



Rundbrief 2016/2

Themen des Heftes

Mitgliederversammlung 2016	2
Grußwort	3
Ehrung für Dr. Klaus Bayerlein	4
Vortrag Jahrestagung Dr. Onnasch	7
Workshop für junge Menschen	10
Einladung zur Jahrestagung 2016	11
AGUS-Forum	12
Internethilfen für junge Menschen	14
Klinische Überlegungen	15
Aktivitäten der AGUS-Gruppen	18
Bericht vom Grundseminar	19
Jubiläum Osnabrück	20
Gedicht	22
Mitglied werden	23
Buchbesprechung	24
Veranstaltungen	26
Seminartermine	27

Gefühlswelten

Gefühle sind das besondere Geschenk unseres Lebens. So formuliert der Schriftsteller Henry. D. Thoreau: „Der Mensch hat überhaupt nichts gesehen, wenn er nichts gefühlt hat.“ Gefühle öffnen uns die Augen für die Welt und erfüllen unser Leben und unsere Seele mit tieferen Einsichten. Allerdings überfordern uns unsere Gefühle gelegentlich und der Verstand muss ihnen Einhalt gebieten. Doch für Jean Paul ist auch diese Erfahrung wertvoll, wenn er schreibt: „Wer nicht zuweilen zu viel empfindet, der empfindet zu wenig.“

Gefühle bekommen bei unseren AGUS-Angeboten einen breiten Raum. Vor allen in den AGUS-Gruppen wird uns immer wieder berichtet, dass endlich andere die besonderen Gefühle verstehen und man sich nicht mehr allein damit fühlt. In unserem Rundbrief finden sie zwei Artikel, die besonders die Gefühlswelt reflektieren. Klaus Onnasch, der Referent unserer letzten AGUS-Jahrestagung, betont den Zusammenhang von Leib und Seele bei der Trauerarbeit. Elmar Etzersdorfer zeigt in seinen „Klinischen Überlegungen zur Suizidalität“ den starken Einfluss einer kaum nachvollziehbaren Gefühlswelt bei suizidgefährdeten Menschen. Auch in weiteren Artikeln spielt das Gefühl eine Rolle, z.B. beim AGUS-Forum.

Aus der Redaktion grüßen Sie herzlich
Elisabeth Brockmann und Gottfried Lindner

Einladung zur Mitgliederversammlung Freitag, 14. Oktober 2016 um 20 Uhr

Die Mitgliederversammlung 2016 unseres Vereins AGUS e.V. findet vor der Jahrestagung statt: Hotel Lindenmühle, Jean-Paul-Saal, 95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1

Tagesordnung:

1. Jahresbericht des Vorstands
2. Kassenbericht und Bericht der Rechnungsprüfer
3. Entlastung des Vorstands
4. Wahl der Kassenprüfer
5. Planungen für das Jahr 2017
6. Wünsche und Anträge
(werden auch gerne im Voraus vom Vorstand entgegengenommen)

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

Markus Eberl, Vorsitzender

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Betroffene!

Als neuestes Mitglied des AGUS-Vorstandes darf ich Ihnen in diesem Rundbrief einen Gruß senden. In den letzten Monaten habe ich mich im Rahmen meiner Möglichkeiten in die Vorstandsarbeit eingebracht. Viele Aspekte sind mir noch sehr neu, bisher war mein Tätigkeitsfeld die Gruppenarbeit in der AGUS-Gruppe Weimar.

In diesem Rundbrief laden wir Sie wieder herzlich zur Jahrestagung im Oktober ein. Ich nehme in diesem Jahr bereits zum 14. Mal daran teil. Noch sehr genau erinnere ich mich, mit welchen Ängsten und mit wie viel Verunsicherung ich das erste Mal nach Bad Berneck gefahren bin.

Ich hatte im gleichen Jahr meinen Sohn Florian durch Suizid verloren. In der Gemeinschaft, die ich bei dieser Tagung damals - und in all den Jahren danach - erfahren durfte, fühlte ich mich immer wieder aufgehoben, verstanden und in all den Facetten meiner Trauer vorbehaltlos angenommen.

Die Jahrestagung ist für mich ein fester Termin im Kalender. Bad Berneck ist ein Platz für mich geworden mit Erinnerungen an Florian und für meine Trauer um ihn. Es ist nicht wieder GUT geworden, wie Viele meinten, aber es ist wieder besser geworden.

Im Laufe der vielen Jahre bemerkte ich die langsamen Veränderungen, erst von einem Jahr zum nächsten, und nun im Rückblick über viele Jahre. Der Wandel in der Familie, Schwiegertöchter und Enkel kamen dazu, und das unumgängliche Leben lernen ohne Florian. All das konnte ich mir in den ersten Jahren gar nicht vorstellen.

Ich möchte Ihnen Mut machen. Mut zu schauen, ob die vielfältigen Hilfsangebote, die AGUS für Trauende nach Suizid entwickelt hat auch für Sie hilfreich auf diesem schweren Weg sein könnten.

*Mit allen guten Wünschen
verbleibe ich*

Ihre Ute Maibohm



Verleihung des Bundesverdienstkreuzes 1. Klasse

Unserem Ehrenvorsitzenden Dr. Klaus Bayerlein wurde am 4.3.2016 im Sozialministerium München das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse verliehen. AGUS gratuliert sehr herzlich zu dieser besonderen und hochverdienten Auszeichnung!

Laudatio der Bayerischen Sozialministerin Emilia Müller

„Sehr geehrter Herr Dr. Bayerlein, bereits 1988 haben Sie für Ihr ehrenamtliches Engagement als Handelsrichter sowie als Mitglied des Steuerausschusses der Industrie- und Handelskammer Oberfranken das Bundesverdienstkreuz am Bande erhalten.

Seitdem haben Sie sich mit großem persönlichem Engagement auch in anderen Bereichen außerordentlich verdient gemacht.

Insbesondere haben Sie sich für den Verein „AGUS e.V. – Angehörige um Suizid“ engagiert. Aus kleinsten Anfängen heraus haben Sie an der Seite der Vereinsgründerin, Frau Emmy Meixner-Wülker, eine Bewegung in Gang gesetzt, die heute bundesweit Ausstrahlung entfaltet. Der Verein ist mittlerweile der größte und älteste in Europa, der sich für die Belange Suizidhinterbliebener einsetzt.

Früh haben Sie die Notwendigkeit erkannt, eine solide Finanzierungsgrundlage für die Vereinsarbeit zu schaffen. Mit dem Beitritt zum Paritätischen Wohlfahrtsverband haben Sie diesbezüglich einen Meilenstein gesetzt. Schritt für Schritt ist es so gelungen, die wichtige Arbeit des Vereins zu professionalisieren und auf ein tragfähiges Fundament zu stellen.

Als erfahrener Kaufmann haben Sie ein besonderes Augenmerk auf die finanzielle und rechtliche Nachhaltigkeit der sozialen Angebote gerichtet. Dank Ihrer hohen Kompetenz und Ihrem Geschick haben Sie das stetige Wachstum des Vereins ermöglicht. Seit Ihrer Übernahme des Vereinsvorsitzes - im Jahr 2001 - hat sich die Zahl der Selbsthilfegruppen von 12 auf heute über 60 im gesamten Bundesgebiet gesteigert.



Um eine weitere Einnahmequelle für den Verein zu erschließen, haben Sie im Jahr 2006 die Initiative ergriffen und die Gründung der „AGUS-Stiftung“ in die Wege geleitet. Neben Ihrem persönlichen Einsatz haben Sie sich dort auch finanziell eingebracht.

Sehr geehrter Herr Dr. Bayerlein, 2013 haben Sie nach langen erfolgreichen Jahren den Vereinsvorsitz in jüngere Hände gelegt. Auch nach Ihrem Ausscheiden stehen Sie jedoch dem neuen Vorstand engagiert mit Rat und Tat zur Seite. Bis heute sind Sie auch weiterhin im Stiftungsrat der „AGUS-Stiftung“ aktiv.

