

AGUS-Selbsthilfe

- Gruppe Münster -

Jeden 3. Montag im Monat
19.00 Uhr - 21.00 Uhr im
„Kulturquartier Münster“
Rudolf-Diesel-Strasse 41

**Terminänderungen möglich,
siehe Webseite!**

Matthias Podewilt-Bäcker

0157 - 58518405

Kontakt:

muenster@agus-selbsthilfe.de

muenster.agus-selbsthilfe.de



**Mitglied der Bundesorganisation
AGUS e.V.**

Telefon: 0921 - 150 03 80

Email: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de

Liebe LeserInnen

Die Trauer, wenn ein Mensch durch einen Suizid aus dem Leben geht, ist keine Trauer, wie jede andere.

Der Suizid eines nahestehen Menschen verändert unser Leben von einem Moment auf den anderen. Plötzlich ist nichts mehr, wie es war.

Der Verlust reißt eine Lücke, die niemand füllen kann. Eine Flut widersprüchlicher Gefühle bricht über uns herein: **Trauer, Wut, Verzweiflung, Leere, Scham, Schuld,...**

Als Hinterbliebene stehen wir oft hinter einer Mauer des Schweigens. Das Thema Suizid ist auch heute noch ein Tabuthema - eines, über das man nicht spricht, obwohl es so viele Menschen betrifft.

Die Gedanken kreisen um quälende Fragen: **Warum? Hätte ich etwas bemerken müssen? Hätte ich etwas verhindern können?**

In dieser Not fühlen wir uns oft einsam und unverstanden.



- Gruppe Münster -

Warum...?



Ich weiß

*Geboren werden
und sterben
sind eins.
Leben wollen
und nicht
leben wollen
sind eins.*

Glück und Trauer

sind eins.

*Aber wissen
und verstehen
sind etwas
anderes.*

- Renate Salzbrenner -

Wir möchten uns gegenseitig begleiten

Wir wollen uns auf diesem schmerzvollen Weg gegenseitig unterstützen und ein Stück gemeinsam gehen, da unser Umfeld häufig überfordert ist, keine Worte findet und sich zurückzieht.

Wir bieten Informationen und die Möglichkeit für einen ***persönlichen Austausch***.

In einer ***vertrauensvollen Gesprächsgruppe*** schaffen wir einen schützenden Raum, in dem alles gesagt und jedes Gefühl zugelassen werden darf.

Verständnisvolles Zuhören, das Teilen eigener Erfahrungen und das Erleben von Mitgefühl können auf dem leidvollen Weg durch die Trauer helfen.

Teilnahme

Teilnehmen kann jeder und jede ab 18 Jahren, der oder die einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, unabhängig von Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Dabei ist es völlig egal, wie lange der schmerzhafteste Verlust zurückliegt.

In der Gruppe kann man:

- sprechen
- sich einbringen
- oder einfach nur zuhören

Wir sind eine ***offene Gruppe*** und ein Einstieg ist jederzeit möglich. Vor der ersten Teilnahme bitten wir um eine kurze Kontaktaufnahme.

Die Teilnahme ist kostenlos und an keine Mitgliedschaft gebunden. Diskretion und Vertraulichkeit sind für uns selbstverständlich. Bitte beachten Sie jedoch, dass unsere Selbsthilfegruppe sich als begleitendes Angebot versteht. Sie soll und kann keine Therapie ersetzen.