



SELBSTHILFEGRUPPE FÜR SUIZID-HINTERBLIEBENE

Ein uns nahestehender Mensch hat sich das Leben genommen:
eine existenzielle Erschütterung, eine traumatische Erfahrung.
Gedanken, Bilder und Gefühle überfluten uns: Verzweiflung, Angst, Trauer.
Warum? Was hätte ich tun können? Gab es keinen anderen Ausweg?
Ich fühle mich schuldig und schäme mich. Alles bricht weg.

Inzwischen ist zwar Zeit vergangen,
die Fragen, der Schmerz und der Verlust bleiben.

In der Gruppe können wir

Menschen begegnen, die unsere Gefühle verstehen,
uns ermutigen, aus dem Schweigen herauszutreten,
gemeinsam eigene Worte für das Unfassbare finden,
einander die damalige Not zeigen,
uns gegenseitig unterstützen,
und uns aneinander freuen,
dass wir es geschafft haben,
dass wir da sind,
dass wir Kraft haben,
dass wir immer wieder unseren Weg mutig weiter gehen.

Kontakt

Zentrum Selbsthilfe
061 689 90 30

Feldbergstrasse 55
www.zentrumselbsthilfe.ch

4057 Basel
mail@zentrumselbsthilfe.ch