

Jahresbericht 2014 der Gruppe Nebelmeer Bern

Treffen der Gruppe Nebelmeer im 2014

Im 2014 fanden 12 Treffen statt, dazu ein spendenfinanziertes externes Wochenende und die gemeinsame Retraite. 8 Mal trafen wir uns im Selbsthilfzentrum Bern, drei Mal in einem Restaurant und ein Mal im Bastelzentrum ‚Schnippe di schnapp‘. Mit Spenden von 2013 wünschte sich (die damals ausschliesslich weibliche) Gruppe ein externes Wochenende im Hotel; dieses wurde am 21./22.2.14 in Sigriswil durchgeführt. Vom 13.-15.6.14 fand die jährliche Retraite in Montmirail statt. Für den Dezembertermin wurde ein besonderes Programm geplant: bei Jenny Teichert, ehemaliges Mitglied von Nebelmeer Bern, wurde in deren Bastelatelier ‚Schnippe di schnapp‘ Windlichter gebastelt.

Gruppenentwicklung und Themen

Im Laufe des Jahres kam es zu einer Erweiterung der Gruppe. Im April konnten wir vier Interessierte, darunter ein Mann, begrüßen. Damit wuchs die Gruppe auf 11 Personen an. Eine der (neuen) Frauen verabschiedete sich im Herbst wieder, da ihr die Treffen zu nahe gingen. Aus geographischen Gründen wechselte ein Gruppenmitglied im November von Zürich nach Bern. – Thematisch stellte sich heraus, dass der Austausch untereinander praktisch der wichtigste Teil des Treffens ist. Wiederholt wurde geäußert, dass die Gruppe hilfreich sei, um zu erfahren, wie andere mit ähnlichen Herausforderungen umgehen. Weiter weisen die TeilnehmerInnen darauf hin, dass es wichtig sei für sie, auch Jahre nach dem Suizid des Angehörigen darüber reden zu können, da das Umfeld meist unverständlich auf diesbezügliche Themen reagieren würde.

Mitglieder schreiben:

Das Nebelmeer bedeutet mir sehr viel: ich fühle mich nicht allein; Personen, die das mitgemacht haben, verstehen mich am besten; es zeigt mir verschiedene Wege mit dem Suizid umzugehen.

Die Gruppe ist eine sehr gute Unterstützung, man hat einen guten Austausch und bekommt Ideen von Lösungsvorschlägen, jedoch kann man auch die Einstellungen hinterfragen und vielleicht eine neue Idee für eine Veränderung bzw. einen Input bekommen.

Einfach reden und sich verstanden fühlen....

Nach wie vor ist die Gruppe sehr heterogen bezüglich Alter und Aktualität des Suizids. Daraus ergibt sich die Schwierigkeit, dass die Bedürfnisse recht unterschiedlich sein können: die einen möchten in erster Linie Trauerarbeit machen, andere sind in einem Stadium des Einordnens des Geschehenen oder gar in einer relativ intensiven Auseinandersetzung von Suizid. Da der Austausch von grosser Bedeutung ist, wünschte sich die Gruppe immer weniger, sich in einem Restaurant zu treffen (zu wenig Privatsphäre). Aus diesem Grund wurde im Selbsthilfe-Zentrum Bern für 2015 jeden Monat ein Raum reserviert. Andererseits konnten bei den lockeren Treffen im Restaurant auch Ehemalige teilnehmen, was damit eher wegfällt.

Retraite Montmirail

Die Retraite findet normalerweise von Freitagabend bis Sonntagmittag in Montmirail statt. Dazu sind aktive wie ehemalige TeilnehmerInnen eingeladen. Den Freitagabend gestaltete Jürg Weisshaupt, Nebelmeer Zürich. Am Samstag übernahm Eva Joss, welche zur Verfügung steht, in Biel eine zweisprachige Nebelmeer-Gruppe aufzubauen. Ich übernahm ab Samstag-Nachmittag bis Sonntagmittag. Damit hatte die Gruppe die Möglichkeit alle drei LeiterInnen der Gruppen kennen zu lernen. U.a. ging es um das Thema ‚Beziehungsfähigkeit‘. – Eine neue Herausforderung stellt die Flexibilität der TeilnehmerInnen dar: da Freitagabend bis Sonntagmittag offensichtlich sehr lange ist für eine Retraite, kürzten einige das Treffen ab (kamen z.B. nur am Samstag), was zu einer gewissen Unruhe führte. Die zeitliche Gestaltung wird damit überdacht werden müssen.

Fazit

Grundsätzlich kann auf ein angeregtes und gut besuchtes Jahr 2014 der Gruppe Nebelmeer Bern zurück geschaut werden. Es ist zu hoffen, dass die Gratwanderung der unterschiedlichen Einzel-Interessen mit denen der Gesamtgruppe vereinbar bleiben.

Bern, 05. Juni 2015

Ruth E. Kohli, lic. phil. Fachpsychologin Psychotherapie FSP
Leiterin Gruppe Nebelmeer, Bern