

KONTAKT

Treffen

Jeden 4. Donnerstag, 18.00 Uhr

Ort

Große Hamburger Str. 29, 10115 Berlin
(Nähe S-Hackescher Markt)

Kontakt

ApK Berlin e.V.
info@apk-berlin.de
Tel.: 030 - 86 39 57 01



Angehörige psychisch
erkrankter Menschen
Landesverband Berlin e.V.

Mannheimer Straße 32
10713 Berlin
Tel. +49 (30) 863 957 01
Fax. +49 (30) 863 957 02

info@apk-berlin.de
www.apk-berlin.de



AK
BERLIN

Angehörige
nach Suizid

Selbsthilfe für Suizidhinterbliebene

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

Der Suizid ist für die Angehörigen nur schwer zu verstehen. Wir quälen uns mit Fragen, die häufig nicht letztgültig beantwortet werden können. Das Gefühl der Trauer kann überwältigend erscheinen und ist in seiner Wucht zeitweise schwer auszuhalten.

Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen. Da ist es hilfreich, stehenzubleiben und sich Zeit zu nehmen, um dann gestärkt weiterzugehen, Schritt für Schritt, und dabei zu sprechen über Unaussprechliches und immer wieder Fragen stellen zu dürfen, auf die es möglicherweise gar keine Antwort gibt.

In der Gemeinschaft und dem Schutz unserer Gruppe ist das alles möglich. Hier schenken wir einander Unterstützung, um den Schmerz aushalten zu lernen – uns selbst aushalten zu lernen – und das Leben jenseits des Schmerzes verstärkt wahrzunehmen und zu erleben.

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

**Trost gibt der Himmel.
Von den Menschen
erwartet man Beistand.**

Ludwig Börne 1786 – 1837

**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