



Chris Paul

# AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort	3
Leiten, Koordinieren, Rahmen halten	7
Teamwork	9
Moderieren auf der Grundlage von Vereinbarungen	11
Grundlagen und Herausforderungen	13
Pflicht und Kür	17
Ein Gruppentreffen	19
Finanzen	22
Checkliste für den Gruppenstart	24
Nachwort	25
Bestandteil der AGUS-Seminare für Gruppenleitende	26
Gesprächsregeln	28
Autorin	29



AGUS e.V. wird gefördert durch die BKK Verkehrsbau Union. Herzlichen Dank für diese Unterstützung. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist AGUS e.V. verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar.

**Herausgeber:**  
AGUS e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Cottenbacher Straße 4  
95445 Bayreuth

**Autorin:**  
Chris Paul

Überarbeitete Neuauflage 01/2020

## **Vorwort**

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut“ klingt einfach, ist aber oft schwer umzusetzen. Dabei brauchen wir einander, ob Umweltkatastrophen oder Schicksalsschläge. Die Gesellschaft ist auf gegenseitige Hilfsbereitschaft angewiesen. Helfen scheint ein menschliches Grundbedürfnis zu sein.

In den letzten Jahren hat das Bedürfnis nach Beratung und Begleitung stark zugenommen. In dem großen Netz der Angebotspalette an Beratung, Therapie und Begleitung ist AGUS inzwischen mit 75 Selbsthilfegruppen gut vertreten. Um das Angebot für Hilfesuchende noch flächendeckender zu knüpfen, braucht es Menschen wie Sie, die Ihre Betroffenenkompetenz dafür einsetzen, das Netz immer engmaschiger werden zu lassen.

Gut geschulte und reflektierte GruppenleiterInnen können aufgrund ihrer eigenen Sachkenntnis hilfreiche Gesprächspartner sein. Sie haben die Freiheit, von sich und ihren eigenen Erfahrungen zu sprechen, um sich verstanden zu fühlen. Diese Art der Beziehung ist es, die Betroffene als entlastend und stützend erleben.

Als GruppenleiterIn muss man offen, berührbar und einfühlungsfähig, dabei grundsätzlich belastbar und auch fähig zur Abgrenzung sein. Das Teilen von Schmerz ist ein großes Bedürfnis. Nicht zuletzt deshalb suchen viele eine Selbsthilfegruppe auf, um ein Gegenüber zu finden, das in der Lage ist, sich auf diesen Schmerz einzulassen. Als AGUS-GruppenleiterIn verstehen wir uns als Begleiter auf Zeit in einer emotional schwierigen Lebensphase.

Ich vergleiche meine Hilfe als Gruppenleiterin gerne mit der eines Streckenpostens bei einem Marathonlauf. Ich kann für den Trauernden im Moment nichts anderes tun, als nebenher zu laufen und ihn immer wieder Wasser zu reichen, ihm zurufen weiter zu laufen, Mut zu machen sein Ziel zu erreichen. Aber laufen muss er selbst.

In unseren Gruppenleiter-Seminaren werden Sie auf Ihr ehrenamtliches Engagement qualifiziert, um in einer starken Gemeinschaft mitzuarbeiten.

Mit dieser Broschüre, verfasst von Chris Paul, wollen wir Ihnen einen Leitfaden an die Hand geben, der Sie beim Aufbau einer Gruppe unterstützen soll.

Er möge Ihnen aber auch stets eine Hilfe und Anregung sein, wenn Sie schon länger tätig sind.

Zitate von GruppenleiterInnen sollen zu Fragestellungen und Situationen, die in den Gruppensitzungen immer wieder aufkommen, konkrete Tipps geben.

**Ihre  
Elfie Loser**

*Gruppenleiterin Bayreuth, Mitarbeiterin der AGUS-Geschäftsstelle,  
Mitglied des AGUS- Fortbildungsteams, Mitglied des AGUS-Vorstands*

# **AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten**

von Chris Paul

## **Einleitung**

Die Selbsthilfegruppen sind der wichtigste Bestandteil von AGUS! 1989 wurde mit der ersten Gruppe, die die AGUS-Gründerin Emmy Meixner-Wülker in Bayreuth initiiert hat, eine Idee umgesetzt, die sich von Bayreuth aus mittlerweile über ganz Deutschland verbreitet hat. In allen Bundesländern gibt es nahezu flächendeckend AGUS-Gruppen, die den Austausch in einer schweren Lebensphase ermöglichen. Dies ist nur möglich durch das ehrenamtliche Engagement von Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern, worüber die Verantwortlichen bei AGUS sehr dankbar sind.

Die Motivationen und Ausgangslagen, eine AGUS-Gruppe zu gründen oder vielleicht auch weiterzuführen, können unterschiedlich sein.

### **Vom Mitglied zur Gruppenleitung**

Johanna Schöffend, 68, ihre älteste Tochter nahm sich 2013 das Leben, seit 2017 leitet sie mit einem weiteren Betroffenen die AGUS-Gruppe 2 in Stuttgart.

Vier Monate nach dem Tod meiner Tochter stieß ich zur Stuttgarter AGUS-Gruppe und merkte schnell, dass der Austausch mit Gleichbetroffenen eine ganz andere Erfahrung bedeutete, als Gespräche mit einem Therapeuten oder der Trost von Freunden es alleine vermögen. Im Nachhinein wurde mir erst klar, warum: die Statistik über Suizide bekam plötzlich ein Gesicht. Menschen saßen mir gegenüber, die in der gleichen Lage waren, die gleichen Erfahrungen und denselben Schmerz teilten. Egal, ob sie an der Gruppe ein halbes Jahr oder mehrere Jahre daran teilnahmen, es war ihnen allen, wie auch mir, eine große Hilfe.

Das war auch der Grund, weshalb ich mich bereit erklärte, Anfang 2017 mit einem weiteren Betroffenen die Leitung für eine zweite Gruppe in Stuttgart zu übernehmen, die aufgrund der vielen Anfragen notwendig wurde. Die Sorge Außenstehender, dass man damit doch keinen Abstand zum „Geschehenen“ gewinnen könne, ist unbegründet. Natürlich wird man als GruppenleiterIn weiterhin mit der Wucht und dem Schmerz eines solchen Todes konfrontiert, aber es spiegelt auch den eigenen Weg wieder und den Punkt, an dem man inzwischen steht und hilft beim weiteren Verarbeiten und Verstehen. Gleichzeitig kann man zurückgeben, was man als Hilfe als frisch Betroffene selbst in den Gruppen erfahren hat. Dabei tragen regelmäßige Supervisionen durch die Gruppenleiter-Fortbildungen von AGUS dazu bei, nicht in eine „therapeutische“ Rolle zu verfallen, organisatorische Hilfe zu bekommen und sich mit anderen GruppenleiterInnen und der Geschäftsstelle inhaltlich fruchtbar auszutauschen.

Zu Beginn scheint es sinnvoll, sich über die Grundlagen einer Selbsthilfegruppe im Rahmen von AGUS klar zu werden.

### **Eine Selbsthilfegruppe dient der gegenseitigen Unterstützung und jeder einzelne hilft mit den eigenen Gedanken auch den anderen.**

AGUS-Selbsthilfegruppen für Trauernde nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

- ermöglichen Gespräche mit ähnlich Betroffenen in einem geschützten Rahmen
- werden von geschulten und erfahrenen Betroffenen geleitet
- sind überkonfessionell
- erheben keinen therapeutischen Anspruch

Es ist unerheblich, wie lange der Tod her ist; Sie wissen selbst am besten, ob und wann Sie diese Möglichkeit in Anspruch nehmen möchten. Jeder kann von sich das erzählen, was er möchte oder auch nur zuhören; lediglich eine kurze Mitteilung zur persönlichen Betroffenheit ist obligatorisch. Anonymität ist möglich.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich; eine Mitgliedschaft bei AGUS e.V. ist nicht erforderlich.

