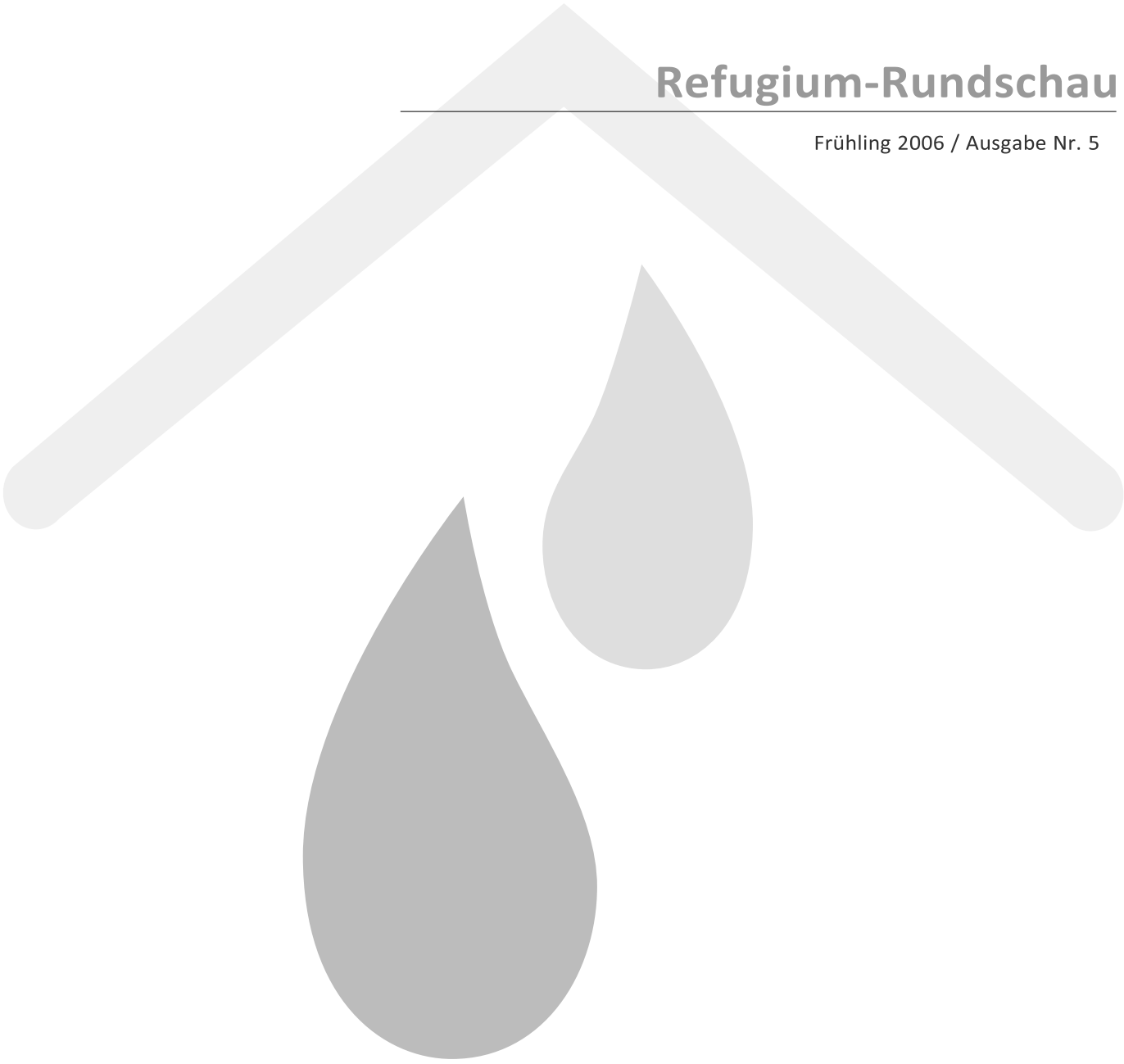
Refugium-Rundschau

Frühling 2006 / Ausgabe Nr. 5



Refugium

Verein für Hinterbliebene nach Suizid

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Rückschau:
- Vereinsaktivitäten 4 / 5
- Generalversammlung März 2006 6 / 7
- Bericht zum Vereinsjahr 2005 8 - 10

Aktuelles:
- Der Verein Regenbogen stellt sich vor 11
- Trauernden begegnen 12 / 13

Forum:
- Zurückgeblieben mit meinen Kindern 14 / 15
- Leserbrief / Spenden 16
- Das Leben genommen 17

Herausgepickt:
- Buchvorstellung – Im Schatten deines Todes 18
- Die Hoffnung ist eine Tür … 19

Lichtblick:
- Schmunzelecke 20

Vorschau:
- Vereinsaktivitäten 21

Aktuelle Refugium Angebote:
- Selbsthilfegruppe / Monatsrunde 22

Vorstand/Impressum 23

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

In Bewegung... war unser Verein selbstverständlich auch im vergangenen Vereinsjahr 2005. Nach wie vor war unser hauptsächliches Anliegen die Begleitung von Hinterbliebenen nach Suizid. Was unser Verein im vergangenen Jahr sonst noch alles in Bewegung gesetzt hat, können Sie, liebe Leserinnen und Leser, gerne dem Jahresbericht unserer Präsidentin, Frau Silvia Maria Skerlak, entnehmen.

