

Wir helfen uns

- im schützenden Raum einer kleinen vertrauensvollen Gesprächsgruppe von Betroffenen.
- Verständnisvolles Zuhören und das Zulassen unserer Gefühle hilft uns auf dem leidvollen Weg durch die Trauer.
- Wichtig ist uns der Erfahrungsaustausch untereinander: Er soll ein ehrlicher, geduldiger, verständnis- und respektvoller Dialog sein.



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.

Teilnahme

- Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren, der einen Angehörigen oder nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat,
- unabhängig vom Geschlecht, Familienstand, Konfession oder Wohnort.
- Dabei ist es völlig gleichgültig, wie lange der schmerzhafteste Verlust zurückliegt.
- Sie können in der Gruppe sprechen, sich einbringen oder einfach nur zuhören.
- Wir sind eine offene Gruppe, ein Einstieg ist jeder Zeit möglich.
- Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos und nicht von einer Mitgliedschaft abhängig.
- Diskretion in der Gesprächsgruppe ist selbstverständlich.
- Die Gruppenteilnehmer können kommen, so lange sie es wünschen oder die Gruppe als hilfreich erleben.
- Die Selbsthilfegruppe kann eine Therapie nicht ersetzen.

Begleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde nach Suizid Dorsten



Der steinige Weg

*... und plötzlich
war alles anders ...*



*Gestattet uns unseren Weg,
der lang sein kann.*

*Drängt uns nicht,
so zu sein wie früher,
wir können es nicht.*

*Denkt daran,
dass wir in Wandlung
begriffen sind.*

*Lasst euch sagen,
dass wir uns selbst
fremd sind.*

*Habt Geduld,
wir wissen, dass wir Bitteres
in eure Zufriedenheit streuen,
dass euer Lachen ersterben kann,
wenn ihr unser Erschrecken seht ...*

Erika Bodner

Treffpunkt:

Ambulante Seniorendienste

Hafenstraße 56 · 46282 Dorsten

mittwochs 14-tägig in der geraden Kalenderwoche
von 18:00 - 20:00 Uhr

Eine vorherige Kontaktaufnahme bei einem
Erstbesuch ist wünschenswert.



Kontakte:

Heinrich Knappmann - Betroffener

E-Mail: heinrich.knappmann@freenet.de

Ursula Kuhn - Trauerbegleiterin

E-Mail: kuhnclan@gmx.de

Büro: Tel. 0 23 62-79 56 67

Bitte zögern Sie nicht, Ihre Telefonnummer
auf dem Anrufbeantworter zu hinterlassen,
wenn wir nicht da sind! - Wir rufen zurück.

**Die Selbsthilfegruppe
wird begleitet von zwei
Einrichtungen:**

Ambulanter Hospizdienst

Not sehen und handeln,
c a r i t a s



Malteser
...weil Nähe zählt.

Ambulanter Hospizdienst Caritas-Malteser

Westgraben 18 · 46282 Dorsten

Tel.: 0 23 62 / 91 87 53

e-Mail: hospiz@caritas-dorsten.de

www.malteser-dorsten.de/hospizdienst.html



AGUS
Angehörige um Suizid

Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.

Markgrafenallee 3a · 95448 Bayreuth

Tel.: 09 21 / 15 00 380 · Fax: 09 21 / 15 00 879

Email: agus-selbsthilfe@t-online.de

www.agus-selbsthilfe.de