Ich freue mich nun, Ihnen kurz vor Ihrem 80. Geburtstag (6. März) das vom Bundespräsidenten verliehene Bundesverdienstkreuz 1. Klasse auszuhändigen zu dürfen.

Herzlichen Glückwunsch!
Sozialministerin Emilia Müller



Mitglieder des AGUS-Vorstands nahmen an der feierlichen Verleihung im Sozialministerium München teil. Von links: Dietlind Marsch, Elisabeth Brockmann, Elfriede Loser, Dr. Jürgen Wolff, Dr. Klaus Bayerlein, Sozialministerin Emilia Müller

Trauern mit Leib und Seele – Orientierung nach Suizid

Kurz will ich beschreiben, was mich dazu gebracht hat, mich intensiv mit Trauer auseinanderzusetzen, dabei auch nach neurobiologischen Zusammenhängen zu fragen, darüber zu schreiben und schließlich auf der Jahrestagung von AGUS 2015 in Bad Berneck einen Vortrag zu halten.

Persönliche Erfahrungen und Einsichten

Der Abschied von meinem Sohn, der sich im Alter von 28 Jahren 1995 das Leben genommen hat, ist das Ereignis, das mein Leben am meisten erschüttert und seit dieser Zeit am tiefsten geprägt hat. Sein Tod kam für mich ganz plötzlich, ich konnte es überhaupt nicht fassen. Es erschien mir wie ein böser Traum, aus dem ich endlich aufwachen wollte. Zunächst konnte ich in meiner Arbeit noch funktionieren; dann wieder brach der Schmerz so durch, dass ich meinte, den Boden zu verlieren. Danach brauchte ich dringend Abstand und etwas Erholung. Alles erschien mir „ver-rückt“: Ich konnte zunächst nicht verstehen und zur Sprache bringen, was in mir vorging.

Was weiterführte, war eine sehr einfühlsame Trauerbegleitung, in der ich mich in meiner zunächst ausweglosen Situation akzeptiert fühlte, sowie der mehrtägige Besuch in der Bielefelder Klinik für traumatisierte Patienten (Ev. Krankenhaus Bethel). Die Leitung hatte die mit mir befreundete Ärztin und Privatdozentin Ursula Gast; sie war Nachfolgerin der bekannten Traumatherapeutin Luise Reddemann. In dieser Klinik erfuhren die Patienten nicht nur medizinische Behandlung. Sie lernten zugleich auch erkennen, welche Prozesse in ihrem Leib und ihrer Seele vor sich gehen und welche Möglichkeiten bestehen, diese Prozesse zu beeinflussen.

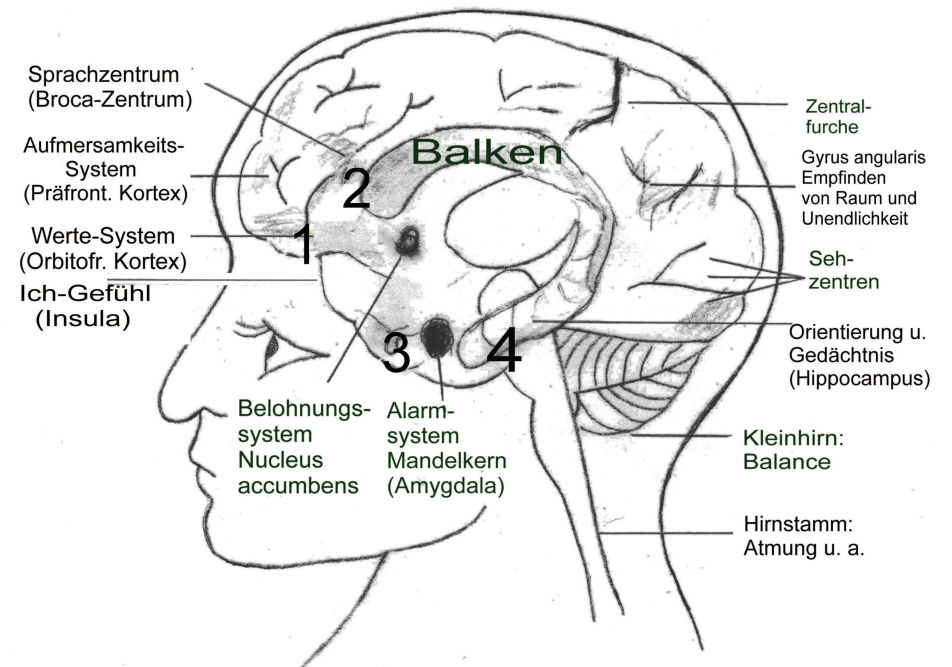
Gemeinsam mit Ursula Gast arbeitete ich daran, Erkenntnisse dazu zu erweitern und für die Situation der Trauer fruchtbar zu machen. Das führte mich dazu, dass ich die zunächst unbegreiflichen Reaktionen in meiner eigenen Trauer langsam zu verstehen begann. Sodann bewährten sich solche Einsichten auch sehr in der Begleitung von Trauernden. Die wichtigsten Ansätze, die ich in Bad Berneck vorgetragen habe, möchte ich hier zusammenfassen:

Der Zusammenhang von Leib und Seele in der Trauer

1. Um die schwere Krise in der Trauer überleben zu können, schüttet der Körper zum Schutz körpereigene Endorphine aus, die uns betäuben. So wird die tiefe Verletzung meist zunächst noch nicht voll bewusst. Dann wieder erinnert oft seelischer und auch leiblicher Schmerz (besonders in Herz, Bauch, Kopf und Rücken) an die Wirklichkeit, dass wir uns mit ihr auseinandersetzen müssen. Nach harter

Trauerarbeit brauchen wir Ablenkung und Erholung, danach kann dann der Schmerz wiederkehren. So entsteht ein Spielraum, in dem sich das Wechselspiel von schmerzhafter Auseinandersetzung und Entspannung sowie Neuorientierung vollziehen kann.

2. In der Zeit der Trauer sind einige Areale in unserem Gehirn besonders aktiviert, andere scheinen heruntergefahren zu sein. Das Denken, Planen und Handeln ist eingeschränkt, unser Sprachzentrum (in der Abbildung 2) ist zunächst weniger durchblutet, auch das System zur Verarbeitung der Gedächtnisinhalte (Hippocampus, in der Abbildung 4) ist reduziert. So vergessen wir leicht, wo wir den Schlüssel hingelegt haben. Dagegen ist das Alarmsystem (Amygdala, in der Abbildung 3) oft sehr aktiviert, bei Signalen (z.B. von Krankenwagen) schrecken wir auf und geraten in Unruhe. In besonderer Weise kann das Wertesystem (über der Augenhöhle gelegen, in der Abbildung 1) wirksam sein. Es kann übermäßige Emotionen regulieren: Wir zünden ein Licht an, und das gibt uns Hoffnung. Symbole und Rituale tragen dazu bei, wieder ein Balance zu finden.



Zeichnung von Ev Pagel und Klaus Onnasch

3. Neu entdeckt wurden in den beiden letzten Jahrzehnten Spiegelneurone und Spiegelsysteme, die bei zwei sehr vertrauten Menschen sich entsprechend entwickeln und eine Kommunikation gleicher Empfindungen ermöglichen. Bei Verlust besteht dieses System, das sich in der Zeit gemeinsamen Lebens gebildet hat, bei dem Trauernden zunächst weiter. So kann ein innerer Dialog mit dem Verstorbenen möglich werden.

Unterbrechung von übermäßigem Stress

Oft entsteht in der Zeit der Trauer sehr hoher Stress, der auch die Gesundheit gefährdet. Folgende Möglichkeiten bestehen, diesen Stress wirksam zu unterbrechen:

- Ablenkung und Erholung
- Aufstehen und Bewegung
- Meditation / Gebet
- Bilder / Symbole / Rituale
- Umschaltung vom Spannungssystem auf das Entspannungssystem
z.B. durch ruhiges Ausatmen, durch Legen der Hände auf den Bauch
- Vor allem: Trauer zum Ausdruck bringen und mitteilen

Wenn wir Trauer zulassen, geben wir unseren Gefühlen Raum und Zeit, auch die Freude kann wieder fließen. Wir beugen Depressionen und anderen Krankheiten vor.

