Newsletter 1/2015

Hallo Alle
Wir freuen euch wieder Aktuelles von Life with mitgeben zu dürfen. Hier die Themen:

- Aufruf an alle Interessierten zur Zukunft von Life with
- Nächster Workshop vom Sa, 31. Oktober 2015
- Bericht von Núria zum Life with Workshop vom 25. April 2015
- Life with Treff - Rückblick auf das 2. Treffen
- Suizidpräventention auf Facebook – sinnvoll?
- „Winterschlaf“ von Mario Müller-Rottmann

Wichtige Daten

Fr, 10. Juli 2015: Diskussion zur Zukunft von Life with

Sa, 22. August 2015: 3. Life with Treff (für Erwachsene)

Sa, 31. Oktober 2015: Life with Workshop (für Jugendliche)

Aufruf an alle Interessierten zur Zukunft von Life with
Das Leitungsteam macht sich Gedanken um die Zukunft bzw. die Weiterführung von Life with. Im Leitungsteam sind aktuell Sonja Oswald, Jean Morier, Núria Zellweger, Melanie Dick, Nicole Ochsner und Monika Allenspach.
Wir gehen nach wie vor davon aus, dass die Angebote von Life with einem Bedürfnis von Betroffenen entsprechen. Vermehrte Werbung in den vergangenen Jahren hat jedoch nicht zu einem Anstieg bei den Teilnehmenden/Interessierten geführt. Zudem sind einige vom Leitungsteam schon lange dabei und möchte in nächster Zeit zurück treten.

Wir möchten uns deshalb die Zeit nehmen um mit Euch über die Zukunft von Life with zu diskutieren. Uns stellen sich folgende Fragen:
Welche Angebote sollen wir in Zukunft machen?
Wie sollen wir diese bewerben?
Welche Organisationsform brauchen wir dazu?
Wie finden wir neue Leute ins Leitungsteam?

Wer sich dafür interessiert, diese Fragen mit uns zu diskutieren, ist herzlich eingeladen um teilzunehmen. Wir bitten Dich in diesem Fall mit uns Kontakt aufzunehmen via Kontaktformular auf unserer Website www.lifewith.ch. Auch Anregungen nehmen wir gern entgegen.

Nächster Life with Treff vom Sa, 22. August 2015
Der Treff findet neu an einem Samstag statt. Am 22. August 2015 treffen wir uns um 13.30 Uhr im Selbsthilfecenter.
Anmelden kann man sich per sofort via Doodle http://doodle.com/u7mund95hnwa4em3

Nächster Workshop vom Sa, 31. Oktober 2015
Der nächste Workshop findet am Samstag 31. Oktober 2015 von 13 bis 17 Uhr in Zürich statt. Das Thema wird noch bekannt gegeben. Vorschläge könnt ihr uns gern zukommen lassen. Falls du teilnehmen willst, kannst du dich ab ca. September via Doodle direkt anmelden.
Der Link wird auf Facebook und auf der Homepage bekannt gegeben.

Bericht von Núria zum Life with Workshop vom 25. April 2015
Schon wieder sind mehrere Monate vergangen seit dem letzten Workshop – die Treffen von Lifewith führen mir immer wieder vor Augen, wie schnell die Zeit vergeht und leider oft auch, wie schnelllebig das Leben ist. Ich bin also froh, dass mir der bevorstehende Nachmittag wieder einmal die Möglichkeit gibt, einen Moment inne zu halten, einen Moment ganz bewusst mit meinem verstorbenen Bruder zu verbringen.

Auch dieses Mal dürfen wir ein neues Gesicht begrüssen, eine neue Geschichte, ein neues Geschwister, welches zur Gruppe stösst und den Nachmittag bereichern wird.
Wir besammeln uns im gemütlich eingerichteten Raum und beginnen mit einer kleinen Vorstellungsrunde. Obwohl ich die meisten Betroffenen schon von vergangenen Workshops kenne, ist es dennoch immer wieder eine gute Art und Weise in den Nachmittag einzusteigen.

