



Themen des Heftes

Termin Jahrestagung 2011	2
Grußwort AGUS-Vorstand	3
Bericht Jahrestagung	5
AGUS-Betroffenenbericht	6
„Der Tod meines Vaters“	9-12
Erfahrungen Betroffener	13
Trauer um Maxls Tod	15
AGUS-Ausstellung, Würzburg	16
Neue AGUS-Gruppen	18
Rückblick, AGUS-Seminare	20
AGUS-Büro, Informationen	22
Beitragserhöhung	25
Veranstaltungshinweise	26
AGUS-Seminare 2011	27

Rundbrief 2011/1

Liebe Leserinnen und Leser!

Suizidtrauer macht vor keinem Lebensalter halt. Kinder leiden am Verlust von Elternteilen, Großeltern oder Geschwistern intensiv. Ihr Leben bekommt dadurch eine andere Wendung. In diesem Rundbrief nimmt dieses Thema einen breiten Raum ein. Ab Seite fünf finden Sie verschiedene Betroffenenberichte von Erwachsenen, die als Kind einen Suizid erleben und verarbeiten mussten. Auf der letzten Jahrestagung erzählte der 16jährige Linus von seiner Trauer. Er verlor mit elf Jahren seinen Vater. Diesen eindrucksvollen Vortrag finden Sie in voller Länge auf den Seiten 9-12.

Mit dieser Ausgabe verlegen wir den Informationsteil auf die letzten Seiten. Dort berichten wir über unsere interne Arbeit und von unseren finanziellen Sorgen. Der Vorstand hat sich für eine Anhebung der Mitgliedsbeiträge entschieden. Mehr dazu auf den Seiten 22-25.

Wir grüssen Sie ganz herzlich aus Bayreuth!
Ihr Redaktionsteam

Elisabeth Brockmann
Elisabeth Brockmann

Gottfried Lindner
Gottfried Lindner

AGUS-Jahrestagung 2011

am 15. und 16. Oktober 2011

im Hotel Lindenmühle,
95460 Bad Berneck, Kolonnaden-Weg 1

Das Programm erscheint im nächsten Rundbrief.

Die Mitgliederversammlung 2011 für unseren Verein
AGUS – Angehörige um Suizid e.V. findet während der
Jahrestagung statt.

Bitte merken Sie sich den Termin vor!

Grußwort des Vorsitzenden

Mit dem Frühjahr soll Sie wieder unser Rundbrief erreichen. Wir senden ihn an alle Mitglieder und Freunde unserer Initiative, besonders aber an alle Suizidbetroffenen und ihre Helfer. Wir freuen uns, dass unsere Texte auch gerne von vielen Interessierten gelesen werden.

Die Arbeit im AGUS-Büro für unsere Betroffenen, für unsere Seminare und insbesondere für unsere Gruppenleiter läuft unabhängig von der Jahreszeit und allen anderen Eindrücken intensiv weiter. Daneben versuchen wir, die Verbindung zu vielen helfenden Stellen zu halten. Besonders bemühen wir uns, unser Angebot noch weiter bekannt zu machen, um möglichst vielen Suizidbetroffenen zu helfen. Natürlich stehen wir dabei auch mitten zwischen allen Sorgen im Leben dieser Welt, seien es wirtschaftliche Nöte in den Familien bei uns oder die Sorgen um die Naturereignisse in Japan.

Das AGUS-Büro und der AGUS-Vorstand bemühen sich, unsere AGUS-Arbeit erfolgreich fortzuführen und im Notfall erreichbar zu sein. Um dies weiterhin zu ermöglichen sind wir unbedingt neben den Mitgliedsbeiträgen auf regelmäßige Spenden angewiesen. Deshalb auch in diesem Rundbrief meine aufrichtige Bitte: Helfen Sie uns, wenn es Ihnen möglich ist. Wir sind für jede, auch kleine Spende, sehr dankbar. Als unsere regelmäßige Einnahme müssen wir auch den Mitgliedsbeitrag in diesem Brief ansprechen.

Herzlichen Dank für die Spenden im Jahre 2010

In großer Dankbarkeit können wir auf die Spendenaktion vom Jahresende zurückblicken. Es hat uns alle, insbesondere die Ausführenden aus dem Büro und dem Helferkreis sehr gefreut, dass unsere Arbeit, sei es zur Jahrestagung oder bei den vielen anderen Veranstaltungen, durch diese große Zahl von zusätzlichen Spenden honoriert wurde.

Daneben haben wir uns auch über persönliche Spenden-Initiativen besonders gefreut. Wir dürfen für diese Unterstützung und für alles Mitdenken und Mittragen herzlich danken. Diese Hilfen sind wichtig, um das umfangreiche AGUS-Angebot aufrecht erhalten zu können.

Seien Sie im Namen des Vorstands vielmals begrüßt!
Ihr

St. Klaus Nagel



AGUS-Jahrestagung 16.-17. Oktober 2010 Bad Berneck

Am 16. Oktober 2010 trafen sich zur AGUS-Jahrestagung wieder über 140 Teilnehmer aus dem ganzen Bundesgebiet in Bad Berneck. Nach den Begrüßungsworten von Dr. Bayerlein, Herrn Dekan Lechner und Elisabeth Brockmann schloss sich der vielerwartete Vortrag von Chris Paul an „25 Jahre später ist alles gut geworden“. Durch ihre Bücher, Vorträge und die AGUS-Seminare sind ihre Gedanken und Strukturen zur Trauer nach Suizid bekannt. Im geschützten Rahmen der Tagung erzählte sie darüber hinaus viele sehr persönliche Erfahrungen. Chris Paul betonte, dass ihr diese Offenheit nur durch die Vertrautheit in der AGUS-Gemeinschaft möglich ist. Der Vortrag wird daher auch nicht veröffentlicht.

Samstagnachmittag: Gesprächsgruppen

Am Samstag Nachmittag tauschten sich die Teilnehmer in kleinen Gesprächsgruppen aus, die von erfahrenen AGUS-Gruppenleitern moderiert wurden. Diese intensiver Gespräche haben bei der Tagung einen hohen Stellenwert.

Sonntagvormittag: Kinder und der Suizid

Am Sonntag stand die Trauer von Kindern und Jugendlichen im Mittelpunkt. Im Programm hatten wir nicht angekündigt, was schon länger geplant war: der Beitrag eines Jugendlichen. Der 16-jährig Linus hatte angeboten, seine Erfahrungen nach dem Tod seines Vaters vorzutragen. Er kannte die Jahrestagung aus mehreren Teilnahmen am Jugend-Workshop. Für uns war es ein unerwartetes Angebot, anfangs zögerten wir, da uns die hohe Belastung eines öffentlichen Vortrags bewusst ist. Andererseits werben wir geradezu dafür, dass Erwachsene und junge Menschen miteinander über den Suizid und die Befindlichkeiten sprechen sollten. Daher nahmen wir Linus Angebot gerne an. Wir (und wahrscheinlich auch seine Mutter im Publikum) zitterten mit ihm vorher mit. Aber als Linus dann mit seinen 1,96 m und dem ausgearbeiteten Skript ruhig am Rednerpult stand, da erlebten wir eine Sternstunde der Offenheit. So kann gegenseitiges Verstehen wachsen. Wir Erwachsene sind darauf angewiesen, dass junge Menschen mit uns sprechen. Linus stellte uns seinen Vortrag für den Rundbrief zur Verfügung. Wir danken Linus sehr herzlich!

Als direkte Fortsetzung schloss sich der Vortrag von Maria Traut an „Du bist gegangen - und was soll ich jetzt machen“. Sie schilderte Verarbeitungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen und die Schlussfolgerungen für die Begleitung. Der Vortrag wird im nächsten AGUS-Rundbrief erscheinen.

Zum Abschluss der Tagung freuten wir uns besonders über die häufige Ankündigung: „Wir kommen wieder!“

Elisabeth Brockmann, für das AGUS-Team Bayreuth

Ich war damals noch ein Kind

Drei Teilnehmerinnen im Alter zwischen 25 und 52 Jahren haben Gedanken aus der Gesprächsgruppe „Ich war damals noch ein Kind – Erinnerungen und Erfahrungen“ bei der AGUS-Jahrestagung 2010 für den Rundbrief niedergeschrieben: Sie sprachen darüber, wer sich damals, als sie noch Kinder waren, das Leben genommen hatte, wie sie diese Zeit und die Veränderungen in Familiensystem und Umwelt erlebt haben, wie ihr Leben weiterging und wo sie heute stehen. Das alles natürlich besonders auch im Hinblick auf die Frage, wie die damaligen Veränderungen ihr Leben beeinflusst haben und noch beeinflussen.

