es zeigen.

Simone Wehking

*Leiterin der AGUS-Gruppe Bad Oeynhausen
E-Mail: bad-oeynhausen@agus-selbsthilfe.de*

„Auch ich trauere nach Suizid“

Großflächenplakate von AGUS e.V.



Von links nach rechts: AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt, AGUS-Mitarbeiterin und Gruppenleiterin Elfie Loser und Stiftungsvorstand Dr. Markus Schappert

Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben, empfinden oftmals Scham für das, was geschehen ist. Sie meiden die Öffentlichkeit, da sie oftmals das Gefühl haben, dass das soziale Umfeld sie für das Geschehene verantwortlich macht. Einige Betroffene beschreiben es so, als ob sie das Gefühl hätten, ein Brandmal auf der Stirn zu haben. Sie isolieren sich zunehmend, so dass sie auch eventuelle Hilfsmöglichkeiten gar nicht mehr wahrnehmen.

Trotzdem sind Betroffene auf Hilfe angewiesen und es ist essentiell, dass sie von dieser Hilfe erfahren.

Mit Unterstützung der „Bürgerstiftung Bayreuth – Stadt und Land“ gestaltete AGUS e.V. das Motiv für ein Großflächenplakat, das in der Stadt Bayreuth und im Landkreis auf AGUS und die Angebote des Vereins aufmerksam macht. „Wir sind der Bürgerstiftung Bayreuth sehr dankbar für die Unterstützung, dass wir in Stadt und Landkreis auf AGUS hinweisen können

und auf diese Weise Betroffene erreichen können“, so AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt. „Die Angebote von AGUS stehen allen ja Suizidtrauernden offen, und die Plakate sind eine niederschwellige Möglichkeit, Kontakt zu uns aufzunehmen.“

Für Dr. Markus Schappert, Stiftungsvorstand der Bürgerstiftung Bayreuth – Stadt und Land ist die finanzielle Unterstützung von AGUS auch deshalb so wichtig, weil das Thema Suizid vielfach noch mit Scheu betrachtet wird. „Wir freuen uns sehr, AGUS im 25. Jubiläumjahr dabei helfen zu können, diese so wichtige Unterstützung Suizidhinterbliebener stärker in das Licht der Öffentlichkeit zu rücken. Das bewundernswerte Engagement der Mitglieder dieses Vereins für ihre unter besonderen Umständen trauernden Mitmenschen verdient eine breite Anerkennung.“



Anne Müller
Jörg Schmidt

Stellungnahme des Vorstands zum Urteil des Bundesverfassungsgerichts zu §217 StGB

Im März letzten Jahres hatte das Bundesverfassungsgericht über die Zulässigkeit der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung geurteilt. Nach diesem Urteil des Gerichts hatte der Vorstand von AGUS in seinem Rundbrief 2020/1 dazu eine Stellungnahme abgegeben.

Eine sich daran anschließende weitere Diskussion dieses sensiblen Themas und die anregende Kritik einzelner Mitglieder des Vereins haben uns deutlicher gemacht, dass wir mit unserer dargelegten Position nicht die Meinung aller Mitglieder mit ihren individuellen und unterschiedlichen Hintergründen und Erfahrungen vertreten und vielleicht auch die Autonomie von Haltungen einzelner Mitglieder verletzt haben.

Der Vorstand hat deshalb beschlossen, sich zukünftig zu dem Thema Sterbehilfe neutral zu verhalten und das für viele Betroffene schwere Thema nicht weiter zu diskutieren.



Von Klicks und Impressionen

Nutzung der AGUS-Homepage

Dass das Internet in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewinnt, ist un-
denke ich allen klar. Die Corona-Pandemie hat diesen Trend aber wohl nochmals be-
schleunigt.

Von Betroffenen, die sich in der AGUS-Geschäftsstelle melden, hören wir immer öfter, dass sie über eine Suchmaschine im Internet auf die AGUS-Homepage gestoßen sind und so Kontakt mit uns aufgenommen haben.

Es ist daher ganz interessant, einen Einblick zu erhalten, wie die AGUS-Homepage genutzt wird.

Im Schnitt haben wir knapp **1.000 Besucher** pro Tag und somit ca. **32.000** im Monat. Ohne genaue Vergleichswerte zu haben, erscheint dieser Wert sehr hoch. Jeder Besucher ruft im Schnitt vier Seiten auf. Die häufigsten sind die Startseite, das Forum und „Hilfe für die ersten Tage“. Letzteres macht vor allem deutlich, dass es viele frisch Betroffene sind, die die

Homepage besuchen. Am häufigsten wird die Homepage zwischen **12.00 und 13.00 Uhr** sowie am Abend zwischen **21.00 und 22.00 Uhr** aufgerufen.

Zwei Drittel aller Besucher nutzen das Handy. AGUS hat daher schon vor einigen Jahren die Homepage auf das sogenannte „Responsive Design“ umgestellt, d.h. die Ansicht passt sich dem jeweiligen Endgerät an. Auf einem Bildschirm ist das anders als auf einem Handydisplay.

Knapp **20%** aller Besucher geben direkt die URL www.agus-selbsthilfe.de ein. **15%** gelangen über Google auf die Homepage, der Rest über weitere Suchmaschinen.

Je häufiger AGUS im Internet auftaucht, umso weiter rücken wir bei den Suchmaschinen nach oben, was es Betroffene erleichtert, uns zu finden. So haben auch nach und nach immer mehr AGUS-Gruppen eine eigene Homepage. Gerade im vergangenen Jahr hat sich deren Zahl erhöht. Wer so z.B. bei Google die Begriffe „Darmstadt“ und „Suizid“ eingibt, erhält als **dritten** Treffer bereits den Link zur AGUS-Gruppe Darmstadt. Bei der Einrichtung der Gruppen-Homepage unterstützen wir seitens der Geschäftsstelle die Gruppenleitenden.

