#trauernetz_schweiz

20 TRAUER NETZ 24

Jahresbericht

PERSPEKTIVEN FÜR SUIZIDBETROFFENE

von Survivors für Survivors

ABLÖSUNG PLANEN — Seite 5

PREISVERLEIHUNG BERNSTEIN — Seite 11

NEBELMEER GRUPPEN — Seite 7

Jahresbericht 2024

Vorwort

#trauernetz_schweiz

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Vereins trauernetz!
Das Jahr 2024 war für unseren Verein ein Jahr des Zusammenhalts, der Weiterentwicklung und der gelebten Menschlichkeit. Unser Fokus liegt auf der Begleitung und Unterstützung von Menschen, die einen geliebten Menschen durch Suizid verloren haben. In einer Zeit, die von Schmerz, Fragen und oft auch gesellschaftlichem Unverständnis geprägt ist, konnten wir gemeinsam ein Netzwerk des Trostes und der Solidarität schaffen. Wir haben unser Beratungsangebot weiter ausgebaut, neue Gruppen ins Leben gerufen und konnten so noch mehr Hinterbliebenen einen geschützten Raum für ihre Trauer bieten. Besonders bedeutsam war die Weiterentwicklung unserer nebelmeer-Gruppen, die einen wertvollen Ort der Begegnung und des Austauschs für Suizidhinterbliebene darstellen. Die Gründung der nebelmeerKIDS Gruppe in Zürich ist ein wichtiger Meilenstein, der es uns ermöglicht, auch Kinder und ihre Eltern gezielt in ihrer Trauer zu begleiten.
Zwei zentrale Ereignisse des Jahres waren der Morgenspaziergang Darkness into Light und der Welttag der Suizidprävention. Beide Veranstaltungen haben eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig gemeinsames Erinnern, Bewusstseinsschaffung und Engagement sind.
Ein weiteres zentrales Thema dieses Jahres war die nachhaltige Sicherung und Weiterentwicklung unseres Vereins. Die geplante Ablösung in der Leitung des Vereins ist ein bedeutender Schritt, der mit Bedacht und Sorgfalt vorbereitet wird. Dank engagierter neuer Teammitglieder kann trauernetz langfristig auf eine stabile Zukunft blicken.
Unser Dank gilt allen, die diese Arbeit möglich machen – sei es durch ihre Zeit, ihr Wissen oder ihre finanzielle Unterstützung. Ihr Einsatz zeigt, dass niemand mit dieser schweren Form der Trauer allein bleiben muss. Lassen Sie uns auch im kommenden Jahr gemeinsam daran arbeiten, trauernetz als ein verlässliches und offenes Angebot für Suizidhinterbliebene weiterzuentwickeln.

Dr. med. univ. Eva-Maria Oberreither
Co-Präsidentin

Valeria Rosenstock
BSc Psychologie
Co-Präsidentin

v.l.n.r. Livia Baumann, Nicola Rechsteiner, Barbara Wigger, Judith Kerr, Eva-Maria Oberreither, Robert Widmer, Greta Bigler, Valeria Rosenstock

Inhaltsverzeichnis

#trauernetz_schweiz

Vorwort.....Seite 1
Inhaltsverzeichnis.....Seite 2
Darkness into light Walk 2024.....Seite 3
Ablösung planen.....Seite 5
Sicherheit und Kontinuität..... Seite 6
Unsere Nebelmeergruppen.....Seite 7
Preisverleihung Bernstein.....Seite 11
Welttag der Suizidprävention.....Seite 12
Suizid - Reden wir darüber.....Seite 14
Unser Vorstand.....Seite 16
Vergleichen und werten führt zu Blockaden und verletzt .....Seite 19
Tod eines Geschwisters.....Seite 20
Chlöisu – Die Wirklichkeit ist nicht alles.....Seite 21
Bilanz.....Seite 22
Jahresrechnung.....Seite 23
Revisionsbericht.....Seite 25
Informationen für Spender.....Seite 26

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

www.trauernetz.ch

Danke!

Im Namen des gesamten Vereins möchten wir uns hiermit ganz herzlich für Ihre grosszügigen Spenden im Jahr 2024 bedanken. Damit helfen Sie uns, das Angebot für Selbsthilfegruppen zu erhalten und auszubauen.

DARKNESS INTO LIGHT 2024

#trauernetz_schweiz

Seit 2019 ist der Verein trauernetz die Partner-organisation des in Zürich beheimateten irischen Sportclubs. Dieser brachte den DIL Sponsorenlauf in die Schweiz.

In Irland findet dieser Morgenspaziergang schon seit 2009 statt. Ins Leben gerufen wurde er, um den Verein Pieta finanziell zu unterstützen. Eine Organisation, welche in Irland Anlaufstelle ist für Menschen mit Suizidgedanken und für die Hinterbliebenen nach Suizid. In Irland gibt es 27 lokale Anlaufstellen. Durch die irischen Expats wurde der Fundraiser Lauf in der ganzen Welt bekannt. Leider sind seit Corona überall die Zahlen der Registrationen zurück gegangen. Weltweit nahmen im Jahre 2024 ca. 135'000 Personen teil, davon aber nur ca. 3'800 ausserhalb von Irland.

www.darknessintolight.ie

#trauernetz_schweiz

DARKNESS INTO LIGHT 2024

In Zürich traf sich eine Gruppe von ca. 40 Personen beim Schiffssteg am Bürkliplatz früh am Morgen, um 05:15 Uhr, um 5 km von der Dunkelheit in den Tag zu gehen. Nach einem Innehalten im Gedenken an die Verstorbenen auf der Saffainsel kehrten sie zurück an den Startpunkt. Dort gab es Kaffee und Tee für all jene, die nicht gleich nach Hause gehen wollten. Die Sonne beglückte alle mit einem wunderschönen Sonnenaufgang, welcher nicht nur unsere kalten Körper wärmte, sondern auch die Herzen von vielen Betroffenen. Erstmals hatte sich auch eine Gruppe von ca. 20 Personen in Basel getroffen. Sie liefen ihre Route dem Rhein entlang. Alle in unseren gelben T-Shirts, alle bereit, das Stigma «Suizid» zu brechen und in Solidarität zu laufen. Im 2025 werden wieder Aktionen in Zürich und Basel sowie neu in Bern und Genf geplant.

#trauernetz_schweiz

Ablösung planen

Bei diesem Wort erinnert sich unser Geschäftsleiter, Jörg Weishaupt, an die Wachablösung im Militärdienst: «Wenn sie mich pünktlich vom Wachdienst befreite, konnte ich schlafen gehen. Funktioniert hat das nur, wenn ich meinen Nachfolger unsanft aus dem Schlaf holte. Wenn er dann aber bereit stand, erfüllte mich das mit Dankbarkeit und ich war vom Dienst befreit.»

Was in der Armee im Rahmen von Manövern und Kursen nur trainiert wurde, ist bei meiner aktuellen Arbeit für Suizidbetroffene Realität: Wir planen die Stabübergabe. Wie in einem Stafettenlauf gelingt sie umso leichter, je besser sie eingespielt ist.

