

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

9. Januar 23	8. Mai 23	4. September 23
6. Februar 23	5. Juni 23	2. Oktober 23
6. März 23	3. Juli 23	6. November 23
3. April 23	7. August 23	4. Dezember 23

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 | www.kit.li