Was brauchen trauernde Menschen, was hilft – was schadet ihnen? So individuell die Menschen sind, so verschieden sind auch ihre Trauerwege. Die Erfahrung in der Trauerbegleitung hat jedoch gezeigt, dass es bestimmte Verhaltensregeln gibt, die bei der Begegnung mit allen Trauernden berücksichtigt werden sollten. Gerne stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe einige Pro und Contras vor.

Beim Verein Regenbogen Schweiz finden Menschen, die ihr Kind durch Krankheit, Unfall oder Suizid verloren haben sowie Jugendliche und junge Erwachsene, die um ein Geschwister trauern, Hilfe und Unterstützung. Nähere Informationen zu den diversen Angeboten des Vereins Regenbogen finden Sie in dieser Rundschau.

Nicht mehr wegzudenken sind unsere diversen Vereinsanlässe. Auch für dieses Jahr haben wir wieder ein abwechslungsreiches Tätigkeitsprogramm zusammengestellt. Wir hoffen sehr, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, unter unserer Rubrik „Vorschau“ das Eine oder Andere finden, an dem Sie gerne teilnehmen möchten. Uns würde es freuen, Ihnen beim Spielen, Brunchen, Zoobesuch und/oder am Konzert anlässlich des World suicide prevention day zu begegnen.

Herzlich

Anita Bättig

Rückschau – Vereinsaktivitäten

Besuch im Verkehrshaus Luzern

Am Samstag, 28. Januar 2006 haben sich 15 Personen, Vereinsmitglieder und ihre Kinder, im Verkehrshaus in Luzern getroffen.

Auf einem individuellen Rundgang konnten das Modell der Gotthardnordrampe, verschiedene Dampf- und Elektrolokomotiven, Flugzeuge, Autos, Schiffe und vieles mehr besichtigt werden. Ein Höhepunkt der ausgestellten Verkehrsmittel war natürlich das legendäre U-Boot Mésoscaphe von Jacques Piccard, welches zur Zeit im Verkehrshaus unter grossem Aufwand restauriert wird. Wer Lust hatte, konnte im Planetarium den Sternenhimmel betrachten oder im IMAX-Filmtheater auf der grössten Leinwand der Schweiz (475m2) verschiedene hoch interessante Filme anschauen.

Rückschau – Vereinsaktivitäten

Hungrig geworden von all den vielen Eindrücken trafen sich alle zum gemeinsamen Mittagessen im Restaurant des Verkehrshauses. Wieder einmal mehr wurde dabei viel erzählt und – wie könnte es anders sein – auch sehr viel gelacht. Nach dem gemeinsamen Mittagessen gingen die verschiedenen Besichtigungen weiter. Wer wollte, konnte am Ende des Tages auch noch am gemeinsamen Fussmarsch teilnehmen, der vom Museum dem See entlang zum Bahnhof führte, wo die meisten müde, aber zufrieden den Heimweg antraten.

Walter Wirz

Rückschau – Generalversammlung März 2006

Am Samstag, 18. März 2006, trafen sich die Vereinsangehörigen zur diesjährigen Generalversammlung im Haus am Lindentor, Hirschengraben 7, in Zürich.

Ab 13.30 Uhr begann sich der Saal langsam zu füllen und eine halbe Stunde später konnte die Präsidentin eine schöne Anzahl Aktiv- und Passivmitglieder, sowie verschiedene Gäste begrüssen und die GV 2006 eröffnen.

Auf der Traktandenliste standen Protokoll, Jahresbericht und Jahresrechnung 2005, sowie Budget, Mitgliederbeitrag, Tätigkeitsprogramm 2006 und Verschiedenes. Ein wichtiges Traktandum bildeten die Wahlen. Die Präsidentin und alle Vorstandsmitglieder, die sich für weitere zwei Jahre zur Verfügung stellten, wurden praktisch einstimmig und mit grossem Applaus wiedergewählt.

Nach einer kurzen Pause berichteten unsere Ehrenmitglieder, Monique und Ebo Aebischer, über ihre 1996 durchgeführte 6-monatige Pilgerreise nach Jerusalem. Zu diesem Lichtbildervortrag durften wir eine grössere Anzahl Mitglieder aus dem Verein Regenbogen herzlich willkommen heissen. Die gezeigten Dias und das Wissen, dass diese nicht immer ungefährliche Pilgerreise zum allergrössten Teil zu Fuss bewältigt wurde, hinterliessen bei allen Anwesenden einen tiefen Eindruck.
Herzlichen Dank an Monique und Ebo Aebischer für die schöne Diashow.

Rückschau – Generalversammlung März 2006

Zum Abschluss dieses interessanten Nachmittags wurden alle Anwesenden mit Gulaschsuppe, Brot, Wein und einem feinen Dessert verwöhnt.

Herzlichen Dank allen, die zum Gelingen dieses Tages beigetragen haben.