Umso dankbarer bin ich, dass sich am Ende des Berichtsjahres ein erfreulicher Ablösungsprozess abzeichnet: Bereits seit März 2024 unterstützt mich Livia Baumann tatkräftig als Co-Geschäftsleiterin.

Ende Jahr durften wir zielführende Gespräche mit drei weiteren zukünftigen Mitarbeiterinnen führen, die sich die operative Arbeit des Vereins wie folgt aufteilen:

- Greta Bigler: Leitung Fachbereich Triage/Erstkontakte/Vernetzung/ Schulung
- Monika Riwar: Leitung Fachbereich Referate/Schulungen, Beratung und Supervision
- Alessandra Berti: Leitung Fachbereich Peer-Arbeit

Die Ablösung muss nicht überstürzt umgesetzt werden. Wir planen die einzelnen Schritte so, dass ich Ende 2025 alle Aufgaben den Nachfolgerinnen übergeben haben werde. Aber schon heute freue ich mich auf das «Mehr an Zeit», das im laufenden Jahr kontinuierlich zunehmen wird. Ich werde diese geschenkte Zeit der Fotografie und Holzbearbeitung widmen.

Sicherheit und Kontinuität

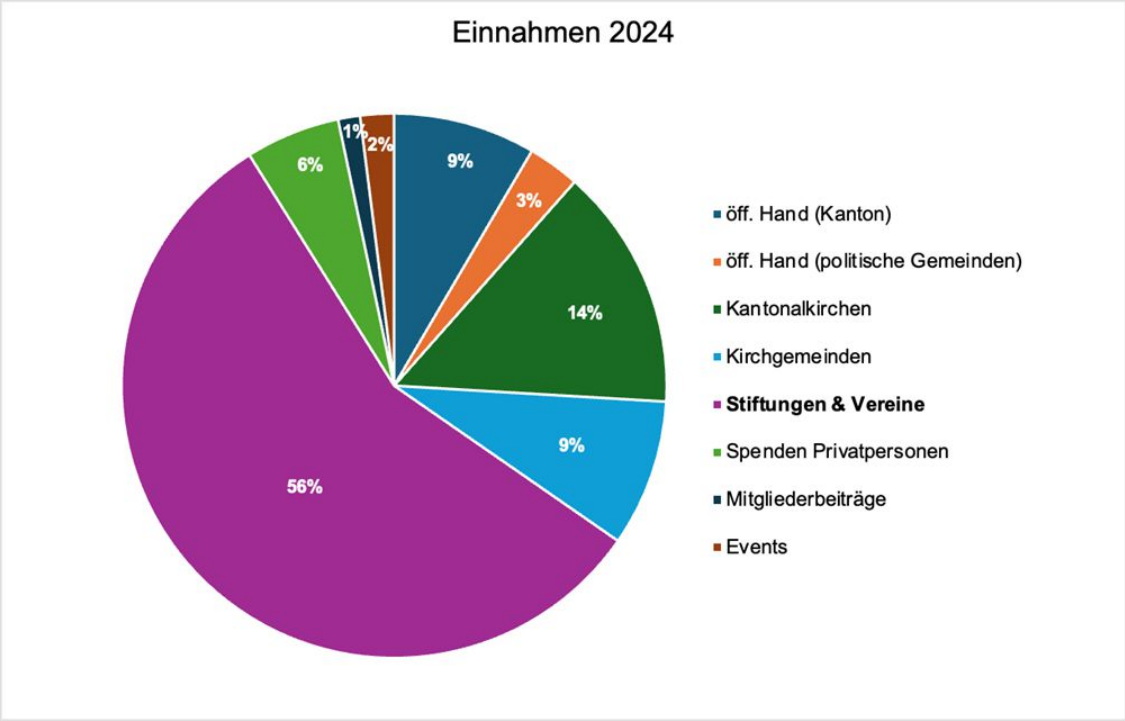
56%

EINNAHMEN AUS STIFTUNGEN UND VEREINEN

#trauernetz_schweiz

Seit über 35 Jahren beschäftigt mich das komplexe Thema «Suizid» in meiner vielfältigen Beratung und Begleitung von ratsuchenden Personen jeden Alters.

Vor 20 Jahren initiierte ich die erste nebelmeergruppe für suizidbetroffene Jugendliche und vor 10 Jahren gründete ich den Verein trauernetz, der heute die gefragten nebelmeer-gruppen in der Deutschschweiz fördert und sich in der Suizidprävention engagiert.
Anfänglich wurde das Engagement meiner Frau und mir im Bereich der Suizidnachsorge von der reformierten Kirche Zürich getragen. Heute sind es vor allem Stiftungen, die unsere Arbeit fördern. Ohne deren Unterstützung wäre die Übergabe an ein zwar kleines, aber regulär besoldetes Team nicht möglich!
Es ist an der Zeit, dass die öffentliche Hand ihre Verantwortung wahrnimmt und unsere Arbeit mit den anvertrauten Steuergeldern langfristig und stärker mitfinanziert.



