

## Newsletter 2/2011

### Hallo Zusammen

Der Workshop vom Mai ging erfolgreich über die Bühne und der nächste Workshop wird bereits geplant. In diesem Newsletter geht es deshalb um den vergangenen und den bevorstehenden Workshop.

### Workshop-Bericht (vom 21.05.2011)

Alle vier Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die beiden Leitende trafen pünktlich am vereinbarten Treffpunkt ein. Ein heller und gemütlich eingerichteter Raum erwartete uns. Nach dem es sich alle in einem Sessel rund um einen kleinen Tisch bequem gemacht haben, konnte der Workshop starten. Nach einer kurzen Begrüssung sowie der Bekanntgabe über den Ablauf des Nachmittags folgte die Vorstellungsrunde. Wir stellten uns mit Beruf, Hobbies, verlorenes Geschwister und Beweggründe für die Workshop Teilnahme vor. Zum Start in das Thema „Erinnerung“ schrieb jeder Wörter, Gedanken und Sätze auf ein gemeinsames Flipchart. Schnell füllte sich das grosse Blatt mit Wörtern wie „schön, traurig, krank?, viele, wenige, Spitalerinnerungen“ usw. Nach einer kurzen Pause bekam jede Person eine Kerze. Diese wurde angezündet, sobald jemand über sein verlorenes Geschwister etwas erzählen wollte. Somit wurden bald die mitgebrachten Fotos und Gegenstände herumgegeben sowie Texte vorgelesen. So waren alle verstorbenen Geschwister mit im Raum. Verschiedenste Gedanken und Tatsachen sind anschliessend diskutiert worden. Nach einer spannenden und teilweise sehr heftigen Diskussion gab es eine gemeinsam Pause mit z'Vieri. Um nach all den Erinnerungen wieder ins hier und jetzt zurückzukommen folgte eine Geschichte. Anschliessend schrieben wir unsere nächsten persönlichen Ziele auf einen Zettel. Diese Ziele stellte dann jede Person den anderen vor. Danach folgte noch ein gemeinsamer Abschluss mit Feedbackrunde. Es hat ein weiteres Mal sehr gut getan, sich austauschen zu können. Mit aufgefrischten Erinnerungen, persönlichen Zielen und positiven Gedanken durften wir den Heimweg antreten.

### Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Zusammenfassung)

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren mit dem Workshop sehr zufrieden. Der Raum wurde zudem als sehr geeignet empfunden. Über die Form (Nachmittag-Workshop oder Wochenend-Workshop) gab es verschiedene Meinungen. Den meistens ist es aber egal, welche Form der Workshop hat, sie kommen auch beim nächsten Mal wieder. Die Häufigkeit mit zwei Workshops pro Jahr finden sie ebenfalls bestens.

### Nächster Workshop

#### Allgemeines

Der nächste Workshop findet im Selbsthilfzentrum an der Jupiterstrasse 42 in Zürich statt und wird fachlich begleitet. Der Workshop findet auf jeden Fall statt, auch wenn nur ganz wenige Teilnehmerinnen/Teilnehmer feststehen. Du solltest zwischen 14 und 30 Jahren sein. Ansonsten wären wir froh, wenn Du mit uns Kontakt aufnehmen würdest via Kontaktformular (unter [www.lifewith.ch](http://www.lifewith.ch)).

#### Programm

- ca. 13:00 Uhr: Begrüssung und Vorstellungsrunde
- Diskussion zum Thema und Besprechung weiteren Fragen und Gedanken
- Ausblick
- ca. 16:30 Uhr: Schlussrunde und Abschied
- Anschliessend (fakultativ): Gemeinsames Nachtessen in Zürich für jene die Zeit und Lust haben

#### Kosten

- keine (für etwas zu Trinken und ein kleines z'Vieri ist gesorgt)
- Der Hin- und Rückweg muss jede/jeder selber übernehmen

#### Datum- und Themenwahl via Doodle

Zur Auswahl stehen der Nachmittag vom Samstag 22. Oktober sowie vom 12. November 2011. An welchem der beiden Daten der Workshop stattfindet, entscheidest Du. Trag Dich einfach im Doodle ein, an welchem Datum Du teilnehmen kannst. Natürlich darfst Du Dich auch für beiden Daten eintragen. Falls Du auch gleich noch ein Thema hast, welches Du gerne besprechen möchtest, kannst Du dies unter Kommentaren vorschlagen. Doodle-Link:

<http://www.doodle.com/ykhysn6n6a3n2nwt>

Die Datenwahl endet am Samstag 27. August 2011 um 13:00 Uhr.

Schlussendlich wird der Workshop an jenem Datum stattfinden, bei welchem mehr Interessierte teilnehmen können.

### **Anmeldung**

Sobald die Datenwahl beendet ist, wirst Du Dich in einem zweiten Doodle für das gewählte Datum des Workshops definitiv anmelden können. Dabei wird dann auch das Thema gewählt. Natürlich wird man sich auch anmelden können, wenn man bei der Datum- und Themenwahl nicht teilgenommen hat. Falls Du noch Fragen hast, dann schreibe uns ungeniert via Kontaktformular auf der Homepage.

### **Ort und Anreise**

Lageplan unter [www.selbsthilfecenter.ch](http://www.selbsthilfecenter.ch) oder siehe Dokument „Workshop Ort und Anreise“.

Mach also bei der Wahl des Datums mit und reservier Dir zur Sicherheit Mal beide Daten. Über denn Ausgang der Wahl wirst Du selbstverständlich Informiert. Bis dahin wünschen wir Dir einen schönen Sommer, erholsame Ferien und weiterhin viel Kraft und Energie!

Freundliche Grüsse

Dein life with - Leiterteam

Für mehr Infos siehe [www.lifewith.ch](http://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.*