



Grafikdesign: www.greenhouse-design.de

### Initiative Tabu Suizid e.V. ist Mitglied bei:

AGUS e.V. (Angehörige um Suizid)

DGS Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

### Mitarbeit:

in diversen Arbeitskreisen zum Thema „Seelische Gesundheit“

Suizid ist auch heute noch ein Tabuthema, umso schwerer ist es für betroffene Menschen und deren Bezugspersonen Hilfe zu finden.

Mit Veranstaltungen, Vorträgen und Informationen wollen wir dazu beitragen, die Öffentlichkeit auf das Thema aufmerksam zu machen.

Helfen Sie uns! Mit ihrer Mitgliedschaft oder einer Spende können Sie unsere weitere Arbeit unterstützen.

### Spendenkonto

Initiative Tabu Suizid e.V.

Stadtsparkasse Düsseldorf

Kto.-Nr. 1 005 683 998

BLZ 300 501 10

IBAN DE32300501101005683998

Die Initiative Tabu Suizid e.V. ist ein mildtätiger Verein und berechtigt, für Spenden und Mitgliedsbeiträge Zuwendungsbescheinigungen auszustellen.

### Weitere Informationen zu

- Hilfsadressen
- Hilfsmöglichkeiten
- Terminen unserer Veranstaltungen
- eigenen Veröffentlichungen
- aktuellen Themen
- Kooperationen
- Literaturempfehlungen

finden Sie auf unserer Homepage.



### Initiative Tabu Suizid e.V.

**Kontakt:** Renate Reichmann-Schmidt

**Telefon:** 0211 - 583 73 72

**Fax:** 0211 - 583 73 73

**Mobil:** 0173 - 537 89 67

**E-Mail:** tabusuizid@arcor.de

**Website:** www.tabusuizid.de

# SELBSTHILFEGRUPPE „TABU SUIZID“

Eine Selbsthilfegruppe der Initiative Tabu Suizid e.V für Hinterbliebene von Menschen die sich das Leben genommen haben



## Einen Menschen durch Suizid zu verlieren

ist eine außerordentlich schmerzhaft Erfahrung, die das Leben der Betroffenen tief greifend verändern kann. Kaum jemand, der nicht davon betroffen ist, kann dies nachvollziehen.

Nach einem Suizid kämpfen Hinterbliebene mit vielen Fragen. Die meisten beginnen mit dem Wort WARUM? Eine Vielzahl von unterschiedlichen Gefühlen, wie Schuldgefühle, Scham, Wut, Hilflosigkeit, Angst und anderen Empfindungen, stürzen auf sie ein. Umso wichtiger ist es, dass man in dieser Zeit nicht alleine ist.

Da ist es gut zu wissen, dass es einen Ort gibt, an dem man auf Gleichbetroffene trifft, sich austauschen kann und sich verstanden fühlt.

Damit Sie mit Ihren Gedanken, Fragen und Gefühlen nicht alleine sind, haben wir eine offene Selbsthilfegruppe von Hinterbliebenen für Hinterbliebene ins Leben gerufen, die einen Menschen verloren haben, der sich das Leben genommen hat.

*Tabu heißt: über etwas wird nicht gesprochen. Und so gewinnt das Unausgesprochene Macht über uns. Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner lebensbedrohlichen Gewalt.*

(unbekannt)

## Selbsthilfegruppe

Ein Teil der Initiative ist die Selbsthilfegruppe die ausschließlich für Hinterbliebene von Suizid eingerichtet wurde. Die zweimal monatlichen Treffen finden in einem geschützten Rahmen statt. Dort finden Sie Verständnis in einer Gruppe Gleichbetroffener.

### Das Angebot der Gruppe:

- Gefühle zulassen und sich gegenseitig unterstützen
- Miteinander vertrauensvoll sprechen
- Einander zuhören und Erfahrungen austauschen
- Kontaktaufbau zu Gleichbetroffenen
- Informationen u. Hilfestellung bei der Suche nach Hilfsmöglichkeiten

Dabei ist die Selbsthilfegruppe natürlich kein Ersatz für eine Therapie, aber das gemeinsame Nachdenken, Erzählen und Zuhören kann entlasten. So können wir uns gegenseitig helfen, das Erlebte besser zu verarbeiten. Die Selbsthilfegruppe wendet sich an diejenigen, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben; egal wie lange das Ereignis schon her ist.

**Die Teilnahme an den Treffen der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und unverbindlich, sie setzt keine Mitgliedschaft voraus!**

Es ist eine offene Gruppe, wir bitten jedoch vorher um eine Kontaktaufnahme.

## Die zweimal monatlichen Treffen

finden in einem geschützten Rahmen statt.

### Treffpunkt:

Begegnungsstätte des DRK  
Jahnstr. 47  
40215 Düsseldorf

### Gruppenraum I.

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat von  
19.00 Uhr – 21.00 Uhr

### Nähere Informationen erhalten Sie unter:

#### Telefon:

0211 - 5 83 73 72

#### Mobil:

0173 - 5 37 89 67

#### E-Mail:

tabusuizid@arcor.de

#### Website:

www.tabusuizid.de

