

## Begleitete Gesprächsgruppe

### Trägerschaft

Die begleitete Gesprächsgruppe ist ein Angebot des Vereins ‚Trauer nach Suizid Ostschweiz‘. Dieser hat zum Ziel, Betroffenen nach einem Suizid professionelle Beratung und Begleitung durch eine Fachperson zu bieten. Die Angebote stehen allen im Raum Ostschweiz offen. Der Verein finanziert sich über Mitgliederbeiträge, Spenden und Entschädigungen für Dienstleistungen.

### Was

- Die Bedürfnisse des/der Betroffenen stehen im Mittelpunkt.
- Zentral sind das aktive Zuhören und das Mitaushalten von Schmerz und Tränen.
- Für die Bewältigung der Krise werden die durch das Ereignis oftmals verschütteten Ressourcen aktiviert.
- Das Erhellen der Trauerprozesse ermöglicht Orientierung im Gefühlschaos.
- Themen von Teilnehmenden werden aufgegriffen und vertieft wie: Schuldgefühle, Einsamkeit, (Selbst)Vorwürfe, Reaktion von Angehörigen und Freunden/Freundinnen, Klärung offener Fragen rund um das Todesereignis, Suizid und Religion, eigene Suizidalität ...
- Die Wahrung der Vertraulichkeit gegen aussen schafft einen geschützten Raum zur Begegnung und zum Austausch mit gleich Betroffenen.
- Jede Person geht ihren individuellen Trauerweg.

### Wie

- Pro Gruppe mindestens sechs Teilnehmende
- Begleitung durch eine vom Verein beauftragte Fachperson
- Monatliche Treffen in der Regel, ausser Schulferien
- 12 Gruppentreffen à 2 Stunden während eines Jahres
- Kosten: Fr. 300.- für 12 Treffen, bei finanziellen Engpässen übernimmt der Verein einen Teil der Kosten
- Ort: St. Gallen
- Vor der Bildung einer Gruppe: Einzelgespräche zur Abklärung, ob der Gruppenbesuch jetzt sinnvoll ist oder zugewartet werden soll, wobei die Wartezeit mit Einzelbegleitung überbrückt werden kann



## **Weitere Angebote**

### **Einzelbegleitung**

In manchen Situationen sind Einzelgespräche sinnvoll, etwa wenn die Gruppe nicht die geeignete oder gewünschte Form ist, wenn der Todesfall erst kurze Zeit zurückliegt, wenn ein Thema vertieft werden soll, der Trauerprozess blockiert ist. Eine Einzelbegleitung kann auch ergänzend zur Gruppe stattfinden. Sie findet im Beratungsraum der Fachperson statt.

### **Krisenintervention**

Diese kurzfristige und kurzzeitige Unterstützung kann direkt nach dem Ereignis helfen, den Alltag zu bewältigen und handlungs- und entscheidungsfähig zu werden. Sie findet vor Ort statt oder kann in Ausnahmefällen auch telefonisch erfolgen.

### **Vermittlung von weiterführender Unterstützung**

Zusammen mit den Betroffenen klärt die Fachperson ab, ob eine weitere Unterstützung sinnvoll ist. Sie hilft bei der Suche nach geeigneten Angeboten oder Fachpersonen.

## **Die Fachperson**

Barbara Stehle, 1962

Studium der evang.-ref. Theologie; 1994 bis 2008 als Pfarrerin tätig; Weiterbildungen in Trauerbegleitung für Hinterbliebene nach Suizid; CAS Krisenintervention FHS St. Gallen und FH Vorarlberg; Ausbildung zur Mediatorin; Begleitung von Einzelpersonen und Gruppen nach einem Suizid seit 2004.

## **Kontakt**

Barbara Stehle, Blatten 1168, 9103 Schwellbrunn. 071 351 43 69 / 079 329 49 91  
stehle@trauer-nach-suizid.ch

Weitere und aktuelle Informationen:

**[www.trauer-nach-suizid.ch](http://www.trauer-nach-suizid.ch)**