Im Mitteilen können wir positive soziale Beziehungen erfahren und unser Selbstwertgefühl wiedergewinnen. So stärken wir auch unser Immunsystem und damit auch unsere Gesundheit. Langsam kann es uns dann gelingen, den schweren Verlust in die eigene Lebensgeschichte bewusst einzubeziehen und ihn als einen wichtigen Teil unseres Lebens zu verstehen.

Noch mal persönlich - und ein Ausblick nach Afrika

Persönlich möchte ich sagen, dass mein Leben durch die Trauer hindurch vertieft, erweitert und in vielfältiger Weise bereichert wurde. In meinen Reisen nach Afrika (Uganda) wurde mein Verständnis von Trauer teilweise bestätigt, teilweise fortentwickelt: Der Ausdruck der Trauer ist in Uganda meist stärker und direkter, besonders in Musik, im Tanz und im gegenseitigen Beistand. Auch besteht dort meist das Verständnis der Verstorbenen als Ahnen, die zum Schutz und zum inneren Reichtum des Lebens beitragen.

Orientierungsmöglichkeiten nach Suizid

Ich achte auf die Signale von Leib und Seele. Viele Reaktionen in meiner Trauer sind nicht „verrückt“, sondern ganz normal und tragen dazu bei, mein Leben zu

bewahren. Ich bin da in dem Spielraum von Schutz und Auseinandersetzung. Ich nehme unterschiedliche Gefühle wahr:

- Weinen und Lächeln
- Trauer und Freude
- Wut und Liebe

Ich gebe meiner Trauer in vielfältiger Weise Ausdruck. Ich suche Mitteilung und Begleitung, die mir persönlich entspricht. Ich unterbreche Situationen, in denen es zu übermäßigem Stress kommt und suche danach, immer wieder in innere Ruhe und Orientierung zu finden. Symbole und Rituale, Gebete und Meditationen bestärken mich dabei.



AGUS - ein Modell für Trauerbegleitung

Auf der Jahrestagung 2015 habe ich selbst sehr ermutigend erlebt, wie der Trauer in vielfältigen Angeboten Zeit und Raum geben wurde. Es war in befreiender Weise möglich, sich wechselseitig mitzuteilen. Darüber hinaus begrüße ich es, dass AGUS sich auch gesellschaftlich engagiert. Gemeinsam mit anderen wendet sich AGUS gegen Vorurteile bei Suizid und gegen die Mauer des Schweigens.

Auch leistet AGUS einen Beitrag zu notwendigen Vernetzungen mit anderen Verbänden und Organisationen in der Trauerbegleitung. AGUS unterstützt Trauernde nach Suizid, dass sie sich in Gruppen ihrer Region mitteilen können. So wird heilender Trauer eine Heimat gegeben.

Klaus Onnasch

Das Buch zum Vortrag:

Klaus Onnasch, Ursula Gast: Trauern mit Leib und Seele. Orientierung bei schmerzlichen Verlusten. Klett-Cotta-Verlag, 3. Auflage 2015; 18,95 Euro.

Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Damit unterstützen Sie die AGUS-Arbeit.

Für junge Menschen zwischen 8 und 18 Jahren

Der Workshop „Young Survivors“ ist seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der AGUS-Jahrestagung. Dieses Jahr erweitern wir unser Angebot für suizidbetroffene jungen Menschen und bieten zwei Workshops an. Die Workshops beginnen am Samstag, 15.10.2016 um 10 Uhr und enden am folgenden Sonntag um 12 Uhr. Junge Menschen, die ein Familienmitglied oder einen Freund durch Suizid verloren haben, können sich unter Anleitung mit Gleichaltrigen austauschen und gemeinsam Möglichkeiten suchen, damit zurecht zu kommen.

Workshop „Young Survivor-Kids“ für 8- bis 12-Jährige

Geleitet wird der Workshop von Maria Traut und Evelyn Uhlenbusch. Beide kommen aus Hamburg, haben als Trauerbegleiterinnen langjährige Erfahrung und leiten seit 2004 den Workshop „Young Survivors“ bei den AGUS-Jahrestagungen. Mit kreativen Arbeiten bieten sie altersentsprechende Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten. Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Workshop „Young Survivors“ für 13- bis 18-Jährige

Junge Menschen zwischen 12 und 18 Jahren, die einen Angehörigen oder Freund durch Suizid verloren haben, verbringen zwei Tage zusammen. Dabei sind Zeiten für Gespräche und Austausch eingeplant sowie körperliche Erfahrungsmöglichkeiten durch Outdoor-Aktivitäten. Im Leitungsteam sind Stefanie Leister als Betroffene und Trauerbegleiterin sowie Lissy de Fallois, Erzieherin, und der Erlebnispädagoge Elmar Fertig-Dippold. Die Teilnehmerzahl ist auf 18 Personen begrenzt. Besondere körperliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Ein Faltblatt mit weiteren Informationen und dem Anmeldeformular schicken wir Ihnen gerne zu. Sie finden es auch auf unserer Homepage unter www.agus-selbsthilfe.de/jahrestagung. Die Anmeldung ist online möglich.

„Du hast dir das
Leben genommen -
und was soll ich
jetzt machen?“



AGUS-Jahrestagung vom 15. bis 16. Oktober 2016

Bad Berneck, Eventzio (ehemaliger Kursaal)

Wir laden Sie herzlich zur AGUS-Jahrestagung ein!

Das Programm und das Anmeldeformular finden Sie im beigelegten Faltblatt.

Erfahrung und Wissen

Durch die Tagung möchten wir Wege aufzeigen, um die schwere Lebenskrise nach einem Suizid zu bewältigen. Die AGUS-Jahrestagung ist keine Fortbildung im engeren Sinne, es geht uns vor allem darum, voneinander zu lernen und Erfahrungen miteinander zu teilen.

Tagungshotel

Wie im letzten Jahr finden die Hauptvorträge im ehemaligen Kurhaus von Bad Berneck „Eventzio“, Rotherstraße 57 (an der Hauptstraße) statt. Die Räume der Gesprächsgruppen sind nur wenige Gehminuten entfernt.

Unterkunft

In Bad Berneck können Sie zwischen mehreren Gasthäusern, Hotels und Pensionen wählen, von denen Sie bequem zu Fuß zum Tagungshaus laufen können. Bitte buchen Sie Ihre Unterkunft selbst.

Tagungsbeitrag

Erstmals seit 10 Jahren müssen wir wegen Kostensteigerungen den Tagungsbeitrag erhöhen, von 10,- Euro auf nun 15,- Euro für zwei Tage. Damit können wir die Kosten für die Pausengetränke usw. teilweise finanzieren.

Mitgliederversammlung am Freitag Abend

Die Mitgliederversammlung findet am Freitag Abend vor der Jahrestagung statt: um 20 Uhr im Jean-Paul-Saal des „Hotel Lindenmühle“.

Anmeldung über Internetseite oder per Mail

Die Anmeldung ist schriftlich, per E-mail oder online über unsere Internetseite möglich. Wir rechnen wieder mit ca. 180 Teilnehmern aus dem gesamten Bundesgebiet. Bitte teilen Sie uns auf der Anmeldung mit, an welcher Gesprächsgruppe Sie teilnehmen möchten, das erleichtert uns die Planung.

Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen
bzw. auf ein Wiedersehen!

