

*Nicht das Loslassen ist das Ziel,  
sondern das Weiterleben mit der Liebe im Herzen.*

AGUS Selbsthilfegruppe  
Hohenstein  
Vera Ebe  
hohenstein@agus-selbsthilfe.de  
Handy 0162 - 6634116

Wir wissen, dass der erste Schritt  
schwer sein kann. Melde dich  
gerne unverbindlich.



Mitglied der bundesweiten  
Selbsthilfeorganisation  
Kreuz 40, 95445 Bayreuth  
Telefon 0921 - 150 0380  
kontakt@agus-selbsthilfe.de  
www.agus-selbsthilfe.de

Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene Hohenstein

*Aus der Dunkelheit erwächst mit der Zeit ein Funke neuer Hoffnung*

Hat sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen?  
Fühlst du dich allein mit deiner Trauer?

Solch ein Verlust hinterlässt viele Fragen und tiefe Wunden.  
Die widersprüchlichen Gedanken und Gefühle,  
die damit einhergehen, können überwältigend sein.

*Du bist nicht allein!*

Gemeinsam mit anderen Betroffenen über das Erlebte zu sprechen,  
kann helfen, den Schmerz zu tragen. Unsere Selbsthilfegruppe  
bietet einen geschützten Raum, um sich auszutauschen, verstanden  
zu fühlen und neue Wege im Umgang mit der Trauer zu finden.

Jeder darf in seinem eigenen Tempo sprechen oder zuhören.  
Die Teilnahme ist kostenlos.



Hier findest du Raum für alles, was gerade da ist:

- \* Deine Gedanken und Gefühle teilen
- \* Verständnis und Unterstützung erfahren
- \* Neue Kraft schöpfen und Wege der Verarbeitung finden
- \* In einem geschützten Rahmen ohne Wertung sprechen
- \* Dir die Zeit lassen, die Trauer zu verarbeiten – unabhängig davon, wie lange der Suizid zurückliegt
- \* Informationen erhalten
- \* Hilfe zur Selbsthilfe erfahren
- \* Akzeptieren lernen, dass letztlich jeder Suizid ein Geheimnis bleibt

*Die Gruppe ersetzt keine Therapie, kann aber eine wertvolle Unterstützung sein.*

Wir treffen uns einmal im Monat um 19.00 Uhr  
im PORT Gesundheitszentrum, Finkenweg 6, 72531 Hohenstein.

# Suizidale Krisen verstehen – Hilfe leisten – Hinterbliebene begleiten

<b>Wann?</b>	Mi, 22.10.2025, 19:00 Uhr
<b>Wo?</b>	PORT Gesundheitszentrum, Hohenstein
<b>Referentinnen</b>	Susanne Denise Haid, Fachkraft vom Arbeitskreis Leben in Reutlingen Martha Wahl, Fachärztin für Psychiatrie
<b>Gebühr</b>	Kostenlos

Zwei erfahrene Referentinnen beleuchten an diesem Abend ein Thema, das oft tabuisiert wird – aber viele betrifft: Zunächst gibt Susanne Denise Haid Einblick in die Entstehung suizidaler Krisen und zeigt auf, wie Stabilisierung und Unterstützung gelingen können. Anschließend spricht Martha Wahl, als selbst Betroffene und langjährige Gruppenleiterin der AGUS-Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene in Biberach, über die Herausforderungen nach einem Suizid im nahen Umfeld – und gibt Impulse, wie wir Betroffene achtsam begleiten können.

Nach einer kurzen Pause mit Möglichkeit zum persönlichen Austausch wird über die Neugründung der „AGUS-Selbsthilfegruppe Hohenstein“ für Suizid-Hinterbliebene informiert. Es bleibt noch Zeit für Fragen – auch anonym über eine Frage Box – und zum Gespräch. Ein Abend für mehr Verständnis, Mitgefühl und konkrete Unterstützung für Hinterbliebene.



## Anmeldung

Schnell und einfach über den nebenstehenden QR-Code  
Per Mail unter [gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de](mailto:gesundheitsplanung@kreis-reutlingen.de)  
Telefonisch unter 07121 480-4346

# Selbsthilfegruppen

## **AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein**



Hat sich ein nahestehender Mensch das Leben genommen? Fühlst du dich alleine mit deiner Trauer? Solch ein Verlust hinterlässt viele Fragen und tiefe Wunden. Die widersprüchlichen Gedanken und Gefühle, die damit einhergehen können überwältigend sein. Du bist nicht allein! Gemeinsam mit anderen Betroffenen über das Erlebte zu sprechen, kann helfen den Schmerz zu ertragen. Unsere Selbsthilfegruppe bietet einen Geschützten Raum, um sich auszutauschen, verstanden zu fühlen und neue Wege im Umgang mit der Trauer zu finden.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich 1x im Monat um 19:00 Uhr im PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb. Über einen telefonischen Erstkontakt wird gebeten.

Kontakt AGUS Selbsthilfegruppe Hohenstein:

Vera Ebe, E-mail: [hohenstein@agus-selbsthilfe.de](mailto:hohenstein@agus-selbsthilfe.de), Handy: 0162 6634116

## **Treffen für Pflegende Angehörige - Einladung zur Auftaktveranstaltung**

Wir laden Sie herzlich zur Auftaktveranstaltung ein, um eine Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige ins Leben zu rufen.

Datum: Mittwoch, 12.11.25 von 14:00 – 15:30 Uhr

Ort: PORT Gesundheitszentrum Schwäbische Alb

Ziel ist es, eine gemeinsame Plattform zu schaffen, die Raum für Austausch, gegenseitiges Verständnis und Unterstützung bietet. Sie haben Interesse, aber am Termin keine Zeit? Melden Sie sich gerne trotzdem – wir halten Sie über die weiteren Schritte auf dem Laufenden. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den gemeinsamen Start!

Kontakt: Barbara Boßler, PORT Gesundheitszentrum Hohenstein Schwäbische Alb  
07387 9841463, 0152 3570 7716, [barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de](mailto:barbara.bossler@gesundheitszentrum-hohenstein.de)



PORT Gesundheitszentrum  
Schwäbische Alb  
Hohenstein

# Veranstaltungsreihe „Gesundheit & mehr“

**Gesundheitsförderung & Prävention**  
Programm von Oktober 2025 bis März 2026



Ein Angebot der Abteilung Gesundheitsplanung  
des Kreisgesundheitsamts Reutlingen



LANDKREIS  
REUTLINGEN



Kommunale  
Gesundheitskonferenz  
Landkreis Reutlingen