Doch eine Homepage ist heutzutage nur ein Bestandteil, im Internet vertreten zu sein. So hat AGUS z.B. einen eigenen Twitter-Account sowie auch eine Facebook-Seite.

Jörg Schmidt

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer AGUS Facebook Seite.



 [facebook.com/AGUSSelbsthilfe](https://www.facebook.com/AGUSSelbsthilfe)

25 Jahre AGUS e.V.

Ins Gespräch kommen, im Gespräch bleiben

Das Jubiläumsjahr 2020 wollte AGUS e.V. im Rahmen der Jahrestagung begehen. Bekanntermaßen wurde daraus leider nichts.

Kein großes Jubiläum

Dennoch war im September 2020 unsere Wanderausstellung „Suizid – keine Trauer wie jede andere“ in der Bayreuther Stadtkirche zu sehen. Nicht nur der Eröffnungsgottesdienst, sondern auch die beiden begleitenden Veranstaltungen brachten einige Menschen mit AGUS in Kontakt. So konnten wir zwei Broschüren der Öffentlichkeit präsentieren: die Jubiläumsbroschüre zum 25jährigen Vereinsbestehen sowie das Trauertagebuch von Renate Salzbrenner (beides haben wir im Rundbrief 2020-2 bereits vorgestellt).



Renate Salzbrenner während der Lesung

Stellvertretend für die 25 Personen, die in der Jubiläumsbroschüre portraitiert sind, gaben Elfie Loser, Irene von der Weth (ehemalige 2. Vorsitzende von AGUS) sowie Prof. Manfred Wolfersdorf (ehemaliger Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Bayreuth) Einblick in ihre Verbundenheit zu AGUS.

Verarbeitung von Trauer

Im Trauertagebuch verarbeitet Renate Salzbrenner in Form von Gedichten den Suizid ihres Sohnes Christian. Im Rahmen der Veranstaltung in der Stadtkirche las sie eine Auswahl dieser Gedichte vor. Ihre feste und gefasste Stimme ließ gut erkennen, dass sie den für sie genau richtigen Umgang mit der Trauer um ihren Sohn gefunden hat, auch wenn sie an manchen Stellen sehr ergriffen war. Die gekonnte musikalische Untermalung der Gedichte übernahm AGUS-Geschäftsführer Jörg Schmidt an der Orgel, der vom Choral bis hin zum Poplied stets passende Stücke zu den Gedichten ausgesucht hatte.

Dank des AGUS-Vorsitzenden

Am Ende des Ausstellungszeitraums zeigte sich AGUS-Vorsitzender Gottfried Lindner zufrieden und dankte der Gemeinde der Stadtkirche für die Gastfreundschaft sowie dem Evang. Bildungswerk Oberfranken-Mitte für die Unterstützung.

*Anne Müller
Jörg Schmidt*

26 Jahre AGUS-Gruppe Landshut

Erschwerte Bedingungen in der Corona-Zeit



Von links nach rechts: Ludmilla Zacherle, Gerd Sommer und Werner Kühnert

Die erste Fassung der Wanderausstellung war im Jahr 2000 schon einmal in Landshut, damals auf verschiedenen Stockwerken der AOK und anschließend einige Tage in der Berufsschule II, weswegen es regen Besuche von Schulklassen gab.

Zum 25-jährigen Bestehen von AGUS Landshut habe ich bereits im Jahr 2019 Überlegungen angestellt, wo wir ein Jahr später die Wanderausstellung zeigen könnten. Die Entscheidung fiel auf die evang. Erlöserkirche, und als Team der Gruppenleitenden in Landshut organisierten wir alles.

Großer Erfolg zur Eröffnung

Zur Eröffnung kamen erfreuliche 60 Personen. Die vorgeschriebenen Corona-Abstände konnten eingehalten werden, die strengen Grenzkontrollen verhinderten leider die Teilnahme von drei Gästen aus Graz. Wir hatten Dr. Erika Bodner und das

Ehepaar Goditsch eingeladen, die vor 25 Jahren die Stiftung „WEIL = Weiter im Leben“ gegründet hatten, ein Vorbild für Suizidprävention in Deutschland.

Es war zu erwarten, dass die Besucher nicht so zahlreich kommen würden und Schulklassen fehlen würden, obwohl wir sie eingeladen hatten. Zur Halbzeit organisierte der Hospizverein Landshut eine meditative Stunde für Trauernde „Lichtpunkte“ mit Harfenbegleitung und Anzünden von Kerzenlichtern. Es kamen etwa 25 Besucher.

Am Vorabend zeigte das Evang. Bildungswerk Landshut den Film „Bruder Jakob, schläfst du noch?“

Gerd Sommer hat ihn folgendermaßen zusammengefasst: Vier Brüder gehen auf „Spurensuche“ nach ihrem Bruder Jakob. Wie in einem Puzzle tragen sie die „Schnipsel“ zusammen: Familie, Eltern, Trennung, Kindheitserfahrungen, gemein-

same Erlebnisse, unterschiedliche Wege und Wahrnehmungen, Verbindungen und Grenzen, Fragen, Zweifel, Vermutungen, Änderungen...

Die vier Brüder gehen einen schmerzlichen, spannenden Trauerweg und kommen dabei an ihre Grenzen. Durch ihre Ehrlichkeit und ihren Mut jedoch kommen sie einander näher und erkennen auch die innerste Verbindung zu Jakob. Der Film zeigt das Trösten, das Ringen um Antwort und Sinn, das Weitergehen, das Aufbrechen und schließlich den Ausblick.