Walter Wirz

Rückschau – Bericht zum Vereinsjahr 2005

In Bewegung…

Die Frage nach den Hintergründen der hohen Suizidsterberate in der Schweiz stösst zunehmend auf Interesse. Hierbei fällt der Blick auch auf die Situation der Hinterbliebenen. Von verschiedensten Seiten wurden wir in diesem Jahr angefragt, mit Informationen und Gesprächen denjenigen beizustehen, die sich wie wir der Aufgabe angenommen haben, das Suizidtabu zu brechen. Etliche unserer Mitglieder waren dadurch im Bereich der Öffentlichkeitsarbeit engagiert und wurden zu Podiumsgesprächen, Interviews, Radioaufnahmen und Weiterbildungsveranstaltungen eingeladen. Im Migros-Magazin vom September erschien ein ausführlicher Bericht zur Situation Hinterbliebener. Einige unserer Mitglieder wirkten aktiv an der zum Thema „Suizid“ erschienenen Ausgabe der Zeitschrift „Pro mente sana aktuell“ mit. In verschiedenen Presseberichten kamen Hinterbliebene zu Wort und informierten unter anderem auch über unsere Vereinsangebote. Wir konnten an Veranstaltungen von Kirchgemeinden teilnehmen, unsere Unterlagen in den Kollektenplan integrieren und in einem Gottesdienst über das manchmal fast Unaussprechliche berichten. Studierende verschiedener Schulen unterstützten wir beim Verfassen ihrer Arbeiten mit Informationen.

Wir wurden nicht nur angefragt und eingeladen, sondern wir haben uns auch selber zu Wort gemeldet. So initiierte unsere Zürcher Gruppe eine grosse Pressekonferenz und war massgeblich daran beteiligt, dass die hilfreiche Broschüre „Den Kindern helfen“ (in der letzten Rundschauausgabe Nr. 4 vorgestellt*) übersetzt und gedruckt werden konnte. An einem Stand an der Gesundheitsmesse „Präventa“ im Zürcher Hauptbahnhof waren wir zusammen mit dem Verein Ipsilon und anderen in der Suizidprävention engagierten Verbänden während drei Tagen vor Ort. Interessante und bewegende Begegnungen fanden statt. Wir konnten auch ein neues „Infokärtli“ mit den wichtigsten Adressen für Menschen in Krisensituationen abgeben. Im Vorstand überarbeiteten wir unseren Vereins-Flyer. Er steht nun in neuer innerer und äusserer Form zur Verfügung und soll möglichst viele Betroffene erreichen. Viele von uns haben in ihrem persönlichen Umfeld über das Thema Suizid gesprochen und so dazu beigetragen, dass immer mehr Leute zur Kenntnis nehmen, unter welch diskriminierenden Vorurteilen Hinterbliebene manchmal leben müssen.

*Anmerkung der Redaktion

Dies zeigt sich besonders in Diskussionen um das Wort „Selbstmord“. Es wartet auf allen Ebenen noch viel Aufklärungsarbeit auf uns.

In Bewegung ist auch unsere Zusammenarbeit mit dem Verein Ipsilon, welcher uns mit einem ERFA-Tag (Erfahrungsaustausch) in Bern unterstützt hat. Hierzu waren auch Leitende vom Verein Regenbogen und der SHG Nebelmeer eingeladen. Mehrere Projekte für eine weitere gemeinsame Zusammenarbeit entstanden.

Erstmals konnten wir unsere Selbsthilfegruppen in vier Städten anbieten, nämlich in Basel, Bern, Luzern und Zürich. Nicht überall wurde in gleichem Masse von unserem Angebot der geleiteten und geschlossenen Gruppe Gebrauch gemacht. In Basel, Luzern und Zürich trafen sich die Teilnehmenden regelmässig alle 14 Tage während eines ganzen Jahres. In Bern hingegen musste der Gruppenstart mangels Beteiligung immer wieder verschoben werden. Wir haben nun eine Arbeitsgruppe gebildet, die sich ganz speziell der Fragen rund um die Selbsthilfegruppen annimmt. Auch hier geht unser herzlicher Dank an all jene, die eine Gruppe begleiten. Die guten Rückmeldungen von Betroffenen, die so ein Gruppenjahr miterlebt haben, stärken unsere Motivation zur Weiterarbeit.

Das Begleiten von Menschen in ihrer Trauer bis hin zu einem wieder hoffnungsvollen und frohen Leben beansprucht auch die Kräfte der Begleitenden. In diesem Jahr konnte der Verein hier zum ersten Mal Unterstützung anbieten. So trafen sich alle Leitenden von Selbsthilfegruppen im Rhythmus von drei Monaten zu einem Supervisionsgespräch in Zürich bei der „Offenen Tür“. Hier durften wir unsere Anliegen einbringen und erfahren, dass auch wir mit unseren Problemen nicht alleine sind. Diese Unterstützung wird von allen Teilnehmenden als äusserst wertvoll betrachtet und hilft, die gemachten Erfahrungen in den Gruppen zu reflektieren. Wir sind überzeugt, dass nicht nur die Teilnehmenden für sich selber, sondern mit ihnen auch all jene Menschen, die wir in einer geschlossenen Gruppe begleiten, von dieser Art Weiterbildung profitieren. Dass dies möglich ist, verdanken wir all jenen, die uns mit finanziellen Mitteln unterstützen. Wir sind um jede Spende froh und sehr dankbar. Besonders erwähnen und verdanken möchten wir eine überaus grosszügige, anonyme Spende, die wir aus einem Nachlass entgegennehmen durften. Solche Zuwendungen sind nebst der Stärkung unserer Vereinskasse für uns auch immer ganz

Rückschau – Bericht zum Vereinsjahr 2005

stark mit einer ideellen Unterstützung verbunden, welche uns für all die Arbeit motiviert, die vor Ort in den Gruppen und im Vorstand geleistet wird. Möge unsere Arbeit und unser Einsatz allen Spendern und Gönnern Dank sein!

