

## Ihr Weg zu uns



## Beratungsstelle Horizont Hilfe bei Suizidgefahr

Hemauer Straße 8  
93047 Regensburg  
[beratungsstelle-horizont.de](http://beratungsstelle-horizont.de)

### Unsere Sprechzeiten

Montag	09:00 – 13:00 Uhr
Dienstag bis Donnerstag	09:00 – 17:00 Uhr
Freitag	09:00 – 13:00 Uhr

 **+49 941 58181**

**Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin.**  
Dazu erreichen Sie unser Sekretariat montags  
bis freitags von 09:00 bis 12:00 Uhr.  
Individuelle Termine sind nach Vereinbarung möglich.

## Wenn Sie uns unterstützen wollen

Ihre Spende unter dem Stichwort „Horizont“ hilft.  
Caritas Regensburg  
Liga Bank Regensburg  
IBAN DE94 7509 0300 0000 0007 60  
BIC GENODEF1M05



**Sämtliche Caritas-Angebote  
in der Diözese Regensburg**  
[caritas-regensburg.de](http://caritas-regensburg.de)

Caritasverband für die  
Diözese Regensburg e.V.



**Diakonie-Angebot im  
Dekanatsbezirk Regensburg**  
[dw-regensburg.de](http://dw-regensburg.de)

Diakonisches Werk des Evangelisch-  
Lutherischen Dekanatsbezirks  
Regensburg e.V.



Weiterleben – aber wie?  
**Trauer nach Suizid**



## Weiterleben

### – aber wie?

Du kannst nicht verhindern,  
dass die Vögel der Sorge  
und des Kummers  
über deinem Kopf fliegen.  
Aber dass sie Nester  
in deinen Haaren bauen,  
das kannst du schon verhindern!

Martin Luther

Nach einem Suizid in der Familie oder im Freundeskreis kann sich das gesamte Leben verändern. Neben dem Schmerz aufgrund des Verlusts durchziehen oft Ohnmacht, Schuldgefühle und Scham den Alltag.

Für die Hinterbliebenen beginnt ein Weg der Trauer, der oftmals erschwert ist durch das Tabu „Suizid“. Und immer wieder stellt sich die Frage:

### Warum?

In solchen Momenten kann eine Begleitung beim Weg durch die Trauer helfen. Wir bieten Unterstützung in verschiedenen Formaten an:

### Beratungsgespräche

Diese finden nach individueller Vereinbarung in unserer Beratungsstelle statt. Termine können Sie sowohl alleine, als auch in Begleitung wahrnehmen.

### Trauergruppe

Ein Austausch mit Menschen, die ebenfalls jemanden durch einen Suizid verloren haben, kann hilfreich und tröstlich sein. Mit ausgewählten Themenschwerpunkten unterstützen wir in einer Atmosphäre von Anteilnahme und Verständnis dabei, das Geschehene zu verarbeiten und neue Lebensperspektiven zu entwickeln.

Die Treffen umfassen ca. 8 Abende und die Gruppe trifft sich im geschützten Rahmen unter Anleitung von zwei Beratern oder Beraterinnen.

### Termine

Anmeldung zur Trauergruppe sowie Beratungstermine nach telefonischer Vereinbarung.

Jährlich am Volkstrauertag findet um 17 Uhr ein Wortgottesdienst für Angehörige nach Suizid statt. Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Homepage.

Unsere Beratung ist kostenlos.  
Wir behandeln Ihr Anliegen vertraulich.