#trauernetz_schweiz

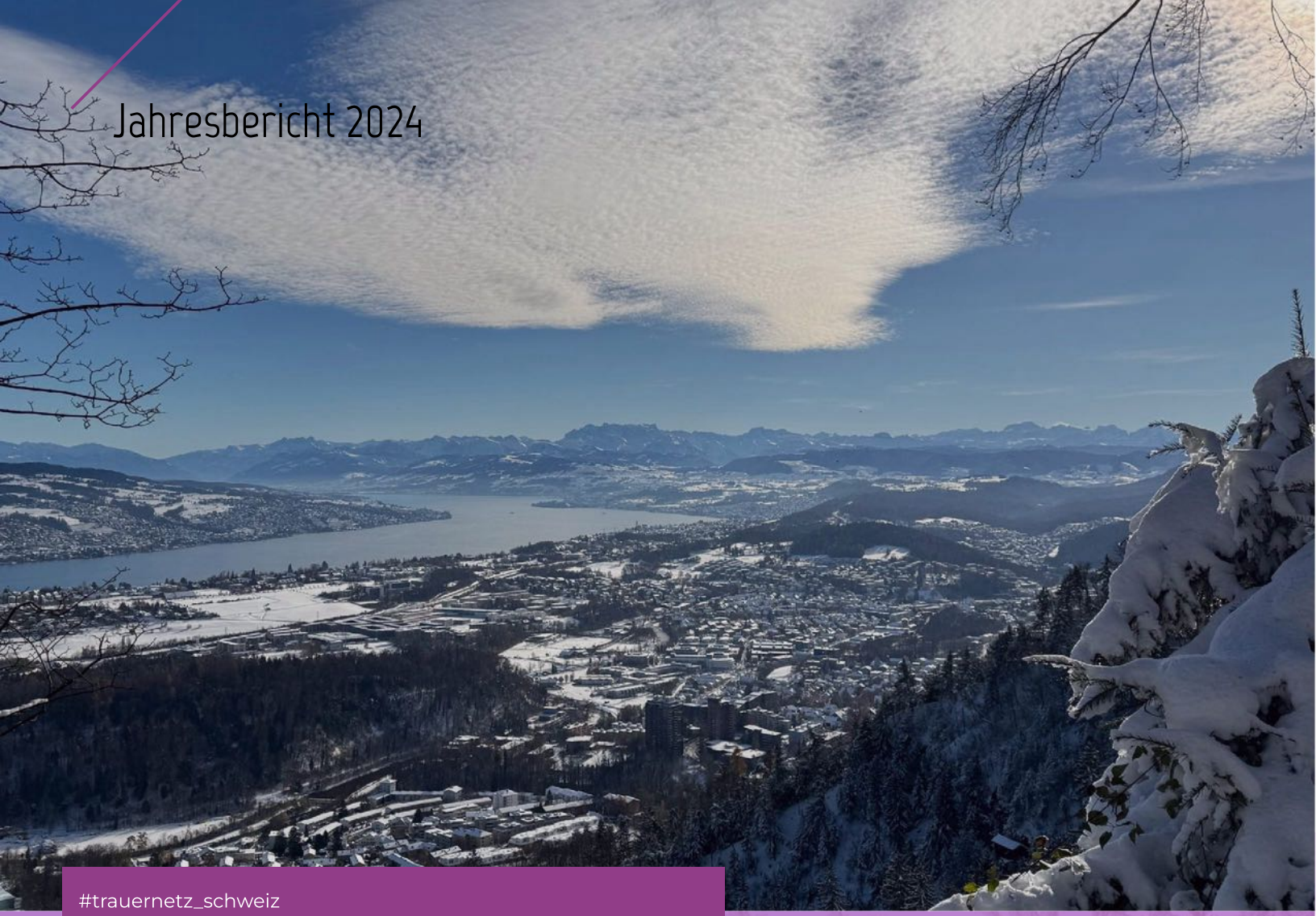
unsere nebelmeer Gruppen

Ein Dank vorneweg: Die fachgeleiteten Gruppen sind das Herzstück von trauernetz.
Das Engagement der Moderatorinnen und Moderatoren ist die Voraussetzung, dass Suizidbetroffene von den Treffen mit Personen profitieren können, die auch jemanden durch Suizid verloren haben. Auch im Berichtsjahr ist es dank der umsichtigen Leitungspersonen immer gelungen, Interessierte zeitnah nach ihrer Anfrage in eine Gruppe einzuladen, um zu prüfen, ob ihnen diese Form der Trauerverarbeitung entspricht.
Deshalb: Herzlichen Dank für diese wertvolle Begleitung Suizidbetroffener!

nebelmeerKIDS Zürich

Nein, es war kein Scherz: Am 1. April eröffneten wir, Caroline, Vincenzo und ich die erste nebelmeerKIDS Gruppe in Zürich. Die Realisierung dieses fehlenden Angebotes für Kinder und deren Elternteil war mein langgehegter Herzenswunsch, der nun Dank Carolines Ausbildung und Vision in Erfüllung geht und es uns ermöglicht, Suizidbetroffene aller Altersgruppen anzusprechen.

Die wachsende Gruppe trifft sich monatlich, montags von 17.30-19.30h in der Ludothek des Selbsthilfezentrums, die Eltern ziehen sich für eine Stunde in einen separaten Raum zurück.
Aktuell freuen sich 8 Kinder zwischen 4 und 12 mit vier Müttern auf die Treffen, die sie am liebsten 14täglich besuchen möchten.
Im September hat mich Barbara bei der Begleitung der Eltern abgelöst, seit November unterstützt Nicole als Ehrenamtliche das Team.



#trauernetz_schweiz

Eindruck aus der Elterngruppe:
«Die Mütter gehen trotz ihrer unterschiedlichen Voraussetzungen sehr offen und wertschätzend miteinander um. Es herrscht eine vertrauensvolle Atmosphäre. Es darf geweint, geflucht und gelacht werden. Diese Stunde im kinderfreien «Schonraum», in der sie ihre Befindlichkeit ungefiltert zeigen können, ist sehr wertvoll für ihre komplexe Trauerarbeit.
Der Übergang zum gemeinsamen Abendessen mit der Kindergruppe bedeutet für die Frauen jedes Mal einen Rollenwechsel. Sie übernehmen sofort wieder die starke und tröstende Rolle der Mutter.»

Eindruck aus der Kindergruppe:
«Unser Dezembertreffen stand im Zeichen von Weihnachten. Für alle Kinder war 2024 die erste Weihnacht ohne ihre Verstorbenen. Wir haben mit den Kindern Weihnachtskugeln gebastelt, sie mit dem Namen der Verstorbenen beschriftet und vom Ritual erzählt, dass man den Zweig mit der Kugel nach dem Fest abschneiden und ihn aufs Grab bringen kann, wenn man möchte.»

Ende Berichtsjahr signalisiert das Team von nebelmeerKIDS, dass wir zeitnah einen ziemlich viel grösseren Raum benötigen …

nebelmeer Basel

Die Suche nach einer langfristigen Ablösung beschäftigte mich auch 2024. Die Begleitung der kleinen Gruppe erwies sich deshalb als Herausforderung: Den Teilnehmenden war klar, dass ich nur ein interimistischer Leiter war. Per Ende Jahr zeichnete sich eine erfreuliche Entwicklung bezüglich der zukünftigen Leitung ab: Sarah und Georgia teilen sich die Aufgabe ab Januar 2025. Beide bringen Erfahrung in der Begleitung Suizidbetroffener mit.

nebelmeer Bern und Zürich

Die Gruppen haben sich entwickelt und sind gewachsen. Wir streben in Zürich die Aufteilung in eine nebelmeerTEENS und nebelmeerTWENS - Gruppe an, einerseits, weil die Gruppe zahlenmässig die Obergrenze erreicht hat, andererseits, weil die Jungen Survivors auf diese Weise altersgerechter begleitet werden können. Gespräche bezüglich einer Aufteilung haben stattgefunden, aber die Gruppe hat aktuell einen so guten Zusammenhalt, dass sie sich bisher nicht trennen wollten. Deshalb bietet die Co-Leitung von Stefanie und Giordano nun 14tägliche Treffen an, alternierend offen für Neue und dann einmal nur für die bisherigen Survivors.

nebelmeer St. Gallen - monatliche Treffen für Suizidbetroffene

Die offene Runde wird von Maja und Thomas moderiert und findet jeweils im Parterre des Hotels Walhalla statt, gleich am Bahnhofplatz.

«Das Aufsuchen der nebelmeergruppe und meine Teilnahme daran war die beste Entscheidung meines Lebens!»

Matthias

«Meine Sprachlosigkeit konnte ich im nebelmeer überwinden. Es braucht Mut und Offenheit, um über das Tabuthema zu sprechen.»

Samira Wild (hat ihre Schwester verloren)

#trauernetz_schweiz

nebelmeerÜ30 Winterthur und Zürich

Während sich die Zürcher Gruppe 14täglich im Selbsthilfezentrum trifft, kommt die Winterthurer Gruppe monatlich im alten Pfarrhaus zusammen, in dem Räume für das Selbsthilfezentrum Winterthur/ Schaffhausen zur Verfügung stehen. Die Frequenz der Treffen entspricht den unterschiedlichen Bedürfnissen der Mitglieder.
Die Nachfrage von Neuinteressierten schwankt stark. Es gibt Abende, wo sich die Gruppen in bekannter Formation treffen und Gespräche und Themen vertieft werden können oder sich Survivors ihre ganze Geschichte rund um den Verlust vortragen, an anderen Abenden «schnuppern» gleich drei neue Besucher. Die oft wechselnde Formation der Gruppen stellt hohe Anforderungen an die Leitenden wie an die Teilnehmenden.