Auch an den Monatsrunden, unserem offenen Angebot ohne Teilnahme- und Anmeldepflicht, war Vieles in Bewegung. Neue Mitglieder kamen und wertvolle Begegnungen und Freundschaften entstanden. So trifft sich beispielsweise die Berner Gruppe auch zwischen den Treffen zu den verschiedensten Freizeitaktivitäten. Wir freuen uns sehr über diese Entwicklung. Denn was gibt es Schöneres, als nach so einem Schicksalsschlag wieder Freude am Leben zu finden und dies erst noch zusammen mit Menschen, denen man nichts erklären muss, wenn trotz allem wieder einmal ein persönliches Tief zu durchschreiten ist. Neu gibt es nun auch in Luzern so eine Monatsrunde. Wir danken allen, die immer vor Ort sind und dazu schauen, dass auch diese Abende begleitet sind. Unsere Monatsrunden sind nun zu einem festen und geschätzten Bestandteil der Refugium-Hilfsangebote geworden.

Einige unserer Mitglieder bewegten sich sehr sportlich und nahmen am Refugium-Skitag im Berner Oberland teil. Auch an dem schon fast zur Tradition gewordenen 1. August-Brunch wurde Geselligkeit gelebt. Unser Tätigkeitsprogramm ist noch klein. Gerne begrüssen wir darum initiative Mitglieder, die andere Refugiummitglieder an ihren Freizeitplänen teilhaben lassen.

Auch die Vorstandsarbeit geht voran. Wir trafen uns zu fünf Sitzungen in Olten und einem Vorstandsessen in Luzern. Es ist nicht selbstverständlich, dass soviel gute Arbeit auf der Basis von Freiwilligenarbeit geleistet wird. Dass wir in diesem Jahr soviel bewegen konnten, verdanken wir einem engagierten Vorstandsteam. Leider mussten wir die Demission von Margitta Bürgin entgegennehmen. Wir bedauern es sehr, sie nicht mehr in unserer Crew zu haben. Wir wünschen ihr von Herzen alles Liebe und danken ihr für ihren Einsatz und den Aufbau der Selbsthilfegruppe in Basel. Möge es gelingen, dass all die vielen Suizidüberlebenden nicht nur ein Refugium, sondern auch auf politischer und kirchlicher Ebene Gehör und tatkräftige Unterstützung finden.

Silvia Maria Skerlak

Aktuelles – Der Verein Regenbogen stellt sich vor

Wer sind wir?

Der Regenbogen ist eine Selbsthilfe-Vereinigung von Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern, egal welchen Alters und welcher Todesursache.

Was wollen wir?

- Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- Betreuung der GruppenleiterInnen
- Öffentlichkeitsarbeit
- Vernetzung und Kontakte zu gleich gesinnten Organisationen

Es bestehen folgende Selbsthilfegruppen:

- für Eltern, die ihre Kinder durch Unfall oder Krankheit verloren haben
- Für Eltern, die ihre Kinder durch Suizid verloren haben
- für Eltern, die ihre Kinder während der Schwangerschaft, Geburt oder kurz nachher verloren haben
- Für Jugendliche und junge Erwachsene gibt es die Kontaktstelle Life with - wenn ein Geschwister stirbt

Mehr über die diversen Angebote sowie Selbsthilfegruppen sind zu erfahren unter:

info@verein-regenbogen.ch / www.verein-regenbogen.ch

Sekretariat Tel.: 032 / 372 79 49 (Di und Do 8.00 - 12.00 Uhr)

Aktuelles – Trauernden begegnen

Was hilft Trauernden – was schadet ihnen

Was man tun kann…

- Zeigen Sie Ihre aufrichtige Betroffenheit und Anteilnahme.
- Lassen Sie die Trauernden Ihnen gegenüber so viel Trauer ausdrücken, wie sie gerade empfinden und auch bereit sind, mit Ihnen zu teilen.
- Seien Sie bereit zuzuhören, Besorgungen zu machen, nach den Kindern zu schauen oder was sonst vonnöten wäre.
- Sagen Sie den Hinterbliebenen, dass Ihnen das, was ihnen zugestossen ist, leid tut.
- Ermuntern Sie die Trauernden, Geduld mit sich selber zu haben, nicht zu viel von sich zu erwarten und sich nicht zu viele „Du solltest eigentlich“ aufzuerlegen.
- Lassen Sie die Trauernden so oft sie wollen und so viel sie wollen von dem / der Verstorbenen erzählen.
- Schenken Sie den Kindern des verstorbenen Elternteils Ihre volle Aufmerksamkeit – bei der Beerdigung und auch in den Monaten danach. Auch sie sind verletzt worden, sie sind verwirrt und brauchen die Aufmerksamkeit, die ihnen ihr verbleibender Elternteil in der eigenen Betroffenheit vielleicht nicht geben kann.
- Versichern Sie den Hinterbliebenen, dass sie alles getan haben, was sie tun konnten, das heisst, dass die medizinische Behandlung, die die oder der Verstorbene bekam, die beste war.

