

Jahresrückblick 2023 - Erfahrungsberichte aus den Regionen

Region Basel

Kontaktgespräche

Es haben sich im Jahr 2023 neun Personen mit Interesse an der Selbsthilfegruppe gemeldet. Bei den jeweiligen Kontaktgesprächen konnte ich generell unterstützen und Fragen beantworten, wovon vier Personen der Selbsthilfegruppe Basel beigetreten sind.

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Auch dieses Jahr fand die Gruppe jeden ersten Dienstag im Monat statt (Ausnahme August Sommerpause). Auch dieses Jahr haben wir bei schönem Wetter 2-mal einen Spaziergang als Alternative zum Gruppenraum durchgeführt und das Jahr mit einem schönen Beisammensein im Restaurant Spark beendet. Die Gruppe ist erneut gewachsen und wir konnten liebe neue Mitglieder gewinnen und gut integrieren.

Einzelgespräche ergänzend zur Selbsthilfegruppe

Auch in diesem Jahr hat Gisela Meinecke mit einer Betroffenen Person ein Einzelgespräch geführt. Gisela ist sehr erfahren im Thema der Trauerbegleitung und eine sehr wertvolle Ergänzung für unser Angebot der Region. Ebenfalls hat sie am Jahresendessen teilgenommen, damit neue Mitglieder sie persönlich kennenlernen können. Ein grosses Dankeschön an Gisela für dieses tolle Angebot.

Georgia Steiner (Leitung der Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche der Region Basel)

Region Bern

Kontaktgespräche

Wenn sich Interessierte aus der Region Bern melden, erhalten sie meine Kontaktdaten. Bei einem ersten Telefongespräch kläre ich ihre Bedürfnisse ab. Dabei stelle ich fest, dass sich die meisten von ihnen mit anderen Menschen austauschen wollen, von denen sie sich verstanden fühlen. Hinterbliebene nach Suizid bewegen Themen, welche sie in ihrem Umfeld oder bei Fachpersonen nicht ansprechen können oder wollen. Bei einigen ist der Verlust erst kürzlich geschehen, bei anderen liegt er Monate oder Jahre zurück. Im Jahr 2023 habe ich mit 17 Personen Kontakt gehabt, welche sich für die offene Selbsthilfegruppe interessierten. Die meisten davon haben sich anfangs Jahr gemeldet. Da die Treffen der Selbsthilfegruppe schon sehr gut besucht waren, initiierte ich im Frühling für die Neuinteressierten zwei offene Treffen im Innenhof des Generationenhauses in Bern. Hier konnten in ungezwungenem Rahmen erste Fragen geklärt werden und einige haben untereinander Kontaktdaten ausgetauscht. Mit diesem kurzfristigen Angebot konnte die Wartezeit bis zum Eintritt in die Selbsthilfegruppe überbrückt werden. Neun Personen machten dann im Laufe des Jahres diesen Schritt neu in die Gruppe.

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Wie bereits erwähnt, wird die offene Selbsthilfegruppe sehr geschätzt und ist gut besucht. Im Januar und Februar wurden die Treffen noch doppelt angeboten, danach fanden sie jeweils am zweiten Montag des Monats statt. Die Treffen werden von Silvia Glusstein und André Marty begleitet und moderiert. Zu diesen Treffen in einem geschützten Raum darf ich eine teilnehmende junge Frau zitieren:

Die Selbsthilfegruppe ist für mich eine wichtige Stütze für die Trauerverarbeitung nach dem Suizid meines Vaters. Der offene Austausch mit Gleichbetroffenen, in der alles Platz haben darf, hilft mir sehr dabei.

Eindrücklich empfinde ich die grosse Verbundenheit und die Vertrautheit in den unterschiedlich zusammengesetzten monatlichen Gruppentreffen.

Mit den beiden Gruppenleitenden bin ich in regelmässigem Kontakt. Ich danke Silvia und André herzlich für ihre kompetente Begleitung der Treffen, für ihre Flexibilität und ihr grosses Engagement. z. T. hatten sie noch weiterführende Einzelgespräche und organisierten auf Wunsch der Teilnehmenden zwei spezielle Treffen. So erhielt die Gruppe einmal Besuch einer Staatsanwältin und ein anderes Mal eines Lokomotivführers.

Ursula Käufeler, Verantwortliche Region Bern

Region Luzern / Zentralschweiz

Kontaktgespräche

Viele Neubetroffene haben 2023 das Angebot des Kontaktgesprächs genutzt. Diese können telefonisch stattfinden, oft trifft sich Georg Windlin aber mit den Betroffenen zu einem Gespräch. Für einige reicht ein Austausch, in dem offen über die Geschichte gesprochen werden kann, um besser mit der Trauer umzugehen. Andere können in einem Gespräch herausfinden, ob für sie der Besuch einer Selbsthilfegruppe unterstützend ist.