Ruth (25 Jahre) war sechs Jahre alt, als sich ihr Vater das Leben nahm

Entscheidend war für mich, dass wir uns damals alle ähnlich fühlten und meine Reaktionen somit normal – und damit ich normal war. Wir kämpfen alle um Anerkennung, wenn auch in verschiedenen Bereichen. Ich fühle mich hier verstanden und bestätigt mit meiner Schwierigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Wir haben alle den Wunsch und die Sehnsucht nach einer vertrauensvollen und innigen Partnerschaft, aber wir scheinen gleichermaßen unvermögend zu sein, uns diesen Wunsch zu erfüllen. Es hat mir sehr gut getan, mich in dieser Gruppe auszutauschen, da nicht so sehr die Trauer, sondern mehr die Entwicklung und Beeinflussung der Persönlichkeit im Mittelpunkt stand. Wir haben uns mit der Tat mehr oder weniger abgefunden und arbeiten daran, uns zu ausgeglichenen Menschen zu entwickeln und weniger an uns zu (ver)zweifeln. Wenn Eltern, die ein Kind verlieren ihre Zukunft und Partner ihre Gegenwart verlieren, dann verlieren Kinder ihre Vergangenheit und das bedeutet, die Gewissheit wer sie sind.

Bettina (54 Jahre) war 16, als sich ihre Mutter suizidierte

Durch die Übereinstimmung der Gefühle mit einer anderen Gleichaltrigen, Doris, waren wir schnell „auf einer Welle“. Unsere Erfahrung diente wiederum der Jüngeren, Ruth. Dadurch kann sie vielleicht Schuldentlastung erfahren. Das, was mir nie so jemand mit deutlichen Worten gesagt hat und was ich mir quälerisch selber erarbeiten mußte, kann ich jetzt weitergeben. Wie gerne hätte ich damals jemanden gehabt, der mich so ernst genommen hätte, mit meinen Ängsten und Unsicherheiten. Jemand, der mich aufmerksam gemacht hätte auf neue, andere Sichtweisen der Geschehnisse. Man erfährt, dass auch andere ihre Geschichte ein Stück weit neu geschrieben haben, um keine Familiengeheimnisse auszuplaudern und die Scham nicht noch größer werden zu lassen. Wir teilen gleiche Verlassenheitsängste, verlassen selber, bevor wir (wieder) verlassen werden, nur um diesen entsetzlichen Schmerz nicht nochmal ertragen zu müssen. Menschen, die genauso „ticken“ wie ich. Endlich!

Doris war 13 Jahre, als sich ihre Halbschwester das Leben nahm

➤ Langer zeitlicher Abstand – erschwerte Spurensuche

Die Suizide unserer Angehörigen liegen weit zurück (20-40 Jahre) und sind mittlerweile überlagert von vielen anderen Erfahrungen. Die Spurensuche und das Verständnis für Zusammenhänge sind dadurch erschwert. Während unseres „anschließenden“ Lebens sind wir dennoch nicht vorbeigekommen an der Frage, ob und in welcher Weise diese Ereignisse, die doch „schon so lange her“ sind, unsere Lebensläufe und Lebenshaltungen beeinflusst haben bzw. noch beeinflussen. Uns allen ist aber deutlich bewusst: auch wenn wir keine „akut“ Betroffenen (Erwachsenen) sind, so sind wir - und das lebenslang - betroffene „Erwachsene Kinder“.

➤ Sehr wenige Erinnerungen an die Verstorbenen – dafür prägende Erinnerungen an die Reaktionen des Umfelds

Wir haben vergleichsweise nur wenige Erinnerungen an den/die Angehörige/n (Elternteil, Geschwister, Großelternteil, andere nahe Verwandte), mehr schon an sein/ihr „Verschwinden“, dafür aber viele Erinnerungen an das veränderte Verhalten der überlebenden anderen erwachsenen/älteren Bezugspersonen und die Veränderungen im Familiensystem. Diese Erinnerungen sind verbunden mit tiefen Irritationen und Verunsicherungen, die wir als sehr prägend erlebt haben und die auf unser Leben fast noch mehr Einfluss haben als der Suizid(tod) des/der Angehörigen selbst. Bei unserer Aufgabe, selbst weiterzuleben, hat das Zurechtkommen mit diesen Veränderungen damals von uns die größte Aufmerksamkeit gefordert, fast mehr noch als das Zurechtkommen mit dem Tod des/der Angehörigen selbst.

➤ Keine oder nur sehr wenig eigene Trauer und Schuldgefühle

Für uns war das Verhalten und das Wohlergehen der überlebenden Erwachsenen oder der Kampf um das eigenen Weiterleben (über)lebensnotwendig. Gar kein oder nur wenig Raum war für eine „eigene“ Trauer um den/die Verstorbene/n. Wenn wir uns auch nicht so sehr „schuld“ am Suizid(tod) des/der Angehörigen fühlen, so fühlten wir uns dann teilweise aber schuldig dafür, nicht „richtig“ (wie die Erwachsenen) zu trauern. Wir haben alle das Gefühl, wenig oder gar nicht selbst „getrauert“ zu haben, sondern eher in eine Art von Beziehungslosigkeit gegenüber dem/der Verstorbenen geraten zu sein. Vielleicht dachten wir deshalb jahre- bzw. jahrzehntelang, mit dem Suizid „gar kein Problem“ zu haben. Mittlerweile ist uns aber klar geworden, dass wir für diese Sichtweise eine gewaltige Verdrängungsleistung erbringen mussten, die wir nun wieder auflösen möchten/müssen. Hierbei helfen die Angebote von AGUS, Therapien, Aufbrechen des Schweigens usw.

➤ Tabu: Suizid als Erleichterung

In der Gesprächsgruppe stellten wir einen weiteren, z.T. sehr tabuisierten, Aspekt fest: zu unserem Erstaunen konnten wir uns alle drei daran erinnern (direkt oder

mit Hilfe von Therapie/Familienaufstellung), dass wir den Suizid(tod) des/der Angehörigen auch als Erleichterung empfunden haben – irgendeine vorangegangene jahrelange Verunsicherung oder Belastung (z.B. durch wiederholte Androhungen des Suizids oder -wenn wir kleiner waren- durch uns beängstigende Stimmungen unseres Umfelds) war durch den endgültigen Suizid zu Ende gegangen.

➤ Schweigetabu, Diktionen für die Todesursache und über den/die Verstorbenen, Schweigen als Selbstschutz

Belastend war für uns alle, dass irgendetwas in Zusammenhang mit dem Suizid des/der Angehörigen mit einem großen und für uns nicht verständlichen Schweigetabu belastet war. Entweder durfte über die Verstorbenen selbst gar nicht mehr gesprochen werden, oder aber nur noch in Zusammenhang mit dem Tod selbst, dann aber wieder nicht über die Todesart. Oder es gab eine bestimmte „Diktion“ für die Todesursache oder die Bewertung des Todes, die nicht in Frage gestellt werden durfte. Die Verstorbenen waren kein „gestorbenes“ Familienmitglied, sondern wurden zu einem „verlorenen“ Menschen, was irgendwie etwas ganz anderes war. Manchmal erlebten wir diese Regeln als Dramatisierung oder Verdrehung, konnten uns aber angesichts des sichtbaren massiven Leids der Erwachsenen nicht dagegenstellen. Wenn wir selbst über den Verstorbenen sprachen oder mal nicht oder anders „trauerten“, riskierten wir irritierende oder beängstigende, zum Teil auch geheimnisumwitterte Reaktionen der Umwelt, sodass wir das Schweigen und Unsichtbar-Werden als das „sicherere“ Verhalten für uns wählten und dann mit den Jahren das Sprechen verlernten.



► Wiederholte Betroffenheit

Einige „Erwachsene Kinder“, die in der Kindheit oder Jugend ein Familienmitglied durch Suizid verloren haben, werden später erneut von Suizid(en) in ihrem nahen Umfeld betroffen. Der dann aktuelle Suizid wird meist als „gravierender“ erlebt, sodass der zurückliegende Suizid und seine Folgen nicht (mehr) als bedeutsam erlebt bzw. wahrgenommen wird.

