



Selbsthilfegruppe für Angehörige nach einem Suizid

Ein Angehöriger ist durch Suizid gestorben, eine grosse Erschütterung.

Überflutung von Gedanken, Bildern und Gefühlen: Warum? Was hätte ich tun können? Gab es keinen anderen Ausweg? Ich fühle mich schuldig, ich bin verzweifelt und traurig. Ich habe Angst, wie soll es ohne dich weiter gehen?

Auch wenn Jahre dazwischen liegen, die Fragen, der Schmerz, der Verlust bleiben. Unsere gemeinsame Geschichte wurde abgebrochen.

In der Gruppe können wir

- Menschen begegnen, die unser Erleben verstehen
- Zusammen Worte finden für das Unfassbare
- Unsere Not und Hilflosigkeit zeigen
- Uns gegenseitig unterstützen

**Und wir können uns aneinander und miteinander freuen,
dass wir Kraft haben und wir mutig unseren persönlichen Weg gehen.**

Das Angebot richtet sich an interessierte Personen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben und offen sind für einen persönlichen Austausch. Der Suizid sollte mindestens ein Jahr zurückliegen. Auch Jahre nach der Erschütterung kann «Reden darüber» sinnvoll sein.

Kontakt Zentrum Selbsthilfe Feldbergstrasse 55, 4057 Basel
061 689 90 90 www.zentrumselbsthilfe.ch
mail@zentrumselbsthilfe.ch