Jede und jeder kann solange an der Gruppe teilnehmen, wie es gut tut.

### **Was kann ich von einer AGUS-Gruppe erwarten**

- Austausch mit Menschen, die ebenfalls Suizidtrauernde sind
- Einschätzen der eigenen Reaktionen im Vergleich mit anderen („Bin ich normal?“)
- Erweiterung des Blicks auf die Trauer nach Suizid durch Gespräche mit Menschen, die „anders“ trauern, z.B. weil die Beziehung zum Verstorbenen eine andere war oder weil der zeitliche Abstand größer/kleiner ist
- Verständnis, da Vieles nicht erklärt werden muss
- praktische Hinweise für die persönlichen Handlungsmöglichkeiten, z.B. was sage ich meinen Kindern, wie gestalte ich die nächste Familienfeier, usw.
- Betroffenenkompetenz!

### **Leiten, Koordinieren, Rahmen halten**

Als Mitglied des Leitungsteams muss man kein ausgebildeter Trauerbegleiter sein. Es ist wichtig, selbst durch den Suizid eines nahen Menschen betroffen zu sein. Der Suizid sollte schon zwei oder drei Jahre zurückliegen und der eigene Trauerprozess sollte soweit durchlebt sein, dass es möglich ist, die Geschichten und Gefühle von anderen anzuhören, ohne die Fassung zu verlieren. In einem Wochenendseminar haben Sie sich schulen lassen, um sich mit den Anforderungen der Geschichten und Gefühle von anderen anzuhören, ohne die Fassung zu verlieren und sich mit den Anforderungen der Gruppenleitung vertraut zu machen. In jährlichen Schulungsseminaren können Sie sich dann weiterbilden und schwierige Situationen aus den Gruppentreffen besprechen.

#### **Als LeiterIn einer Selbsthilfegruppe soll man:**

- Sich im Team besprechen
- Den Raum vorbereiten
- Neue willkommen heißen
- Die Vereinbarungen der Gruppe einführen und für ihre Einhaltung sorgen
- Den Impuls für die Eingangsrunde setzen
- Die Gesprächsrunde strukturieren

- Den Impuls für die Abschlussrunde setzen
- Aufräumen und eine Nachbesprechung im Team machen

#### Man muss nicht:

- Lösungen für die Probleme der anderen wissen
- Therapeutische Impulse setzen

Wichtig ist auch das Thema Abgrenzung. Achten Sie darauf, dass Sie trotz aller Empathie für die Teilnehmenden Ihrer Gruppe Distanz wahren und die Geschichten, die Sie hören, nicht zu Ihren Geschichten machen. Sie müssen als LeiterIn eine gefestigte Position innerhalb der Gruppe haben.

#### Die fünf wichtigsten Dinge bei der Gruppengründung

Ich bin Ursula Nießen. Mein Bruder nahm sich 2001 im Alter von 55 Jahren das Leben. 2008 gründete ich in Neumarkt in der Oberpfalz die Selbsthilfegruppe in Zusammenarbeit mit AGUS. Seit 2015 leite ich zusammen mit Elfie Loser, Jörg Schmidt, Karin Arnd-Büttner und Dietlind Marsch die AGUS-Gruppenleiter-Grundschulungen, die mindestens einmal im Jahr stattfinden. Diese fünf Dinge sind meiner Erfahrung nach die Grundlage, um eine AGUS-Gruppe zu gründen

1. Eine der Grundvoraussetzungen für einen Gruppenleiter ist, genügend Abstand zum eigenen Trauerfall zu haben. Nur so kann ich die Lebensgeschichten der Betroffenen in der Selbsthilfegruppe aushalten.
2. Weiterhin ist ein gewisses Maß an Organisationsfähigkeit notwendig, um die äußeren Rahmenbedingungen für die Gruppe schaffen zu können.
3. Ebenso wichtig sind Empathie, Kontaktfreudigkeit und Kommunikationsfähigkeit, denn gerade Trauernde brauchen Menschen, die auf sie zugehen.
4. Bei der Gründung einer Gruppe muss mir bewusst sein, dass dieses Angebot unter Umständen für die nächsten Jahre besteht. Dazu braucht es ein hohes Maß an Ausdauer.
5. Um diesen Anforderungen gerecht werden zu können, braucht es vor allem Mut und Verantwortungsbewusstsein. Dass es zu schaffen ist, beweisen die vielen, über Jahre aktiven Gruppenleiter in der ganzen Bundesrepublik.

## Teamwork

Eine Selbsthilfegruppe sollten mindestens zwei Betroffene zusammen leiten. Das hat viele Vorteile:

- die beiden können sich bei der Leitung der Gruppe abwechseln
- es kann auch mal jemand krank werden oder Urlaub machen, ohne dass die Gruppe ausfallen muss
- die Aufgaben bei der Gruppensitzung, aber auch in der Vorbereitung können aufgeteilt werden
- das Team kann sich miteinander besprechen und so auch schwierige Situationen und besonders berührende Geschichten miteinander tragen (z.B. kann einer oder eine jemandem nachgehen, der aufgrund zu hoher Belastung den Gruppenraum verlassen muss).

Damit das gelingt, muss „die Chemie stimmen“. Die Mitglieder eines AGUS-Gruppenleitungsteams sollten ehrlich miteinander umgehen können, sich aufeinander verlassen und sich auch gut verstehen. Bei einer Neugründung ist der gemeinsame Besuch des Grundseminars eine gute Gelegenheit, sich weiter kennenzulernen. Wenn ein bisheriges Gruppenmitglied ins Leitungsteam wechselt, kennen sich die beiden schon, in einem oder mehreren Treffen außerhalb der Gruppenstunden sollten sie sich neu kennenlernen und die neue Zusammenarbeit besprechen. Für größere Projekte können auch andere Gruppenmitglieder mit ihren Fähigkeiten und ihrer Zeit Verantwortung übernehmen.

Manchmal finden sich nicht zwei Betroffene für eine Gruppenleitung, oder es gibt eine Trauerbegleiterin oder anders qualifizierte Person, die bereit ist, an der Seite einer Betroffenen die Leitung und Koordination der Selbsthilfegruppe zu übernehmen. Das ist in **Ausnahmefällen** möglich. Voraussetzung dafür ist:

- die nicht-betroffene Person besucht das Grundseminar
- die nicht-betroffene Person akzeptiert die Grundlagen der AGUS-Selbsthilfearbeit
- Betroffene und Nicht-Betroffene arbeiten gleichberechtigt in der Gruppenleitung zusammen

**Wichtig**

Das Leiten und Mitteilen einer AGUS-Gruppe ist eine Aufgabe auf Zeit. Manche übernehmen sie für 15 oder 20 Jahre, andere verabschieden sich schon viel früher aus diesem Ehrenamt. Beides ist richtig!

**Veränderungen in der Gruppe im Lauf von fünfzehn Jahren**

Wir heißen Angelika (61 Jahre) und Franz (65 Jahre) und haben 2004 unseren Sohn durch Suizid verloren. Er war 25 Jahre alt.

Wir machten ein halbes Jahr später gemeinsam eine Gruppenleiterausbildung bei AGUS und gründeten vor fünfzehn Jahren die AGUS-Gruppe in Memmingen.

Die Gruppe wird nach wie vor gut besucht, immer wieder kommen neue Betroffene dazu. Viele Teilnehmer kommen jahrelang und berichten, wie gut die Gruppe gerade am Anfang für sie war und immer noch ist, da wir ihnen vermitteln können, dass es möglich ist, wieder ein gutes Leben zu führen. Sie unterstützen uns bei Neubetroffenen.