Es hat sich bewährt, dass beiden Seiten erst nach zwei Probebesuchen entscheiden, ob die Teilnahme an den Treffen fortgeführt oder beendet wird.

«Nach dem Suizid meines Mannes habe ich mich der Selbsthilfegruppe nebelmeerÜ30 für Hinterbliebene nach einem Suizid angeschlossen. Im gemeinsamen Austausch fühle ich mich verstanden, finde Kraft für den Alltag und entdecke neue Wege, um mit dem Verlust umzugehen.»

Gabriela

Preisverleihung Bernstein

#trauernetz_schweiz

Ein bedeutender Moment für den Verein trauernetz war die Auszeichnung mit dem Best Practice-Preis 2024 der Bernstein Stiftung. Mit grosser Freude und Dankbarkeit reisten Jörg Weisshaupt und ich nach Bern, um den mit 5'000 CHF dotierten Preis für unser Projekt «Nebelmeer» entgegenzunehmen. Es war eine besondere Ehre, dass die Stiftung unser Engagement für Suizidhinterbliebene auf diese Weise würdigte.

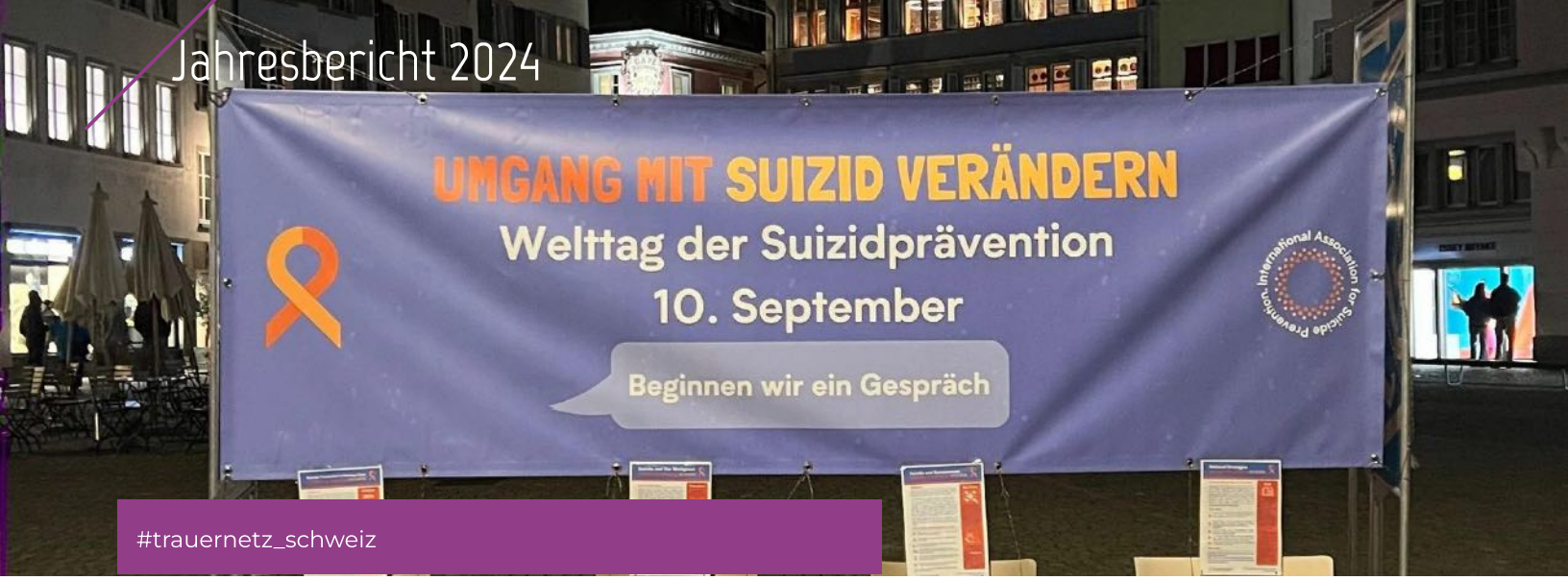
Die feierliche Preisverleihung bot eine wunderbare Gelegenheit, unsere Arbeit vorzustellen und wertvolle Kontakte zu knüpfen. Besonders berührend war der persönliche Austausch mit dem Ehepaar Bernstein, das mit grossem Interesse und Einfühlungsvermögen unsere Erfahrungen und die Herausforderungen unserer Arbeit erfragte. Ihr Engagement und ihre Unterstützung für die Suizidprävention sind beeindruckend und zeigen, wie wichtig es ist, dieses schwierige Thema sichtbar zu machen und betroffene Menschen nicht alleine zu lassen.

Der Stiftungsrat würdigte insbesondere die langjährige, hochprofessionelle Arbeit von trauernetz in der Postvention, also der Unterstützung von Menschen, die einen Angehörigen oder eine nahestehende Person durch Suizid verloren haben. Das Projekt «Nebelmeer», das sich speziell an junge Hinterbliebene richtet, überzeugte die Jury durch seine nachhaltige Wirkung und seinen innovativen Ansatz.
Diese Auszeichnung ist für uns eine grosse Anerkennung und zugleich eine Motivation, unsere Arbeit weiterzuführen und auszubauen. Sie zeigt uns, dass unsere Bemühungen wahrgenommen und geschätzt werden – und dass wir gemeinsam einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention leisten können. Unser Dank gilt der Bernstein Stiftung für diese Wertschätzung und Unterstützung!

Die Bernsteinstiftung verfolgt das Ziel, die Suizidprävention bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen zu verbessern. Die Stiftung wurde 2019 vom Ehepaar Frau Barbara Bernstein und Herrn Dr. med. Peter Bernstein in Gedenken an ihren Sohn gegründet. Das Herzensanliegen des Gründerehepaares ist es, Vorhaben zu unterstützen, die ganz konkret und praktisch die Suizidprävention bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen unterstützen.
Mit dem «Best Practice»-Preis (bis 5'000 CHF) werden bewährte, innovative und nachhaltige Projekte im Bereich der Suizidprävention bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen ausgezeichnet. Die erste Preisverleihung fand am gemeinsamen Symposium mit dem Berner Bündnis gegen Depression und Ipsilon vom 18.10.2024 in Bern statt.

Weltsuizidpräventionstag am 10. September 2024

#trauernetz_schweiz



#trauernetz_schweiz

World Suicide Prevention Day am 10. Septemer 2024

Wie schon in den Jahren 2022 und 2023 war der Verein trauernetz auf dem Münsterhof in Zürich vor Ort, um auf den weltweiten Tag der Suizidprävention (WSPD) aufmerksam zu machen.