► Mein persönliches Fazit

Wenn die überlebenden Familienangehörigen miteinander sprechen können, ist das ein großes Glück. Aber wenn das nicht möglich ist, dann kann eine gut begleitete Gruppe für Kinder/Jugendliche eine sehr gute Hilfe dabei sein, um nicht in Verdrängung, versteinerte Trauer und Einzelkampf abzurutschen und mit dem veränderten Verhalten der überlebenden Erwachsenen zurechtzukommen. Wenn man sprechen und sich in einer verständnisvollen Umgebung äußern kann, kann man lernen, die eigenen Gedanken und Gefühle anzunehmen, sich weder für den Suizid des/der Angehörigen noch für das Wohlergehen der überlebenden Erwachsenen verantwortlich zu fühlen. So kann jeder für sich selbst eine Sichtweise finden, die den Blick für die eigene Zukunft wieder öffnet.

Als sich in unseren Familien diese Suizide ereigneten, gab es solche Möglichkeiten (noch) nicht, und auch heute gibt es sie längst nicht überall. Vielleicht hätten wir aber auch gar nicht den Weg zu einer solchen Gruppe finden wollen oder können – wir wissen es nicht.

Eigentlich wissen wir nicht, was wir gebraucht hätten, aber wir wissen, dass wir in unseren Familiensystemen nur begrenzt Hilfe hatten, da die Erwachsenen mit ihren eigenen Trauerprozessen überfordert waren und uns nicht mehr stützen konnten.

Wir sind überlebende Angehörige, die als Kinder/Jugendliche von mehreren gravierenden Veränderungen in unserer Umwelt getroffen worden sind: Nicht nur ist ein/e nahe/r Angehörige/r plötzlich und auf eine sehr dramatische Weise aus unserem Leben „verschwunden“, sondern zugleich ist das Bezugssystem, auf das wir uns für unser Aufwachsen bis dahin gestützt hatten, zusammengebrochen oder lebensbedrohlich erschüttert worden.

Wir haben weitergelebt, den Verlust und die Veränderungen überlebt. Die Risse in unseren Kindheiten haben dazu beigetragen, uns zu den Menschen zu machen, die wir heute sind. Wir haben damals alles gut gemeistert - die verdrängten Punkte müssen wir nochmals hervorholen, wenn wir merken, dass wir sie noch verwandeln und „integrieren“ können, was uns zu einem volleren und glücklicheren Leben führen kann.

Wir sind sicher, dass unsere verstorbenen Angehörigen sich darüber freuen würden, wenn wir uns ein glückliches Leben erlauben würden.

Der Tod meines Vaters Thomas - Linus, 16 Jahre

Mein Vater Thomas litt seit Mitte 2006 an Depressionen. Hinzu kam durch seine Arbeit im Vertriebsmanagement eines weltweit operierenden Konzerns als Chemiker und die damit verbundenen vielen Auslandsaufenthalte das Burn-Out-Syndrom. Ich war damals elf Jahre alt. Mein Vater hat sich am 4. Januar 2007 in seinem Büro das Leben genommen. Ich kann mich noch sehr klar an diesen Tag erinnern.



Es war gegen Ende der Weihnachtsferien und mein Cousin aus München war zu Besuch. Wir waren in diesen Tagen sehr viel unterwegs. Am Vormittag des 3. Januar fuhren wir – meine zwei Brüder, mein Cousin, meine Mutter und ich zum Büro meines Vaters, um ihm etwas zum Essen zu bringen. Ich stieg aus dem Auto aus und klingelte an der Haustür. Es rührte sich nichts. Ich ging zum Fenster des Raumes, in dem sich Thomas manchmal ausruhte und klopfte. Nach ca. zwei Minuten machte er die Tür auf und nahm das Essen entgegen. Ich dachte mir nichts dabei, doch im Nachhinein kommt mir schon alles ziemlich komisch vor. Am Abend war ich mit meiner Familie und meinem Cousin im Schwimmbad. Das war eigentlich das letzte, was ich mit meinem Vater unternommen habe und auch das letzte Mal, dass ich meinen Vater bewusst gesehen habe.

Wo ist Papa? Meine Mutter sagte nur: „Tot“

Am nächsten Tag, d.h. am 4. Januar fuhr mein Vater früh in sein Büro um zu arbeiten. Als wir an diesem Abend von einem unbeschwerten Ausflug zurückkehrten, aßen wir etwas und ich ging mit meinem Cousin hoch in mein Zimmer. Wir setzten uns an den PC und spielten ein Spiel. Ich glaube es war gegen 20 Uhr, als mein großer Bruder Elias in mein Zimmer kam und sagte, meine Mutter würde zum Büro meines Vaters fahren, weil er noch nicht zu Hause sei. Normalerweise war Thomas um halb sieben zu Hause und es war jetzt schon 8 Uhr. Eine halbe Stunde später kam Elias nochmals und sagte, er würde mit einer guten Freundin meiner Familie zu Thomas Büro fahren. Ich habe mir zu diesem Zeitpunkt noch nichts gedacht, obwohl das ganze schon sehr seltsam war, wenn man so drüber nachdenkt. Nach einiger Zeit kamen sie wieder nach Hause. Ich stand im Eingangsbereich und fragte: „Wo ist Papa?“ Meine Mutter sagte nur: „Tot“, und ging auf mich zu. Ich wich aus und hakte nach. „Ihr verarscht mit doch, oder?“ Meine Mutter nahm mich in den Arm und weinte. Als ich danach auf die Uhr sah war es genau 22:22 Uhr.

Das Haus voller Leute, die ich umarmen musste

Ich weiß nur noch, dass das Haus voller Leute war, die ich in den Arm nehmen musste. Irgendwann trafen dann die katholischen Seelsorger ein. Darunter auch der Pfarrer aus der nächst gelegenen Kleinstadt. Einer war ziemlich groß und dick, die andere war eine junge Frau, die nur Taschentücher herumreichte.

Der Pfarrer stellte überflüssige Fragen

Der Pfarrer platzte in den Raum und fragte mich und meinen älteren Bruder, ob wir wissen wollen an was Thomas gestorben sei. Wir antworteten nicht, weil wir in diesem Augenblick einfach nicht sprechen konnten und er sagte einfach: „Mit Strom nahm er sich das Leben, er war ja ein Physiker“. In diesem Moment war ich sehr wütend und zwar wegen einer ganz banalen Sache. Mein Vater war kein Physiker, sondern ein Doktor der Chemie. Wir saßen in der Küche und mussten



den Seelsorgern viele, in meinen Augen überflüssige Fragen beantworten. Zum Beispiel: Was wir für ein Verhältnis zu unserem Vater hatten. Solche sinnlosen Fragen. Selbst wenn das Verhältnis schlecht gewesen wäre, würde ich mich wohl kaum freuen, dass mein Vater tot ist.

Irgendwann um ca. 1 Uhr ging ich dann ins Bett. Mein Cousin war schon oben, hat mich angegrinst und über irgendetwas gelacht, was eine Freundin meiner Mutter gesagt hat. Es war ein Satz den wir vor uns hinsagen sollten,

um Thomas den Weg in die Erleuchtung zu zeigen....etwas buddhistisches. Ich war nicht böse, dass mein Cousin lachte, da es Leute gibt, die lachen wenn sie unter Schock stehen.

Gegen 4 Uhr wachte ich wieder auf, verließ mein Zimmer und stieß prompt auf meine Tante – die Schwester von Thomas. Sie sagte, sie wäre gerade angekommen und wolle nach mir sehen, das heißt sie muss nachts um halb drei losgefahren sein. Sie umarmte mich und sagte etwas wie: „das wird schon wieder“. Wir gingen zusammen in den Keller in ein Zimmer unseres Hauses, in dem man rauchen darf. Wir gerieten mitten in ein Gespräch: Meine Mutter weinte und sagte: „wie soll ich Finnian (mein kleiner Bruder) das alles erklären?“ Sie sagte immer wieder: „er ist doch erst fünf!“ Es kamen immer mehr Leute an. Jeder versuchte uns zu trösten, wofür ich im Nachhinein dankbar bin. Die ganze Nacht hat keiner ein Auge zugetan und es wurde sehr viel geweint. Am nächsten Morgen sagte meine Mutter zu meinem kleinen Bruder Finnian: „Papa ist tot“. Er sagte nur: „Jetzt sind wir nur noch vier“.