In der bewegenden Schlusszene, als sie nach einer anstrengenden Bergtour am Gipfelkreuz ankommen, bricht alles heraus: die Trauer, der Schmerz, der Dank. Der kräftige Sturmwind weht den Eintrag vom Gipfelbuch, doch er wird geistesgegenwärtig wieder eingefangen, eingeholt und gerettet. Jakob gewinnt neu einen Platz in ihren Herzen, in ihren geschwisterlichen Beziehungen zueinander. In Erinnerung bleibt der gemeinsame Kreis der vier Brüder, wie sie singen, sich halten, sich wiegen zur Melodie „Bruder Jakob, schläfst du noch“ im Kanon, in unterschiedlichsten Tonlagen und Stimmlagen, jeder in seiner Stimmung und doch aufeinander sich einlassend im Miteinander.

Wenn wir uns auch mehr Besucher gewünscht hätten, so rechtfertigten die zahlreichen Einträge ins Gästebuch unsere Mühe. Die Befestigungen an den Wänden der Erlöserkirche wurden absichtlich nicht entfernt, vielleicht eine Einladung, die Ausstellung zu wiederholen, wenn die Zeiten besser sind. Stellvertretend für die Gästebucheinträge zitiere ich: „Heute sind es 21

Jahre, dass sich meine Schwester erhängt hat. Ich denke an sie und ihren Mann, der mit 2 erwachsenen jungen Söhnen hinterblieben ist. Es wurde und wird darüber wenig gesprochen. Segne sie alle Gott. Danke für diese offene, aufklärende Ausstellung. JSJ“

Werner Kühnert, Ludmilla Zacherle
und Gerd Sommer, Landshut
E-Mail: landshut@agus-selbsthilfe.de

Die Worte von Dr. Erika Bodner, die bei der Ausstellungseröffnung vorgetragen wurden, sind ein würdiger Abschluss:

„Klage der Hinterbliebenenen nach Suizid

Wir haben gesehen und doch nicht verstanden,
und seit wir verstehen, ist es zu spät.

Wir waren sicher tragend zu lieben,
wir schenkten Vertrauen und boten den Rückhalt,
das Sterben verhindern konnten wir nicht.

Der uns nächste Mensch ging allein in den Tod,
er hat sein Leben von unserem gelöst
und uns eine Last übergeben.

Wir tragen die bitterste Folge
Der Verwurzelung in einem Menschen.

Wir müssen so schmerzlich erfahren:
Des Lebens Rätsel lösen wir nicht.“

Rund 700 Suizide pro Jahr

„Warum haben die nicht besser aufgepasst?“

So oder so ähnlich sind immer wieder die Gedanken und Worte nach einem Klinik-Suizid. „Wir waren so froh, der sie/er endlich den Weg in die Klinik gefunden hatte und jetzt qualifizierte und spezialisierte ärztliche und therapeutische Hilfe erhalten würde.“



Hoffnung, dass die Klinik helfen wird.

Soweit die Hoffnung. Dann die schreckliche Nachricht über ihren/seinen Suizid in der Klinik. Wir wissen, dass Kliniksuizide, bezogen auf die Gesamtzahl der Suizide in der Allgemeinbevölkerung, seltene Ereignisse sind und ihre Zahl seit Mitte der 1990er Jahre rapide gesunken ist. Doch auch heute ist der Suizid immer noch die häufigste Todesursache in der Psychiatrie. (Prof. A. Finzen, Dr. U. Hoffmann-Richter, Thieme, 2011). Alleine im Setting der Erwachsenenpsychiatrie sterben laut der Eppendorfer Zeitung für Psychiatrie & Soziales in Deutschland jährlich rund 700 Menschen durch Suizid (21.08.2019).

Auftrag und keine Anklage

Ich, Dieter Steuer, leite die AGUS-Gruppe Mainz seit 10 Jahren und schreibe diesen Artikel im Auftrag der Gruppe. So wie in

unserer Gruppe werden auch in anderen Gruppen Trauernde im Kreis sitzen, die den Verlust eines Menschen betrauern, der sich während der Zeit oder auch in zeitlichem Zusammenhang mit dem Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik suizidiert hat. Hier stellen sich zusätzliche Fragen, die weit über die sonst ohnehin üblichen hinausgehen. Als sich diese Erfahrungen in unserer Gruppe häuften, entstand die Idee, sie zusammenzutragen und als Hinweis, als Bitte, als Auftrag zu formulieren. Ziel dieses Beitrags ist nicht Anklage und Schuldzuweisung. Es gilt das Erlebte zu benennen und die Erfahrungen mitzuteilen, um so dazu beizutragen, die Zahl der Klinik-Suizide weiter zu reduzieren. Also: Suizid-Prävention!

Die Erfahrungen wollen wir weitertragen in den politischen Raum und die entspre-

chenden Fachgremien. Damit sollen insbesondere, die deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) wie auch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) angesprochen werden.

Alle wissen: auch in psychiatrischen Kliniken ist ein Suizid nicht absolut vermeidbar.

Manche Hinterbliebene sind jedoch aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen in besonderer Weise bewegt: Ohnmacht, Ärger, Verletzungen oder Erniedrigung sind beispielhaft Gefühle, wie sie im Kontakt mit Mitarbeiterinnen oder Mitarbeitern der jeweiligen Einrichtungen erlebt wurden. Von ihren Angehörigen als Patienten, so auch von ihnen persönlich.