und was man lassen soll:

- Lassen Sie sich durch die eigene Hilflosigkeit nicht davon abhalten, die Hinterbliebenen zu besuchen, mit ihnen in Verbindung zu treten.
- Meiden Sie sie nicht, weil ein Zusammensein mit ihnen peinlich ist. Von Freunden gemieden zu werden, fügt einer unerträglichen schmerzlichen Erfahrung noch weiteren Schmerz hinzu.
- Sagen Sie nie, Sie wüssten, wie sie sich fühlten. Wenn Sie nicht selbst eine nahe stehende Bezugsperson (Elternteil, Partner, Kind) verloren haben, wissen Sie sehr wahrscheinlich nicht, wie Hinterbliebene sich fühlen.

Aktuelles – Trauernden begegnen

- Sagen Sie nicht „Jetzt müsste es dir doch besser gehen“ oder etwas ähnliches. Das käme einem Urteil über ihre Gefühle gleich.
- Wechseln Sie nicht das Thema, wenn die Hinterbliebenen die oder den Verstorbenen erwähnen.
- Vermeiden Sie nicht, den Namen des Verstorbenen zu erwähnen aus Furcht, an den Schmerz zu erinnern (sie haben ihn nicht vergessen).
- Versuchen Sie nicht, falschen Trost zu spenden in Form von „Positivem“ das durch den Tod des Verstorbenen entstanden sei (z.B. „Man weiss nie, was ihm erspart geblieben ist“ oder „jetzt haben Sie bestimmt eine engere Beziehung in der Familie“).
- Betonen Sie nicht, es seien ja noch andere wesentliche Bezugspersonen (z.B. Kinder) da. Menschen sind nicht austauschbar, sie können einander nicht ersetzen.
- Sagen Sie Eltern, die ein Kind verloren haben nicht, sie könnten ja nochmals ein Kind bekommen. Selbst wenn sie dies wollten oder könnten, würde ein weiteres Kind das verstorbene nicht ersetzen.
- Sagen Sie nicht, die Eltern sollten für die andern Kinder dankbar sein. Die Trauer über den Verlust eines Kindes mindert die Liebe und Anerkennung für die überlebenden Kinder nicht.
- Geben Sie keine Kommentare ab, die in irgend einer Weise den Schluss zulassen, dass die Behandlung des Verstorbenen zu Hause, in der Nothilfe, im Krankenhaus oder wo auch immer nicht richtig war. Auch ohne Zutun von anderen werden die Hinterbliebenen von fürchterlichen Zweifeln und Schuldgefühlen heimgesucht.
- Sagen Sie nie „Das Leben geht weiter“. Gerade dies scheint so sinnlos und ist schwer zu akzeptieren.

Zusammenfassung:

Trauernde sind in tiefer Not und auf grosses Verständnis angewiesen. Sie brauchen über lange Zeit ehrliche, geduldige, verständnis- und liebevolle Unterstützung und Begleitung. Dabei sind kleine, aber stetige Zeichen der Verbundenheit oft am hilfreichsten.

Quelle: Marburger Forum 2 (2001), Heft 4: Gespräch mit Ebo Aebischer-Crettol

Forum – Erfahrungsbericht

Zurückgeblieben mit meinen Kindern

Als mein Mann sich das Leben nahm, war ich knapp 30 Jahre alt, Lena* war damals knapp 14-jährig, Jaqcueline* und Andreas* – unsere beiden Nachzügler – waren damals 27 und 17 Monate alt.

Manfred* hat sich in der Nacht auf den 24.05.2003 das Leben genommen. Lena hat meinen Mann weggehen sehen und hat mich sogleich geweckt, und wir haben umgehend den Notruf angerufen. Der Kommentar der Alarmzentrale war „warum bist du ihm nicht nachgegangen, dann wüssten wir zumindest, wo er sich aufhält". Diese Aussage hat Lena bis heute noch nicht verkraftet. Leider wurde Manfred nur noch tot aufgefunden.

Wie mir zum damaligen Zeitpunkt gesagt wurde, sei es sehr wichtig, dass auch die beiden Kleinen mit damals knapp 27 und 17 Monaten ihren Vater noch einmal sehen können. Zur Beurteilung von Manfred's Aussehen habe ich unseren Hausarzt hinzugezogen. Er war der erste in der Aufbahrungshalle, wir wussten da ja noch nicht, ob man ihn überhaupt noch erkennen kann. Als uns der Hausarzt das Okay zum Hineingehen gab, wusste ich nicht, wie ich es den Kleinen erklären soll, dass ihr Vater tot ist. Er sah so friedlich aus, und da habe ich ihnen einfach gesagt, dass ihr Vater schlafe. Ich habe jedoch sehr schnell gemerkt, dass dies ein Fehler war. Die Kleinen haben mich dann schon bald gefragt, „wänn stoht de Papi uf, er het doch jetzt fertig gschlofe". Da war ich wieder am gleichen Punkt und musste es erneut versuchen zu erklären, dass ihr Papi nicht mehr kommt, und dass er jetzt vom Himmel aus auf uns aufpasse. Nur – es hat sehr lange gedauert, bis meine erste Aussage, Papi schlafe, vergessen war, und sie wollten lange, dass er wieder aufsteht.

