

Angehörige nach Suizid

Treffen

jeden 3. Freitag im Monat
von 17–19 Uhr

Ort

Selbsthilfekontaktstelle Mittelhof e. V.
im 2. Obergeschoss
Königsstr. 42–43
14163 Berlin-Zehlendorf

Kontakt

Evelyn Benckert | Angehörigenberatung
ApK Berlin e.V.
030 84 72 17 59 oder
0157 770 10 651

Anfahrt

S1 bis S-Bhf. Zehlendorf,
ca. 10 Min. Fußweg

U3 bis U-Bhf. Oskar-Helene-Heim
von dort weiter mit den Bussen
der Linien 285, X10, 115 oder 623 bis
Zehlendorf Eiche, ca. 5 Min. Fußweg



Landesverband Berlin e.V.
SELBSTHILFE PSYCHIATRIE

*Trost gibt der Himmel.
Von den Menschen
erwartet man Beistand.
Ludwig Börne 1786–1837*

Angehörige nach Suizid



Der Verlust eines Familienmitgliedes durch Suizid bringt die Angehörigen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Der Suizid ist für die Angehörigen nur schwer zu verstehen. Angehörige quälen sich mit Fragen, die nicht letztgültig beantwortet werden können. Das Lebenshaus ist auf die Grundfesten zusammengestürzt. Dies zu akzeptieren fällt schwer. Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend.

Das Gefühl der Trauer ist überwältigend und ist in dieser Wucht nur schwer auszuhalten. Stehen zu bleiben und sich Zeit nehmen, oder weiterzugehen, Schritt für Schritt, sprechen über Unaussprechliches und Fragen zu stellen, auf die es möglicherweise keine Antwort gibt.

In der Gemeinschaft und dem Schutz einer Gruppe können wir uns gegenseitig unterstützen und den Schmerz aushalten lernen – uns selbst aushalten lernen.

Wir sind eine offene Gruppe für alle Hinterbliebenen (Familienmitglieder, Freund*innen und andere nahe stehenden Personen).

*Man muss Geduld haben
gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen, die Fragen
selber lieb zu haben ...
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antwort hinein.*

Rainer Maria Rilke