Dieser Tag wurde im Jahre 2003 von der WHO und der IASP (International Association for Suicide) ausgerufen. Seit dann finden jährlich um den 10. September auf der ganzen Welt unterschiedliche Events statt, um dem Thema Suizid ein Gesicht zu geben.
Es geht vor allem darum, das Stigma und das Schweigen zu brechen, mit der Gesellschaft ins Gespräch zu kommen, sichtbar zu sein.
Seit 2024 ist das Motto dieses Tages: «Lasst und darüber reden.»
Die Präventionsstelle der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich unterstützte unseren Event.
Wir erhielten Westen für die Helfer, Kaugummi und Schöggeli zum Verteilen an interessierte Passanten. Damit halfen wir, die Aktion «Reden kann retten» bekannter zu machen. Dies deckt sich bestens mit dem Motto des WSPD.

Beim Eindunkeln haben wir Kerzen angezündet für die 958 Personen, welche im Jahre 2022 durch Suizid ihr Leben verloren haben. Jeder einer zu viel, jeder jemand mit Angehörigen, welche um diese Menschen trauern. Für sie kann der Verein trauernetz zur Zuflucht werden.
Es war eindrücklich und berührend zu erleben, wie Passanten, die zufälligerweise über den Münsterhof kamen, einen Moment inne-hielten. Viele erkundigten sich, was es mit der Zahl 958, die mittels Kerzen dargestellt wurde, auf sich habe. Andere suchten den Anlass bewusst auf, suchten das Gespräch, liessen sich berühren von der stillen Andacht.

Suizid – Reden wir darüber

Reden wir darüber – das ist mir ein grosses Anliegen. Schwieriges zu teilen, macht den Weg der Trauer begehbarer. Ich führte unzählige Gespräche mit Menschen, die alle einen schweren Verlust erlitten. Es stimmt – das Leben ist nicht mehr dasselbe wie vor dem Suizid. Aber dennoch, es kann ein gutes sein. Den schmerzlichen Teil nehme ich mit, lerne von ihm und begegne ihm mit Mitgefühl – denn er ist ein Teil unseres Seins.

Vor fünf Jahren, kurz nach dem Suizid meiner Mutter, machte ich mich bewusst auf den Weg der Verarbeitung und Heilung dieses schweren Verlustes. Ich begann, ein Buch zu schreiben. So entstand Suizid – Reden wir darüber, ein Potpourri aus Geschichten unterschiedlichster Menschen, die alle eine gemeinsame Erfahrung teilten: die Berührung mit Suizid. Erzählungen, die tief berühren, die zeigen, dass Suizid nicht nur in den ersten Reihen Sprachlosigkeit und Verzweiflung hinterlässt. Geschichten, die entstigmatisieren und Hoffnung geben.

Im Gespräch mit dem Trauernetz reifte die Idee, die Buchvernissage am 10. September 2024 zu veranstalten – am Welttag der Suizidprävention. Wie gestaltet man einen Abend zum Thema Suizid? Wie schafft man es, diesem schweren Thema ein warmes Licht zu geben, ihm vielleicht sogar eine gewisse Leichtigkeit zu verleihen? Diese Fragen raubten mir einige Nächte den Schlaf. Ich wünschte mir einen Abend, der die Menschen nicht lähmt, sondern bewegt – der sie an Verluste erinnert, aber auch zeigt, dass sie immer eine Chance sein können, das Leben neu zu denken.

Der wunderschöne Raum des Restaurants ANOAH am Rigiplatz mitten in der Stadt Zürich füllte sich mit vertrauten Gesichtern – Menschen aus frühster Kindheit, Fachpersonen, Familie, Freunden und Hinterbliebenen nach Suizid. Jeder Stuhl war besetzt. Drauen erinnerte ein Banner an den Welttag der Suizidprävention.

Suizid – Reden wir darüber

#trauernetz_schweiz

Welche Auswirkungen hatte der Suizid auf das Umfeld? Diese zentralen Fragen stellte mir Jörg Weisshaupt. Auch das Publikum erhielt die Gelegenheit, eigene Fragen zu stellen – an mich oder an den Fachexperten. Ergriffen las Tabea weitere Geschichten aus dem Buch. Eine dieser Geschichten war die von Laurin. Sein Vater hatte sich das Leben genommen, als er 16 war.
An diesem Abend sass Laurin im Publikum – er ist frisch verheiratet und ist vor kurzem Vater geworden. Das Glück steht ihm gut! Eine andere Geschichte war die von Noah. Vor fünf Jahren hat er seine Schwester durch Suizid verloren – heute hätte er ihr so viel zu erzählen. Noah ist inzwischen Geschäftsführer vom ANOAH, ein aktuell angesagtes, veganes Restaurant, dass eine Auszeichnung nach der anderen gewinnt. Das Glück steht auch ihm wahnsinnig gut!

Zum Abschluss lass Tabea «Erinnerungen an mein Mami» – Sie sind das, was uns bleibt, und ermöglichen es uns, geliebte Menschen in unseren Gedanken weiterleben zu lassen und ihre Geschichte an unsere Nächsten weiterzugeben.
Während des Abends konnte man sich am Glückskiosk etwas Kleines fürs Herz mitnehmen: eine Feder für die Leichtigkeit, die im Alltag manchmal verloren geht, einen Schlüssel für die verschlossene Tür, ein Stück roten Faden für die Orientierung oder ein Porzellan-Deckeli für die noch fehlende Liebe.
Draussen am Feuer wurde ein köstliches Reisgericht serviert und es wurde auf das Leben angestossen.

Vorstand

#trauernetz_schweiz

Nicola Rechsteiner
Veranstaltungen/ Projekte
nicola.rechsteiner @trauernetz.ch

«Es gibt Momente im Leben, da steht die Welt für einen Augenblick still, und wenn sie sich dann weiterdreht, ist nichts mehr, wie es einmal war.»
Der Verlust durch Suizid wiegt schwer und benötigt die verschiedensten Wege, um dieses neue, nun andere Leben anzunehmen. Oft wandelt man im Nebel, den Weg suchend, ohne irgendeine Orientierung, absolut verloren.
Durch den Verlust unserer Tochter im Jahre 2020 holten wir uns Hilfe. Durch den Verein kamen wir zu Adressen von Selbsthilfegruppen. Wir haben uns dort sehr aufgehoben, verstanden und geschützt gefühlt. Als direkt Betroffene engagiere ich mich deshalb nun aktiv im Vorstand des Trauernetzes.

Judith Kerr
Veranstaltungen/Projekte
judith.kerr@trauernetz.ch

- 1964 geboren
- Ich arbeite in den Sozialbetrieben Christuszentrum im internen Sozialdienst
- Im Jan 2020 habe ich meinen Mann Raymond durch Suizid verloren
- Ab Februar 2020 besuchte ich die Selbsthilfegruppe des Vereins trauernetz bis November 2021
- Seit Nov 2021 bin ich Vorstandsmitglied
- Ich vertrete die Resort Mitglieder und Events
- Meine Vision für den Verein trauernetz: Ich wünsche mir, dass jede Person, welche einen geliebten Menschen durch Suizid verliert, über unser Angebot der Selbsthilfegruppe und Peerarbeit zeitnah in Kenntnis gesetzt wird

Greta Bigler
Aktuarin
greta.bigler @trauernetz.ch

- Geb. 1997
- Beruf: Psychologie-Studentin
- Suizidhinterbliebene
- Vorstandsmitglied seit November 2021, Ressort Aktuarin
- Meine Vision für den Verein trauernetz: Ich wünsche mir eine grössere Vernetzung und eine Ausweitung der Angebote, sodass möglichst viele Suizidhinterbliebene Unterstützungsmöglichkeiten in ihrer Region haben und auch frühzeitig davon erfahren.