Hier einige Auszüge aus Schilderungen Betroffener:

Nach dem Suizid ihrer Tochter berichtet eine Mutter u. a.: *Der Schwerpunkt der Behandlung war die Psychose. Hier wurde entsprechende Medikamente eingesetzt. Es entwickelte sich zusätzlich eine „Medikamentensucht“. Als ich dazu intervenierte bekam ich die Antwort: „Besser Tavor als Droge!“ Mit allen Diagnosemitteilungen wurde ich alleine gelassen. Alle Gespräche empfand ich als verletzend. Alles wurde nur auf der Sachebene abgehandelt. Als meine Tochter von einem unbegleiteten Ausgang nicht zurückkam und ich meine Sorgen äußerte bekam ich als Antwort, dass sie schon wieder auftauchen wird. Meine Gefühle als Mutter blieben vollkommen außen vor. Ein Brief an den Chefarzt blieb, auch nach 4 Jahren, unbeantwortet. Ich hätte mir so sehr mehr Empathie von den Mitarbeiter*innen meiner Tochter und mir gegenüber gewünscht.*

Eine andere Mutter berichtet, dass es dem Therapeuten ihrer Tochter nicht gelungen sei, eine positive tragfähige therapeutische Beziehung zu gestalten und bat darum, ihr einen anderen Therapeuten zur Seite zu stellen. Antwort: „Von ihm haben schon so viele gewechselt, es können nicht alle wechseln.“ Ihre Behandlerin war eine sehr junge und sehr unerfahrene Assistenzärztin. Als sich die Patienten während eines Spaziergangs von der Gruppe absetzte, ihr ging es an diesem Tag nicht gut, wurde ihr aufgetragen sich auf Station zu begeben. Dort kam sie nie an. Die Mutter wurde informiert und bekam den Hinweis, dass Weglaufen schon mal passieren, es gälte abzuwarten. Suizid. Die Mutter sagt weiter: „Die Behandlung in der Klinik war insgesamt mehr als erfolglos. Ich hatte den Eindruck, dass es keinen roten Faden bei der Behandlung/Betreuung gab.“

Eine Schwester berichtet über den Suizid ihres Bruders, der wegen einer schweren Depression in einer psychiatrischen Fachklinik (Akutklinik) stationär behandelt wurde. Er hatte kaum Einzelgespräche und große Probleme, die Geschichten der Mitpatient*innen anzuhören. Er könne nicht schlafen und erlebe eine massive innere Unruhe. Als seine Frau versuchte telefonisch zu intervenieren wurde ihr mitgeteilt, dass Angehörige nicht in die Therapie mit einbezogen würden. Nach etwa 4½ Wochen habe sie ihn in einem deutlich verschlechterten Zustand als zu Beginn erlebt. Zwei Tage vor seiner Entlassung suizidierte er sich in der Klinik.

Bei einem Nachgespräch in der Klinik wurde ihr mitgeteilt, dass ihr Mann nie über Suizidabsichten gesprochen habe.

Lange Wartezeiten für Therapieplätze

Gerade hier wollen wir auch nochmal darauf hinweisen, wie risikobehaftet nach wie vor die mangelhaften Möglichkeiten einer ambulanten Follow-Up-Behandlung für psychisch erkrankte Menschen in Deutschland sind. In der Regel liegt die Wartezeit auf einen ambulanten Psychotherapieplatz derzeit bei 19,9 Wochen. (Deutsches Ärzteblatt 6.7.2020, S. 477)

Zur allgemeinen Bewertung hier noch ein Zitat aus dem gerade erschienen Buch von Michaela Huber „Trauma und Gewalt“, S. 201-202: (...) *Die meisten suizidalen Menschen wollen niemanden erpressen, wollen gar nicht mehr das Leben und die Hilfeleistung anderer, sondern sie suchen den Tod, weil sie so verzweifelt sind, dass das Leben keine „prima Alternative“ mehr ist. Ich sage das so ausdrücklich, weil ich häufig immer noch (im Jahr 2020) erlebe, wie enorm Menschen abgewertet werden, die suizidale Gedanken äußern, nach dem Motto: „Die will nur erpressen!“ Daher werden sie ggf. blitzschnell „entsorgt“. (...) Selbstverständlich gibt es auch gute, sorgsame psychiatrische Versorgung. Sie ist aber zahlenmäßig leider nicht in der Mehrzahl. Leider, leider.*

Ein Kliniksuiizid ist kein grundsätzlicher Qualitätsindikator für eine Klinik. Wir erwarten aber, dass die Verantwortlichen nicht müde werden darin, alle Aspekte zu optimieren die in diesem Kontext eine Relevanz haben.

Es ist die DGPPN, die in ihrem Standpunktetpapier u. a. die Personalausstattung als besonders wichtig bewertet und hierzu

umfassende, bedarfsorientierte Vorschläge macht. Das ist ganz besonders wichtig! Neben der multiprofessionellen personellen Ausstattung braucht es zugleich regelmäßige Fort- und Weiterbildungen aller fachlich Mitwirkenden – auch, gegenüber den Angehörigen oftmals insbesondere, auf der Kommunikationsebene. Ein besonderer Fortschritt könnte werden, dass Angehörigen mit Beginn einer Behandlung ein eigenes Unterstützungsangebot zur Verfügung gestellt wird. Zumindest sollten sie mehr mit einbezogen werden. Im Dossier der DGPPN 2020 ist der Begriff „Trialog“ zu Recht sehr zentral.

Der Präsident der DGPPN, Herr Prof. Dr. Dr. Andreas Heinz dazu: *„Im Trialog ist jeder Experte: Profi, Betroffener und Angehöriger. Nur im trialogischen Denken und Handeln haben wir einer Chance auf eine moderne, nachhaltige Psychiatrie in Deutschland.“*

Schicken Sie uns Ihre Erfahrungen. Je mehr wir davon zusammentragen, um so mehr Gewicht wird diese Initiative bekommen. Wir sammeln bis zur Jahresmitte 2021.