Genau das ist unsere Motivation, die Gruppe weiterhin zu leiten. Und wir sehen diesen Abend als Zeit, vermehrt an unseren Sohn zu denken, da dies im Laufe der Jahre im Alltag doch etwas verloren geht.

Die Gruppe hat sich in den letzten Jahren verändert:

- Erste Kontakte zur Gruppe erfolgen meist über E-Mail.
- Die meisten Betroffenen informieren sich vorab im Internet.
- Es wird offener über die Zeit vor dem Suizid gesprochen.
- Der Anteil der Männer ist groß, meist 50 Prozent
- Es kommen Väter nach Kindverlust ohne ihre Frauen
- Mehr Unterstützung durch langjährige Teilnehmer
- Die Teilnehmer kontaktieren sich häufig über WhatsApp.

**Moderieren auf der Grundlage von Vereinbarungen**

Die meisten Menschen waren noch nie in einer Selbsthilfegruppe. Sie wissen nicht, was dort auf sie zukommt und wie „es läuft“. Denn eine Gruppensitzung ist etwas anderes als ein Treffen mit Freunden oder eine Therapiegruppe. Die Unsicherheit über den Ablauf und das, was möglich ist, aber auch das, was in solch einer Gruppe erwartet wird, verursacht Stress. Trauernde, die sich zur gegenseitigen Unterstützung in einer AGUS-Gruppe treffen, erleben durch ihren Verlust in ihrem Alltag viele belastende Situationen und Gefühle. Da ist es erleichternd, wenn das Gruppentreffen in einer vertrauten Struktur abläuft und die Spielregeln des Miteinanders klar ausgesprochen werden. Es gehört zu den Aufgaben der GruppenleiterInnen, diese Vereinbarungen mitzuteilen. Das kann auf verschiedene Weisen geschehen: die Vereinbarungen können zu Beginn des Treffens vorgelesen werden, manche Gruppen schreiben sie auf ein Flipchart, das im Raum steht; andere legen ein Blatt mit den ausgedruckten Vereinbarungen auf den Tisch. (Eine Vorlage findet sich auf S.28).

**Wichtig**

Wenn eine Gruppe sich neu bildet, ist es sinnvoll, mit den Mitgliedern darüber zu sprechen, warum es diese Vereinbarungen gibt.

Die wichtigsten Vereinbarungen sind

- **Vertraulichkeit!** Was in der Gruppensitzung ausgetauscht wird, wird außerhalb davon nicht erwähnt.
- **Respekt!** Jeder und jede hat dasselbe Recht, in der Gruppe zu sprechen. Jede Äußerung ist gleich wichtig und kann einfach so stehen bleiben, wie sie gesagt wird. Es wird nicht dazwischen geredet, nicht kommentiert und es gibt auch keine ungebetenen Ratschläge.
- **Jeder kann so sein, wie er ist!** Gefühle und Gedanken im Trauerprozess sind individuell und sehr unterschiedlich. In der AGUS-Gruppe gibt es keine Vorschriften, wie jemand trauert.
- **Jede Trauer ist gleich wichtig!** Es werden keine Unterschiede gemacht, welches Schicksal mehr oder weniger schlimm ist.
- **Eigenverantwortlichkeit!** Jede und jeder achtet auf sich selbst und die eigenen Grenzen.

- **Solidarität und Rücksicht!** Jede und jeder achtet auch auf die anderen GruppenteilnehmerInnen. Teilnehmende, die regelmäßig zu den Treffen kommen, melden sich bei den GruppenleiterInnen ab, damit sich niemand Sorgen um sie macht, wenn sie fehlen o.Ä.

Im Lauf des Gruppentreffens sind die GruppenleiterInnen dann dafür verantwortlich, die Einhaltung der Vereinbarungen zu garantieren. Das heißt: Wenn jemand aus der Gruppe andere unterbricht, ihnen ungebetene Ratschläge gibt oder ihren Verlust als weniger gravierend abwertet, ist es die Verantwortung der LeiterInnen, dieses Gruppenmitglied höflich, aber bestimmt zu unterbrechen und um die Einhaltung der Vereinbarungen zu bitten. Das ist nicht einfach! Es kann sich anfühlen, als sei man ein Diktator oder eine überstrenge Lehrerin, doch in Wirklichkeit sorgt man dafür, dass die Gruppe wirklich als Gruppe funktioniert und nicht zur Bühne für einzelne wird. Im Grundseminar und in den regelmäßigen Fortbildungen für GruppenleiterInnen können solche schwierige Situationen besprochen und angemessenes Eingreifen geübt werden!

#### Was tun mit Betroffenen, die hohen Gesprächsbedarf haben?

Dietlind Marsch (76), verlor 2000 ihren Mann durch Suizid und leitete von 2001 bis 2019 eine der beiden AGUS-Gruppen in Würzburg.

Damit allen Teilnehmenden der Gruppe möglichst die gleiche Zeit gegeben wird, ihre aktuelle Situation darstellen zu können, muss ich als Gruppenleiterin darauf achten, dass nicht einige wenige zu viel und zu lange reden.

Generell empfiehlt sich in solch einem Fall eine sorgsame Wortwahl, wie etwa „Hören wir uns doch zunächst die Geschichte von xxx an und kommen dann wieder zu Ihnen zurück“ oder „Was Sie bis jetzt erzählt haben, war sicherlich anstrengend und auch belastend. Gönnen Sie sich doch erstmal eine Pause. Wir hören solange von xxx, was er gerne erzählen will.“ Auch gebietet es der Anstand, dass man Leuten nicht einfach ins Wort fällt.

Manchmal ist es sogar so, dass Vielredner inhaltlich doch einiges zu berichten haben, wovon die anderen Teilnehmenden profitieren können.

Man kann also nicht pauschal mit der Stoppuhr für jeden die Zeit nehmen und dann prinzipiell einschreiten, wenn diese Zeit überschritten ist.

## Grundlagen und Herausforderungen

Die offene AGUS-Selbsthilfegruppe ermöglicht Menschen, sich ganz auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und ohne das Eingehen von Verpflichtungen zu entscheiden, wann der Besuch der Gruppe ihnen gut tut. Das ist für das Leitungsteam immer wieder eine Herausforderung und kann auch Zweifel auslösen: Warum kommen manche Menschen nicht wieder? Haben wir etwas falsch gemacht? Müsstest wir uns mehr bemühen? Antworten darauf gibt es nicht immer – die Motive von Menschen für eine Teilnahme oder gegen sie können vielfältig sein. Manche Menschen fühlen sich einfach nicht wohl in einer Gruppe. Andere brauchen mehr Raum für die eigene Geschichte, als das in einer Gruppe möglich ist, sie suchen sich lieber eine Einzelberatung oder Psychotherapie. Für manche ist es noch zu früh, sie sind so geschockt oder so mit der Organisation ihres Alltags beschäftigt, dass das Gruppentreffen eine zusätzliche Anstrengung bedeutet, der man sich nicht mehr gewachsen fühlt. Manche Menschen können andere Geschichten, die ihrer eigenen ähnlich sind, nicht aushalten. Für manche ist der Termin unpassend oder die Fahrt zu umständlich. Und manche Menschen erleben es schlicht und einfach als nicht hilfreich, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Trauer ist unterschiedlich und nicht alle Suizidhinterbliebenen haben dieselben Bedürfnisse. Das Leitungsteam muss das aushalten und sich bereithalten für die Menschen, die von dem offenen Austausch unter Betroffenen profitieren.