Vorstand

#trauernetz_schweiz

- Geb. 1982
- Beruf: Schulsozialarbeiterin
- Im Vorstand seit 2021. Ich habe als Hinterbliebene in einer Nebelmeergruppe im Jahr 2007 teilgenommen.
- Meine Vision für den Verein trauernetz: Ich wünsche mir, dass möglichst viele Hinterbliebene von den Nebelmeergruppen erfahren und diese für sich ausprobieren können. Das es noch selbstverständlicher wird, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen und offen über die Thematik des Suizids zu sprechen und das wir als Verein weiterhin Gönner und Stiftungen finden, die uns in unserer wertvollen Arbeit unterstützen.

Valeria Rosenstock BSc Psychologie
Co-Präsidentin
valeria.rosenstock@trauernetz.ch

Trauernetz wurde früher durch die Reformierte Kirche Zürich geleitet und als separate Kostenstelle geführt. Diese hiess damals noch «Kirche + Jugend». In meiner Zeit als Buchhalter der Ref. Kirche durfte ich die Rechnungsführung von K+J mehrere Jahre begleiten. Aus Kostengründen hat die Ref. Kirche Zch den Fachbereich «Suizidnachsorge» gestrichen. Seither trägt der Verein trauernetz das aufgebaute Engagement für Suizidbetroffene.
Für mich war es selbstverständlich, die Buchhaltung im Volontariat weiter zu führen. Die Arbeit von Jörg Weisshaupt sowie die des gesamten Vorstandes ist für die Hinterbliebenen buchstäblich lebensnotwendig. Ich bin stolz darauf, ein Teil dieses Vereines zu sein.

Robert Widmer
Kassier
robert.widmer@trauernetz.ch

Interessiert, Mitglied zu werden und mitzuhelfen? Melde dich!
Informationen auf unserer Homepage.

@TRAUERNETZ_SCHWEIZ

Vorstand

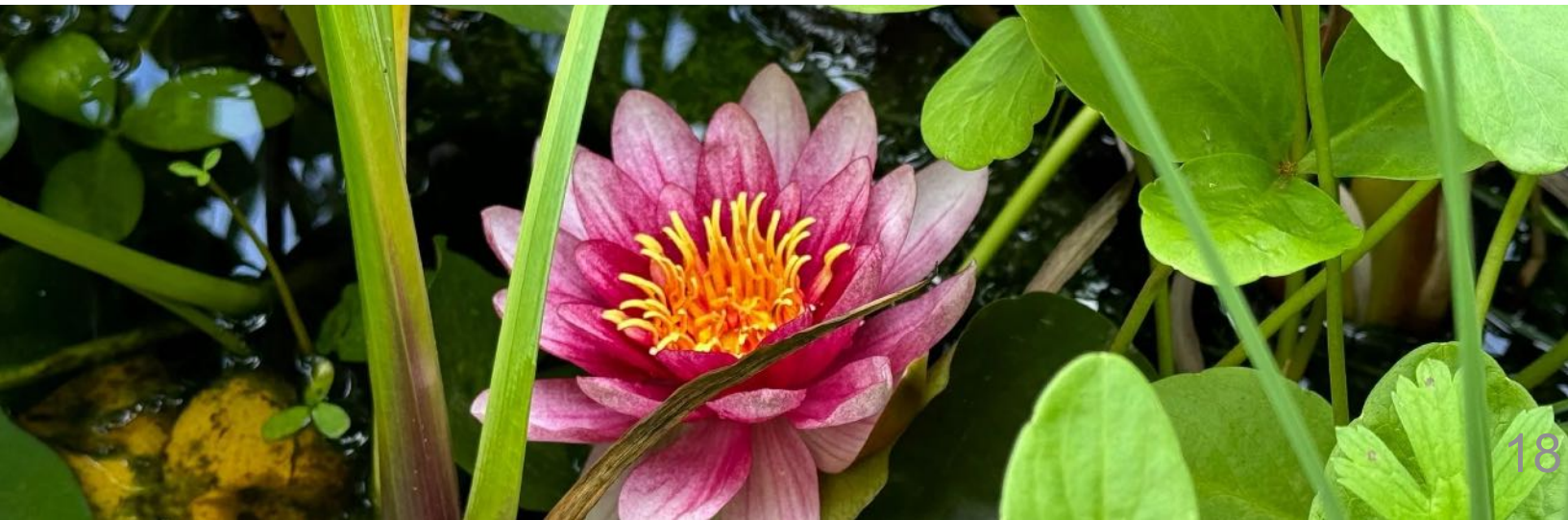
#trauernetz_schweiz

Barbara Wigger
barbara.wigger@trauernetz.ch

Der plötzliche Verlust unseres Sohnes Noël im Jahr 2020 hat mein Leben und das meiner Familie tiefgreifend verändert.
In der ersten Zeit des Trauerns fand ich Unterstützung in der Selbsthilfegruppe Refugium Zürich, ein geschützter Ort, der mir half, den langen und schwierigen Weg zu gehen. Der Austausch mit anderen Betroffenen war ein sehr wichtiger Bestandteil auf diesem Weg.
Aufgewachsen bin ich in Zürich und Ascona. Ich arbeite seit über vierzig Jahren als Pflegefachfrau in verschiedenen Bereichen, u.a. in der Psychiatrie. 2024 wurde ich in den Vorstand gewählt; mit meinen Erfahrungen möchte ich die Peer-Arbeit, die neu vom Trauernetz vorgesehen ist, unterstützen.

Dr. med. univ.
Eva-Maria Oberreither
Co-Präsidentin
eva.oberreither@trauernetz.ch

- 1988 geboren
- Ich arbeite als Psychiaterin.
- Ich habe im Jahr 2014 meine Schwester durch Suizid verloren.
- Seit dem Jahr 2022 bin ich Co-Präsidentin.
- Meine Vision für den Verein trauernetz: Ich wünsche mir, dass Suizidhinterbliebene durch den Verein trauernetz Halt finden, sich in ihrem Schmerz nicht allein gelassen fühlen und die Unterstützung erhalten, die sie brauchen. Gleichzeitig hoffe ich, dass unsere Arbeit die Fachwelt dazu bewegt, sich stärker für die Suizidnachsorge einzusetzen.