*Für das Bayreuther Vorbereitungsteam und den AGUS-Vorstand:
Elisabeth Brockmann und Elfie Loser*

Vor 10 Jahre wurde das AGUS-Forum ins Leben gerufen

Liebe Mitglieder, liebe Mitwirkende, liebe Helfer von AGUS,

als mein Stiefsohn vor mehr als 10 Jahren sein Leben so furchtbar beendete, durchsuchte ich das Internet nach Antworten. Ich gelangte so in ein Forum, welches sich mit dem Thema Suizid und allen dazugehörigen Facetten auseinander setzte.

Neben den Besuchen einer Selbsthilfegruppe von AGUS und einer Gesprächstherapie, war dies meine wichtigste Anlaufstelle. Die AGUS-Treffen fanden „nur“ einmal im Monat statt, die Gesprächstherapie beim Psychologen einmal pro Woche = 50 Minuten, aber das Forum war immer da. Jeden Tag, rund um die Uhr!

Das damalige Team des Suizidforums hatte die Idee, mir eine Aufgabe als Moderatorin zu geben und mich so aus meinem tiefen Loch und meiner Hilflosigkeit heraus zu führen. Das war ein guter Gedanke!

Und so lernte ich, mich in schriftlicher Form mit meiner Trauer und dem furchtbaren Verlust auseinanderzusetzen. Außerdem fand ich Helfer und Ratgeber und erlernte nebenbei die technischen Grundlagen der Moderatoren-Tätigkeit.

So entstand die neue Plattform des „AGUS-Forums“

Administratoren des sogenannten Suizidforums waren „Restless“ und Thorsten („Totte“), der Mitinitiator unseres AGUS-Forums, einer der Moderatoren. Irgendwann hatte Thorsten verstärkt den Eindruck, dass die Hinterbliebenen in dem anderen Forum untergingen. So fasste er einen Entschluss und gründete mit Unterstützung von Uwe Loser und AGUS diese Plattform. Auch Restless half Thorsten mit Ratschlägen am Telefon und ich durfte sofort als Moderatorin auch hier mitwirken und diese wertvolle Arbeit von Beginn an unterstützen. Den Namen „Suizidforum“ fanden wir nicht passend und so entstand das AGUS-Forum.

Der Blick zurück macht mir deutlich, wie wichtig es ist, dass wir diesen Platz heute haben. Ein Fleckchen, wo wir alle verstanden werden und wo wir gleich sind. Wir kommen her, schreiben gerade heraus, was uns bewegt und wie schwer der Weg durch die Trauer wiegt – und sofort fühlen wir uns verstanden.

Es ist unnötig, lange zu erklären, denn so ziemlich jeder kann nachfühlen, was den Anderen lähmt. So viele unterschiedliche Schicksale, so viele unterschiedliche Charaktere. Nur Eines, was uns alle miteinander verbindet: Wir alle haben einen oder gar mehrere geliebte Menschen durch Suizid verloren und sind in der Trauer um sie vereint.

Ich kann ja nur für mich sprechen, aber so schmerzhaft es für mich auch ist, mich täglich so intensiv mit dem Thema Suizid auseinander zu setzen - so dankbar bin ich für die Möglichkeit, täglich einen Teil von dem weiter zu geben, was ich vor Jahren selbst erfahren durfte!

Bei alldem Schmerz und den unzähligen Verlusten – es ist ein gutes Gefühl, zu sehen, wie viele Menschen hier Hilfe suchen und finden. Nicht alle Mitglieder schreiben. Manche lesen nur und ich wünsche mir, dass auch ihnen durch unsere Beiträge geholfen wird!

Nun ist es an der Zeit, mich zu bedanken.

Ich bedanke mich bei AGUS! Sie haben sich von jeher für uns eingesetzt und uns auch finanziell und mit Rat und Tat unterstützt!

Ich bedanke mich bei Uwe Loser und Restless, welche mir ein tolles Team sind! Auf sie ist immer und zu jeder Zeit Verlass!

Und besonders bedanke ich mich bei den Forenteilnehmern!

Es ist eine tolle Gemeinschaft und ihr nehmt jedes neue Mitglied herzlich in unserer Trauerfamilie auf. Reichen wir uns helfend die Hände und lasst uns füreinander da sein. So gut, wie es jeder gerade leisten kann. Somit unterstützt jeder Einzelne von euch unser Anliegen: so vielen Angehörigen, wie nur möglich einen Platz und Trost zu bieten.

Sabine Mann, „Blacky“

Das AGUS-Forum ist über die AGUS-Internetseite zu erreichen. Zur Anmeldung im Forum brauchen Sie Ihre E-Mail-Adresse und einen selbstgewählten Benutzernamen. Nach der Registrierung kommen Sie in den internen Bereich, dort gibt es verschiedene Themengruppen, u.a. „Verlust des Partners durch Suizid“. Das Forum ist kostenlos.

U25 und Youth-life-line

Wir möchten junge Menschen auf zwei sehr empfehlenswerte Unterstützungsangebote hinweisen:
<http://www.u25-deutschland.de>
<http://www.youth-life-line.de>

Jugendliche helfen Jugendlichen in Krisen

Youth-Life-Line und U25 bieten kostenlose Mailberatung an. Die Beratung kann völlig anonym genutzt werden und wird durchgeführt von speziell ausgebildeten Gleichaltrigen, sogenannte Peer-BeraterInnen. Nach dem Motto „Jugendliche helfen Jugendlichen in Krisen“ stehen Gleichaltrige bereits seit 2002 jungen Menschen bei nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen oder in suizidalen Krisen sowie Jugendlichen, die sich um jemanden in ihrem Umfeld sorgen.

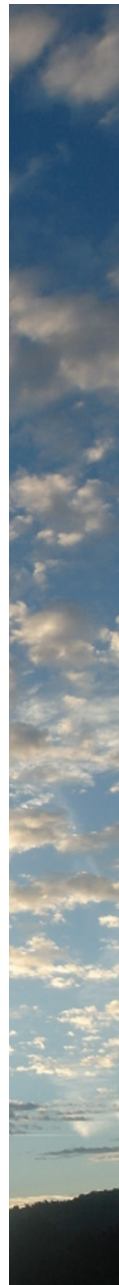
Youth-Life-Line ist Ansprechpartner für Menschen bis 21 Jahre und U25 bietet bis zum 25. Lebensjahr Unterstützung an.

Gründung durch den Arbeitskreis Leben Freiburg

Das Mailberatungsangebot [U25] entstand 2002, 2003 folgte Youth-Life-Line. Beide wurden vom Arbeitskreis Leben Freiburg gegründet. 2013 erfolgte eine Erweiterung von U25 unter Federführung des Deutschen Caritasverbandes auf vier neue Standorte. Hintergrund war, dass zuletzt in Freiburg über 80% der Erstanfragen aufgrund von zu geringer Kapazität abgewiesen werden mussten. Seitdem beraten nun auch junge Ehrenamtliche von Berlin, Dresden, Gelsenkirchen und Hamburg aus. Damit erreicht das Projekt nicht nur eine Erhöhung der Zahl der ehrenamtlichen BeraterInnen, sondern macht ab sofort auch bundesweit auf das medial unterrepräsentierte Themenfeld Suizid aufmerksam.

Da die Zahl der Anfragen nach wie vor höher als die Kapazitäten der ehrenamtlichen PeerberaterInnen ist, wurde das Projekt 2015 um noch einmal drei neue Standorte (Biberach, Dortmund, Paderborn) erweitert. Die Gründung in Biberach erfolgte auf Initiative und mit hohem Einsatz der AGUS-Gruppe Biberach!

Youth-Life-Line erhielt 2016 den Deutschen Engagementpreis in der Kategorie „Leben bewahren“ – Herzlichen Glückwunsch!