Jede Sitzung wird anders aussehen, denn zur AGUS-Selbsthilfegruppe gibt es keine Anmeldungen. Es kommen nur die Betroffenen, die an diesem Tag das Bedürfnis haben, sich mit anderen auszutauschen. Immer wieder kommen neue Menschen, um sich die Gruppe anzusehen und herauszufinden, ob sie sich durch den Austausch unterstützt fühlen. Oft sind diese neuen Mitglieder frisch betroffen, das heißt, dass der Suizid eines Familienmitglieds oder Freundes erst wenige Tage oder Wochen zurückliegt. Manche von ihnen werden regelmäßige BesucherInnen der Gruppe und oft bildet sich ein „harter Kern“ von Betroffenen, die über eine längere Zeit hinweg zu fast jedem Gruppentreffen kommen. Das ist hilfreich, weil dieser Gruppenkern bereits Vertrauen

zueinander gefasst und die Vereinbarungen verinnerlicht hat – die neuen Mitglieder können sich bei Ihnen quasi abgucken, wie es ist, in dieser Gruppe zu sein. Bei Gruppen in Großstädten herrscht dagegen oftmals eine höhere Fluktuation. Teilnehmer kommen und gehen sehr unregelmäßig zu den Treffen. Dies bedeutet, dass eigentlich immer neue Leute an den Gruppensitzungen teilnehmen. Die Gruppenleitung muss auch darauf eingehen und bei den Betroffenen, die schon länger teilnehmen, dafür Verständnis schaffen, dass auch die Neuen das Recht haben, ihre Geschichte zu erzählen.

### Wichtig

Jedes Treffen einer offenen AGUS-Gruppe ist anders und das Leitungsteam weiß nie genau, ob sehr viele Menschen daran teilnehmen werden oder nur zwei, oder ob sogar niemand kommt. Für alle drei Situationen müssen die GruppenleiterInnen vorbereitet sein und gut zusammenarbeiten, egal, was kommt.

Gruppentreffen dauern zwischen anderthalb und drei Stunden. Bei längeren Treffen gibt es meist eine kleine Pause. Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis um einen Tisch herum oder im freien Stuhlkreis, dann steht in der Mitte z.B. ein Blumenstrauß oder eine Schale mit Kerzen. An der Wand ist ein Plakat mit den Vereinbarungen angebracht und auf einem Tisch liegen Informationen des Vereins AGUS und gegebenenfalls Veranstaltungshinweise oder Buchtipps. In manchen Gruppen gibt es Tee und Wasser, aber es sollte nicht auch noch etwas zu essen geben. Kekse oder Knabbereien können in der Pause bereit stehen, aber das ist nicht nötig! Manche Gruppen gehen nach dem Gruppentreffen noch gemeinsam essen. Im Restaurant sind die Gespräche dann zwangloser und alltäglicher als während des Gruppenabends und es ist auch nicht verpflichtend, mitzugehen!

Die meisten AGUS-Gruppen treffen sich einmal pro Monat. Es hat sich bewährt, etwas auszumachen wie „jeden zweiten Donnerstag im Monat“. Manche Gruppen treffen sich auch alle zwei Wochen. Das ist allerdings mit sehr viel mehr Aufwand für das Leitungsteam verbunden.

Der Raum für ein Gruppentreffen sollte gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein, aber auch Parkplätze in der Nähe haben. Wichtig ist, dass er ruhig liegt, dass niemand hineinsieht und auch niemand die Tür mitten im Gespräch aufreißt. Daher sind Räume im Hinterzimmer einer Kneipe oder auf

der Empore einer Kirche nicht geeignet. Der Raum sollte auch nicht in einer Privatwohnung liegen. Der Unterschied zwischen einem privaten Treffen unter Freunden und einem Gruppentreffen sollte auch durch die Wahl der Räumlichkeiten deutlich werden. Leitungsteams übernehmen viel Verantwortung und leisten viele Stunden unentgeltlicher Arbeit - ihr Privatraum sollte ihnen als Rückzugsort erhalten bleiben!

Eine offene Selbsthilfegruppe ist keine geleitete Trauer- oder Therapiegruppe. Sie braucht keine therapeutischen Methoden und Anleitungen, Arbeitsblätter und Hausaufgaben. Im Mittelpunkt steht das Gespräch unter den Betroffenen. Leitungsteams moderieren diese Gespräche und sorgen für eine respektvolle Atmosphäre. Es muss nicht unbedingt eine brennende Kerze in der Mitte stehen und es müssen auch nicht – wie in vielen Trauergruppen üblich - Kerzen für die Verstorbenen entzündet werden. Es müssen keine Texte vorgelesen werden. All das kann aber geschehen. Das Leitungsteam entscheidet in den Vorbereitungen, wie es den Raum und den Abend gestalten möchte und was für sie und diese Gruppe passend erscheint. Manchmal kommen schon sehr lange dieselben Menschen in eine Gruppe, dann kann es als Bereicherung empfunden werden, wenn das Leitungsteam kreative Ideen zur Gesprächsführung oder neue Themen einbringt – das ist Entscheidung des Leitungsteams und kein Muss. Wichtig sind dabei folgende Überlegungen:

- Was will ich damit bewirken?
- Wie wirkt es bei den Teilnehmenden?
- Was kann es auslösen und wie gehe ich dann damit um?

Manche Gruppen haben sich für eine Ergänzung des regelmäßigen Gruppentreffens entschieden. Das kann z.B. ein Referat durch einen Fachmann sein oder eine gemeinsame Wanderung oder das Vorbereiten einer Gedenkfeier. Manche Gruppen entscheiden sich, mit vereinten Kräften öffentlichkeitswirksame Aktionen zum Thema Suizidtrauer und Suizidprophylaxe durchzuführen. Das kann die Beteiligung an einem örtlichen Gesundheitstag sein oder eine Veranstaltungsreihe rund um die AGUS-Ausstellung. Manche Gruppen tun das auch im Vorlauf der Gruppengründung, um möglichst viele Betroffene, aber auch Institutionen auf das neue Angebot aufmerksam zu machen.

In der Presse, in Flyern und im Internet sollte eine Telefonnummer sowie eine E-Mail-Adresse zur Kontaktaufnahme angegeben sein. Am besten ist ein se-



parates Handy (Kosten sind finanzierbar, siehe dazu das Kapitel Finanzen), das nur dafür genutzt wird, damit nicht auf einer privaten Nummer Familienangehörige der GruppenleiterInnen in die Situation kommen, Gespräche mit Betroffenen führen zu müssen. Alternativ kann eine Beratungsstelle oder ein Hospiz gebeten werden, als erste Anlaufstelle zu fungieren. Dort werden die Nummern der Interessierten aufgeschrieben und ans Leitungsteam weitergeleitet, so dass die Gruppen-LeiterInnen zu einem für sie günstigen Zeitpunkt zurückrufen können. Für das Erstgespräch am Telefon wäre denkbar, dass Sie mit der Formel beginnen „Was kann ich für Sie tun?“ oder wenn Sie gleich zu Beginn eine zeitliche Beschränkung vorgeben wollen „Was kann ich in den nächsten xxx Minuten für Sie tun?“ Die Erfahrung hat gezeigt, dass maximal 30 Minuten völlig ausreichen. Das Telefonat könnten Sie mit folgendem wertschätzenden Satz beenden: „Danke für das Vertrauen, dass Sie mir Ihre Geschichte erzählt haben. Ich freue mich, wenn wir uns zum Gruppentreffen auch persönlich kennenlernen.“

Der Flyer zu Ihrer Gruppe findet sich dann auch auf der AGUS-Homepage. Sie bestimmen, wie viele Informationen auf dem Flyer veröffentlicht werden. Wenn Sie jedoch auf die Angabe von Ort und Zeit verzichten, stellen Sie sicher, dass sich Interessenten zuerst mit Ihnen in Verbindung setzen müssen. Dann kann sich das Leitungsteam besser vorbereiten und auch für Interessierte ist es entlastend, vor dem ersten Gruppenbesuch bereits mit einer Person gesprochen und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut zu haben. Die einzigen Vorgaben für den Flyer sind, dass das AGUS-Logo unverändert abgedruckt und der Kontakt zur Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth angegeben werden muss. Es gibt Vorgaben, die Ihnen die AGUS-Geschäftsstelle gerne zukommen lässt. Vor dem Druck der Flyer sollten Sie aber auf jeden Fall mit der Geschäftsstelle Kontakt aufnehmen, da es auch rechtliche Aspekte zu berücksichtigen gilt, vor allem wenn es um die Verwendung von Texten oder Bildern geht.