Ich weinte jeden Tag mehrmals

An diesem Tag machten alle, die noch da waren einen Spaziergang. Dabei kam uns der beste Freund meines Bruders Elias entgegen. Elias musste ihm natürlich

erzählen was passiert war. Sein Freund nahm es allerdings gut auf und versprach, uns noch am gleichen Tag zu besuchen. Ich fühlte mich in diesen Tagen sehr gut aufgehoben. Ich habe wenig um mich herum wahrgenommen, bis auf die Fürsorge der Menschen, die sich um mich kümmerten. Nachbarn und Freunde gingen in den darauf folgenden Wochen ein und aus. Sie erstellten sogar eine Liste wer, wann, was für uns kocht. Die erste Schulwoche ging ich auch nicht in die Schule. Ich weinte immer noch jeden Tag mehrere Male und konnte alles nicht fassen, aber es ging mir relativ schnell wieder besser.

Ich fühlte mich dann auch in der Lage in die Schule zu gehen. Dort wurde ich erst einmal von meiner Klassenleiterin und meinem Mathelehrer abgefangen. Sie redeten mit mir, fragten mich, wie es mir gehe und wiesen mich darauf hin, dass sie schon mit der Klasse geredet hatten. Zusätzlich hatten sie mich neben meinen damals besten Schulfreund gesetzt, was wirklich etwas besonderes war, weil ich praktisch seit der zweiten Klasse alleine gesessen bin, da ich ein recht auffälliger Schüler bin. Meine Klassenleiterin hat meinen Mitschülern auch gedroht mir keine Fragen zu stellen. Das tat mir auch wirklich gut. Deshalb fragte mich auch nur ein einziges Mal jemand wie mein Vater gestorben sei. Ich konnte auf die Frage nicht antworten, aber nach kurzer Zeit sagten die Umstehenden, er solle aufhören solche Fragen zu stellen.

Nach zwei Monaten gaben wir die Therapie auf

In den folgenden Wochen lief es weder in der Schule, noch zu Hause wie früher. Es war eine sehr schwere Phase für alle. Meine Mutter meldete mich und meinen älteren Bruder dann bei einer Einzelgesprächstherapie an. Ich fand diese aber nie besonders hilfreich, ich musste einen Fragebogen ausfüllen und meinen Therapeuten über meinen Vater erzählen. Nach zwei Monaten, die Therapie war einmal pro Woche, gaben wir die Therapie dann auch auf. Unter anderem, weil es für mich viel wichtiger ist, mit Freunden und Verwandten darüber zu reden. Deshalb ist es meiner Meinung nach am hilfreichsten, Suizid in der Familie offen zu behandeln. Das Thema nicht anzusprechen ist sehr schlecht, weil ich aus eigener Erfahrung weiß, dass man das Geschehene so am besten verarbeiten kann. Gerade in dieser Zeit war es mir sehr wichtig Zuneigung und Geborgenheit in der Familie zu erfahren, da ich mich sehr einsam und alleingelassen fühlte. Ich baute auch, vor allem wenn ich meine Mutter sah, ein anderes Gefühl in Bezug auf meinen Vater auf. Es war Zorn, ja sogar Hass. Ich dachte mir: „Wie kann er mir, seinen Kindern und der Frau, die er liebt, so etwas antun?“

Den Glauben an Gott verloren

Es war auch eine Zeit, in der ich meinen Glauben an Gott verlor. Das Bild, das ich von Gott hatte, konnte einfach nicht stimmen. Wie kann Gott jeden Menschen lieben und dann so etwas nicht verhindern? Wie kann vor Gott jeder Mensch gleich sein, wenn nur machen so etwas widerfährt. Diese Einstellung habe ich nun teilweise wieder verloren, es hat aber trotzdem dazu geführt, dass ich nicht mehr an den gütigen, allmächtigen, christlichen Gott glaube.

Schwierige Leichenschau

Über die Leichenschau gibt es auch noch etwas zu sagen. Es war in Regensburg, in einem Gebäude neben dem Friedhof. Wir fuhren mit einem schlechten Gefühl dorthin. Meine Großeltern waren auch dabei. Ich habe mir auf der Hinfahrt geschworen meinen Vater nicht anzusehen. Ich wollte einfach keine Leiche sehen, wollte nicht, dass es so endgültig ist. Als wir dann dort angekommen waren, machte ein Angestellter auf einmal, ohne ein Wort zu sagen, die Tür auf und ich habe Thomas gesehen. Ich werde diesen Anblick nie vergessen. Ich habe mich sofort abgewandt, doch meine Mutter sagte, ich solle hingehen. Meine Oma hat ihn berührt. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen meinen eigenen toten Vater anzufassen. Er muss doch schrecklich kalt gewesen sein. Als wir dann nach Hause fuhren, wusste ich, dass ich, Abschied hin oder her, diesen Anblick nicht gebraucht hätte.

Einige Tage darauf war dann auch die Beerdigung. Sie lief ganz normal ab, wir bildeten eine Prozession von der Kapelle zu Thomas Grab. Auf dem Weg dort hin wurden meine Mutter und ich von meiner Tante ermahnt, weil wir geredet hatten. Am Grab angekommen, sagte der Pfarrer noch etwas und anschließend durfte jeder die Urne mit Weihwasser beträufeln. Als meine Mutter an der Reihe war, schrie sie: „Thomas was machst du!“, und fing zu weinen an. Ich lief zu ihr hin und nahm sie in den Arm.

Zum vierten Mal bei der AGUS-Tagung

Abschließend möchte ich noch über die Jahrestagung von AGUS reden, an der ich nun zum vierten Mal teilnehme. In der Gruppenarbeit finde ich vor allem, wie auch zu Hause, das Reden am wichtigsten. Es ist für mich einfach dieses Gefühl der Zusammengehörigkeit, das von Euch sicher jeder kennt. Man kommt hier her, trifft Menschen, die man zum ersten Mal sieht, und fühlt sich sofort verbunden. Es ist für mich einfach besonders wichtig mich mit anderen, denen ähnliches widerfahren ist, auszutauschen. Beim ersten Mal war der Suizid meines Vaters nur ein halbes Jahr her und ich konnte kaum darüber reden. Doch ich habe mich dazu durchgerungen als erster zu reden und habe sofort das tiefe Verständnis der anderen Teilnehmer erfahren.

Momentan nehme ich in der Jugendpsychiatrie des BKH Regensburg eine Einzelgesprächstherapie bei einem Diplom Sozialpädagogen wahr, mit der ich vollauf zufrieden bin. Vor allem wegen der Erfahrung die ich gemacht habe, möchte ich einen Beruf als Psychologe ausüben und anderen Jugendlichen in ähnlichen Situationen helfen.



Nach dem Vortrag eine liebevolle Umarmung der Mutter

„Unzumutbare“ Suizidtrauer?

Beate Assmann ist die Leiterin der AGUS-Gruppe Iserlohn. Seit vielen Jahren hält sie zusätzlich Vorträge über Trauer nach Suizid und ihre persönlichen Erfahrungen, u.a. bei der AGUS-Jahrestagung 2007 *„Ich wusste nur vom Tod, was alle wissen“*. Frau Assmann erwähnt in ihren Vorträgen immer, dass sie drei Jahre nach dem Tod ihres Mannes in Iserlohn ein Trauerseminar besuchen wollte, wegen der Todesart Suizid aber nicht genommen wurde - wegen der Unzumutbarkeit den anderen Trauernden gegenüber. Durch diese Absage wuchs in ihr der Wunsch, in Vorträgen der Trauer und dem Schmerz eine Sprache zu geben. Im Sommer letzten Jahres bekam sie eine Vortragsanfrage von jener Institution, von der sie neun Jahre zuvor eine Absage bekommen hatte. Und es ergab sich eine überraschende Erfahrung.