Einige klinische Überlegungen zur Suizidalität in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Arbeit

Elmar Etzersdorfer

Quelle: „Suizidprophylaxe“, Mitteilungen der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention und der Österreichischen Gesellschaft für Suizidprävention; 2016 Heft 2

Ich möchte ein paar Gedanken formulieren, die aus meiner Arbeit im Furtbachkrankenhaus stammen, einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, die sich an der Versorgungsarbeit beteiligt und daher mit sehr akuten suizidalen Situationen konfrontiert sieht. Es bietet mir an dieser Stelle die Möglichkeit, außerhalb eines streng wissenschaftlichen Rahmens Beobachtungen mitzuteilen, die ich in den letzten Jahren wiederholt machen konnte und in denen ich besondere Schwierigkeiten im Abschätzen des Suizidrisikos sehe.

Ich habe kontinuierlich mit Menschen zu tun, die akut suizidal sind, die vielleicht gerade einen Suizidversuch unternommen haben, und ich mache, wie alle, die in einer vergleichbaren Situation tätig sind, auch Erfahrungen mit Suiziden. Vereinzelt erleben wir sogenannte „Kliniksuizide“, Suizide aus der stationären Behandlung heraus, manchmal erfahren wir von Suiziden früherer Patienten, denen die Behandlung offenbar nicht helfen konnte.

Ich will hier auf zwei Gruppen von Schwierigkeiten mit besonders hohem Suizidrisiko hinweisen, das aber mitunter übersehen werden kann und besondere Herausforderungen an die Behandler stellt. Ich will damit keinesfalls die bekannten Risikogruppen relativieren, die seit langem bekannt sind. Auch spreche ich hier nur von besonderen Gruppen von Menschen und will nicht den Eindruck erwecken, dass sie die ganze Bandbreite suizidgefährdeter Menschen repräsentativ abbilden. Vielleicht haben diese beiden Gruppen aber mehr Bedeutung, als es manchmal der Anschein macht, sie kommen vielleicht öfter vor, als die Literatur widerspiegelt, und nicht alleine in Kliniken.

Die eine Gruppe betrifft Menschen, bei denen – aus verschiedenen Ursachen – hirnorganische Veränderungen in der Entwicklung oder dem Aufrechterhalten von Suizidalität bedeutsam sind. Sie können dadurch in ihrem Denken und Fühlen gravierend beeinträchtigt sein, was gerade für die Frage der Suizidalität erhebliche Auswirkungen haben kann, weil auch das Erleben der eigenen Lebenssituation, der Möglichkeit, Perspektiven zu entwickeln und zu hoffen, dass sich im eigenen Leben etwas verändern kann, dadurch erheblich eingeengt oder begrenzt sein kann. Ich denke hier an organisch begründete depressive Störungen, die sich erheblich von den „klassischen“ depressiven Entwicklungen unterscheiden können. Ich denke aber auch an Menschen, die als Folge körperlicher Erkrankungen,

wie einer Hochdruckerkrankung oder einem langjährig bestehenden Diabetes mellitus oder einem Schädel-Hirn-Trauma kognitive Veränderungen erleiden, die sie oft selbst nicht erkennen können.

Es kann mitunter schwer sein, zu erkennen, wie hoffnungslos sich ein Mensch erlebt, und es kann auch für uns schwer zu erkennen sein, wie eingeeengt das Erleben ist. Da diese Veränderungen vom Betroffenen selbst auch nicht immer wahrgenommen, häufig bagatellisiert oder verleugnet werden, kommt einem offenen Gespräch mit ausreichender Beobachtung auch des Verhaltens, der Schwingungsfähigkeit, der emotionalen Situation, aber auch der Schlüssigkeit der Inhalte besondere Bedeutung zu.

Ich erlebe manchmal, dass Antworten wie: „alles ist in Ordnung“ vorschnell als Tatsache genommen werden, ohne z. B. den Anlass zur Untersuchung, der damit in Widerspruch stehen mag, ausreichend in Verbdingung zu setzen und die Antworten darauf aufmerksam zu untersuchen. Ich will hier einfach die Vermutung äußern, dass diskrete hirnorganische Zeichen nicht nur schwer fassbar sind (auf die medizinischen Untersuchungsmöglichkeiten gehe ich hier nicht näher ein), sondern manchmal auch übersehen werden können.

Die zweite Gruppe, die mir in den Sinn kommt, sind schwer depressive Menschen, die als Komplikation ihrer Depression auch eine wahnhaft verzerrte Wahrnehmung von sich und der Welt entwickelt haben, und damit für die meisten Menschen um sie herum – auch ihre Behandler – kaum vorstellbare Veränderungen der Wahrnehmung erleben.

Ich denke an einen Patienten, der in einer schwer depressiven Einengung einen Suizidversuch unternahm und den ich danach kennenlernte. Er war anfangs überzeugt, dass es besser wäre, dass er nicht mehr leben würde, dass es auch für seine Frau und seine Kinder besser gewesen wäre, ohne ihn weiterzuleben, obwohl die Beziehungen lange Zeit gut und verlässlich erschienen waren. Eine unmittelbare Vorbehandlung war beendet worden, weil er keine Hilfe sah, was von der Klinik als Widerspenstigkeit und fehlenden Wunsch, sich helfen zu lassen, interpretiert worden war. Wenige Tage nach dem Abbruch der Behandlung unternahm er einen sehr ernsthaften Suizidversuch. Dass ein psychotisch verändertes und festgefahrenes Erleben vorlag, war vielleicht nicht einfach zu verstehen.

Besonders eindrucksvoll ist mir in Erinnerung, als dieser Mann, der davor ein verantwortungsvolles Leben geführt hatte, langsam aus diesem Erleben wieder auftauchte. Wochen später, er war nicht mehr suizidal und deutlich schwingungsfähiger geworden, erlebte er, dass seine Frau traurig wurde, weil ihr Großvater verstorben war. Er erzählt fast verwundert von ihrer Reaktion und sagte: „Jetzt weiß ich erst, was es heißt, einen nahestehenden Menschen zu verlieren.“

Er war davor selbst gänzlich außerstande gewesen, sich auch nur in Ansätzen darin einzufühlen, was es bedeutet hätte, wenn er sich sein Leben genommen hätte, wenn seine Frau und seine kleinen Kinder ihr weiteres Leben mit dem Wissen hätten leben müssen, dass sich der Ehemann, der Vater, das Leben genommen hat, dass sie ohne ihn weiterleben müssten. Dass das Ausmaß einer solchen Einengung mitunter eine im psychiatrischen Sinne wahnhafte Qualität annehmen kann, kann meiner Erfahrung nach ebenfalls manchmal übersehen werden. Der Moment mit meinem Patienten war berührend, zeigte er mir doch ein langsames Wiedererlangen eines eigentlich banalen menschlichen Einfühlens, das ihm jedoch lange Zeit in seiner extremen Einengung überhaupt nicht zugänglich gewesen war. Auch mir war das Ausmaß der Fremdheit des Gefühls von Trauer nicht in diesem Umfang klar gewesen, ich war überrascht, das nach längerer Behandlung noch zu hören, aber die entstandene Offenheit ermöglichte, dass wir weiter darüber sprechen konnten.

Ich denke, dass wir als Helfer in Gefahr sind, die grausame innere Realität mancher Menschen zu übersehen, weil sie uns selbst gänzlich unvorstellbar, für uns aber auch enorm ängstigend sein kann.

Wer von uns kann sich wirklich in eine Welt einfühlen, in der Beziehungen keinerlei Wert und Bedeutung mehr haben? Das Grauenhafte, eigentlich mit einem menschlichen Fühlen nicht Verträgliches kann Gegenreaktionen in uns auslösen, die uns erschweren können, zu erkennen, wie eingeeengt und unmittelbar suizidgefährdet ein Mensch ist. Uns dennoch immer wieder ums Neue darum zu bemühen, ist ein Teil der Aufgabe professioneller Helfer in der Suizidprävention.

*Univ.-Prof. Dr. Elmar Etzersdorfer, 1. Stv. Vorsitzender der DGS,
Chefarzt, Furtbachkrankenhaus, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie,
Furtbachstrasse 6, 70178 Stuttgart, etzersdorfer@fbkh.org*

Die verstehen wenig,
die nur das verstehen,
was sich erklären lässt.