### Vorlagen Flyer

Seitens AGUS wird Ihnen eine E-Mail-Adresse zu Ihrem Ort eingerichtet, z.B. muenchen@agus-selbsthilfe.de. Sie können dann festlegen, ob Sie dies als eigenes Postfach nutzen wollen oder ob die Mails an die AGUS-Adresse an Ihr privates Postfach weitergeleitet wird. Ebenso wird Ihnen eine Homepage eingerichtet, z.B. www.muenchen.agus-selbsthilfe.de. Die Homepage besteht in einer Minimalversion nur aus einer Seite, auf der die Kontaktdaten ange-

geben sind, die Sie bereit sind, zu veröffentlichen. Dazu ist keine permanente Pflege notwendig. Es steht Ihnen völlig frei, diese Homepage durch weitere Seiten auszubauen. So haben alle AGUS-Gruppen nach außen hin ein einheitliches Erscheinungsbild. Bei all dem hilft Ihnen die AGUS-Geschäftsstelle und richtet dies für Sie ein.

**Hier steht die Überschrift zur Seite 4**

Blindtext nennt man Texte, die bei der Produktion von Publikationen oder Webseiten als Platzhalter für spätere Inhalte stehen, wenn der eigentliche Text noch nicht vorhanden ist. Sie werden auch als Dummy-, Füll- oder Platzhaltertexte bezeichnet. Mitunter sollen Komponisten von Liedern Blindtexte beim Komponieren von Melodien benutzen und diese vor dem Dichten des Liedtextes singen. Bereits seit dem 16. Jahrhundert dürfen Blindtexte bei Setzern üblich gewesen sein.

**Zweckmäßigkeit bei inhaltlicher Sinnlosigkeit**

Die Größe der Zwischenüberschrift beträgt 9 Pt und ist Bold (Fett). Blindtext nennt man Texte, die bei der Produktion von Publikationen oder Webseiten als Platzhalter für spätere Inhalte stehen, wenn der eigentliche Text noch nicht vorhanden ist.

**AGUS**  
Angehörige um Suizid

**Hier steht der Titel bzw. die Überschrift**

**Hier steht das Datum 01.Juni 2018**

Blindtext nennt man Texte, die bei der Produktion von Publikationen oder Webseiten als Platzhalter für spätere Inhalte stehen, wenn der eigentliche Text noch nicht vorhanden ist.

**Gerne steht das AGUS-Büro für organisatorische Auskünfte zur Verfügung!**

AGUS-Büro  
Cottenbacher Straße 4 · 95445 Bayreuth  
Telefon: 0921 – 150 03 80  
Telefax: 0921 – 150 08 79  
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de  
www.agus-selbsthilfe.de

**Hier steht die Überschrift zur Seite 3**

Blindtext nennt man Texte, die bei der Produktion von Publikationen oder Webseiten als Platzhalter für spätere Inhalte stehen, wenn der eigentliche Text noch nicht vorhanden ist. Sie werden auch als Dummy-, Füll- oder Platzhaltertexte bezeichnet. Mitunter sollen Komponisten von Liedern Blindtexte beim Komponieren von Melodien benutzen und diese vor dem Dichten des Liedtextes singen. Bereits seit dem 16. Jahrhundert dürfen Blindtexte bei Setzern üblich gewesen sein.

**Hier steht die Überschrift zu Aufzählung**

Die Größe der Zwischenüberschrift beträgt 9 Pt und ist Bold (Fett)

- Aufzählung 1
- Aufzählung 2
- Aufzählung 3
- Aufzählung 4
- Aufzählung 5
- Aufzählung 6

**Hier steht eine Zwischenüberschrift**

Blindtext nennt man Texte, die bei der Produktion von Publikationen oder Webseiten als Platzhalter für spätere Inhalte stehen, wenn der eigentliche Text noch nicht vorhanden ist. Sie werden auch als Dummy-, Füll- oder Platzhaltertexte bezeichnet. Mitunter sollen Komponisten von Liedern Blindtexte beim Komponieren von Melodien benutzen und diese vor dem Dichten des Liedtextes singen. Bereits seit dem 16. Jahrhundert dürfen Blindtexte bei

Vorteil, wenn der Blindtext halbwegs realistisch erscheint, damit die Wirkung des Layouts der späteren Publikation nicht beeinträchtigt wird.

## Pflicht und Kür

Es gibt einige Dinge, die AGUS Selbsthilfegruppen-LeiterInnen tun müssen. Diese hat das Leitungsteam der Gruppenleiter-Seminare irgendwann „Pflicht“ genannt. Und daneben gibt es viele Aktivitäten, die möglich sind, die „Kür“ genannt werden.

### Zur Pflicht gehören:

- Kontakt zu Interessierten an der Gruppe
- Kontakt zur Geschäftsstelle des Vereins AGUS
- Vorbereitung und Durchführung der Gruppentreffen

- Besuch des Grundseminars und regelmäßiger Besuch der Weiterbildungsseminare von AGUS
- Mitgliedschaft im Verein AGUS
- Besprechungen im Gruppenleiterteam vor und nach den Sitzungen
- Homepage und E-Mail-Adresse über AGUS (z.B. [www.stuttgart.agus-selbsthilfe.de](http://www.stuttgart.agus-selbsthilfe.de) und [stuttgart@agus-selbsthilfe.de](mailto:stuttgart@agus-selbsthilfe.de) )

#### Als „Kür“ können diese Aktivitäten angesehen werden:

- Veranstaltungen für die Gruppenmitglieder zusätzlich zu den Gruppentreffen, z.B. eine Sommerwanderung, ein Weihnachtskaffeetrinken, ein Jahresfest.
- Die Anschaffung einer kleinen Präsenzbibliothek für Gruppenmitglieder
- ReferentInnen, die zu einem Teil eines Gruppenabends dazu kommen, z.B. ein Kriminalpolizist, einen Notfallseelsorgerin, jemand vom Depressionsnetzwerk.
- Teilnahme an öffentlichen Veranstaltungen wie einem Gesundheitsmarkt.
- Organisation von Veranstaltungen, die auf die Situation von Suizidhinterbliebenen aufmerksam machen, z.B. die AGUS-Ausstellung, eine Vortragsreihe, ein Gedenkgottesdienst.
- Netzwerkarbeit mit z.B. einem lokalen Trauernetzwerk, der lokalen Depressionshilfe oder Suizidprävention.
- Eine Regionalgruppe der GruppenleiterInnen einer Region initiieren und/oder besuchen
- Die Bereitschaft, die eigene Geschichte für Presse und Öffentlichkeit zur Verfügung zu stellen.