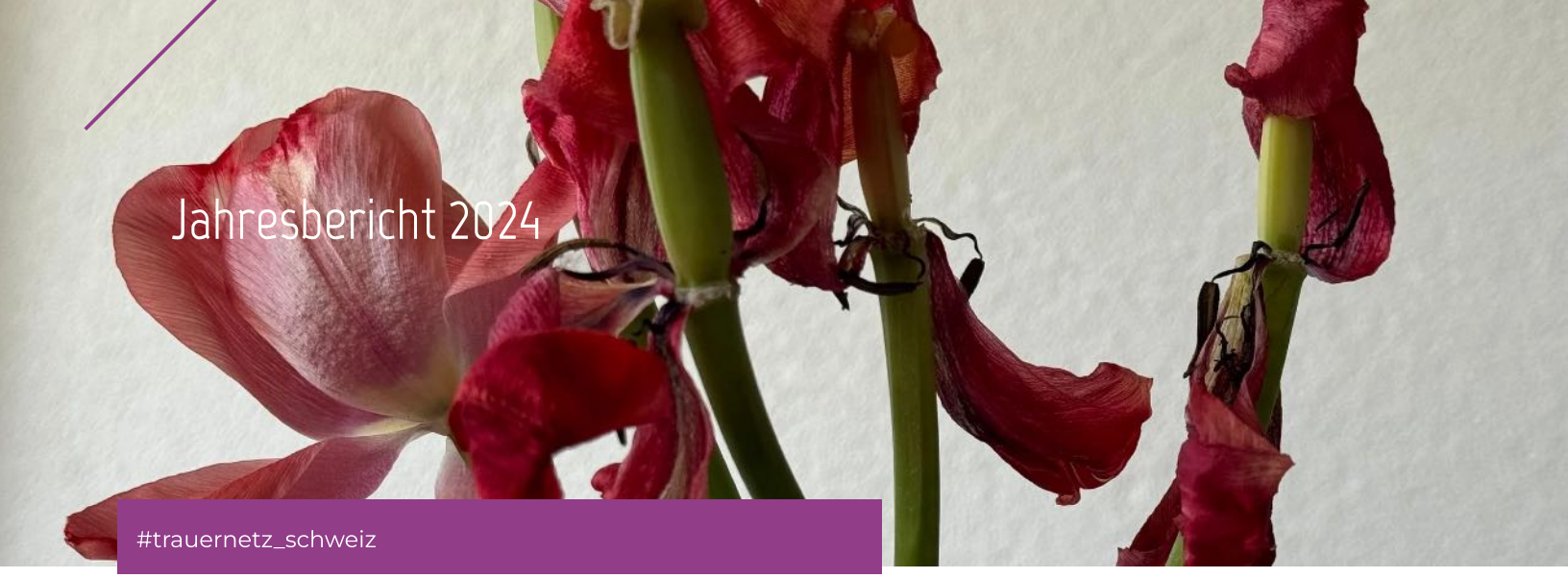


Vergleichen und werten führt zu Blockaden und verletzt

#trauernetz_schweiz

Wertende Aussagen über die Person, welche sich selbst getötet hat, sind nie hilfreich. Sie verletzen die Angehörigen und werden den Umständen und betroffenen Personen nie gerecht: «So ein Feigling! Wie konnte er das seiner Frau und den Kindern nur antun?!»

Auch eine Heroisierung des Suizids ist fehl am Platz: «Wow, ich könnte diesen Mut nicht aufbringen …!»
Niemand hat das Recht, solche Urteile zu fällen oder ist in der Lage, die Situation, welche zum Suizid geführt hat, objektiv einzuschätzen.
«Es ist schlimmer, ein Kind zu verlieren als den Partner oder ein Geschwister.» Auch diese Behauptung wird der komplexen individuellen Trauer nach Suizid nicht gerecht.
Ich will das am Beispiel des Verlustes eines Geschwisters veranschaulichen:
Mein Sohn empfand den Verlust seines jüngeren Bruders als belastender als den Verlust seiner Mutter vier Jahre zuvor. Beide starben an den Folgen einer Krebserkrankung.
Geschwisterbeziehungen werden als Primärbeziehungen bezeichnet, «sie sind von Anfang an da und dauern so lange, bis ein Teilnehmer stirbt» (Hartmut Kasten, Geschwister, S. 21).
Geschwister prägen uns von Beginn an. So lernen wir mit und an ihnen elementare Fähigkeiten, wie z. B. teilen, streiten, gewinnen und verlieren. Wir machen mit unseren Geschwistern häufig die ersten Erfahrungen ausserhalb der Kernfamilie (Kindergarten, Schule, Freizeit etc.). Geschwister können somit Erinnerungshüter*innen und Zeug*innen der gemeinsamen Kindheit und des gemeinsamen Lebens sein. Dies gilt für positive wie auch negative Erinnerungen und Erlebnisse innerhalb der Familie, um die oft nur Geschwister wissen. Die Geschwisterbeziehung kann enger sein als die zwischen Eltern und Kind. Auch im Erwachsenenalter kann diese enge Verbindung bestehen bleiben.



#trauernetz_schweiz

Tod eines Geschwisters

Geschwister werden nach dem Tod von Bruder oder Schwester häufig als «Doppelte Verlierer» bezeichnet.

Sie werden zum Verlust des Bruders oder der Schwester mit dem schmerzlichen Verlust konfrontiert, den die Eltern erleben. Eltern sind nach dem Tod eines eigenen Kindes zutiefst erschüttert und durch diese existenzielle Erfahrung nicht mehr dieselben wie zuvor. Trauernde Geschwister berichten, dass der verstorbene Bruder oder die verstorbene Schwester plötzlich omnipräsent sind. Die Tatsache des Todes und die Erinnerung an das verstorbene Kind nimmt im Leben der Eltern häufig enorm viel Platz ein, so, dass diese vor allem in den ersten Monaten und Jahren nur noch bedingt Anteil am Leben ihrer anderen Kinder nehmen können.

Litt das verstorbene Geschwister an einer (psychischen) Krankheit, welche die Eltern in besonderer Weise in Anspruch nahm, hoffen die überlebenden Geschwister zu Recht, dass diese elterliche Fürorge und Aufmerksamkeit nach dem Suizid nun auch ihnen zuteil wird. Sie machen aber sehr oft die schmerzliche Erfahrung, dass der traumatisierende Verlust die Eltern nicht dazu befähigt, sich ganz um die lebenden Kinder zu kümmern und ihnen endlich die Empathie zu schenken, welche das verstorbene Geschwister zuvor erhielt.

#trauernetz_schweiz

Chlöisu – Die Wirklichkeit ist nicht alles

Anlässlich des Welttages für psychische Gesundheit – jeweils am 10. Oktober – wurde im Kirchgemeindehaus Zürich-Altstetten das Solotheater mit Live-Musik über den Musiker Chlöisu Friedli (1949 – 1981) aufgeführt.

Das Theaterstück «Chlöisu – Die Wirklichkeit ist nicht alles» erzählt aus dem bewegten Leben des Berner Blues-Pianisten, gibt Einblick in seine Biographie und Familiengeschichte sowie auch in seine Gedankenwelt, die menschliche Psyche und der Konstruktion von Wirklichkeit.