Dieter Steuer | Moritzstraße 26, 55130 Mainz
E-Mail: ds@dieter-steuer.de

P.S. Zum Schluss noch eine aktuelle Erfahrung:

Sommer 2020: *Ehefrau sucht verzweifelt nach einem Klinikplatz für ihren Mann. Einweisung ist vorhanden. An einer Klinik erhält sie die Information: „Wer mit Suizid droht, macht das sowieso nicht!“*

Januar 2021: *Vollendeter Suizid des Ehemannes.*

Die letzte Zigarette

Die letzte Zigarette hab ich ausgedrückt.
Das Haupt mit schwarzen Schatten schwer gebückt.
Ein letzter Blick ins Tal, den Lauf bereits gezückt.
Das Leben hats mir nicht vergönnt und ist missglückt.

Das Gemüt so schwer und nun doch so leicht,
die Gedanken werden seicht.
Ein Hauch von Freiheit die Stirn jetzt streicht.
Das Wissen um das End hoch schleicht.

Ein Hallo zurück wird es nicht geben.
In andre' Sphären werde ich mich geben.
Weit in die Lüfte schweben.
Nach anderen Gedanken streben.

Verzeiht mein plötzliches Verschwinden.
Ich werde euch in mein Gebet einbinden.
Ich will die Last nicht mehr empfinden.
Im Jenseits werde ich euch einst wiederfinden.

Ich sage jetzt auf Wiedersehen,
bereit endgültig nun zu gehen.
Ich weiß, ich hinterlasse Schmerz und Wehen.
Die Welt wird sich auch ohne mich dann weiterdrehen.

Alexandra Sinnecker

Mein Mann hat sich am 21.12.2018 nicht weit entfernt von unserem Haus, auf einem Hügel sitzend und ins Tal blickend, erschossen. Neben seinem Leichnam lagen gerauchte Zigarettenstummel. Dieses Gedicht ist meine Interpretation seiner letzten Momente in dieser Welt.

Das Thema Suizid bei der Polizei

Von Prävention bis Postvention

Mein Name ist Christina Meyer und ich arbeite seit 20 Jahren als Psychologische Beraterin bei der Polizei des Landes Niedersachsen – derzeit in der Zentralen Polizeidirektion (ZPD).

Die psychologische Begleitung und Unterstützung von Mitarbeitenden der Polizei ist in jedem Bundesland unterschiedlich geregelt. Bei uns in Niedersachsen besteht seit 20 Jahren mit den Regionalen Beratungsstellen (RBS) ein sog. niedrigschwelliges internes psychosoziales Angebot für alle Mitarbeitenden der Polizei.

In den 11 Jahren davor war ich als Kriminalbeamtin im Ermittlungsbereich „Gewalt gegen Frauen und Kinder“ tätig. Bereits während dieser Zeit habe ich privat eine vierjährige gestalttherapeutische Ausbildung absolviert. Seit 2019 bin ich ausgebildete Traumatherapeutin (GPTG).

Erstkontakt zu AGUS

Die ersten Kontakte zu AGUS hatte ich im Jahr 2007 – damals arbeitete ich bei der RBS in Osnabrück. Die AGUS-Gruppe Osnabrück hatte die Wanderausstellung nach Osnabrück geholt und ich habe in diesem Zusammenhang einen Vortrag für Angehörige gehalten zum Thema „Suizid – oder von der Sehnsucht nach sich selbst.“

Was verbindet mich mit dem Thema Suizid?

Gleich zu Beginn meiner Beratungsarbeit wurde ich häufig angefragt zu Themen,

die im engeren und weiteren Sinn mit dem Thema Tod und Trauer zusammenhängen: Polizistinnen, die konfrontiert waren mit verunglückten oder verunfallten Kindern/Jugendlichen oder mit Menschen, die sich suizidiert hatten. Aber auch, wenn die Polizistinnen oder jemand aus der eigenen Familie schwer erkrankt war, wurde die Beratungsstelle aufgesucht oder wir nahmen von unserer Seite Kontakt auf.

Tod und Trauer ist umfangreich

Ich bemerkte schnell, wie umfassend das Spektrum rund um das Thema Tod und Trauer war bzw. ist und ebenso, wie groß oft die Schwierigkeit bei vielen war, über die eigene Betroffenheit oder Gefühle zu sprechen. Ich entschied mich dann zunächst für eine Ausbildung zur ehrenamtlichen Hospizhelferin - das Thema Umgang mit Tod und Trauer wurde für mich mehr und mehr zu einem Herzensthema...



Weitere Fortbildungen folgten, u.a. bei dem Trauerexperten Jorgos Canacakis in Griechenland und Deutschland. Den Umgang mit Suizid habe ich mir im Laufe meines beruflichen Lebens nicht gesucht – es

war vielmehr so, dass dieses Thema mich gefunden hat.

Die Polizei ist durch die Tatsache, dass sie bei Suiziden immer hinzugezogen wird, stark mit diesem immer noch großen Tabuthema konfrontiert. Hierzu zählt vor allem das Überbringen der Todesnachricht an die Hinterbliebenen.

In meiner Beratungsarbeit werde ich – ebenso wie meine anderen Kolleginnen – aber auch angefragt, wenn sich innerhalb der Polizei Mitarbeitende suizidieren. So lernte ich im Laufe der Jahre immer mehr darüber, was es zum einen für die unmittelbaren Kolleginnen – die ja auch als Betroffene im weiteren Sinne anzusehen sind – aber auch für betroffene Familienangehörige bedeutet, wenn sich ein Mensch suizidiert.

Durch die vielen Gespräche im Laufe der Zeit hat sich dann mein Herzensthema erweitert: das Thema „Umgang mit Suizid“ liegt mir mittlerweile wie kein zweites am Herzen.