Zusammen mit Lena haben wir für die Beerdigung ein Bild von Manfred gemacht. Wir haben Fotos ausgesucht, die für Manfred typisch waren, sei es von seinem Lächeln oder auch von der Gestik her oder einfach nur so. Wir haben die Fotos ausgeschnitten und eine Art Collage hergestellt.

* Name von der Redaktion geändert

Dabei haben wir auch sehr viel geweint, war es doch so, als sei er noch unter uns. Manches Bild liess auch die dazugehörenden schönen Erinnerungen hoch kommen, und wir konnten dabei auch so manches Mal lachen.

An die Beerdigung selber habe ich kaum noch Erinnerungen. Die zwei Kleinen habe ich weggegeben, sie hätten das Ganze nicht verstanden. Lena hatte an der Beerdigung ihre beste Freundin dabei, was ihr auch sehr geholfen hat.

Manfred hat nicht wie üblich ein Urnengrab oder eine Urnennische, sondern wir haben versucht, seinen Wunsch, wie er begraben sein möchte, zu erfüllen, und haben seine Urne wunschgemäss an einem Ort ausserhalb des Friedhofs beigesetzt. Dies haben wir zusammen mit den zwei Kleinen gemacht. Auch habe ich davon Fotos gemacht, damit, wenn Jacqueline und Andreas nachfragen, ich ihnen zeigen kann, dass sie dabei waren und uns geholfen haben.

Lena war von Anfang an voll über die Ereignisse dieser schicksalhaften Nacht orientiert. Die zwei Kleinen wissen bis heute nicht, dass ihr Vater sich umgebracht hat. Zur Zeit ist dies bei uns kein Thema mehr, da in ihrer Erinnerung ihr Vater für sie immer schon tot war und sie ihn nur noch von Fotos her kennen. Jacqueline hat jedoch jetzt mit dem Kindergarten begonnen, und sobald ich das Gefühl habe, es könnte zum Thema werden, spreche ich mit den Kleinen offen und versuche ihnen auf kindgerechte Weise zu erklären, dass ihr Vater nicht mehr leben wollte, er sie aber trotzdem sehr lieb hatte und es sicherlich nicht ihre Schuld sei.

Lena versucht mitunter im „Näbelmeer“ (Selbsthilfegruppe für Jugendliche und Erwachsene, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben), diese Ereignisse zu verarbeiten und es hat ihr sehr geholfen zu sehen, dass sie nicht die einzige in dieser Situation ist. Sie kann dort sicherlich auch anders sprechen, als sie es mit mir als Mutter machen würde, da wir doch auch heute noch sehr darauf bedacht sind, uns gegenseitig zu schonen.

T. Vollenweider

Forum– Leserbrief

Gesprächspartner gesucht:

Hallo zämä! Mein Mami hat sich vor 3 Jahren das Leben genommen. **Ich bin um die 30-ig. Mein Wunsch ist es nun, junge Frauen kennen zu lernen**, die wie ich vor der Zukunft mit einem Partner stehen. Es ist nicht ganz einfach, eine Beziehung zu leben, wenn das verlorene Elternteil im irdischen Leben nie davon erfährt, daran teilnehmen, sich über die kommende Verlobung, Heirat und Enkelkinder freuen kann.
Ebenfalls möchte ich Mütter kennen lernen, welche ihre einzige Tochter verloren haben.

Interessierte Gesprächspartner bitten wir, sich mit dem Stichwort „Gesprächspartner gesucht" an die Redaktion zu wenden; Ihre Antworten werden unverzüglich, selbstverständlich auch im verschlossenen Umschlag, weiter geleitet.

Gerne veröffentlichen wir weitere Leserbriefe jeder Art in unserer Rundschau.

Herzlichen Dank für die bis 31.12.2005 eingegangenen Spenden

Fahrer Beat; Frei-Bolognesi Manuela; Grunder-Müller Hans-Jakob Dr. med.; Kissling Esther; Kunz Martin; Lang-Kaufmann Heidi; Minnig Rudolf Dr. med.; Preisig-Schoop Elisabeth u. Hermann; Quillet-Frei Monika; Sahli Erich; Schindler Gisela; Sedel Garage AG, Emmenbrücke; SHG Zürich; Ev. Ref. Kirchgemeinde Fulenbach; Ev. Ref. Kirchgemeinde Matthäus, Zürich; Ev. Ref. Gesamtkirchgemeinde Thun; Flughafen-Seelsorge, Zürich-Airport; Kath. Pfarramt Eschenbach; Kirchgemeinde Goldiwil; Kirchgemeinde Buchen, Teuffenthal; Kirchgemeinde Muri-Gümligen; Kirchgemeinde Wahlern, Schwarzenburg; Ref. Kirchgemeinde Murgenthal.