Nachdem schon einige Betroffene von ihrem Geschwister erzählt hatten, nehme auch ich die Zündholzschachtel, zünde eine Kerze an für meinen Bruder und erzähle von ihm. Ich merke, wie ich jedes Mal andere Dinge als wichtig erachte, an unserer Beziehung, unserer Geschichte, an seinem Leben und wie ich so bei jedem Workshop etwas anderes in den Mittelpunkt meiner Erzählung rücke. Auch fällt mir auf, dass mich das Sprechen von ihm nicht mehr so aus der Bahn wirft, wie ich es in den ersten Workshops erlebt habe. Ob dies ein gutes Zeichen ist? Ein Zeichen dafür, dass die Zeit eben doch Wunden zu heilen vermag? Ich bin noch etwas skeptisch und beschliesse, den Rest des Nachmittags auf mich zukommen zu lassen, vielleicht finde ich ja noch eine Antwort auf meine Frage.

Nachdem alle Kerzen auf dem Tisch angezündet wurden und somit alle Geschwister „unter uns“ sind, sind wir dankbar für eine kurze Pause an der frischen Luft.

In Zweiergruppen steigen wir anschliessend - begleitet von einem Zitat aus dem Buch „Sorge dich nicht“ von Samira Zingaro“ - ins Thema „Welchen Platz möchte ich meinem verstorbenen Geschwister geben, jetzt und in Zukunft?“ ein. Das Zusammensein mit nur einer anderen Person schafft nochmals eine andere Art von Intimität, man spricht über andere Dinge als in der grösseren Gruppe, was den anschliessenden Austausch im Plenum bereichert.

Ich bin dieses Mal die einzige, die ihr Geschwister nicht durch Suizid verloren hat. So kommt es vor, dass Themen oder Fragen zur Sprache kommen, die ich nicht zu beantworten vermag oder ich mich und meine eigenen Erfahrungen nicht einbringen kann. Dies erlebte ich aber überhaupt nicht als störend, sondern es zeigte mir einmal mehr auf, wie individuell die Trauer sogar innerhalb der Geschwistertrauer ist, wie unterschiedlich sie erlebt und gelebt wird.

Für den Ausblick in die Zukunft finden wir uns abermals in den Zweiergruppen wieder. Welchen Platz nimmt mein Geschwister denn momentan ein? Bin ich zufrieden damit oder hätte ich es eigentlich lieber anders? Wir stossen schon bald auf die Frage, die mich zu Beginn des Workshops bereits beschäftigt hat. Ist es normal, dass die Trauer mit der Zeit abnimmt? Dass ich nicht mehr nur schon beim Anblick eines Fotos in Tränen ausbreche, sondern es viel mehr mit einem Lächeln in der Hand halte, dankbar für all die Erinnerungen die ich in meinem Herzen trage?
Und ja, es geht nicht nur mir so. Einmal mehr bin ich froh, mit Lifewith eine Möglichkeit gefunden zu haben, mich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Denn dieses abschliessende Gespräch hat mich darin bestärkt, dass ich diese Veränderung ruhig annehmen darf. Die Zeit vergeht, das Leben verändert sich, wir verändern uns und mit uns auch unsere Trauer.

Life with Treff - Rückblick auf das 2. Treffen
Am Freitag, 09.01.2015 konnten wir den 2. Life with Treff durchführen.
Der Artikel im Zürcher Tagblatt hat enorme Wellen geschlagen und um 19.00 Uhr waren wir 9 Teilnehmer.
Natürlich war die Gruppe ziemlich gross, aber trotz anfänglicher Bedenken wegen der Gruppengrösse, hatten wir wiederum eine sehr erfolgreiches Treffen und das Feedback der Teilnehmer hat bestätigt, dass sich alle wohl gefühlt haben und sich auch genügend einbringen konnten.

Suizidpräventention auf Facebook – sinnvoll?
Facebook bietet vorerst in den USA eine neue Funktion an, die helfen soll Suizide zu verhindern. Dabei wird von der These ausgegangen, dass betroffene Personen nicht wirklich sterben wollen, in jenem Moment jedoch keine Lösung mehr sehen. Der Suizid in dem Augenblick jedoch eine Möglichkeit bietet, eine Lösung herbeizuführen. Über Facebook sollen nun Friends, die besorgniserregende Kommentare entdecken, über eine neue Funktion zuerst die Person benennen, dann gute Freunde benachrichtigen können und zudem mit bei einer Suizid-Hotline Hilfe anfordern.