Hier ist es auch wichtig, die Grenzen Ihrer Verantwortung deutlich zu machen. Sie stellen den Rahmen zur Verfügung, damit ein bestmöglicher Austausch möglich ist! Dinge, die darüber hinausgehen, liegen nicht in Ihrer Verantwortung. Manches ist auch kritisch zu sehen wie vor allem WhatsApp-Gruppen. Dort kann ein Austausch erfolgen, in dem zum einen nicht alle einbezogen sind (die etwa kein Smartphone haben) und in dem zum anderen Themen angesprochen werden, die in der Gruppe thematisiert werden sollten. AGUS rät dringend von solchen Gruppen ab. Sollte es sie dennoch geben, besteht der Rat, diese nur zur Bekanntgabe von möglicherweise geänderten Zeiten oder Orten der Gruppentreffen zu nutzen. Keinesfalls sollten die Gruppenleitenden Administratoren solcher Gruppen sein! Sie müssen ebenfalls vorsichtig mit Listen sein, die Sie auslegen und auf denen Sie z.B. die Post- oder

E-Mail-Adressen erfragen. Sie verarbeiten dadurch Daten und müssen die Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung einhalten! Sollte es Fragen oder Unsicherheiten zu diesen Punkten geben, können Sie sich gerne an die AGUS-Geschäftsstelle wenden.

## Ein Gruppentreffen

Das Leitungsteam trifft sich zur Vorbereitung des Raums und Absprachen vorher und bleibt zum Aufräumen und zur Nachbereitung noch länger, es ist also zeitintensiv für das Leitungsteam. Alles beginnt am besten ohne Hektik! Planen Sie ausreichend Zeit für die Anreise und die Vorbereitung ein. Denken Sie auch daran, etwas zu essen, bevor es losgeht.

Manche Gruppen bieten den Menschen, die das erste Mal zur Gruppe kommen, ein Vorgespräch an oder ein erstes Kennenlernen kurz vor dem Gruppentreffen.

#### Vorbereitung (30-75 Minuten)

Teambesprechung, Raum vorbereiten (15-30 min), eventuell: Vorgespräch/e mit neuen Teilnehmenden (30-45 min)

#### Das Ankommen (20-30 min)

Wenn alle eingetroffen sind, die an diesem Abend/Nachmittag an der Gruppe teilnehmen, begrüßt das Leitungsteam alle, erinnert an die Vereinbarungen der Gruppe und gibt Informationen weiter, falls es etwas Wichtiges gibt.

Wenn Menschen zum ersten Mal dabei sind: Die Neuen werden besonders begrüßt und es werden ihnen die Gruppenvereinbarungen kurz vorgestellt (oder das ist schon im kurzen Gespräch vor dem eigentlichen Gruppenabend geschehen). Dazu gehört auch der Hinweis, dass sie im mittleren Teil der Gruppensitzung Raum für ihre Geschichte bekommen – falls sie das wünschen.

Dann folgt eine Blitzlichtrunde, in der alle einmal zu Wort kommen. Inhalt dieser Runde sind die Ereignisse seit dem letzten Gruppenbesuch und die Themenwünsche. Beides wird nur kurz angesprochen, damit alle informiert sind und das Leitungsteam die Wünsche und die Gesprächsthemen sammeln kann. Wenn neue Gruppenteilnehmer dabei sind, stellen sich alle auch kurz vor mit einigen Worten zu sich selbst und zu ihrer Betroffenheit: Ich bin XXX

und trauere um XXX.“ Bei vertrauten Gruppen gibt es nur eine Impulsfrage. Vereinbarung zur Blitzlichtrunde:

- jeder kommt dran, aber niemand MUSS reden.
- Mitteilungen werden bewusst knapp gehalten, es ist die erste Runde!
- Mitteilungen werden nicht von den anderen kommentiert.

### Austausch und Diskussion (45-60 min)

Für den mittleren Teil stehen ca. 45-60 Minuten zur Verfügung. In der Regel greift das Leitungsteam eines oder mehrere Themen auf, die in der Eingangsrunde angesprochen wurden. Das kann z.B. sein - wie bereite ich mich auf den bevorstehenden Jahrestag des Todes vor? Dann kann eine weitere Runde gestaltet werden, in der alle, die möchten, von ihren Erfahrungen und Gestaltungsversuchen berichten. Das kann aber auch das konkrete Problem eines Teilnehmers sein, z.B. - meine vierzehnjährige Tochter verlässt jedes Mal den Raum, wenn ich von ihrem Vater sprechen will, der sich vor drei Jahren das Leben genommen hat, wie soll ich damit umgehen? Dann können Tipps und Ideen gesammelt werden. Bewährt hat sich die Methode des „Expertenrunde“. Dabei werden nicht direkte Tipps an den Fragenden gegeben! Vielmehr erzählt jeder in Ich-Form von seinen guten und schlechten Erfahrungen zum Thema. So kommt eine Menge an Lebenserfahrung zusammen und viele Möglichkeiten, mit einer schwierigen Situation umzugehen. Der Fragesteller kann sich daraus mitnehmen, was passt und auch die anderen Gruppenmitglieder haben etwas Neues erfahren – denn die meisten Schwierigkeiten im Trauerprozess erleben nicht nur Einzelne, sondern viele Mitglieder der Gruppe

#### Wichtig

Wenn neue Teilnehmende dabei sind, bekommen sie einen besonderen Zeitraum, von ihrem Erleben zu sprechen – Voraussetzung dafür ist, dass sie das auch wollen! Es sollte aber ausreichend Zeit für die anderen Gruppenmitglieder bleiben.

### Abschluss und Abschied (15-20min)

Zum Abschluss gibt es noch einmal eine kurze Blitzlichtrunde, in der alle zu Wort kommen. Bewährt haben sich Fragen, die nicht noch einmal auf Belastungen zielen, sondern Ermutigendes und Stärkendes in den Mittelpunkt

rücken, z.B. „was hat mir heute gut getan?“ oder „was nehme ich aus diesem Treffen mit?“. In manchen Gruppen wird noch ein tröstlicher Text verlesen, bevor sich alle voneinander verabschieden.

### Nachbereitung (10-30min)

Das Leitungsteam muss nun noch den Raum aufräumen. Es tut gut, dabei oder danach den Abend kurz zu besprechen, Belastendes und Stärkendes nebeneinander zu stellen und zu überlegen, was es bis zur nächsten Sitzung zu tun gibt.

#### Florians Bruder nahm sich 2010 das Leben, seit 2019 leitet er die AGUS-Gruppe Darmstadt. Auf die Frage „Wie gestalte ich den ersten Abend?“ erinnert er sich:

Bevor die eigentliche Gruppensitzung begann, hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit anzukommen. Nach einer persönlichen Begrüßung erging die Einladung, sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu nehmen. Karten lagen bereit, um die gewünschte Anrede darauf zu schreiben und diese wurden dann vor dem gewählten Sitzplatz aufgestellt. Die Stühle waren im Kreis arrangiert, weil in dieser Anordnung kein Platz besonders hervorgehoben ist.

Die Mitte ist bei uns stets bewusst gestaltet. Auf einem schwarzen, einem grau-schwarz gefleckten und einem bunten Tuch mit dunkelgrauen und schwarzen Splintern, welche den Trauerprozess symbolisieren, stand eine Glaskugel mit einer brennenden Kerze darin. Eine herzliche Atmosphäre war mir ein wichtiges Anliegen, ich versuchte diese durch die Details in der Dekoration, die Getränke und dimmbares Licht zu gestalten. Ein weiteres war mir zu betonen, dass diese Gruppe unsere Gruppe ist und die Qualität mit uns steigt und fällt.