Beate Assmann berichtet selbst: *„Es rief mich eine Krankenhausesseelsorgerin an, sie plane demnächst einen Trauertag in Paderborn und möchte mich als Selbsthilfegruppe dazu einladen. Dann sagte sie: ‘Ach, übrigens, ich bin diejenige, die Sie vor vielen Jahren von einem Trauerseminar ausgeschlossen hat! Ich erfuhr neulich von einer Kollegin, die Ihren Vortrag hörte, dass Sie in Ihrem Vortrag das erwähnten; die Kollegin sagte mir, das kannst nur du sein.’ Nach 12 Jahren kommt Licht ins Dunkel! Sowas! Wir sprachen unbefangen und herzlich miteinander. ‘Nein’, sagte die Seelsorgerin, ‘es waren nicht die anderen Trauernden, ich war es, die mit einer Suizidtrauer nicht umgehen konnte, ich war bis dahin noch nie mit diesem Thema in Berührung gekommen, heute würde ich ganz anders handeln.’ Damals hat das bei ihr und auch bei mir etwas in Bewegung gebracht. Diese Erfahrung war auch einer der Gründe, mich später an AGUS zu wenden.“*

Regreßforderungen nach einem Schienensuizid

Aus einem Mailwechsel mit dem AGUS-Büro:

Oktober 2010: Mein Ehemann (69) hat sich im Juni 2010 mittels Schienentod das Leben genommen. Er war schwer krebskrank. Der Lokführer möchte nun Schadensersatz und Schmerzensgeld von mir. Ein Anwalt hat zunächst die Daten meiner Haftpflichtversicherung erfragt. ...

Februar 2011: Zwischenzeitlich hat sich einiges geklärt. Meine Haftpflichtversicherung (DEVK) bot dem Lok-Führer einen Vergleich in Höhe von 1250 Euro an. Er ist darauf eingegangen, sodass die Forderungen des Lokführers erledigt sind.

Nun bekam ich vor ein paar Tagen ein Schreiben der Eisenbahn-Unfallkasse. Darin heißt es: "Der Lokführer, unser Versicherter, erlitt durch das Erlebte einen Schock und musste ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Dies war erforderlich, um das traumatische Geschehen verarbeiten zu können. Die durch die ärztliche Behandlung entstandenen Kosten haben wir als gesetzliche Unfallversicherung bezahlt. Diese Kosten beabsichtigen wir zu regressieren." Nach telefonischer Auskunft meiner Haftpflichtversicherung wird diese Forderung ebenfalls von dort übernommen. Ich bin zunächst sehr erleichtert und hoffe, dass nicht weitere Forderungen an mich gestellt werden. Ich denke, diese Informationen könnten für andere Betroffene hilfreich sein.

VERÄNDERUNGEN

Ein Weihnachtsbrief von Ute und ihrer Familie mit einem Gedicht.
Vor sieben Jahren starb ihr Sohn/Bruder:

*„So viele Weihnachtsfeste mussten wir jetzt schon ohne Florian feiern.
Es ist nicht wieder gut geworden, wie viele meinten.
Es ist anders geworden.“*

ICH WEISS NICHT
OB ES BESSER WIRD,
WENN ES ANDERS IST.
ICH WEISS NUR,
DASS ES ANDERS WERDEN MUSS,
WENN ES BESSER WERDEN SOLL

(GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG)

Maxls Tod geht vielen nahe

Maximilians Mutter schrieb uns im November 2010:

„Ich trauere um meinen Sohn Maximilian, genannt "Maxl". Er nahm sich am 14. Mai 2007 das Leben, lag noch 10 Tage im Koma und verstarb am 24. Mai 2007. Es war kurz vor seinem 17. Geburtstag. Maxl war in der 10. Klasse am Gymnasium. Seine Mitschüler haben ihm im Jahrbuch 2007 eine Seite gewidmet. Dieses Jahr hätte er Abitur gemacht und sie haben auch in der ABI-Zeitung an ihn gedacht. Ich schicke Ihnen die beiden Seiten, damit sie nicht nur die Daten von ihm haben, sondern auch wissen was für ein Mensch er war. Sie können den Text aus dem Jahrbuch gerne veröffentlichen, Maxl würde es freuen.“



Die Schulgemeinschaft trauert um den verstorbenen Mitschüler Maximilian Pfeiffer (1990-2007)

... gerade weil du um zehn nach Acht mit einem verschlafenen Gesicht in die Klasse kamst, trotzdem immer ein Lächeln auf den Lippen hattest, und schon ein einfaches „Juhu“ sorgte bei jedem für Heiterkeit
... gerade weil du dir jedes Mal beim Zuspätkommen eine andere Ausrede einfal-
len ließest
... gerade weil du durch einfaches Begrüßen der herumfliegenden Spatzen auf dem Pausenhof mit einem "hallo Vögel" jeden zum Lachen gebracht hast, gerade weil deine Offenheit dich so liebenswert und unersetzbar machte, gerade weil du zu jedem Kommentar eine unerwartete und noch bessere Antwort auf Lager hattest, entlocktest du auch oft den Lehrern ein Schmunzeln, gerade weil dir wegen deines Charmes niemand wirklich böse sein konnte, auch wenn du die Stifte sämtlicher Federmäppchen im Klassenzimmer verstreut hast
... gerade weil es stets ein Risiko war, mit dir in einer Chemieübung Versuche zu machen
... gerade weil man, wenn man im Unterricht neben dir saß, immer der Gefahr ausgesetzt war, die Sympathie der Lehrer zu verspielen
... gerade weil du Haarreifen und Haargummis entrissen hast, um dir damit selbst lustige Frisuren zu zaubern
... **genau deshalb** wirst du **immer ein Freund** und ein besonderer Teil in unserer Klasse und in der Schulgemeinschaft sein, den niemand ersetzen kann. Hättest du uns doch deine andere Seite gezeigt, würden wir dir sofort all die Stunden zurückgeben, in denen du uns zum Lachen gebracht hast.

In Erinnerung, Deine Klasse

AGUS-Ausstellung in Würzburg

„Ich bin tief beeindruckt von dieser Ausstellung...“. „Großes Lob und Anerkennung für eine gelungene Aufklärungsaktion...“. „Eine sehr sehenswerte, informative Ausstellung zu einem wichtigen Thema...“. Diese Gedanken und die folgenden sind nur einige der vielen bejahenden Einträge in meinem Gästebuch, das ich anlässlich der AGUS-Ausstellung in Würzburg ausgelegt hatte.

Als ich im September 2009 überlegte, die Wanderausstellung des AGUS-Vereins nach Würzburg zu holen, war die schwierigste Frage die der Örtlichkeit, um dieses sensible Thema so vielen Menschen wie möglich zugänglich zu machen. Die große Kundenhalle in der Hauptstelle der Sparkasse Mainfranken in Würzburg schien mir der ideale Rahmen dafür zu sein. Auf meine Anfrage hin erklärte sich der Vorstandsvorsitzende Herr Dr. Fuchs sofort bereit, seine Räumlichkeit zur Verfügung zu stellen. Die erste Hürde war genommen. Als dann noch der Oberbürgermeister der Stadt Würzburg Georg Rosenthal seine Schirmherrschaft zusagte, war ich sehr zuversichtlich, dass die Ausstellung erfolgreich verlaufen könnte.

Hilfe von der Sparkasse

Eine schwierige Frage war die Befestigung der Banner, nachdem in der Halle weder Decke noch Wände hierfür vorhanden sind. Aber auch hier konnte Abhilfe geschaffen werden, indem auf Kosten der Sparkasse eigens für die Ausstellung spezielle Stellwände gefertigt wurden. Mit der Sparkasse konnte ich mich auf die geeignete Zeit um den Weltsuizid-Präventionstag einigen - die Ausstellungseröffnung fand am 13. September 2010 statt. Zu den Öffnungszeiten der Sparkasse war die Ausstellung vom 13. bis 30. September zu besichtigen, von 11 bis 13 Uhr war ich täglich anwesend.

Begegnungen bei der Ausstellung

„...es ist absolut wichtig und richtig, das Thema Suizid in die Öffentlichkeit und ins Bewusstsein zu bringen!“ Von Anfang an war ich überrascht, wie groß das Interesse der Öffentlichkeit war. In den beiden Stunden, in denen ich anwesend war, hatte ich im Durchschnitt vier bis fünf berührende und beeindruckende Gespräche, die mir zeigten, wie unermesslich das Vertrauen der Mitmenschen ist. Schwerpunkt war oftmals eine depressive Erkrankung meines Gegenübers bzw. eine Depression in der Familie mit einem Folge-Suizid. Es sprachen mich betroffene Mütter und Männer ebenso an wie alte Menschen, die sich bei einer hoffnungslosen Erkrankung oder nach dem Verlust des Partners nach eigener Aussage das Leben nehmen würden. Es machte mich sprachlos und bewegt, wie hoch der Entschluss zu einer Suizidhandlung im hohen Alter ist. Mehr als 100 der ausgeleg-

ten Broschüren „Wenn das Altwerden zur Last wird“ wurden mitgenommen. Intensiv betrachtet wurden die Banner in jeweils einer Stunde von ca. vier bis sechs Personen. Sicherlich spielt dabei die Anonymität der Menschen an diesem neutralen Ort eine bedeutende Rolle, da sich m. E. die Betrachter der Ausstellung wegen der Vielzahl der Kunden unbeobachtet fühlen konnten. Man kann also davon ausgehen, dass am Ende der Ausstellung mehrere hundert Menschen die Texte gelesen und die Banner betrachtet haben.

