

■ BURGDFORF: Raiffeisen Stadt-Café

Ein Ort, an dem Trauer Platz haben darf: Das Trauercafé in Burgdorf

Die Expertinnen des Trauercafés in Burgdorf geben Antworten auf Fragen zum Thema Trauer

Am Mittwoch, 1. Juli 2026, fand in Burgdorf im Raiffeisen Stadt-Café erstmals das Trauercafé statt. Dies ist ein Angebot verschiedener Fachpersonen aus dem Bereich Palliative Care. Es richtet sich an Menschen, die eine nahestehende Person verloren haben und die Fragen rund um den Trauerprozess beschäftigen. Am Trauercafé beteiligt sind drei Mitglieder des Mobilen Palliativdienstes Emmental-Oberaargau sowie die Gastgeberin des Raiffeisen Stadt-Cafés, Anna Le Hin-Oppliger. Der Mobile Palliativdienst Emmental-Oberaargau (mpdEO) begleitet Menschen mit schweren, fortschreitenden und unheilbaren Erkrankungen in ihrem vertrauten Umfeld. Er berät Betroffene, Angehörige und Fachpersonen bei komplexen palliativmedizinischen und pflegerischen Fragestellungen und ist als spezialisierter Palliativdienst in der Region tätig. Die Zeitung «D'REGION» sprach mit den Fachfrauen, die das Trauercafé in Burgdorf und Herzogenbuchsee durchführen, über das Thema Trauer. Die Fragen beantworteten Brigit Nägeli, Dipl. Pflegefachfrau HF mit Weiterbildung in Palliative Care und Leiterin des mpdEO zusammen mit Doris Moser, Seelsorgerin beim mpdEO. Das Trauercafé wird von Therese Ledermann, ebenfalls Dipl. Pflegefachfrau HF mit Weiterbildung in Palliative Care, sowie Doris Moser geleitet. Therese Ledermann ist zudem Koordinatorin der Freiwilligen und stellvertretende Leiterin des mpdEO.

«D'REGION»: Was ist Trauern?

Brigit Nägeli: Trauern ist eine natürliche Reaktion auf einen Verlust. Dabei geht es nicht nur um den Tod

eines nahestehenden Menschen, sondern auch um den Verlust von Gesundheit, Zukunftsplänen oder vertrauten Lebensrollen. Trauer hilft uns, uns schrittweise an eine veränderte Lebensrealität anzupassen.

«D'REGION»: Was hilft dabei, einen Verlust zu verarbeiten?

Brigit Nägeli: Hilfreich ist alles, was Menschen ermöglicht, ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen und gleichzeitig Schritt für Schritt wieder Orientierung im Alltag zu finden. Gespräche, Erinnerungen, Bewegung oder Begegnungen mit anderen Betroffenen können dabei unterstützen.

Aus unserer Erfahrung in der Palliative Care hilft vielen Menschen vor allem das Gefühl, mit ihrer Trauer nicht allein zu sein und mit ihren Gedanken angenommen zu werden.

«D'REGION»: Viele Menschen kennen die fünf Phasen der Trauer, welche sich mittlerweile auch in die Popkultur eingeschlichen haben. Kann eine solche Einteilung Menschen tatsächlich weiterhelfen?

Brigit Nägeli: Solche Modelle können helfen zu verstehen, dass unterschiedliche Gefühle in der Trauer normal sind. In der Realität verläuft Trauer jedoch selten in klaren Phasen. Menschen wechseln zwischen verschiedenen Gefühlen und Erfahrungen hin und her. Deshalb sollten solche Modelle eher als Orientierung denn als Anleitung verstanden werden.

Doris Moser: In der aktuellen Trauerliteratur spricht man weniger von Phasen der Trauer als vielmehr von Facetten der Trauer (zum Beispiel Chris Paul, «Ich lebe mit meiner Trauer»). Diese Facetten verlaufen nicht linear, sondern können sich vermi-



Brigit Nägeli, Dipl. Pflegefachfrau HF mit Weiterbildung in Palliative Care und Leiterin des mpdEO.



Die Gastgeberin Anna Le Hin-Oppliger vom Raiffeisen Stadt-Café.

Bilder: zvg

schen oder nach einer gewissen Zeit wieder auftreten.

Hilfreich ist vor allem, wenn Menschen erfahren, dass das, was sie erleben, «normal» ist und andere Ähnliches erleben – auch wenn Trauer immer individuell erfahren wird.

«D'REGION»: Wie sieht «normales» Trauern aus?

Brigit Nägeli: Trauer ist sehr individuell. Manche Menschen weinen viel, andere kaum. Manche suchen Nähe, andere ziehen sich zurück. Solange die Trauer das Leben nicht dauerhaft blockiert, gibt es kein «Richtig» oder «Falsch» im Trauern.

«D'REGION»: Wie kann man nach einem Verlust mit Jahrestagen, Geburtstagen oder Feiertagen umgehen?

Brigit Nägeli: Diese Tage können besonders schmerzhaft sein. Vielen Menschen helfen bewusste Rituale, gemeinsames Erinnern oder eine vorausschauende Planung des Tages. Wichtig ist, sich selbst zu erlauben, Gefühle zuzulassen, und diese Tage so zu gestalten, wie es sich stimmig anfühlt.