Viel Zeit habe ich im Vorfeld in Überlegungen investiert, wie ich unsere Gruppenregeln kommuniziere. Ich glaube, dass deren gute Vermittlung und die warme Atmosphäre in der ersten Sitzung einen Einfluss auf die Qualität der Nachfolgenden hatte. Man legt in der ersten Sitzung eine Art Fundament, auf dem man dann aufbauen kann. Die weiteren Sitzungen haben dies bestätigt.

## Finanzen

Die AGUS-GruppenleiterInnen arbeiten ehrenamtlich und die Gruppenmitglieder zahlen keinerlei Gebühr für ihre Teilnahme an den Treffen. Zunächst hört es sich so an, als sei Geld kein Thema für eine AGUS-Selbsthilfegruppe. Das ist aber ein Irrtum. Es können verschiedene Kosten anfallen z.B. für Raummiete, Porto, Telefongebühren, Kopierkosten, Druck eines Flyers, Honorar/Fahrtkosten für einen Referenten beim Gruppentreffen, Fahrten zu Vorträgen oder Veranstaltungen, Teilnahme an den AGUS-Gruppenleiterseminaren, Teilnahme an der AGUS-Jahrestagung, Standgebühren bei Gesundheitstagen o.ä., Anschaffung einer kleinen Büchersammlung, Materialkosten für Öffentlichkeitsarbeit (z.B. AGUS-Rundbriefe, -Flyer) usw. Die Summen sind einzeln nicht hoch, es kommt aber doch einiges zusammen.

Was kann also getan werden, um die Kosten, die mit einer Gruppengründung und der laufenden Gruppenarbeit anfallen, zu decken?

Die MitarbeiterInnen der AGUS-Geschäftsstelle in Bayreuth können die regionalen Gruppen durch ständig aktualisierte Informationen, durch Fortbildungen, durch Vorlagen für die Öffentlichkeitsarbeit und durch Beratung bei allen inhaltlichen und organisatorischen Fragen unterstützen, doch nicht durch konkrete Geldsummen. Daher sollte ein Mitglied des Organisationsteams die Aufgabe übernehmen, sich um die Finanzen zu kümmern. Dazu gehört es, sich kundig zu machen über die verschiedenen Möglichkeiten der Selbsthilfeförderung, die lokalen Antragswege ausfindig zu machen und die entsprechenden Anträge dann fristgerecht zu stellen. Mit den Fördermitteln der gesetzlichen Krankenkassen kann meist ein erheblicher Teil der anfallenden Kosten gedeckt werden. Diese Finanzierungsmittel sind das gute Recht jeder Selbsthilfegruppe und kein Almosen. Gesetzliche Grundlage der Förderung von Selbsthilfeeinrichtungen ist das jeweils gültige Sozialgesetzbuch. Die Fördermittel der Krankenkassen sind gesetzlich festgelegt (pro versichertem Mitglied der gesetzlichen Krankenkassen ist ein bestimmter Beitrag zu zahlen). Außerdem macht jeder Antrag der gesamten Verein AGUS mit dem Anliegen, Suizidhinterbliebene zu unterstützen, bekannter. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Versicherte bei Nachfragen auf die Arbeit und die Gruppen des Vereins hingewiesen werden!

### Wichtig

Die Anträge müssen vom Gruppenleiter und einem weiteren Gruppenmitglied unterzeichnet werden.

Die wichtigste Informationsquelle zu den Finanzen ist die örtliche Selbsthilfekontaktstelle! Denn es bestehen regional unterschiedliche Finanzierungsmöglichkeiten durch die gesetzlichen Krankenkassen (GKV) für gesundheitsbezogene Selbsthilfeaktivitäten. Die Antragsverfahren sind auf regionaler Ebene geregelt und sehr unterschiedlich. Welche Antragsformulare und -Fristen gültig sind erfährt man von der Selbsthilfe-Kontaktstelle. Es gibt bei der GKV zwei Möglichkeiten zur Beantragung, die beide parallel in Anspruch genommen werden können:

- pauschale Fördermittel: u.a. für Raumkosten, Porto und Telefon, Drucker, Schulungen/Fortbildungen, Tagungsbesuche usw.; meist besteht keine besondere Nachweispflicht. Für diese Förderschiene bedarf es eines einzigen Antrags („Kassenartenübergreifende Gemeinschaftsförderung“);
- Projektförderung: zeitlich begrenzte Aktivitäten, die über das normale Maß an täglicher Selbsthilfearbeit hinausgehen, wie z.B. Vortragsreihe, öffentliche Veranstaltung, Selbsthilfetage, Fach-Workshops, Fachtagungen, AGUS-Ausstellung u.a.

Besondere Förderungsmöglichkeiten gibt es bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe. Neben den gesetzlichen Krankenkassen ist je nach regionaler Situation manchmal eine weitere finanzielle Unterstützung möglich durch Bürgerstiftungen, Wohltätigkeitsorganisationen (z.B. Rotarier, Lions-Club), manchmal auch durch eine interessierte Firma. Spenden sind jedoch in der Regel beim Verwendungsnachweis der Fördermittel anzugeben.

Seit einigen Jahren benötigen Selbsthilfegruppen ein eigenes Gruppen-Konto, auf das die Fördermittel überwiesen werden können. Es lohnt sich, bei verschiedenen Instituten nachzufragen, denn einige Sparkassen und andere Banken bieten für gemeinnützige Organisationen kostenlose Konten an. Das Konto sollte keinesfalls über den Verein AGUS laufen. Dies erschwert es für die Gruppenleitenden und auch die AGUS-Geschäftsstelle. Alle Belege der Gruppen müssten nach Bayreuth geschickt werden, wo sie eingebucht und

zur Bilanz von AGUS e.V. hinzugerechnet werden müssen. Außerdem benötigen die Gruppenleitenden für jede Änderung der Vollmachten bei der Bank eine schriftliche Zustimmung von zwei vertretungsberechtigten Mitgliedern des AGUS-Vorstands. Die AGUS-Geschäftsstelle empfiehlt daher, ein Konto auf dem Namen eines Gruppenleitenden einzurichten. Eine zweite Person kann als Verfügungsberechtigter eingetragen werden. Dieses Konto kann neben dem Namen z.B. noch den Zusatz „AGUS-Gruppe Bremen“ haben, keinesfalls sollte AGUS e.V. erscheinen, da es sonst alles über den Verein AGUS laufen muss.

## Checkliste für den Gruppenstart

- Leitungsteam aus mindestens zwei Betroffenen (in Ausnahmefällen kann ein qualifizierter Nicht-Betroffener zur Unterstützung dabei sein)
- Das Grundseminar des Vereins AGUS wurde besucht.
- Aufgaben sind untereinander verteilt.
- Ein Raum, der gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut erreichbar ist und Parkplätze in der Nähe hat. Gemütlich, ausreichend Stühle und bei Bedarf Tische, Toilettenanlage. Vielleicht eine kleine Küche, um Tee zu kochen, oder Gläser für kalte Getränke zu finden.
- Kontaktmöglichkeit ist eingerichtet
- Öffentlichkeitsarbeit:
  - Flyer
  - Homepage und E-Mail
  - Netzwerkpartner vor Ort (z.B. Selbsthilfekontaktstellen, Hospize, Beratungsstellen) sind mit Flyern versorgt und über den Start der Gruppe informiert
  - Pressenotiz an die örtlichen Anzeigenblätter und Tagespresse
  - Kontakt mit der Geschäftsstelle halten
  - Deko, AGUS-Material und eventuell Getränke besorgen, Raum einrichten

### Kür

- Zum Start der Gruppe eine Veranstaltung oder Veranstaltungsreihe organisieren z.B. die AGUS-Ausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens“
- Bekannte Pressevertreter ansprechen und sich für ein Interview zur Verfügung stellen

- Nicht vergessen:  
Eine AGUS-Selbsthilfegruppe ist ein Zusammentreffen von Menschen, die einen nahen Angehörigen durch einen Suizid verloren haben. Auch die LeiterInnen sind selbst Betroffene. Das ist etwas Besonderes, denn die „Betroffenenkompetenz“ ist das Wichtigste bei diesen Treffen. Das Leitungsteam gestaltet den Rahmen der Gruppenabende wie gute Gastgeber es tun. Sie sorgen für den Rahmen und dafür, dass einige Regeln und Vereinbarungen eingehalten werden, darüber hinaus ist die Gruppe auch für sie da. Sie sind aber auch Bestandteil der Gruppe, d.h. Ihre eigene Betroffenheit hat dort genauso Platz.