Besuch von Schulklassen

„Wichtig ist es, dass Schüler einmal mit diesem Thema konfrontiert werden. Kompliment für die Ausstellung...“ Besonders gefreut hat mich der Besuch von drei Schulklassen, die diese Ausstellung zu einem Unterrichtsbesuch genutzt haben. Die Schülerinnen und Schüler zeigten sich sehr offen und interessiert und haben mich damit sehr positiv überrascht. „...dieses Thema geht alle etwas an. Das ist auch der Grund, meine Facharbeit im Fach ev. Religion dem Thema Suizid zu widmen. Ihre Ausstellung hat mich in meinem Entschluss bestätigt.“ Dieser Eintrag einer Abiturientin zeigt, welch konsequente Wirkung die Banner auf unsere Mitmenschen haben können. „Herzlichen Dank für ...“

Auch ich sage DANKE: ...für die in dieser Offenheit unerwarteten Gespräche - für die ausgesprochen wertvollen und wohlwollenden Einträge in meinem Gästebuch, die auch an mich persönlich gerichtet sind - für die Besuche meiner Gruppenmitglieder, über die ich mich immer besonders gefreut habe - für das große Engagement der Mitarbeiter der Sparkasse, ohne die dieser Erfolg nicht möglich gewesen wäre und für die reichen Erfahrungen, die ich durch die Ausstellung gewonnen habe. **DANKE AGUS.**

Helga Mend



Hoffnung - verloren und wiedergefunden

Mein Mann beging im September 2008 Suizid. In frühester Jugend hatte er schon zweimal versucht, sich das Leben zu nehmen. Damals vielleicht noch als Hilferuf? Er litt vielleicht oder wahrscheinlich schon damals an Depressionen, was aber nicht ernst genommen wurde.

Sein Leben war ein ständiger Kampf

Seit ich meinen Mann kannte, war sein Leben ein ständiger Kampf gegen die Krankheit und ein dauerndes Hoffen, dass es besser wird, dass ein Medikament richtig anschlägt. Die Angst, dass er noch einmal versuchen würde, sich das Leben zu nehmen, war (bei mir? oder auch bei ihm) ständig da, manchmal unterschwellig, oft verdrängt. Ich konnte ihn nicht mehr halten - wir haben beide verloren.

Die erste Zeit nach seinem Tod war für mich schlimm. Ich hatte das Glück, in einer Klinik gut aufgefangen zu werden. In dieser Zeit spürte ich schon, dass nicht nur die Arbeit der Ärzte und Therapeuten wichtig ist, sondern gerade die Gespräche mit den Mitpatienten und die gegenseitige Unterstützung für mich ein großer Hilfebaustein auf meinem Weg waren.

Buch von Chris Paul

Wieder zu Hause stieß ich auf das Buch „Warum hast du uns das angetan“ von Chris Paul und fand darüber zu AGUS. Bald darauf besuchte ich eine AGUS-Gruppe. Die Erfahrungen mit Menschen zu reden, die das Gleiche erfahren haben, die wissen wovon man spricht, die ähnliche Gefühle haben und kennen - das tat gut. Dort konnte ich reden, ohne dass ich mich rechtfertigen musste, immer noch zu trauern - wie oft sonst im Umfeld. Leider löste sich diese Gruppe in Karlsruhe nach einigen Monaten auf.

Die Hoffnung hat mich nicht verlassen...

In mir reifte immer mehr der Entschluss, diese Hilfe, die ich erfahren habe, weitergeben zu wollen. Ich habe durch dieses schlimme Ereignis in meinem Leben nicht nur viel Leid und Trauer erfahren, es hat sich auch vieles verändert... auch zum Positiven.

Gründung der neuen Gruppe

Nach dem Besuch des AGUS-Gruppenleiterseminars im November 2010 wurde mein Entschluss ganz konkret: am 7. Februar startete ich mit einer neuen AGUS-Gruppe in Edesheim/Pfalz. Wir würden uns freuen, noch weitere Suizidtrauernde aus der Umgebung in unserer Gruppe begrüßen zu dürfen.

Christine

**AGUS-Gruppe ab 7. Februar, jeden 4. Montag um 19 Uhr,
Kontakt Daten bekommen Sie im AGUS-Büro.**

Engagement gegen Hilflosigkeit

Als sich unser Sohn 2007 mit 42 Jahren das Leben nahm, haben wir gemerkt, wie hilflos und unsicher die Menschen um uns herum waren und wie wenig sie auch helfen konnten. Wir waren auf uns alleine gestellt. Ich habe anders getrauert als meine Frau, mehr rational. So las ich viele Bücher über das Trauern und den Suizid. Aber wir sprachen über unsere unterschiedliche Art zu trauern und behielten das Verständnis füreinander.

Vergleichbar mit einer Amputation

Der Verlust eines geliebten Familienmitglieds ist vergleichbar mit einer Amputation: Wenn z.B. ein Bein amputiert wurde, wird man jeden Tag sein Bein sehr schmerzlich vermissen und zunächst kaum damit rechnen, jemals wieder laufen zu können. Aber man lernt mit der Zeit, mit der Prothese zu leben und wieder zu laufen. Es braucht seine Zeit. Aber man ist nicht mehr der gleiche wie vor dem Verlust, man kann nicht mehr springen und hüpfen.

Begegnung mit AGUS in Essen

Bei einer Messe im Herbst 2009 in den Ausstellungshallen in Essen entdeckten wir einen Informationsstand der Essener AGUS-Gruppe. Wir hörten das erste Mal von AGUS und erfuhren dort auch, dass diese Gruppe in Essen die nächste AGUS-Selbsthilfegruppe für uns Dorstener war. Wir besuchten sie auch, aber sie war doch recht weit weg von uns. So nahm ich mir vor, auch hier bei uns in Dorsten eine AGUS-Gruppe zu gründen. Unterstützt wurde ich dabei vom Ambulanten Hospizdienst Dorsten. Im März 2010 klärte ich beim Grundseminar für AGUS-Gruppenleiter offene Fragen und meine Überlegungen nahmen konkrete Formen an.

Zusammen mit Ursula Kuhn, die mir als Trauerbegleiterin und Sozialpädagogin eine wertvolle Hilfe ist, starteten wir im Oktober 2010 mit einer Selbsthilfegruppe in Dorsten. Sie wird gut angenommen und alle Betroffenen sehen darin eine große Hilfe auf ihrem Weg durch die schwere Trauer.



Ursula Kuhn, H. Knappmann

Leitungsteam der Dorstener Gruppe: Heinrich Knappmann, Betroffener, heinrich.knappmann@freenet.de; Ursula Kuhn, Trauerbegleiterin, kuhnclan@gmx.de
Treffpunkt: mittwochs 14täglich in der geraden Kalenderwoche von 18-20 Uhr in der Hafenstraße 56 (Ambulante Seniorendienste), 46282 Dorsten H. Knappmann

Gruppenleiter-Grundseminar, November

Letztes Jahr war die Nachfrage von angehenden Gruppenleitern so groß, dass wir ein zweites Grundseminar im November in Bad Berneck organisierten (das erste fand bereits im März 2010 statt). 13 Teilnehmer holten sich Informationen über die Unterschiede zwischen geleiteten Trauergruppen und Selbsthilfegruppen, Möglichkeiten zur Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzung und vor allem über die speziellen Anforderungen für Leiter von Gruppen für Suizidtrauernde. Einige Teilnehmer sind bereits Gruppenmitglieder und übernehmen nun Leitungs- oder Co-Leitungsfunktionen, andere wiederum wollten erst klären, ob die Arbeit als Gruppenleiter für sie der richtige Weg zur Weitergabe ihrer Erfahrungen ist.