«D'REGION»: Was sollten Freundinnen und Freunde, Familienmitglieder oder Arbeitskolleginnen und -kollegen im Umgang mit Trauernden beachten?

Brigit Nägeli: Oft braucht es keine grossen Worte. Zuhören, da sein und ehrliches Interesse zeigen sind hilfreicher als gut gemeinte Ratschläge. Trauernde sollten ihren eigenen Weg und ihr eigenes Tempo gehen dürfen. Doris Moser: Wer sich überfordert fühlt, darf auch sagen, dass er oder sie nicht weiss, was gesagt werden soll. Oder man fragt die betroffene Person, was ihr guttun würde. Das ist hilfreicher, als Trauernden auszuweichen.

«D'REGION»: Welche Angebote gibt es, um Menschen in solchen Situationen zu unterstützen?

Brigit Nägeli: Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig. Viele Menschen finden Halt im persönlichen

Umfeld, in Gesprächen mit Angehörigen oder Freundinnen und Freunden. Darüber hinaus gibt es Seelsorgeangebote, Trauerbegleitungen, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, psychologische Unterstützung sowie Trauercafés.

Mit dem Trauercafé des mpdEO möchten wir im Emmental und Oberaargau ein niederschwelliges Angebot schaffen, das Menschen nach dem Verlust einer nahestehenden Person begleitet und ihnen einen Ort bietet, an dem Trauer Platz haben darf.

Der mpdEO verfügt über eine integrierte spezialisierte Seelsorge. In dieser Funktion begleitet Doris Moser Klientinnen und Klienten sowie deren Angehörige bei existenziellen Fragen – während der Krankheitsphase, beim Abschiednehmen und in der Zeit der Trauer. Die spezialisierte Seelsorge ist ein fester Bestandteil des Mobilen Palliativdienstes Emmental-Oberaargau. Sie steht Klientinnen und Klienten sowie deren Angehörigen offen und wird von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn finanziert. Das Angebot kann unabhängig von einer Kirchenzugehörigkeit kostenlos in Anspruch genommen werden.

«D'REGION»: Was macht man in einem Trauercafé?

Brigit Nägeli: Das Trauercafé des mpdEO bietet einen geschützten und wertfreien Raum für Menschen, die eine nahestehende Person verloren haben. Erinnerungen, Gedanken und Gefühle können geteilt werden. Niemand muss sprechen oder die eigene Geschichte erzählen. Manche kommen, um sich auszutauschen, andere, um zuzuhören oder einfach zu erleben, dass sie mit ihrer Trauer nicht allein sind. Das Trauercafé des Mobilen Palliativdienstes Emmental-Oberaargau wird von Doris Moser und Therese Ledermann begleitet. Es steht allen Menschen offen – unabhängig davon, ob die verstorbene Person durch den mpdEO begleitet wurde oder nicht. Bewusst findet das Trauercafé nicht in einem kirchlichen oder medizinischen Umfeld statt, sondern in öffentlichen

Cafés und Restaurants. Damit soll ein niederschwelliger und alltagsnaher Begegnungsort geschaffen werden.

«D'REGION»: Wie kann ein Trauercafé Menschen nach einem Verlust helfen?

Brigit Nägeli: Trauer kann sehr einsam machen. Viele Betroffene erleben, dass ihr Umfeld nach einiger Zeit wieder zum Alltag zurückkehrt, während die eigene Trauer weiterhin präsent ist. Im Trauercafé des mpdEO begegnen sie anderen Betroffenen mit ähnlichen Erfahrungen, die viele Gefühle nachvollziehen können.

Oft entsteht dadurch Entlastung. Die Teilnehmenden erfahren, dass ihre Gedanken, Gefühle und Reaktionen normal sind. Das Trauercafé des mpdEO ist kein therapeutisches Angebot, sondern ein Ort der Begegnung, des Zuhörens, des Erinnerns und der gegenseitigen Unterstützung.

«D'REGION»: Weshalb stellen Sie, Anna Le Hin-Oppliger, das Stadt-Café für das Trauercafé zur Verfügung?

Anna Le Hin-Oppliger: Ich erachte es als essenziell, Trauernden eine Plattform für Austausch und Gespräche zu bieten. Wir erleben regelmässig, dass Gäste unser Café aufsuchen, um bei einer Tasse Kaffee ihre Sorgen zu teilen, weil ihnen andernorts die Möglichkeit dazu fehlt. Deshalb stelle ich das Stadt-Café sehr gerne für das Trauercafé zur Verfügung und sehe darin einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag.

Rosie Schenk



Die Begleiterinnen des Trauercafés (von links): Doris Moser, Seelsorgerin mpdEO, und Therese Ledermann, Fachexpertin Palliative Care mpdEO.

Trauercafé-Daten

Raiffeisen Stadt-Café, Bahnhofstrasse 20, Burgdorf: 2. September und 2. Dezember 2026.

Restaurant Kreuz, Kirchgasse 1, Herzogenbuchsee: 12. August und 4. November 2026.

Das Trauercafé findet jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr statt.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist kostenlos.

www.mpdEO.ch