

## Die Bezeichnungen

Nicht mehr *Selbstmord*  
denn das ist eine Verleumdung  
an denen  
die dieses Leben ermordet hat.

Auch *Freitod* nicht.  
Ein Freitöter – das ist ein Staatsmann  
der tötet und frei ausgeht  
oder ein anderer.

## Und stand es diesen Toten wirklich frei?

Und auch nicht  
wie sie in Abschiedsbotschaften sagten  
die einfachen Leute  
sie haben den letzten Ausweg gewählt.

Wenn es der letzte war  
blieb ihnen da noch die Wahl?  
Und hätte es denn  
einen vorletzten Ausweg gegeben?

## Mit welchen Worten das *Namenlose* nennen?

nach Erich Fried

## Treffpunkt

Jeden 4. Montag im Monat in Weilheim,  
Münchener Str. 27, von 20.00-22.00 Uhr  
Jeden 2. Mittwoch im Monat in Augsburg,  
Haus Tobias, von 18.30-20.30 Uhr

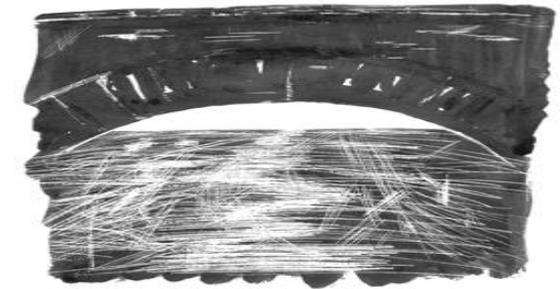
## Kontakt

Regina U. Ellinger-Kiss  
Trauerbegleiterin  
trauerbegleitung@ellinger-kiss.de  
www.ellinger-kiss.de

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid  
Markgrafentallee 3 a  
95448 Bayreuth  
(09 21) 1 50 03 80  
(09 21) 1 50 08 79 (Fax)  
agus-selbsthilfe@t-online.de  
www.agus-selbsthilfe.de

## AGUS e. V.

entstand 1989 durch Emmy Meixner-Wülker, einer selbst betroffenen Lehrerin in Bayreuth. Mit ihrem Anliegen, andere Betroffene zum Gespräch einzuladen, gründete sie die erste Selbsthilfegruppe für Trauernde nach einem Suizid. Jedem Interessierten steht die Mitgliedschaft offen. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt.



# AGUS

## Angehörige um Suizid

## Selbsthilfe auf dem Weg der Trauer

*A*ngenommen sein

*G*renzen verändern

*U*mgang pflegen

*S*elbstwertgefühl stärken

## Warum?

Schmerz  
Trauer  
Sehnsucht  
Schuld  
Enttäuschung  
Sprachlosigkeit  
Wut  
Schande  
Aggression  
Nicht-Wahrhaben-Wollen  
Isolation  
Unverständnis der Gesellschaft  
Angst  
Depression

*Diese und ähnliche Gefühle kennen wir, wenn wir einen nahestehenden Menschen in unserer Familie, in unserer Umgebung durch Selbsttötung verloren haben.*

## Wir wollen

uns gegenseitig stützen  
und begleiten  
ein Stück unseres Weges  
gemeinsam gehen  
zuhören  
achtsam sein  
uns Zeit lassen  
über unser Erleben sprechen  
unsere Gefühle leben  
nicht werten  
Kontakte knüpfen  
Informationen und Hilfen  
anbieten.

*Die Gruppe wendet sich an Angehörige, Freunde und Bekannte, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, unabhängig von Alter, Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort. Sie können teilnehmen, solange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben.*

*Die Teilnahme ist kostenfrei.*

## Wir helfen uns

im schützenden Raum  
einer kleinen vertrauensvollen  
Gesprächsgruppe.  
Trauernde Angehörige  
können einander treffen,  
sich wahrnehmen  
und langsam begreifen,  
was mit ihnen geschieht  
und warum.  
Verständnisvolles Zuhören  
und das Zulassen unserer  
Gefühle hilft uns  
auf dem leidvollen Weg  
durch die Trauer.



Foto: Dornberg