Seit vielen Jahren biete ich polizeiintern Seminare an, in denen alle Themen rund um den Suizid Raum und Zeit haben. Die Fragen, die dabei am meisten gestellt werden und für die Betroffenen – neben der Frage nach dem Warum und den Gründen nach Suizid – wichtig sind, sind beispielsweise:

- Woran merke ich ggf. ob jemand suizidgefährdet ist?
- Wie spreche ich mit dieser Person... wie spreche ich mit betroffenen Angehörigen?

- Wo finde ich selber als betroffener Angehöriger Unterstützung?

Für die interne Nachbereitung nach einem Suizid im Kolleginnenkreis habe ich vor vielen Jahren gemeinsam mit einer Trauerbegleiterin eine strukturierte Methode zur Aufarbeitung eines Suizids entwickelt („Geleitete Trauer“) und diese auch in einigen Fällen durchgeführt. Am Jahrestag des Suizides eines Kollegen saßen wir in einem Fall mit den Kolleginnen der gesamten Dienststelle zusammen, um nochmal gemeinsam an den Kollegen zu erinnern. Der Dienststellenleiter sagte damals: „Unsere Türen hier sind offengeblieben – wir haben die gemeinsamen Gespräche genutzt, um untereinander im guten Kontakt zu bleiben.“ Das war eine der schönsten Rückmeldungen, die ich im Laufe der Jahre bekommen habe. Dies zeigt gleichzeitig auf, wie wichtig eine entsprechende Nachbereitung sowohl für Einzelne als auch für ein gutes Miteinander der Gemeinschaft ist (Postvention ist Prävention!)

Für Angehörige nach einem Suizid braucht es aus meiner Sicht – neben den Worten – aber vor allem eins: **Mitgefühl, Verständnis und stille Anteilnahme.**

Christina Meyer
Zentrale Polizeidirektion Niedersachsen
christina.meyer@polizei.niedersachsen.de

Unterstützungsangebote nach einem Suizid im beruflichen Kontext

Über viele Jahre lag der Fokus nach einem Suizid auf dem familiären Umfeld des Suizidenten und man ging immer von ca. 6 unmittelbar betroffenen Angehörigen aus. Inzwischen ist es Konsens, dass Suizide aber auch negative Auswirkungen auf weitere Personengruppen haben können, wie etwa die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz. So kann sich die Zahl betroffener Personen im sozialen Umfeld des Suizidenten deutlich erhöhen. Für diese Menschen ist der Verlust (oder vielleicht zusätzlich das Auffinden des Toten) eine enorme Belastung, die im Rahmen eines Trauerprozesses verarbeitet werden muss.

Mit dieser Broschüre wollen wir allen, die auf diese Weise betroffen sind, ein hilfreiches Instrument an die Hand geben.

Autorin ist Dr. Franciska Illes. Sie ist Diplom-Psychologin und hat sich in ihrer Zeit als Leiterin der Arbeitsgruppe Suizidpostvention an der LWL-Universitätsklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin in Bochum intensiv mit dem Thema Suizid im beruflichen Kontext beschäftigt.



Die Erstellung dieser Broschüre wird finanziert durch die DAK – Gesundheit. Herzlichen Dank für diese Unterstützung.



Unterstützung über **amazon**smile

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

smile.amazon.de

Zwischen klagend schreien und getröstet sein

In der Extremsituation nach einem Suizid suchen die Hinterbliebenen nach vielen Möglichkeiten der Hilfe. Die meisten fühlen sich jedoch zunächst allein und auf sich selbst quasi zurückgeworfen. Die eigene Spiritualität kann hier eine große Hilfe sein. Spiritualität versteht sich in diesem Kontext nicht rein auf das Christentum beschränkt, sondern als eine Art Sinnressource, auf die ein Mensch zurückgreift. Die Frage nach dem Sinn ist gerade nach einem Suizid absolut bestimmend.

Warum?

Das WARUM bestimmt das gesamte Denken. Um diese Themen geht es in der neuen AGUS-Themenbroschüre: „Zwischen klagend schreien und getröstet sein.“ Autorin ist Dr. Andrea Schmolke. Sie ist Pfarrerin der Evang.-luth. Kirche in Bayern und hat sich in ihrer Doktorarbeit intensiv

mit der Bedeutung von Spiritualität in der Trauer nach Suizid auseinandergesetzt. Das Vorwort hat der Ratsvorsitzende der Evang.-luth. Kirche in Deutschland, Heinrich Bedford-Strohm, verfasst.

Bei der Erstellung dieser Broschüre wurde AGUS durch den BKK Dachverband gefördert. Herzlichen Dank.



Neu: AGUS-Newsletter

Wer von Ihnen auch zwischen den Rundbriefen stets aktuell informiert sein will, hat die Möglichkeit, den AGUS-Newsletter zu abonnieren.

Dieser wird ab Februar 2021 zur Verfügung stehen. Eine Anmeldung erfolgt ganz einfach über www.agus-selbsthilfe.de/newsletter oder indem Sie mit Ihrem Handy diesen QR-Code einscannen. Sie gelangen so zu einer Seite, auf der Sie die notwendigen Daten eingeben. Ein späteres Abbestellen ist zu jeder Zeit möglich.



Wolle, Paul und Papas Stern

Bilderbuch für suizidbetroffene Kinder

Gerade für Kinder ist die Situation nach dem Suizid eines Eltern- oder Großeltern-teils oder eines Geschwisters sehr dramatisch. Kinder verstehen noch weniger als wir Erwachsenen, warum ein Mensch sich das Leben genommen hat („Hatte er/sie mich nicht mehr lieb?“). Hier gilt es in kindgerechter Art und Weise den Suizid und auch mögliche Gründe dafür altersgerecht aufzuzeigen.