AGUS bietet diese Grundseminare seit 2001 an, das Konzept wurde von Chris Paul erstellt und weiter entwickelt. Seit zwei Jahren werden die Gruppenleiterseminare nach dem Konzept von Chris Paul von einem Team geführt. Dietlind Marsch, Würzburg, und Elfriede Loser, Bayreuth, bringen zusammen 20 Jahre Gruppenleitererfahrung ein. Ursula Nießen, Neumarkt, schult in strukturellen und prozessorientierten Fragen und ich ergänze organisatorisches Wissen wie z.B. Finanzielles und Öffentlichkeitsarbeit. Neben diesen Sachinformationen ist uns die persönliche Stabilität der Gruppenleiter und deren Selbstschutz sehr wichtig.

Elisabeth Brockmann



Von links oben:

Thekla Putzke, Klötze; Elfie Loser; Gertraud Waldenberger, Ingolstadt; Astrid Geschwinde, Münster;

Von links mitte: Uschi Nießen, Neumarkt; Gerd Semmelmann, Bayreuth; Helene Fuchs, Würzburg; Eva Pfauntsch, Frankfurt; Sigrid Güntner, Aschaffenburg; Christine Burckhardt, Edesheim; Dietlind Marsch;

Von links unten: Elisabeth Brockmann; Carmen Semmelmann, Bayreuth; Irene Hollitzer, Aschaffenburg; Gertrud Rigl, München; Monika Fritschle, Biberach



Gruppenleiter-Fortbildung, März

AGUS-Gruppenleiter sehen sich in einer hohen Verantwortung, die Gruppenabende möglichst hilfreich für andere Suizidtrauernde zu gestalten. Die Basis dafür sind persönliche Erfahrungen, Kompetenzen als Betroffene und strukturelle Gruppenkenntnisse. Darüber hinaus sind viele AGUS-Gruppenleiter sehr daran interessiert, ihre persönliche Kompetenz in Fortbildungen durch praxisorientiertes Wissen zu erweitern. Außerdem können bei Weiterbildungsseminaren im Erfahrungsaustausch und unter supervisorischer Anleitung auch schwierige oder sehr belastende Situationen besprochen werden.

Trauer nach Suizid - keine Trauer wie jede andere

Das diesjährige Fortbildungsseminar fand vom 11.-13. März unter der Leitung von Chris Paul in Bonn statt. Unterstützt wurde sie vom Leitungsteam Uschi Nießen, Dietlind Marsch, Elfie Loser und Elisabeth Brockmann. Im Erfahrungsaustausch wurden besondere Gruppensituationen besprochen, u.a. zum Umgang mit Trauernden bei Mehrfachbetroffenheit, erweitertem Suizid oder lang anhaltender Wut. Chris Paul stellte in einem fundierten Fachvortrag unterschiedliche Trauermodelle vor: „Trauer nach Suizid - (k)eine Trauer wie jede andere. Grenzen und Möglichkeiten einer Selbsthilfegruppe“. Chris Pauls Ausführungen zu den unterschiedlichen Aufgaben der Trauer wurden von den Teilnehmer als ausgesprochen erklärend empfunden und gaben neue Denkansätze.

Trotz eines straffen Arbeitsprogramms blieb noch Zeit für viele Pausengespräche und eine launige Stadtführung durch die beiden Bonner Gruppenleiter Paul Rausch und Joachim Otto.

Elisabeth Brockmann

Was gibt es Neues im AGUS-Büro?

Vorstandswahlen 2010

Bei der Mitgliederversammlung 2010 stand die turnusmäßige Neuwahl des Vorstands auf der Tagesordnung. Der amtierende Vorstand wurde ohne Gegenstimmen wiedergewählt und dankt herzlich für das entgegengebrachte Vertrauen! Besonders danken wir Dr. Bayerlein, dass er nochmals den Vorsitz übernommen hat.

Neues von den AGUS-Gruppen

Von den beiden neugestarteten AGUS-Gruppen in Edesheim und Dorsten berichten wir in diesem Rundbrief. Aber es haben sich seit dem letzten Rundbrief weitere AGUS-Gruppen gegründet, ausführliche Berichte folgen: Pinneberg, Münster, Goch, Dachau und ab Juni in Biberach. Das Netz wird dichter!

Die AGUS-Gruppe in Zwickau hat leider ihre Treffen eingestellt.

Kooperation mit Aktionsbündnis

Das „**Aktionsbündnis seelische Gesundheit**“ setzt sich ein für den offenen und toleranten gesellschaftlichen Umgang mit psychischen Erkrankungen und für die Gleichberechtigung und Integration der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Derzeit beteiligen sich über 60 Organisationen am Aktionsbündnis. AGUS e.V. unterstützt diese Ziele und ist dem Bündnis beigetreten.

Knick im Rundbrief spart uns Kosten

Trotz unserer angespannten Finanzsituation haben wir letztes Jahr wieder zwei Rundbriefe „geschafft“. Sie werden verschickt an die Mitglieder und jene, die z.B. durch Telefonate, Mails, Spenden oder sonstiges mit uns in Kontakt sind. Unser Rundbrief wurde schon mehrfach als verbindendes und hilfreiches „Lebens-Mittel“ in der Trauer nach einem Suizid bezeichnet.

Weiterhin dient er als wichtige Informationsquelle für professionelle Helfer, Beratungsstellen usw. und wird bei vielen Veranstaltungen (z.B. Kirchentag, Vorträge) weiter gegeben. Damit leisten wir eine wirkungsvolle Öffentlichkeitsarbeit.

Für den jetzigen Rundbrief 2011/1 erhöhen wir die Auflage auf 7.500 Exemplare wegen der großen Nachfrage und dem Kirchentag in Dresden. Seit letztem Jahr müssen wir für das Porto Mehrwertsteuer zahlen (ohne dass wir dies steuerlich absetzen können), das sind ca. 300 Euro zusätzliche Kosten. Durch diese Kostensteigerung muss der Rundbrief auch dieses Mal leider wieder mit Knick versandt werden. Wir hoffen auf Ihr Verständnis.

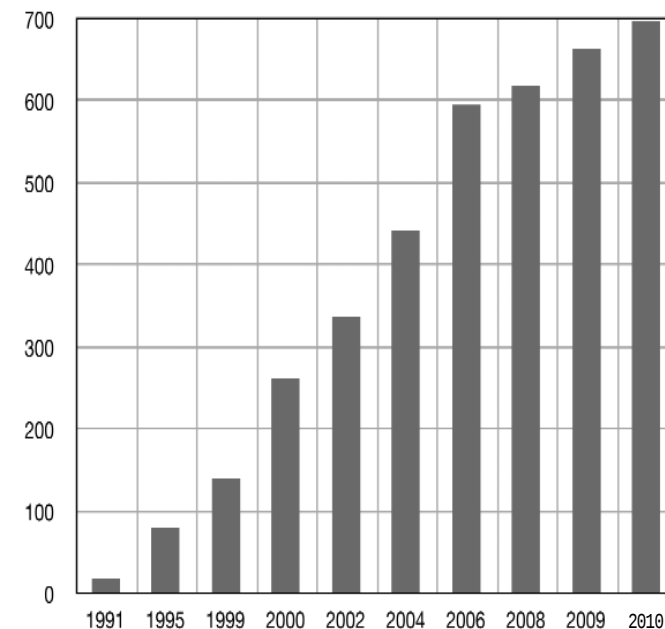
Bereinigung der Adressdatei

Bitte beachten: Ende Mai werden wir eine Bereinigung unserer Adressdatei durchführen. Adressen von Rundbriefbezieher, die sich in den letzten 5 Jahren nicht bei uns meldeten, werden wir aus unserer Liste nehmen. Falls ein weiterer Bezug gewünscht wird, bitten wir bis zum 30. Mai um eine Mitteilung mit dem Stichwort „Rundbriefbezug“. Mitglieder, Spender und diejenigen, mit denen wir aus anderen Gründen in Kontakt stehen sind davon selbstverständlich ausgenommen.

Spendenaktionen

Im November letzten Jahres erhielten viele von Ihnen einen Brief mit der Bitte um Spenden. Wir waren sehr erleichtert über das Zustandekommen einer beeindruckenden Spendensumme! Ohne diese wichtige finanzielle Unterstützung hätten wir im Dezember unsere Arbeit einstellen müssen und auch dieser Rundbrief hätte nicht erscheinen können. Ein herzlicher Dank an die Spender!

