

## Newsletter 3/2011

Liebe life with – Interessierte

Wir melden uns mit dem letzten Newsletter in diesem Jahr um Euch über die Aktivitäten von life with zu informieren.

### Rückblick auf den Workshop am 12. November 2011

Eine Teilnehmerin des Workshops hat den folgenden Bericht verfasst. Das Leitungsteam von life with dankt ihr an dieser Stelle ganz herzlich für diesen gelungenen Rückblick.

Kurz vor 13.00 trafen wir am vereinbarten Treffpunkt ein. Einige waren das zweite Mal hier und vertrauter mit der Situation und wussten ein bisschen besser was auf sie zu kam, für andere war es das erste Mal und sie wussten nicht so recht was sie erwartete. Gemeinsam betraten wir den gemütlich eingerichteten Raum in dem für alle ein Stuhl bereitstand. Nachdem alle Platz genommen hatten, wurden wir in den bevorstehenden Nachmittag eingeführt. Uns wurde der Ablauf genau erklärt. Auch wurden Regeln erläutert welche wichtig sind um ein offenes Gespräch über ein so persönliches und nicht ganz einfaches Thema zu ermöglichen. Danach begann die erste Vorstellungsrunde. Man erzählte wie man heisst, woher man kommt, wo man sich momentan ausbildungsbetreffend befand und ob man das erste Mal hier ist oder es bereits kennt. So wusste man von jedem Teilnehmer wenigsten ein bisschen Bescheid und konnte sich ein besseres Bild machen was wichtig war für alles was folgte. Nach der ersten Vorstellungsrunde kriegte jeder eine Kerze und die Zündholzschachtel wurde auf den Tisch gelegt. Es war jedem frei wann und wie viel er über das verstorbene Geschwister erzählen wollte. War man bereit dazu, griff man zur Zündholzschachtel und zündete seine Kerze an. So war das Geschwister mit einem. Es war eine sehr emotionale Runde. Und obwohl man über schwierige Erfahrungen sprach fühlte man sich dennoch wohl und verstanden obwohl man die anderen Teilnehmer ja kaum kannte. Aber allein das wissen dass sie Ähnliches erlebt haben, gab einem das nötige Vertrauen um wirklich erzählen zu können.

Nach einer kurzen Pause mit Zvieri folgte dann die Diskussionsrunde zum Thema „Umfeld“. Man merkte wie alle verschiedene Dinge in diesem Zusammenhang erlebten. Es entstanden gute Gespräche über das Erlebte, wie viel man mit dem Umfeld teilte, wo es Schwierigkeiten gab und vielleicht auch was man sich für die Zukunft vornimmt die Kommunikation mit seinem Umfeld betreffend.

Vor der Feedbackrunde welche allen die Möglichkeit gab sich über den Workshop zu äussern und wie man den heutigen Nachmittag erlebt hat, kriegte jeder noch eine Karte und ein Couvert. Dort konnte man aufschreiben was man sich vornimmt für die Zukunft bezüglich des Verlustes und auch was man von diesem Workshop mitnimmt. Es fiel mir schwer etwas zu finden, so viele gute Dinge wurden geäussert welche einem helfen alles auch mal von einer anderen Perspektive zu betrachten.

Nach der Schlussrunde und dem Abschied folgte ein gemeinsames fakultatives Abendessen für jene die Lust und Zeit hatten. Es war ein schöner, gemütlicher Abschluss zu diesem Tag. Danach verabschiedeten wir uns und traten müde aber glücklich den Heimweg an.

## **Ausblick auf den ersten Workshop 2012**

Der nächste Workshop findet entweder am **Samstag, 21. April 2012** oder am **Samstag, 28. April 2012** im Selbsthilfezentrum an der Jupiterstrasse 42 in Zürich (Lageplan unter [www.selbsthilfezentrum.ch](http://www.selbsthilfezentrum.ch)) statt und wird fachlich begleitet. Wir werden ca. 1 ½ Monate vorher eine doodle-Umfrage einrichten, wo Ihr eintragen könnt, welches Datum Euch passt, bzw. ob beide Daten passen. Der Workshop findet auf jeden Fall statt, unabhängig von der Anzahl der Anmeldungen. Dieser Workshop wird wieder ähnlich ablaufen, wie der November-Workshop. Ein Thema haben wir bis jetzt noch nicht ausgewählt. Wenn Ihr gerne ein bestimmtes Thema besprechen möchtet, dann meldet es uns doch einfach. Wir schauen, welche Wünsche angemeldet werden und werden entsprechend etwas vorbereiten. Der Workshop wird wie gehabt von 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr dauern. Anschliessend findet ein gemeinsames Nachtessen in Zürich statt, für alle die Zeit und Lust haben (fakultativ!).

Falls Du am Workshop teilnehmen möchtest, solltest Du zwischen 14 und 30 Jahre alt sein. Ansonsten wären wir froh, wenn Du mit uns Kontakt aufnehmen würdest via Kontaktformular (unter [www.lifewith.ch](http://www.lifewith.ch)).

## **Life with im Zischtigsclub des Schweizer Fernsehens**

Am 20. September 2011 wurde ein Zischtigsclub mit folgendem Titel ausgestrahlt: "Ich bringe mich um!" - Wenn Jugendliche nicht mehr leben wollen. In der Ankündigung hiess es:

*In der Schweiz bringt sich jeden vierten Tag ein junger Mensch um. Suizid ist bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache und trotzdem wird das Thema in unserer Gesellschaft tabuisiert. Was sind die Gründe, warum Jugendliche nicht mehr leben wollen? Im «Club» diskutieren Experten und Angehörige.*

Jean hat sein seinen Bruder durch Suizid verloren. Danach nahm er an Workshops von Life with teil und ist heute in Leitungsteam. Jean nahm an der Gesprächsrunde mit Röbi Koller teil. Unter folgendem Link könnt ihr die Sendung anschauen:  
<http://www.sendungen.sf.tv/club/Sendungen/Club/Archiv/Club-vom-20.09.2011>

Wir wünschen Euch allen eine gute Advents- und Weihnachtszeit und viel Zuversicht und Kraft für das kommende Jahr. Wir freuen uns darauf, uns im neuen Jahr wieder bei Euch zu melden, von Euch vielleicht per E-Mail oder via Facebook zu hören, oder Euch an einem der Workshops (wieder-) zu sehen.

Herzliche Grüsse

**Euer Leitungsteam von Life with**  
Monika, Sonja, Melanie und Jean

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. Danke.