Das Leben genommen

das Leben genommen, mitten im Winter
erfroren, gestorben, deine Liebe dazu

das Leben genommen, mitten im Leben
die Hoffnung verloren, die Kraft und den Mut

das Leben genommen, dem Hoffen und Bangen
verzweifelten Sehnen nach Ruhe und Licht

das Leben genommen, auch deinen Tränen
dem Leiden, den Schmerzen, der Angst und der Not

das Leben genommen – unserem Leben
der Freude, dem Lachen, Vertraun und Verstehn

das Leben genommen, ein Stück meiner Seele
den Frieden verloren, komm nicht zur Ruh

lebendig geblieben, mein Erinnern und Sehnen
verzweifelte Fragen, Enttäuschung und Wut

lebendig geblieben, das Leid und die Tränen
ganz tief im Herzen, die Liebe zu dir

das Leben genommen, ein anderes Leben
voll Licht und voll Liebe, wie wünsch ich es dir

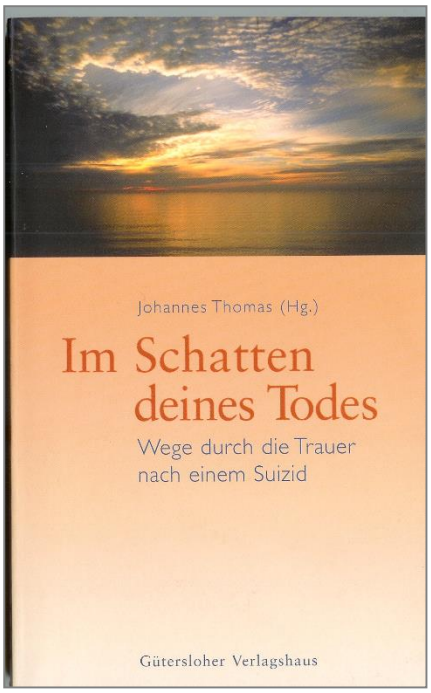
das Leben mir nehmen, den Weg weiter gehen
dich in meinem Herzen, ich wünsche es mir

Anita Bättig

Herausgepickt – Buchvorstellung

Im Schatten deines Todes

Wege durch die Trauer nach einem Suizid
von Johannes Thomas (Hg)



Der Suizid eines nahe stehenden Menschen konfrontiert die Hinterbliebenen mit einem schweren und unwiederbringlichen Verlust. Darüber hinaus kreist aber auch ihre Trauer, die oft lange Zeit das Fühlen und Denken beherrscht, um das erschütterte Selbstvertrauen, um ratlose Fragen und Selbstvorwürfe. Oftmals sehen sie sich auch kritischen Blicken von Nachbarn, Freunden oder der eigenen Familie gegenübergestellt: „Warum hast du / warum habt ihr nichts bemerkt?“

Dieses Buch bietet in Form authentischer Texte von Betroffenen verständnisvolle Begleitung auf dem Weg durch die Trauer nach einem Suizid. Neben den drängendsten Gefühlen, die auf die Hinterbliebenen einstürzen wie Unverständnis, Wut, Zorn, Schuldgefühle etc., geht der Herausgeber auch auf Fragen der Betroffenen ein und erlaubt Ausblicke auf eine spätere, positive Zukunft.

Bemerkungen zu diesem Buch:

Die Tatsache, dass dieses Buch hauptsächlich aus der Feder von Betroffenen stammt, macht es in seiner Art einzigartig und wertvoll. Der Autor hat sich darauf beschränkt, lediglich die einzelnen Kapitel durch eine kurze, einfühlsame Einleitung zu ergänzen. Die drei Hauptkapitel „Leiden – Fragen – Sehen“ geben authentisches Zeugnis über den Leidensweg Hinterbliebener nach Suizid, angefangen beim Schock des Verlustes bis hin zur Wiedererlangung neuer Lebensperspektiven.

Das Buch ist erschienen im Gütersloher Verlagshaus GmbH, Gütersloh 2004 / ISBN 3-579-06801-6

Herausgepickt

Die Hoffnung

Ist eine Tür
zu einem anderen Land
Die Hoffnung ist
ein Gedicht
ein Lied
ein Gesicht
Die Hoffnung ist
eine Hand in deiner Hand

Die Hoffnung ist
eine Spur
die dir vorausgeht

Anne Steinwart

Lichtblick - Schmunzelecke

Zwei Neugeborene auf der Säuglingsstation. „Bist du ein Junge oder ein Mädchen?“ „Weiss ich nicht. Was bist du denn?“ „Wenn die Schwester raus ist, zeig ich es dir!“ Fünf Minuten später, die Schwester geht hinaus. „Psst, schau mal!“ Er schiebt sein Deckchen zur Seite. „Ich habe blaue Schühchen an!!“

Ein kleiner Junge war zwei Tage nicht in der Schule. Am dritten Tag bringt er die Entschuldigung für seine Lehrerin:

„Hiermit entschuldige ich das Fehlen meines Sohnes in der Schule.
Er war sehr krank.
Hochachtungsvoll

Meine Mutter“

Zungenbrecher

- Der Kaplan klebt Pappplakate.
- De Pabscht hed s’Späckbsteck z’spot bstellt.
- Brautkleid bleibt Brautkleid und Blaukraut bleibt Blaukraut
- Sechs sächsische Säufer zahlen zehn tschechische Zechen
- Bismarck biss Marc, bis Marc Bismarck biss.
- Rauchlachs mit Lauchreis.
- Zwischen zwei Zwetschgenbäumen zwitschern zwei Schwalben.