Eine weitere finanzielle Unterstützung erhielten wir, weil einige Betroffene zu besonderen Festtagen um Spenden für AGUS baten. Danke! Unser Vorsitzender Dr. Bayerlein feierte im März seinen 75. Geburtstag und bat strikt darum, auf Geschenke zu verzichten zu Gunsten einer AGUS-Spende. Durch seine wichtigen Kontakte kam ein großer Betrag zusammen. Wir hoffen, dass solche Aktionen weiterhin Schule machen.



Erstkontakte im AGUS-Büro

Monatlich melden sich im AGUS-Büro 50-60 Betroffene/-Interessierte das erste Mal. Alle weiteren Kontakte, Nachfragen, Bestellungen, Seminaranfragen usw. sind hier nicht erfasst. Die steigende Zahl zeigt uns, dass immer mehr Suizid-trauernde Unterstützung bei AGUS suchen.

Mitglied werden bei AGUS e.V.

Ich möchte AGUS e.V. als Mitglied unterstützen

☐ mit dem satzungsgemäßen Jahresbeitrag von 50 Euro

☐ Ich bin bereits Mitglied und möchte meinen Mitgliedsbeitrag freiwillig erhöhen auf

.....
Vor- und Zuname Geburtsdatum

.....
PLZ, Ort, Straße

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

Die Mitgliedschaft kann jederzeit schriftlich zum Monatsende beendet werden.

☐ Der Mindestbeitrag von 50 Euro wird von mir bis zum 30.3. jeden Jahres überwiesen.

☐ Ich erteile eine Einzugsermächtigung:

.....
Kontoinhaber

.....
Kontonummer BLZ

.....
Bankinstitut

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

.....
Ort, Datum Unterschrift des Kontoinhabers

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

AGUS-Vorstand beschließt Beitragserhöhung

Der AGUS-Vorstand und die Gruppenleiter arbeiten ehrenamtlich mit sehr hohem Einsatz. Von vielen Aktivitäten informieren wir Sie in unseren Rundbriefen. Das AGUS-Büro ist mit 1,6 Mitarbeiterinnen besetzt. Kosten für Gehalt, Büromiete, Telefon und Internet, Porto, Druckkosten, Büromaterial, uvm. sind aufzubringen.

Sie, unsere Rundbriefleser, kennen unsere finanzielle Situation und die Geldsorgen. Wir bekommen keine öffentlichen Zuschüsse! Wir finanzieren uns durch Mitgliedsbeiträge, jährliche Zuschüssen der Gesetzlichen Krankenkassen und Spenden, meist aus dem Kreis der Betroffenen.

Erhöhung von 30 auf 50 Euro jährlich

Das AGUS-Angebot hat sich in den letzten Jahren erheblich ausgedehnt und wir bieten Unterstützung auf vielen verschiedenen Ebenen. Um diese hohe Qualität zu sichern und weiter auszubauen, ist mehr finanzielle Sicherheit notwendig. Daher hat der Vorstand nach eingehender Beratung eine Erhöhung des jährlichen Mitgliedsbeitrags von 30 Euro auf 50 Euro beschlossen. Auf Antrag ist eine Ermäßigung möglich. Eine Mitgliedschaft soll nicht an der Beitragshöhe scheitern.

Was tut AGUS e.V.? Helfen Sie uns, dass diese Arbeit fortbesteht!

- zweimal jährlich geben wir den AGUS-Rundbrief heraus
- im Oktober halten wir die Jahrestagung mit umfassendem Programm
- wir bieten pro Jahr 5-7 Wochenendseminare für Suizidtrauernde an
- jährlich werden mehrere Schulungen für unsere Gruppenleiter durchgeführt
- bei Gruppengründungen leisten wir Unterstützung
- wir beraten Gruppenleiter in organisatorischen und inhaltlichen Fragen
- stehen Einrichtungen für Auskünfte, Beratung und Schulungen zur Verfügung
- halten viele öffentliche Vorträge zu Suizidtrauer
- stehen für Medienkontakte zur Verfügung, z.B. Interviews, Artikel etc.
- sind bei zahlreichen Veranstaltungen mit einem eigenen Stand vertreten
- betreiben eine Homepage mit vielen Informationen
- bieten ein Internetforum für Suizidtrauernde (z.Z. 1.900 registrierte Nutzer)
- arbeiten mit in überregionalen Gremien und vertreten Suizidtrauernde
- erstellen verschiedene Materialien, wie z.B. Flyer, Literaturlisten
- bieten eine Wanderausstellung und unterstützen bei der Präsentation
- haben eine Broschürenreihe zu speziellen Themen der Suizidtrauer erstellt
- vertreten die Interessen Suizidbetroffener auf politischer Ebene
- beantworten ungezählte Mails, sind täglich telefonisch erreichbar
- fahren jährlich viele Kilometer zu Vorträgen und Veranstaltungen
- beraten auch Freunde, Bekannte, Arbeitskollegen von Suizidbetroffenen
- ... und stellen sicher, dass die monatlich 50-60 erstmals bei uns anfragenden Betroffenen einen persönlichen Ansprechpartner haben, nehmen uns Zeit für diese Gespräche und senden möglichst schnell die AGUS-Unterlagen zu.

Wir arbeiten gemeinsam für unsere Schicksalsgemeinschaft der Suizidtrauernden. Bitte unterstützen Sie uns und bleiben Sie uns auch weiterhin treu!

Messe Leben und Tod in Bremen: 12.-13. Mai 2011



Die Anliegen Suizidtrauernder vertreten wir, die AGUS-Gruppe Bremen und die AGUS-Bundesgeschäftsstelle, mit einem Infostand. Alle, die in der Nähe wohnen, laden wir herzlich ein, vorbei zu schauen. Informationen zum Messeprogramm: www.lebenundtod-bremen.de

AGUS beim Evangelischen Kirchentag 1.-5. Juni 2011 in Dresden

Besuchen Sie uns auf dem Evangelischen Kirchentag in Dresden!
Halle H 4 - Stand A03.1 (Markt der Möglichkeiten)



An unserem Kirchentagsstand können Sie uns vom 2.-4.6. kennenlernen, Kontakte knüpfen, Informationsmaterial mitnehmen, Teile der neuen AGUS-Ausstellung sehen, Gespräche führen oder einfach nur Kaffee trinken. Mitglieder des AGUS-Vorstands und mehrerer AGUS-Gruppen sowie E. Loser und E. Brockmann vom AGUS-Büro freuen sich auf Ihren Besuch!

Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention:



Wie sprechen wir über Suizidalität?

Gesprächsführung und die Rolle der Beziehung in der Suizidprävention

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

Ort: Rathaus Stuttgart, Marktplatz 1, 70173 Stuttgart

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

Weitere Informationen, Programm und Anmeldeformular unter:

www.suizidprophylaxe.de

Trauer-Seminare 2011, noch freie Plätze!

Verlust des Partners	17.06. - 19.06.2011	Bad Honnef
Verlust eines Geschwisters	02.09. - 04.09.2011	Bad Honnef

Schuld in der Trauer nach Suizid (Folgeseminar für Teilnehmer früherer AGUS-Trauerseminare mit Chris Paul) 30.09. - 03.10.2011 Bad Honnef

Zu den Seminaren

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



Ausbildungs-Seminar für Gruppenleiter: Grundseminar

1.-3.7.2011 Zellingen/Würzburg



Wir über uns

AGUS e.V. - Angehörige um Suizid

Markgrafenallee 3 a, 95448 Bayreuth

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

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

www.agus-selbsthilfe.de

AGUS-Büro:

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

Sie erreichen uns im Büro am besten

Montag - Donnerstag 9 - 12 Uhr

Mittwoch 17 - 19 Uhr

Gerne können Sie uns auch eine Nachricht
auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

AGUS-Vorstand

Dr. Klaus Bayerlein Tel. 0921/20292 (1. Vorsitzender);
Gottfried Lindner (Stellvertreter); Brigitte Schinner (Schatzmeisterin);
Elfi Loser (1. Schriftführerin); Thorsten Ziege (2. Schriftführer);
Beisitzer: Dietlind Marsch, Chris Paul, Irene von der Weth

AGUS-Gründerin

Emmy Meixner-Wülker

geboren 17. Juni 1927, gestorben 21. November 2008

AGUS e.V - Kontoverbindung

Sparkasse Oberpfalz Nord, BLZ 753 500 00, Konto 9050

AGUS-Stiftung

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

**Wir sind dankbar für jede Spende und
sind berechtigt, Spendenbestätigungen auszustellen.**

Impressum und Herausgeber

AGUS e.V. Bayreuth, Verantwortlich und Layout:

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

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