



# TRAUER NACH SUIZID.

Angehörigen-Selbsthilfe-Treffen  
für Hinterbliebene.

## TRAUER NACH SUIZID

Wer einen Menschen durch Suizid verloren hat, trauert. Manchmal empfinden die Hinterbliebenen Trauer und Sehnsucht, aber auch tiefe Verunsicherung, Scham, Schuldgefühle und mitunter Wut. Alle diese Gefühle sind normal und ein wichtiger Bestandteil in der Trauerarbeit.

### Was bringt jemanden dazu, sich das Leben zu nehmen?

Meist sind es viele Gründe – oftmals steckt aber eine schwere Depression oder eine andere psychische Erkrankung dahinter. Die Hinterbliebenen müssen akzeptieren, dass die Gründe für den Suizid nie ganz geklärt werden können. Beim Trauern geht es anfangs ums Weitermachen, ums Überleben. Erst nach und nach können Gefühle wie Scham, Schuld, Verunsicherung oder Wut auftreten und die Bewältigung beginnen.

### Warum der Austausch hilft, zurück ins Leben zu finden.

Die Trauer schmerzt. Sie ist ein natürlicher Prozess, der es ermöglicht wieder eine Balance zu finden zwischen Gedenken und Alltag. Der Austausch in der Selbsthilfegruppe kann helfen, den normalen Trauerprozess in Gang zu setzen und wieder ins Leben zu finden.

Sie möchten sich gerne austauschen und mehr über die Thematik erfahren?

Dann freuen wir uns, Sie zu unserem Angehörigen-Selbsthilfe-Treffen einzuladen.

### Jeden 1. Montag des Monats | 19.00 Uhr | KIT Büro Schaan

02. November 20	05. April 21	06. September 21
07. Dezember 20	03. Mai 21	04. Oktober 21
04. Januar 21	07. Juni 21	08. November 21
01. Februar 21	05. Juli 21	06. Dezember 21
01. März 21	02. August 21	

Die Treffen können **ohne Voranmeldung** besucht werden.

### Ziele:

Das Treffen wird vom KIT begleitet und Hinterbliebene können sich gegenseitig unterstützen und austauschen. Auch das Vermitteln von Informationen über Suizid und die Weitervermittlung von Hilfsangeboten sind Angebote der Selbsthilfegruppe.

**Wir freuen uns auf Ihr Kommen.**

## KONTAKT

Bahnhofstrasse 16, Schaan (Parkplatz: bei der Post Schaan) | [kit@kit.li](mailto:kit@kit.li) | [www.kit.li](http://www.kit.li)