## Nachwort

Die Verantwortlichen von AGUS freuen sich über jede und jeden von Ihnen, bei denen nach dem Lesen dieser Broschüre das Interesse verfestigt wurde, eine AGUS-Gruppe zu gründen oder weiterzuführen. Die Mitarbeitenden der AGUS-Geschäftsstelle stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Verfügung – angefangen von Ihren ersten Schritten hin zu möglichen Problemen, die auftauchen können bis hin zu einer Beendigung Ihrer Tätigkeit. Alles hat seine Zeit!

### Abschied von der Gruppenleitung

Karin, 67, ich habe meinen Mann 1997 durch Suizid verloren. Zwei Jahre nach seinem Tod gründete ich in Öhringen (Baden-Württemberg) die Gruppe Angehörige nach Suizid. Zu Beginn leiteten wir die Gruppe zu zweit, nach zwei Jahren habe ich die Leitung alleine übernommen. Wir trafen uns regelmäßig einmal im Monat. Nach etwa acht Jahren begann bei mir die Überlegung, wie lange ich die Gruppe noch leiten wollte.

Es hatte sich in den letzten Jahren bei mir viel verändert. Ich wollte neue Wege gehen und war inzwischen weit weg von diesem anfänglichen Schmerz nach dem Suizid. Konnte ich den Menschen, die frisch betroffen waren, noch genügend Hilfe bieten? Es war eine innere Zerrissenheit, da es für die Öhringer Gruppe keine Nachfolge gab. Inzwischen hatten sich in Stuttgart zwei AGUS-Gruppen gegründet. Das Wissen, dass die AGUS Arbeit in der Region weitergeht, war für mich eine große Erleichterung.

Als meine Entscheidung gefallen war habe ich dies, ein Jahr vor Beendigung der Öhringer Gruppe, dem AGUS Büro in Bayreuth mitgeteilt. Nach zehn Jahren AGUS-Gruppenleitung aufzuhören, war für mich der richtige Zeitpunkt und eine gute Entscheidung.

Ich fühle mich AGUS weiterhin sehr verbunden.

## **Bestandteile der AGUS-Seminare für Gruppenleitende**

### **Grundseminar**

Grundsätze der eigenen Arbeit als LeiterIn einer Trauergruppe nach Suizid:

- Selbstverständnis als Trauernde/r und Rollenverständnis als Gruppenleiter
- Zielvorstellung und innerer Auftrag
- Zufriedenheit und Erfolgserlebnisse/Unzufriedenheit und Misserfolgserfahrungen
- eigene Grenzen

Regeln der Gruppenarbeit:

- Aufnahmebedingungen
- Kontaktmöglichkeiten
- Verbindlichkeit
- Gesprächsregeln
- Sanktionen

Verantwortung für:

- den äußeren Rahmen
- die Einhaltung der Gesprächsregeln
- „gelungene Abende“
- eine volle und gut funktionierende Gruppe
- positive Veränderung bei den einzelnen Gruppenmitgliedern
- die Verfassung des/der GruppenleiterIn

Netzwerke:

- ÄrztInnen, TherapeutInnen, FamilienhelferInnen, Kirchen, Krankenkassen usw.
- das AGUS-Büro / andere AGUS-GruppenleiterInnen
- Supervision
- Tipps aus der Praxis der Gruppenleitung

### **Fortbildung**

Fachlicher Input, Austausch zwischen GruppenleiterInnen aus ganz Deutschland, bei Bedarf: Vertiefung von Inhalten aus dem Grundseminar.

Weitere Bestandteile

- Austauschmöglichkeiten über die Praxis der AGUS-Arbeit vor Ort
- kollegiale Supervision von schwierigen Gruppensituationen
- fachlicher Input
- Plenumszeiten wechseln ab mit Arbeitsgruppen unter Leitung von verschiedenen Teammitgliedern
- Externer Fachreferent zu speziellen Themen wie z.B. Trauma

## Gesprächsregeln

### Die wichtigsten Vereinbarungen sind:

- alles, was bei einem AGUS-Treffen besprochen wird, ist vertraulich; die Teilnehmenden verpflichten sich, keine Einzelheiten oder Namen weiter zu erzählen
- die Teilnehmenden lassen sich gegenseitig ausreden
- niemand muss sprechen
- alle kommen zu Wort, wenn sie möchten
- niemand muss sprechen
- Unterschiede in den Gefühlen und Gedanken der Teilnehmenden sind normal, jeder kann so sein wie er ist
- Teilnehmende, die regelmäßig zur Gruppe kommen, melden sich beim Leitungsteam ab, wenn sie zu einem Treffen nicht kommen können
- Anonymität ist möglich, lediglich eine Information zur Betroffenheit ist obligatorisch zur Absicherung, dass nur Suizidbetroffene teilnehmen
- Jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Zu Beginn eines Treffens sollten diese Vereinbarungen vorgelesen werden, v.a. zur Sicherheit für neue Teilnehmer. Daneben hat jede Gruppe ihre eigenen Gewohnheiten.

Es ist sinnvoll, die Vereinbarungen auch sichtbar zu machen auf einem Flipchart oder auf Karten in der Mitte oder auf einem Blatt, das Interessenten an der Gruppe zugeschickt werden kann.

## Autorin

Chris Paul, geboren 1962, Soziale Verhaltenswissenschaftlerin B.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, lebt und arbeitet in Bonn als Trauerbegleiterin in eigener Praxis.

Leiterin der Fortbildungseinrichtung „Trauerinstitut Deutschland“, Unterrichtstätigkeit bei verschiedenen Trägern, Fachautorin, Ausbilderin, wissenschaftliche Arbeit zum Thema Trauerbegleitung, Gründungsmitglied der TrauerNetzwerke Köln und Bonn.

Chris Paul war lange Vorstandsmitglied von AGUS e.V. und berät den Verein heute in Fragen der Fortbildung und der therapeutischen Seminare. Sie entwickelte ab 2001 die AGUS-Seminare „Vertrauen wagen“ und koordiniert heute das achtköpfige Leitungsteam.

[www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)



## AGUS e.V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat. Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 75 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Speziell für Kinder und Jugendliche finden im Rahmen der AGUS-Jahrestagung „Young-Survivor-Workshops“ statt. Darüber hinaus findet einmal jährlich ein Familienseminar statt. Weitere Informationen ermöglicht die Website [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de).



## Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (L. Weiberle)
6. Kirche – Umgang mit Suizid (E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (C. Paul)
8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann)
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann. (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid. (Christian Randegger)



Selber gebrochen sein und doch vielen als Halt dienen  
Selbst Angst haben und doch Vertrauen ausstrahlen.  
Das alles ist Menschsein, ist wirkliches Leben.

*Martin Gutl (1942 – 1994)*  
*österreichischer Priester und Buchautor*

*Abdruck des Zitats mit freundlicher Genehmigung des Nachlassverwalters*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-01-6

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.  
Cottenbacher Straße 4 · 95445 Bayreuth  
Tel.: 0921 1500380 · Fax: 0921 1500879  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**