Doch es gab bisher in diesem Bereich keine passende Literatur oder generell kaum Hilfsmöglichkeiten. Die renommierte Schriftstellerin Marianne Loibl aus München hat dem nun mit der nicht minder renommierten Illustratorin Gabi van der Straeten Abhilfe geschaffen. Unter dem Titel „Wolle, Paul und Papas Stern“ ist eine ganz besondere Ausgabe in der AGUS-Schriftenreihe entstanden.

Es geht um Paul, der seinen Vater durch Suizid verloren hat und mit seiner Mutter zurückbleibt. Eine große Hilfe in seiner Trauer ist ihm dabei sein Stofftier Wolle, der die Gestalt eines Golden Retriever hat.

Je eher Kindern die Umstände eines Suizids vermittelt werden können, umso besser ist deren Verlauf der Trauer. Dieses Bilderbuch kann dabei – zusammen mit Eltern, Großeltern oder Geschwistern – eine wichtige Hilfe sein.



Das Kinderbuch ist kostenlos erhältlich, da dies durch die Techniker Krankenkasse sowie die Martin Wilhelm Glücksstiftung unseres AGUS-Mitglieds Martin Wilhelm gefördert wurde. Vielen Dank dafür.

Passend zum Buch gibt es Wolle als Plüschhund zu kaufen. Für Kinder kann es in der Trauer sehr hilfreich sein, wenn sie ein Kuscheltier

an ihrer Seite haben. Der Plüschhund diente als Vorlage für den gezeichneten Wolle im Buch. Es besteht daher ein sehr großer Wiedererkennungswert. Die Kosten für den Plüschhund betragen 15,- € (inkl. Versand).



AGUS Postkarten - Gedichte von Renate Salzbrenner



Vom Leben reich beschenkt

(Hildegard Haehn. Books on Demand 2020. 14,95 €)

In ihrem autofiktionalen Roman, bei dem biografische Erzählelemente mit fiktionalen verwoben sind, werden die Leser*innen in eine Serie von Gesprächen zwischen zwei Psychotherapeutinnen hineingenommen. Elphi (75 J.) tritt unangemeldet in das Leben von Margareta und beginnt wach, lebendig und präsent aus ihrem Leben zu erzählen, denn sie will in ihrer Einzigartigkeit wahrgenommen werden und in ihrer Haltung gegenüber dem Tod, der Liebe und dem Leben.

Und schon beginnt eine spannende Lebensreise, dicht und hochtaktig erzählt; der Lesende „klebt“ an den Seiten, die von einer Kindheit im Nachkriegsdeutschland erzählen, von einer Reise nach Indien zu einem Ashram und der Begegnung mit Bhagwan. Nach ihrer Rückkehr nimmt sie die Beziehung zu ihrem damaligen Freund wieder auf, die jedoch mit vielen Verletzungen weitergeführt wird.

Schließlich wird das Fenster zur Biografie des Bruders aufgemacht, der mit seiner kleinen Familie im Süden Deutschlands lebt und in dieser Zeit die Diagnose „manisch-depressiv“ erhält. Die Familie bricht auseinander und Elphi hält Kontakt zu ihrem Bruder, lernt dabei die zahlreichen Facetten dieser Krankheit kennen. Ein weiteres Mal reist sie nach Indien und lernt

dieses Mal einen Mann kennen, mit dem sie sich liiert. Doch wird sie nach Deutschland zurückgerufen, da ihr Bruder durch Suizid aus dem Leben gegangen war.

Der indische Geliebte reist ihr nach, sie leben zusammen und zwei Söhne werden geboren.

Auch hier kam es zu einer Trennung und nun steht sie den Herausforderungen einer alleinerziehenden Mutter gegenüber. Einer der Söhne rutscht in die Drogenszene ab, geht auf Entzug und gründet nach seiner Heilung eine kleine Familie in Frankreich. Auch hier kommt es zu einem Bruch; das Alleinesein erlebt er krisenhaft und nimmt sich schließlich das Leben. Elphi macht die Erfahrung, dass dieses „Getrenntsein“ ihrer Verbundenheit zum Sohn keinen Abbruch tut, ihr Herz wird „ins Unendliche geweitet“.

Ein Buch voller Inspiration; die Leser*innen werden zu eigenen Lebensfragen geführt und ermutigt, diese befreiend zu denken und zu deuten. Spannend von der ersten bis zur letzten Zeile!

Irmgard Chakroun



In der Erinnerung anker

(Esther Fischinger, Vandenhoeck & Ruprecht 2017. 20,- €)

Die Kinder- und Jugendlichen-Therapeutin Esther Fischinger wählte den bemerkenswerten Titel „In der Erinnerung anker“ für den 100 seitigen Band über die Arbeit an Memory Books mit trauernden Kindern im Alter von 6-14 Jahren.

Am Beispiel der damals sechsjährigen Merle (Vaterverlust durch Suizid) entstand vorliegende Arbeit. Das Kindertagebuch, das Memory Book, ein Abschiedsheft für die Therapeutin und die Korrespondenz mit dem verstorbenen Vater gewähren persönliche Einblicke in die Trauerarbeit von und mit Merle.

Mit dem Memory Book wurde wenige Monate nach Beginn der therapeutischen Trauerarbeit begonnen; es sollte dabei keine isolierte Methode bleiben.

Das 2. Kapitel widmet sich den Grundlagen der Kindertrauer aus entwicklungspsychologischer Sicht; dabei wird der Wert des Erinnerens als „Selbst-Verankerung“ im 3. Kapitel beleuchtet. „Das Unbegreifliche übersetzt sich in Begrifflichkeit, das Nichtdenkbare erhält Einzug ins Verstehen“.