Marie v. Ebner-Eschenbach

Gemeinsame Wanderung

Fast jedes Jahr unternimmt die AGUS-Gruppe Chemnitz eine gemeinsame Wanderung. Nun haben wir erstmals die Dresdner AGUS-Gruppe mit eingeladen. Die Einladung galt auch für Familienmitglieder, die nicht zur Gruppe kommen. So machten wir uns an einem sonnigen Juni-Sonntag mit drei Hunden auf den Weg. Vom mittelsächsischen Limmritz aus ging es über den Pfaffenberg zum Natur- und Freizeitzentrum im Töpelwinkel. Dort stärkten wir uns bei einem gemeinsamen Picknick. Nachdem unsere Rucksäcke nun deutlich leichter waren, ging es entlang der Zschopau Richtung Freiburger Mulde zurück nach Limmritz. Zum Abschluss gönnten wir uns in einem kleinen Café an der Zschopau Eisbecher, Kaffee und Kuchen.

Sich auf den Weg machen – das war auch im übertragenen Sinne unser Vorhaben: Schritt für Schritt in ein Stück Normalität. Allen Teilnehmern hat es sichtlich Freude gemacht, eine Wiederholung ist auf jeden Fall geplant. *Mario Irmscher*



Grundseminar für Gruppenleiter im April 2016

Im Kloster St-Josef in Neumarkt in der Oberpfalz fand vom 22.04. bis 24.04.16 ein weiterer AGUS Basis-Grundkurs für Gruppenleiter und die, die es zukünftig werden möchten, statt. Sechs Betroffene mit unterschiedlichen Berufen aus dem Kreis Soest, dem Hochsauerlandkreis, Oberbayern, Vogtland und Oberfranken hatten sich auf den Weg nach Neumarkt gemacht, um grundlegende Informationen und Rahmenbedingungen vom Leitungsteam Elfie Loser, Dietlind Marsch und Ursula Niessen für die Leitung von Selbsthilfegruppen zu erlernen bzw. wie in der Erwachsenenbildung üblich, gemeinsam zu erarbeiten.

Hierbei waren u.a. Aufbau und die Organisation von Gruppen, Gruppenregeln, die Nutzung von bestehenden Netzwerken und Fördermöglichkeiten, aber auch ein achtsamer Umgang mit sich selbst als betroffener Gruppenleiter und somit der Selbstschutz zentrale Themen des Kurses.

Es war in dieser überschaubaren Gruppe ein reger und intensiver Informations- und Erfahrungsaustausch mit fruchtbaren und guten Begegnungen. Einige Teilnehmer planen bereits am Aufbaukurs im September diesen Jahres mit Chris Paul wieder teilzunehmen. Bis dahin wollen sie das Erlernte mit neuem Schwung und Elan in der eigenen Selbsthilfegruppe umsetzen, bzw. für den Neuaufbau nutzen.

Die Unterbringung und Verpflegung im Kloster St-Josef, da waren sich auch alle einig, ist sehr empfehlenswert und wir haben uns alle dort gut aufgehoben gefühlt.

Mit einem gut gefüllten „Werkzeugkoffer“ und im Leitgedanken gestärkt, der Gruppe etwas von dem zurückzugeben zu wollen, was einem selbst in der verzweifelt Situation nach Suizid so hilfreich war, traten wir am Sonntag die bis zu 4,5-stündige Heimreise an.

Bettina L.



Gefühlsmix aus Wut, Schuld, Trauer

Zehn Jahre „Angehörige um Suizid“

Von Thomas Achenbach, Osnabrücker Zeitung vom 03.06.2016

Wer einen Angehörigen durch einen Suizid verloren hat, nimmt weite Wege in Kauf – und Osnabrück kann ein lohnendes Ziel sein. Denn hier gibt es eine von wenigen Selbsthilfegruppen, die im bundesweiten Netzwerk „AGUS“ („Angehörige um Suizid“) zusammengeschlossen sind. Aus Papenburg, Münster, Bielefeld, aber natürlich auch aus der Region kamen einige der bislang 84 Mitglieder. Zum zehnjährigen Geburtstag hat die regionale Gruppe jetzt einen Rückblick gewagt – und möchte noch einmal auf sich aufmerksam machen.

„Bitte sprechen Sie nicht von einem Selbstmord.“ Das macht die Gruppenleiterin Christa Path im Gespräch mit anderen immer wieder klar. Denn ein Mord ist eine strafbare Handlung. Wer einen Menschen einen Mörder nennt, macht ihn zum Verbrecher. Für manche Angehörige um Suizid ist das nur schwer zu ertragen, haben sie doch ohnehin einen Gefühlsstrudel in sich, der einen Menschen mitreißen kann. Auch Jahre nach dem Vorfall ist das oft noch so.

Kein Wunder also, dass bei einem Teil der Mitglieder die erlebten Suizide schon Jahrzehnte zurückliegen. Da ist der heute 35-Jährige, der als Student zu der Gruppe dazustieß und der im Alter von zwölf Jahren seinen Vater verloren hatte. Und da ist der heute 67-Jährige, der vor 28 Jahren seine Frau durch einen Suizid verlor. Viele Jahrzehnte lang war es ihm gar nicht möglich, mit seinen Gefühlen irgendwohin gehen zu können – zu tabuisiert war das Thema, zu wenig Anlaufstellen gab es. In der Gruppe kann er nachholen, was er all die Jahre vermisste.

Auch das gesellschaftliche Umfeld ist im Wandel. Seit sich Fußball-Torhüter Robert Enke im November 2009 suizidierte (und seit die Themen Depressionen, Ängste und Erschöpfung an Stigma verlieren), trauen sich die Angehörigen öfter, in einem Gespräch mit anderen klar zu benennen, woran ihre Verwandten oder Partner gestorben sind – dass sie sich selbst das Leben genommen haben.

„Wenn die Menschen merken, dass ich als Betroffener mit diesem Thema sicher umgehen kann, ist das Gespräch auch viel einfacher“, sagt der 35-Jährige. Aber diese Sicherheit hat er noch nicht lange. Ganz im Gegenteil: Wer seinen Angehörigen durch einen Suizid verliert, leidet oftmals an einem krassen Verlust von Selbstbewusstsein, wie die 53-Jährige Susanne Hilmer berichtet.

Was für die Betroffenen wichtig ist: Verständnis, die Akzeptanz und das Gefühl, sich nicht verstellen zu müssen. So sein zu dürfen, wie man eben ist nach dem Suizid eines Angehörigen. Also: Am Boden zerstört, von Selbstzweifeln zerfressen („bin ich es nicht wert, dass man meinetwegen auf dieser Welt bleibt?“), von Schuldgefühlen geplagt und von Trauer oder Wut oder beidem überschüttet. Dazu

kommen noch die oft unbedachten Äußerungen von Mitmenschen, die zusätzliche Wunden reißen. Nachfragen wie beispielsweise „Hat das denn keiner von euch gemerkt?“ oder „Ist es nicht langsam mal gut mit deiner Trauer?“ erleben die Betroffenen als besonders schmerzlich. Deswegen ist die 68-Jährige Ansprechpartnerin Christa Path auch froh, wenn die Mitglieder länger in der Gruppe bleiben, selbst wenn ihr eigener Leidensdruck abgenommen hat. „Selbsthilfe heißt ja auch, anderen Hilfe geben zu können.“

Alle 53 Minuten nimmt sich ein Mensch das Leben, sagt eine von der bundesweiten Initiative AGUS veröffentlichte Statistik. In Stadt und Landkreis Osnabrück sind es etwa 37 Menschen pro Jahr, hat die Selbsthilfegruppe von der Polizei erfahren. Doch die Dunkelziffer ist hoch. Auch mancher Herzinfarkt und mancher Verkehrsunfall ist ein versteckter Suizid. Und nicht jeder Versuch endet mit dem Tod. Alle fünf Minuten, vermuten die AGUS-Experten, wird eine Selbsttötung angefangen.