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Zum Jahresstart gab es einen Abschied. Johanna Starke besuchte im Januar ein letztes Mal die Gruppe in Luzern. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön! Mit ihrem Engagement konnte in Luzern wieder eine Gruppe aufgebaut werden.

Es folgt gleich ein weiteres grosses Dankeschön. Georg Windlin, er leitet bereits eine Selbsthilfegruppe vom Verein Trauernetz in Zug, führt die Gruppe sehr einfühlsam weiter. Danke Georg!

Neubetroffene, aber auch Teilnehmende, die schon länger in der Gruppe sind, treffen sich jeden ersten Donnerstag im Monat im Selbsthilfezentrum in Luzern. Es gibt die Möglichkeit Themen einzubringen, sowie Abende, in denen Betroffene ihre aufgeschriebene Geschichte vortragen. Da die Gruppe stetig am Wachsen ist, besteht die Möglichkeit, dass wieder ein Monatstreff angeboten werden kann.

Der Austausch und das Vertrauen, welche die Gruppe teilt, sind sehr wertvoll.

Sonja Picciati, Vorstandsmitglied Region Zentralschweiz

Georg Windlin, Leitung Gruppe/Kontaktgespräche Region Zentralschweiz

Sommeressen

Im August trafen sich 12 Betroffene im Restaurant Taube zum Sommeressen. Es war eine durchmischte Gruppe von Mitgliedern des Vereins, aber auch Teilnehmende der Selbsthilfegruppe. Auch wenn man sich teils nicht kannte, sich zum ersten Mal sah, da wir alle das gleiche Schicksal teilen, entstand sehr schnell eine vertrauensvolle Atmosphäre. Es war ein schöner Abend, an dem diskutiert, gelacht, fein gegessen und auch an unsere Lieben, die wir verloren haben, gedacht wurde.

Chlaushöck

Ein nasser Abend, aber trotz Schnee, Regen und Kälte fanden 7 Personen den Weg in das Pfarrhaus Reussbühl. Es ging nicht lange, bis es schön heimelig warm wurde im Saal Roma. Es kam viel Dankbarkeit für das gemütliche Apero, Raclette und die Nüssli-Schoggi-Mandarinen-Mischung entgegen. Was aber das wertvollste war, sind die Gespräche, die Offenheit, wie über die Trauer, die Verarbeitung des Verlusts, gesprochen werden konnte. Lieben Dank an Anna Maria Roos für die Mithilfe und Alle, die den Chlaushöck zu einem wunderbaren Abend gemacht haben.

Sonja Picciati, Vorstandsmitglied Region Zentralschweiz

Region Zürich

In der Region Zürich bot unser Verein 2023 einen Monatstreff und Kontaktgespräche an.

Kontaktgespräche

Sieben Personen baten um Kontaktgespräche und entschieden sich nachher teils für die Selbsthilfegruppe des Vereins Trauernetz, teils zur Teilnahme am Monatstreff. Es gibt auch Betroffene, die sich noch nicht zu einem Austausch in einer Gruppe entscheiden können und erneut um ein Einzelgespräch bitten.

Monatstreff

Am ersten Dienstag im Monat treffen sich langjährige Vereinsmitglieder und Neubetroffene im Restaurant Glogge Egge (ohne sich vorher anmelden zu müssen). Unser Tisch ist mit einer Kerze geschmückt und zwei Vereinsmitglieder sind als Moderatorinnen anwesend. Zwischen einer und sechs Personen konnten sich über Schuldgefühle, Trauer und Wut austauschen, was als hilfreich empfunden wurde.

Herzlichen Dank an Miriam Frisenda, Susanne Ochsner, Eveline Schmidli und Verena Spörri für die treue Begleitung dieses Angebots.

Die Moderatorinnen trafen sich gegen Ende Jahr für einen hilfreichen Austausch mit unserem erfahrenen Ehrenmitglied Jörg Weisshaupt. Diesmal ging es um schwierige Momente mit Teilnehmern am Monatstreff.

Drei Moderatorinnen werden leider ab Ende 2024 nicht mehr mitmachen.

Vereinsmitglieder, die zu einer Mithilfe beim Monatstreff bereit wären, sind herzlich willkommen, sich bei Stephanie zu melden.

Veranstaltung für die Vereinsmitglieder

Im November fand nach langem Unterbruch wieder ein Brunch für die Region Zürich statt. Es kamen einige Mitglieder, die ein angeregtes Gespräch führten; auf Wunsch wird es im Jahr 2024 erneut einen Brunch geben.

Barbara Wigger vertrat unseren Verein am Suizidrapport der Stadt Zürich, der im März und im Oktober stattfand. Dies ermöglicht es unserem Verein, interessante Informationen zu Unterstützungsangeboten zum Thema Suizid zur Kenntnis zu nehmen.

Stephanie Theobald, Region Zürich