Das Thema des 4. Kapitels weist auf Sprache und Bewusstsein hin, also: in Worten denken. Bei jüngeren Kindern ist diese Methode allerdings nicht vorauszusetzen; hier empfehlen sich Handpuppenspiele, mittels derer innere Befindlichkeiten mitgeteilt werden können. Fischinger betont, dass Trauern nicht mit psychischen Störungsprozessen gleichzusetzen ist, auch wenn das Psychopharmakologen gerne so

verstanden wissen wollen. Vielmehr sind Trauernde „aus der Zeit Gefallene“, die sich wandeln müssen, um das Erfahrene neu einbetten zu können.

Das 5. Kapitel geht auf poesietheapeutische und bibliotherapeutische Ansätze ein – mit Querverweisen zu entsprechender Kinderliteratur. Hier wird authentisches Text- und Bildmaterial von Merle gezeigt. Im 6. Kapitel wird nun der Trauerweg von Merle kinderpsychologisch kommentiert, um nachfolgend die Rahmenbedingungen für die Arbeit an Erinnerungsbüchern mit Kindern und Jugendlichen zu erstellen. Schließlich wird im 8. Kapitel die methodisch-konkrete Gestaltung solcher Erinnerungsbücher aufgezeigt; besonders berührend sind die Einblicke, die Merles Mutter zusammen mit ihrem Therapeuten, Dr. David Althaus, gewährt.

Für alle die sich weiterbilden wollen in Sachen „Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen“ gibt das Buch wertvolle Impulse und Anregungen. Wirklich passgenau liegt es jedoch in der Hand therapeutisch arbeitender Professionen, wenn diese selbst einen solchen Schwerpunkt für ihre berufliche Arbeit wählen wollen oder schon gewählt haben.

Irmgard Chakroun



Mit dem Kauf der Bücher über AGUS e.V. unterstützen Sie unsere Vereinsarbeit. Auf der Homepage www.agus-selbsthilfe.de finden Sie unter „Wir bieten an“ und „Bücher“ eine Aufstellung aller Werke, die über AGUS bezogen werden können. Dort können Sie das Bestellformular aufrufen. Sie können Ihre Bestellung aber auch telefonisch (0921-150 03 80) oder per E-Mail (kontakt@agus-selbsthilfe.de) aufgeben.

Suizidpostvention als Prävention?

Online-Tagung am 04.03 und 05.03.2021



Nachdem die Wissenschaftliche Frühjahrstagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) zum oben genannten Thema aufgrund von Corona im vergangenen Jahr abgesagt werden musste und eine Durchführung als Präsenzveranstaltung Anfang März 2021 auch mehr als fraglich ist, findet die Tagung nun als Online-Variante vom 04.03. bis 05.03.2021 statt.

Neben Grundsatzthemen und Einblicken in aktuelle Studien soll es vor allem um konkrete Handlungsfelder gehen, wie etwa:

- *Justizvollzug / Polizei / Psychiatrische Kliniken / Deutsche Bahn*

Welche Auswirkungen hat ein Suizid in diesen Bereichen und wie erfolgt der Umgang mit den Mitinsassen, Kolleginnen und Kollegen, Mitarbeitenden, Freunden und Angehörigen?

Informationen und schriftliche Anmeldung

zur Tagung (bis 26.02.2021) erfolgt über:

Jörg Schmidt - Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle und Mitglied des DGS-Vorstands
 Adresse: Kreuz 40, 95445 Bayreuth
 E-Mail: joerg.schmidt@agus-selbsthilfe.de
 Tel.: 0921-150 09 60

Parallel zur Anmeldung ist der Teilnahmebeitrag auf das Konto der DGS zu überweisen:
 IBAN: DE61 1002 0500 0003 0920 01
 Verwendungszweck: Teilnahmebeitrag DGS Frühjahrstagung 2021

Der Tagungsbeitrag beträgt 75,- € für Nicht-DGS-Mitglieder und 50,- € für DGS-Mitglieder. Darin sind bis zu 14 Vorträge enthalten. Eine preisliche Staffelung ist nicht möglich!

Alle angemeldeten Teilnehmenden erhalten bis 02.03.2021 die Zugangsdaten – vorausgesetzt, dass der Teilnahmebeitrag entrichtet wurde.

Das ausführliche Programm findet sich auf der DGS-Homepage:
www.suizidprophylaxe.de

„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).

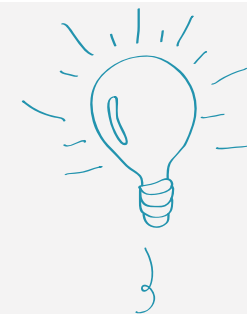
Termine 2021

Folgende Seminare sind geplant und Anmeldungen können auch ab sofort angenommen werden. Aufgrund der Entwicklung der Corona-Pandemie kann es jedoch zu Absagen der Seminare kommen.

- *Verlust eines Kindes* **26.02.-28.02.2021 ** Entfällt wegen Corona ****
- *Verlust eines Geschwisters* **12.03.-14.03.2021 in Waldbreitbach (Rheinl.-Pfalz)**
- *Trauer in Bewegung* **10.09.-12.09.2021 in Neroth (Rheinl.-Pfalz)**
- *Verlust des Partners* **17.09.-19.09.2021 in Waldbreitbach (Rheinl.-Pfalz)**
- *Verlust eines Kindes* **22.10.-24.10.2021 in Waldbreitbach (Rheinl.-Pfalz)**
- *Verlust eines Elternteils* **05.11.-07.11.2021 in Waldbreitbach (Rheinl.-Pfalz)**

Seminare für AGUS-Gruppenleiter

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



Termine 2021

- *Einführungskurs (neuer Termin)* **04.06.-06.06.2021 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. - Kreuz 40 - 95445 Bayreuth

Verantwortlich

Jörg Schmidt in Zusammenarbeit mit Anne Müller

Der AGUS-Rundbrief erscheint zweimal jährlich.

Layout

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