Jeden ersten Donnerstag im Monat trifft sich die regionale Gruppe von 18 bis 20 Uhr im Haus der Gesundheit in Osnabrück. Betreut wird die Gruppe vom Büro für Selbsthilfe, das sowohl für die Stadt als auch für den Landkreis Osnabrück zuständig ist, wie die Ansprechpartnerin Ursula Jahn-Detmer berichtet.

Was waren die wichtigsten Ereignisse der vergangenen zehn Jahre? Da waren die Ausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“ in der Katharinenkirche, die 2007 ein großes öffentliches Interesse für das Thema Suizid erzeugte. Und da war die Auszeichnung als „Selbsthilfegruppe des Jahres“ im selben Jahr.

Und die Zukunft? Bringt sicher noch viel Arbeit für die Ansprechpartnerin Christa Path. Denn wer sich für die Gruppe interessiert, wird gebeten, sich zuerst in einem Telefongespräch zu informieren. Bis zu drei Gespräche am Tag kamen schon zustande. Das war anstrengend, aber Christa Path hält es gerne aus. „Ich tue das für meine Tochter“, sagt sie. Die hatte sich vor vielen Jahren suizidiert. Und doch ist die wichtigste Botschaft: „Es lohnt sich weiterzuleben. Das wollen wir vermitteln.“ Kontakt und Telefon 05401/31792 oder Telefon 0541/5013128.

Wir vom AGUS-Team gratulieren der AGUS-Gruppe Osnabrück herzlich zum 10-jährigen Jubiläum und danken Christa Path und allen Mitstreitern für das hohe ehrenamtliche Engagement!

Stachel

**Der Stachel der Enttäuschung – sitzt tief.
Bei aller Liebe.
Du hast mich, uns, als erstes wohl Dich selbst: getäuscht.
Und dann enttäuscht. Auf gewaltige Art und Weise.
Wie eine Naturkatastrophe,
von Menschenhand gemacht,
die am Nachmittag hereinstürzt, alles mitreißt,
während morgens noch die Sonne schien,
und die Vögel zwitscherten.
Es bleibt bei allem studieren, lesen, lernen, trauern,
leben... nicht zu begreifen.
Warum?
Warum.**

Es war mir lange Zeit nicht möglich, mir meine Enttäuschung, oder Wut, zu erlauben: „Wenn es Papa so schlecht ging, dass er keinen anderen Ausweg mehr sah, darf ich doch nicht auch noch böse auf ihn sein?!“ Ich glaube aber, dass es hilfreich sein kann, auch solche Gefühle zulassen zu können. Und sie dann auch äußern zu dürfen, ohne das Gefühl haben zu müssen, den Menschen, der gegangen ist, und der einem so unbeschreibbar fehlt, damit zu verraten. Vielleicht geht es dem einen oder anderen Betroffenen von insbesondere elterlichem Suizid da ähnlich wie mir.

Ich bin noch dabei zu lernen mit meinem Stachel umzugehen. Inzwischen suche ich manchmal ganz bewusst das Zwitschern der Vögel auf, und damit, sozusagen, die Zeit vor der Erschütterung meiner kleinen Welt. Da überrascht es mich zu merken, er-innert zu werden, dass es das Leben in seiner ganzen Vielfalt noch gibt, dass es weitergeht und die Erde sich weiterdreht. Pflanzen, Tiere, Sonne, Himmel - alles noch da. Diese Verbindung, zwischen dem „davor“ und dem „danach“, tut gut. Michael Stipe von der amerikanischen Rockband R.E.M. sang ihrerzeit „Oh life is bigger, it´s bigger than you, and you are not me“. Das Stück „Losing My Religion“, welches diese Zeilen enthält, war lange Zeit mein Lieblingslied. Heute habe ich das Gefühl zu verstehen, was damit gemeint sein könnte.
Henning H.

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

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

.....
Vor- und Zuname

.....
Geburtsdatum

.....
PLZ, Ort, Straße

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

.....
Unterschrift

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

- Ich überweise meinen Beitrag bis zum 30.3. jeden Jahres.
- Ich erteile eine Einzugsermächtigung: Ich ermächtige AGUS e.V., Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth, den satzungsgemäßen Jahresbeitrag von Euro (mindestens 50 Euro) mittels Lastschrift jeweils im Juni 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

.....
Kontonummer / IBAN

.....
BLZ / BIC-/SWIFT

.....
Bankinstitut

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift des Kontoinhabers

AGUS-Gläubiger-ID: DE19 ZZZ 000000 68982.

Der AGUS-Mitgliedsbeitrag ist steuerlich voll absetzbar!

David Althaus

Zeig mir Deine Wunde

Geschichten von Verlust und Trauer

C.H.Beck Verlag 2015, 16,95 Euro

Seit vielen Jahren begleitet der Psychotherapeut David Althaus Menschen nach schweren Verlusterlebnissen in seiner Praxis. Mit den Verwaisten Eltern München bietet er Trauerseminare für suizidbetroffene Eltern an. Regelmäßig ermuntert er Trauernde, ihre Geschichte aufzuschreiben. Sechs dieser Berichte stehen im Mittelpunkt des Buches, vom Tod eines kleinen Kindes, vom Tod des Ehemannes durch Suizid, Unfall oder nach einer schweren Erkrankung.

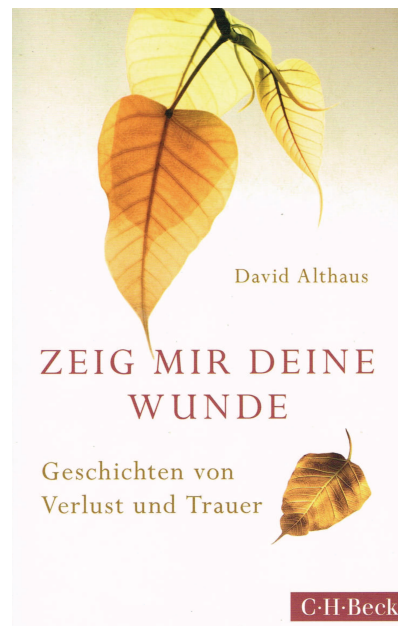
Verknüpft werden diese sehr persönlichen Erzählungen durch Zwischenkapitel von David Althaus. Er geht u.a. ein auf Schuld und Schuldgefühle, den Schmerz, die anderen „Unverwundeten“ sowie Gewohnheiten und Rituale. In weiteren Kapiteln beschäftigt er sich mit der Frage, ob Trauer den Menschen besser macht und schreibt zur Trauer von Männern.

In den Zwischenkapiteln erklärt David Althaus aus der Sicht als Psychotherapeut mögliche Zusammenhänge mit andern Trauer-/Lebensthemen, analysiert Mechanismen und zeitliche Verläufe. Man spürt in seinen Texten, dass seine Erfahrung aus vielen intensiven Gesprächen mit Trauernden kommt und dass er sich, trotz therapeutischer Distanz, menschlich berühren lässt. Im letzten Kapitel „Die Begleitung Trauernder“ beschreibt er abschließend was ihn als Therapeut bei Gesprächen mit Trauernden bewegt.

So ist das Buch eine wertvolle Quelle aus Gedanken und Anregungen, um sich als trauernder Mensch besser zu verstehen und es macht Mut, trauern und leben in Balance zu bringen.

Elisabeth Brockmann

Dr. David Althaus wird bei der Jahrestagung 2016 den Fachvortrag zum Thema Männertrauer/Frauentrauer halten. Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Damit unterstützen Sie die AGUS-Arbeit.