Der Schauspieler und Regisseur Marco Michel nahm mich bei seinem Stück von Anfang bis zum Ende in seinen Bann. Ich war beeindruckt von der Wirkung des Bühnenbildes, dass nur aus vielen Kartonstücken bestand und immer wieder neu angeordnet und aufgestellt wurde. Es unterstrich die grossen Ambivalenzen in seinem Leben. Zwischen seiner Lebenslust und seiner Leidschafts für die Musik war das Leben von Friedli immer wieder von Krisen und Klinikaufenthalten gezeichnet. Da ich mich aus eigener Betroffenheit schon viel mit dem Thema psychische Gesundheit und Suizid auseinandergesetzt habe, konnte ich einige Aussagen und Gedanken gut nachvollziehen.
Der Anlass war für mich auch eine gute Gelegenheit, Leute aus meinem Umfeld auf das Thema aufmerksam zu machen und Leute zu treffen, die ich schon länger nicht mehr gesehen habe und sich auch für das Thema interessierten.

Bilanz

#trauernetz_schweiz

AKTIVEN		2024	2023
1020	ZKB Kontokorrent	228’586.06	112’855.50
1091	Selbsthilfecenter, Schlüsseldepot	50.00	50.00
1300	Bezahlter Aufwand des Folgejahres (TA)	17’000.00	-.-
TOTAL	**AKTIVEN**	**245’636.06**	**112’905.50**

PASSIVEN		2024	2023
2000	Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen (Kreditoren)	350.65	350.65
2300	Noch nicht bezahlter Aufwand (TP)	99’797.90	51’894.00
2800	Vereinskapital	40’429.35	40’429.35
2850	Gewinn/Verlustvortrag	20’231.50	-5’581.93
Gewinn		84’826.66	25’813.43
TOTAL	**PASSIVEN**	**245’636.06**	**112’905.50**

Erfolgsrechnung

#trauernetz_schweiz

AUFWAND		2024	2023
5000	Lohnaufwand	26'400.00	-.-
5001	Aufwendungen Spenden allgemein Nebelmeer ZH	269.65	-.-
5004	Aufwendungen Nebelmeer Basel	4'320.00	-.-
5005	Aufwendungen Nebelmeer Ü30 Zürich	10'559.20	-.-
5006	Aufwendungen Nebelmeer KIDS Zürich	7'372.00	-.-
5007	Aufwendungen Nebelmeer Ü30 Winterthur	2'880.00	-.-
5009	Aufwendungen Nebelmeer, Bern	5'640.00	-.-
5010	Aufwendungen Nebelmeer Zürich	29'100.00	-.-
5011	Coaching/Supervision/Referate	7'410.00	-.-
5600	Löhne Verwaltung	13'000.00	26'400.00
5700	AHV, IV, EO, ALV	1'091.35	-.-
5730	Unfallversicherung	506.35	-.-
5740	Krankentaggeldversicherung	-75.35	-.-
5880	Sonstiger Personalaufwand	136.00	57'424.00
6000	Mietzins	10'800.00	11'160.00
6282	Transportaufwand	2'100.00	-.-
6500	Büromaterial	684.55	63.60
6503	Fachliteratur, Zeitungen, Zeitschriften	363.20	283.85
6512	Internet	589.60	512.60
6513	Porto / Briefmarken	270.40	143.00
6515	Beiträge/Organe	50.00	50.00
6520	Beiträge, Spenden, Vergabungen, Trinkgelder	2'250.00	-.-
6530	Buchführungshonorare	175.10	-.-
6570	Informatikaufwand inkl. Leasing Hard- und Software	539.70	1'579.00
6600	Werbeaufwand	4'827.81	-.-
6610	Lebensmittel + Getränke	1'210.05	1'225.55
6640	Reisespesen	3'232.50	2'887.30
6643	Spesenentschädigung "Berner Gruppe"	1'013.80	-.-
6700	Sonstiger betrieblicher Aufwand	540.50	119.10
6940	Bankspesen	45.19	69.04
TOTAL	**AUFWAND**	**137'301.60**	**101'917.04**

Erfolgsrechnung

#trauernetz_schweiz

ERTRAG		2024	2023
3101	Beiträge / Spenden allgemein Nebelmeer Trauernetz	123'217.53	118'801.67
3102	Beiträge allgemein Berner Konto	2'265.25	-.-
3104	Beiträge Nebelmeer Basel	44'500.00	-.-
3200	Handelserlöse	660.00	-.-
3202	Projekte im Bereich Suizidenachsorge Kanton ZH	34'256.10	-.-
3210	Beiträge Nebelmeer, Bern	4'864.00	7'488.80
3211	Spenden/Kollekten Nebelmeer, Biel/Solothurn	310.00	-.-
3400	Honorar	6'742.40	-.-
3600	Beiträge darkness into light	2'912.98	-.-
3700	Mitgliederbeitrag	2'400.00	1'440.00
TOTAL ERTRAG		**222'128.26**	**127'730.47**
TOTAL AUFWAND		**137'301.60**	**101'917.04**
Gewinn		84'826.66	25'813.43

Danke, Robert Widmer, dass du dich ein weiteres Jahr um die Finanzen unseres Vereins gekümmert hast.

Revisionsbericht

#trauernetz_schweiz

Natascha Miskulin
Rathausgasse 8, 8180 Bülach
079 626 85 53 natascha.miskulin@gmail.com

Bericht der Revisionsstelle an die Mitgliederversammlung des Vereins Trauernetz, Zollikon

Als gewählte Revisionsstelle haben wir die Buchführung und die Jahresrechnung (Bilanz und Erfolgsrechnung) des Vereins Trauernetz, Höhestrasse 80, 8702 Zollikon für das am 31.12.2024 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Vorstand verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen und darüber Bericht zu erstatten.

Unsere Prüfung erfolgte nach dem Grundsatz, eine Prüfung so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung mit angemessener Sicherheit erkannt werden. Hierfür haben wir die Posten und Angaben der Jahresrechnung mittels Analysen und Erhebungen auf der Basis von Stichproben überprüft.

Gemäss unserer Beurteilung entsprechen die Buchführung und die Jahresrechnung dem schweizerischen Gesetz und den Statuten des Vereins. Für die Annahme der Jahresrechnung ist die Mitgliederversammlung zuständig.

Wir empfehlen, die vorliegende Jahresrechnung zu genehmigen und den verantwortlichen Organen (Vorstand) Entlastung zu erteilen.

Zürich, 16. April 2025

Natascha Miskulin

Verein trauernetz
Adresse: Höhestrasse 80
8702 Zollikon
Mobile: +41 76 598 45 30
E-Mail: info@trauernetz.ch
Homepage: www.trauernetz.ch

Jetzt mit TWINT spenden!

QR-Code mit der TWINT App scannen

Betrag und Spende bestätigen

Wollen Sie die Arbeit von trauernetz fördern? Wir sind für jede Unterstützung dankbar.
Unser Konto, lautend auf Verein trauernetz, 8702 Zollikon:

Zürcher Kantonalbank 1100-5833.606
IBAN: CH81 0070 0110 0058 3360 6
Clearing: 700
BIC(SWIFT): ZKBKCHZZ80A
Postkonto der Bank: 80-151-4

Spenden an den Verein trauernetz sind vollumfänglich steuerabzugsberechtigt.

Wichtig: Bei Online-Einzahlungen bitte Name und Adresse angeben, ansonsten kann trauernetz keine Spendenbestätigung versenden (Bitte vermerken: «Ich wünsche eine Spendenbestätigung»).