Rabenaus wundersame Erlebnisse

Vorschau – Vereinsaktivitäten

Spielnachmittag für Gross und Klein

Wann: **Samstag, 24. Juni 2006, 14.00 – 17.00 Uhr**
Wo: Jugendkulturhaus Dynamo, Zürich
Organisation: Silvia Maria Skerlak und Jörg Weisshaupt

Brunch auf dem Bauernhof

Wann: **Dienstag, 1. August 2006, 10.00 Uhr**
Wo: Region Bern
Organisation: Ursula Tschanz-Blatter

World suicide prevention day vom 10. September 2006

Zu diesem Anlass findet am Vorabend (9. September 06) in der Heiliggeistkirche in Bern ein Konzert (Stabat Mater von Pergolesi) mit den Solistinnen Barbara Weil (Alt/Mezzosopran) und Nicole Freimüller (Sopran) statt.

Wir sind bestrebt, die Kirchen auf diesen speziellen Tag aufmerksam zu machen, damit der Sonntagsgottesdienst des 10. September 2006 in vielen Kirchen der Schweiz diesem World suicide prevention day gewidmet wird. Bitte helfen auch Sie mit, indem Sie ihre Kirchgemeinde darauf aufmerksam machen.

Ausflug in den Zoo Basel

Wann: **Samstag, 23. September 2006,**
10.30 (Treffpunkt Haupteingang) bis ca. 16.00 Uhr
Organisation: Marianne Reiner und Silvia Maria Skerlak

Detaillierte Angaben zu allen Veranstaltungen erhalten Sie wenige Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung oder erfahren Sie unter unserer zentralen Telefonnummer: 0848 00 18 88.

Refugium – Selbsthilfeangebot

Geleitete Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Menschen, die ihren/ihre LebenspartnerIn oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben. Die Treffen finden in der Regel während eines Jahres in 14-tägigen Abständen statt. Nach bis zu drei offenen Treffen wird die Gruppe jeweils für ein Jahr geschlossen, das heisst, es werden in dieser Zeit keine Neubetroffenen aufgenommen. Der Gruppenstart der jeweiligen Gruppen hängt von der Anzahl verbindlicher Anmeldungen ab.

Bern: Gruppenstart Anfang Mai 2006, jeweils Mittwoch Abend, 19.00 bis 21.00 h, Kirchgemeinde Dreifaltigkeit

Luzern: Gruppenstart Anfang September 2006, Zentrum Barfüesser

Zürich: Gruppenstart Anfang Januar 2006. Im Moment können keine weiteren Teilnehmer aufgenommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel.: 0848 00 18 88 (Mo – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr) und / oder E-mail: info@verein-refugium.ch

Monatsrunde

Die Refugium Monatsrunde bietet allen Hinterbliebenen nach Suizid die Möglichkeit, sich einmal im Monat in geselligem Rahmen zu begegnen und Freundschaften zu pflegen. Die Teilnahme an der Monatsrunde ist nicht verbindlich, eine An- oder Abmeldung nicht erforderlich. Die Monatsrunde wird von einem Mitglied des Vereins Refugium betreut. Als Kennzeichen steht eine Kerze auf dem Tisch.

Basel: Jeweils erster Mittwoch im Monat, 19.00 – 21.00 h, Offenes Haus an der Burgunderstrasse 18, Basel

Bern: Jeweils erster Montag im Monat, 19.00 – 21.00 h, Bahnhofrestaurant Cavallo, Bubenbergplatz 8, Bern

Luzern: Jeweils erster Donnerstag im Monat, 19.00 – 21.00 h, Restaurant Mövenpick, Pilatusstrasse 14 (Neustadt), Luzern

Zürich: Jeweils erster Dienstag im Monat, 19.00 – 21.00 h, Restaurant Les Arcades, Hauptbahnhof Zürich

Vorstand / Impressum

REFUGIUM
Verein für Hinterbliebene nach Suizid
Lindenbühl 166 A, 3635 Uebeschi

Sie erreichen uns unter:
Telefon 0848 00 18 88 (Mo – Fr 8.00 – 17.00 Uhr)
oder e-mail: info@verein-refugium.ch

Internetadresse:
www.verein-refugium.ch

PC-Spendenkonto: 30-772650-3

REFUGIUM Vorstand:
Silvia Maria Skerlak (Präsidentin)
Jolanda Just (Sekretärin)
Walter Wirz (Kassier)
Anita Bättig (Redaktion Rundschau)
Esther Kissling (Öffentlichkeitsarbeit)

Impressum:

Herausgeber:	Verein REFUGIUM
Auflage:	500 Exemplare
Redaktionsadresse:	Anita Bättig, Mühle/Rigiweg, 6354 Vitznau e-mail: anita.baettig@verein-refugium.ch
Lektorat:	Felicitas Hänni
Grafische Gestaltung Deckblatt:	Andrej Màrffy
Druck und Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Herbst 2006
Redaktionsschluss:	30. September 2006