Saskia Jungnikl

Papa hat sich erschossen

Wenn Worte schwer zu finden sind und das Leben aus den Fugen zu geraten scheint

Fischer-Verlag 2014, 14,99 Euro

Das autobiographische Werk der heute 35 jährigen Autorin ist in klarer, präziser und dennoch bewegender Sprache verfasst und spricht – bei aller Schwere des für Angehörige ungeheuer belastenden Themas - durch seine abwechslungsreiche Konzeption an: Das Buch umfasst 250 Seiten und ist in 37 Kapitel unterteilt, welche jeweils mit einem „Schlagwort“ überschrieben sind. Im Anhang finden sich Kontaktdaten von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

In Jungnikls Buch wird die persönliche Geschichte, der Versuch, das Unbegreifliche zu erfassen, zu verarbeiten, zu akzeptieren, gepaart mit sehr klar geschilderten Gedanken und Gefühlen von Verzweiflung und Machtlosigkeit (der persönlichen „Verarbeitung“). Die Autorin stellt sowohl ihre Gedanken- und Gefühlswelt als auch Erlebnisse und Betrachtungen ihrer Familiengeschichte, der einzelnen vom Suizid ihres Vaters betroffenen Menschen, auch ihrer Freunde, und deren Wechselwirkungen untereinander dar.

Jungnikl vermag es m.E. Mut zu machen, Betroffenheit und/oder Hoffnung auszulösen. Ihr Schreibstil ist detailreich, humorvoll, anregend, schwermütig und nachdenklich stimmend zugleich. Diejenigen, die wir vom Suizid eines nahestehenden Menschen unmittelbar betroffen sind, finden sich in irgendeiner Form in dem geäußerten Erleben wider und erfahren zugleich den Trost, dass wir mit dem Unfassbaren nicht allein sind – jenes Gefühl, das uns auch in der „Gemeinschaft“ bei AGUS immer wieder deutlich werden kann.

Eine Freundin schrieb mir: „Es ist mutig von der Autorin, so ein persönliches Erlebnis öffentlich zu machen, aber auch notwendig, dass es getan wird.“

Ich wünsche allen Betroffenen den Mut zur „eigenen Öffentlichkeit“, zur Öffnung, um im eigenen Schrecken und der Erstarrung nicht allein zu bleiben und mit der Hoffnung, nahe und ferne Menschen an unserer Seite zu sehen, die das Darüber-Reden aushalten und mittragen: Familie, Freunde, Nachbarn, Kolleg*innen – AGUS.

Dagmar, 51 Jahre, AGUS-Mitglied seit 2009 (Suizid des Ehemannes)

Das Buch kann portofrei vom AGUS-Büro gegen Rechnung bezogen werden. Damit unterstützen Sie die AGUS-Arbeit.





Weltsuizidpräventionstag 10. September

Gedächtniskirche Berlin, Sa. 10. September, 15 Uhr Ökumenischer Gottesdienst

Die Gedächtniskirche bietet in Kooperation mit AGUS e.V., der Telefonseelsorge Berlin e.V. und dem nationalen Suizidpräventionsprogramm Deutschland wieder einen Gottesdienst an. Im Mittelpunkt der Andacht steht das Leid von Menschen, die keinen Ausweg mehr erkennen können und die Notwendigkeit von Suizidprävention. Das besondere Gedenken gilt allen Suizidverstorbenen und ihren trauernden Hinterbliebenen.

Aktion am Brandenburger Tor „freunde fürs leben“

Sa. 10. Sept., 12 Uhr „Um gemeinsam Suizide zu verhindern“

Symbolisches Zusammenkommen von 600 Menschen vor dem Brandenburger Tor in Berlin. „Wir verlieren jedes Jahr 600 junge Leben durch Suizid. Reiche Deine Hand und hilf uns, Suizide zu verhindern! Sei dabei!“ www.600leben.de

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter www.welttag-suizidpraevention.de

AGUS-Ausstellung

Schwerin, 7. - 21. September 2016: Ort: AOK, Am Grünen Tal 50, Schwerin, Veranstalter: Telefonseelsorge Schwerin; Vortrag am 7.9. um 17 Uhr zur Suizidprävention bei Kindern und Jugendlichen

Frankfurt 9. - 18. September 2016: Ort: Haus am Dom, Frankfurt; Veranstalter: AGUS-Gruppe Frankfurt, agus-frankfurt@web.de; 9.9. Eröffnung um 17 Uhr, 10.9. Ökumenischer Gedenkgottesdienst Alte Nikolaikirche am Römer, 11.9. Text-Musik Performance „Lebensmüde-Sterbenswach“ Stadtburgtheater, 17.9. Vortrag von Chris Paul im Haus am Dom

Lingen 13. Oktober - 10. November: Ort: Kreuzkirche, Universitätsplatz, Lingen, Veranstalter: Hospiz Lingen; Programm in Planung

Segelreise für Suizidbetroffene

Nach den guten Erfahrungen des letzten Jahres bietet Piet Morgenbrodt erneut eine Reise für Suizid-Hinterbliebene an (13.-20. Mai 2017, Ionisches Meer). Informationen: www.care-and-sail.de. Erfahrungsbericht: www.agus-selbsthilfe.de/veranstaltungen

DGS-Herbsttagung, 21.-23.10. in Halle/Saale

Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: „Suizidalität im Kontext hausärztlicher Betreuung“ mit interessanten Vorträgen und Workshops. Programm und Anmeldung: www.suizidprophylaxe.de



„Vertrauen wagen“ AGUS-Trauerseminare für Suizidbetroffene

In den Seminaren sind noch Plätze frei.

Seminare 2016 und 2017

Verlust eines Elternteils	07.10. - 09.10.2016 Remagen
Verlust eines Kindes	28.10. - 30.10.2016 Waldbreitbach
Wanderwochenende	09.09. - 11.09.2016 Neroth/Eifel
Von Mann zu Mann	18.11. - 20.11.2016 Neumarkt/Oberpfalz
Verlust eines Kindes	10.03. - 12.03.2017 Waldbreitbach
Verlust des Partners	17.03. - 19.03.2017 Essen
Verlust eines Geschwisters	24.03. - 26.03.2017 Waldbreitbach
Es ist schon so lange her	28.04. - 30.04.2017 Waldbreitbach
Verlust eines Elternteils	06.10. - 08.10.2017 Waldbreitbach
Verlust eines Kindes	27.10. - 29.10.2017 Königswinter
Wanderwochenende	15.09. - 17.09.2017 Neroth/Eifel
Kreativ-/Schreibwochenende	19.05. - 21.05.2017 Waldbreitbach
Von Mann zu Mann	für 2017 in Planung

Seminar-LeiterInnen: Chris Paul, Martina Kommescher-Dittloff, Petra Klutmann-Berger, Elke Trevisany, Sabine Bellasio, Claudia Biel, Dieter Steuer, Klaus Eisenstein

An den AGUS-Trauerseminaren können erwachsene Suizidbetroffene teilnehmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, wir bitten um rechtzeitige Anmeldung. Ausführliche Informationen zu den einzelnen Seminaren finden Sie auf unserer Internetseite. Die Anmeldung ist online möglich.

Seminare für AGUS-Gruppenleiter

Aufbauseminar für AGUS-Gruppenleiter	09.09. - 11.09.2016 Neumarkt/Oberpfalz
Einführungsseminar für Gründungsinteressierte	21.04. - 23.04.2017 Neumarkt/Oberpfalz



Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth

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

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

AGUS-Büro

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

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

Markus Eberl, Tel. 0921/ 75 76 80 (1. Vorsitzender);

Gottfried Lindner (Stellvertreter); Brigitte Schinner (Schatzmeisterin);

Dr. Jürgen Wolff (1. Schriftführer); Elfriede Loser (2. Schriftführerin);

Beisitzer: Karin Arnd-Büttner, Dietlind Marsch, Ute Maibohm

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS-Stiftung

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

IBAN: DE97 7739 0000 0805 1140 80; BIC-/SWIFT: GENODEF1BT1

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

AGUS e.V. - Spendenkonto

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050

IBAN: DE61 7535 0000 0000 0090 50; BIC-/SWIFT: BYLADEM1WEN

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

E. Brockmann in Zusammenarbeit mit G. Lindner und M. Eberl.

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