Monika Allenspach hat sich mit dem Angebot von Facebook beschäftigt. Entgegen ihrer anfänglichen Skepsis findet sie es eine gute und verantwortungsvolle Sache ist, die Facebook anbietet. Hier ihr Input dazu.

Facebook arbeitet mit Forefront zusammen. Forefront ist eine Organisation, welche sich wohl wie das „Bündnis gegen Depressionen" in der Schweiz für die Suizidprävention in den USA einsetzt. Auf der Homepage finden sich viele interessante Infos.
Die Organisation „now matters now" richtet sich mit vielen Videos direkt an Personen, welche an Depressionen leiden und eventuell Suizidgedanken haben. Zum Teil beinhalten die Videos Kurzanleitungen um aus „schlechten Gefühlen" heraus zu kommen. Falls Ihr genügend englisch könnt, empfehle ich Euch mal auf „now matters now" in die Rubrik „opposite action" zu gehen und dort das 8-minütige Lehrvideo anzuschauen. Es beinhaltet eine klassische Anleitung aus der Psychotherapie, wie man aus Gefühlen herauskommt, die man nicht mehr haben will. Ist also spannend nicht nur für depressive Leute, sondern für alle.

Macht euch selbst eine Meinung. Darum hier die Links zum ganzen Artikel und den erwähnten Organisationen:
https://www.socialmedialernen.com/bildung/suizidpraevention-auf-facebook-einfuehrung-einer-neuen-funktion/
http://www.intheforefront.org/
http://www.nowmattersnow.org/

Winterschlaf
von Mario Müller-Rottmann

Mario Müller-Rottmann hat vor fast 20 Jahren Life with gegründet und über Jahre geprägt hat. Nun nimmt er euch mit auf eine kleine gedankliche Reise in den Winter mit und zeigt damit passend, was ein Grundgedanke von Life with ist.

Ich schaue zum Fenster hinaus, innerhalb von zwei Tagen ist unser Garten unter einer Decke von 30cm tiefem flockigen Schnee verschwunden. Das darunterliegende lässt sich anhand der Konturen erahnen. Die Einzelheiten sind verschwunden, das Leben auch – dies ist also der Winterschlaf? Fast wie wenn die Trauer von der Zeit überdeckt wird und der Schnee die Zeit symbolisiert? Die Zeit nimmt die Schärfe des Schmerzes, legt sich wie ein weisses Band über die brennende Seele. Eine Nacht reicht nicht, meist nicht ein Jahr aber dann, nach einigen Jahren wirkt sie, die Zeit. Legt sich über die Erinnerung, kühlt den Schmerz, lässt gar manchmal für Momente vergessen.

Doch wie der Schnee schmilzt und das darunterliegende wieder sichtbar wird, hebt auch die Zeit ihre Decke über der Erinnerung. Kurze Augenblicke können uns in den Schmerz des unaussprechlichen Verlustes stürzen – dann braucht es Freunde, Menschen um mit Ihnen über das, was sichtbar wird zu sprechen, um den Gedanken ihren Lauf zu lassen. Manchmal, wenn der richtige Moment da ist, die richtigen Räume sich ausbreiten, sind wir bereit, die Decke der Zeit bewusst zu heben, dahinter zu schauen, den Trauerprozess zu betrachten, darüber nachzudenken.

Mit Lifewith haben wir einen solchen Raum gestaltet. Diesen nutzen Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene um unter die Decke der Zeit auf ihre Trauer und ihren Verlust zu schauen. Manchmal finden wir sogar etwas Neues, Wachsendes und der Verlust der Vergangenheit hat unter der Schneedecke der Zeit etwas Neues, etwas Gutes entstehen lassen.

Wir wünschen Dir einen herzerwärmend warmen Sommer mit vielen schönen Begegnungen. Bis bald!

Freundliche Grüsse
Dein Life with - Leitungsteams

Für mehr Infos siehe www.lifewith.ch

Newsletter abbestellen
Wenn Du keine Informationen mehr von Life with willst, dann schicke dieses Email ohne Kommentar zurück. Natürlich darfst Du uns auch mitteilen, warum du keine Informationen mehr erhalten willst. Dafür wären wir Dir sehr Dankbar.