

Wir haben einen geliebten Menschen durch Suizid verloren!

Wir haben nicht gewusst, wie einsam und verzweifelt dieser geliebte Mensch in seinem Inneren war, dass er nur diesen einen Ausweg sah!

In diesem Moment ist uns der Boden unter den Füßen weggerissen worden!

Wir versuchen, so weiter zu leben wie bisher, aber das gelingt uns nicht.

Zusammen können wir nichts ungeschehen machen. Aber wir können mit Menschen, die auch einen solchen Verlust erlebt haben Erfahrungen teilen, Fragen und Gefühlen Raum geben, Verständnis und Unterstützung erfahren, Isolation durchbrechen und neue Kontakte knüpfen.

**Leben** wünschen wir uns, leben **und nicht** nur **funktionieren!**

## Trauer nach Suizid

Jährlich nehmen sich circa 10.000 Menschen in Deutschland das Leben, davon ca. 640 in Sachsen.

Zurück bleiben Angehörige, die sich in ihrer Trauer oft allein gelassen fühlen.

Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos der Gefühle und Gedanken hereinbricht:

tiefe Trauer, Sehnsucht, Ohnmacht, Wut, depressive Stimmungen, Angst, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Verlust des Selbstwertgefühls und Isolation.

**Trau' dich zu trauern  
und zu leben!**



## Teilnahme

**Jeder**, der einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, **ist willkommen.**

Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurückliegt.

Die Teilnahme ist kostenlos, unverbindlich und unabhängig von Herkunft, ethnischen Glauben, religiöser oder politischer Anschauung.

Diskretion in der Runde ist selbstverständlich.

Der Kontakt mit anderen Menschen, die dieses Schicksal teilen, hilft bei der Bewältigung der Trauer durch:

- Erfahrungsaustausch
- wohltuende Gespräche
- Gastbesuche von Medizinern, Seelsorgern oder Psychologen
- Buchempfehlungen u.a.

**Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe kann keine Therapie ersetzen, sondern sollte als Ergänzung verstanden werden!**

