

Refugium-Rundschau

Herbst 2005 / Ausgabe Nr. 4



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Rückschau:	
• 1. August Bruch	4 / 5
• ERFA-Tagung in Bern	6 - 9
Aktuelles:	
• Suizidprävention in der Schweiz	10 – 16
• ConSol Office	16 / 17
Forum:	
• Die Zeit nach dem Suizid meines Mannes	18 – 20
• Dank	20
Herausgepickt:	
• Den Kindern helfen	21
• Das Märchen von der traurigen Traurigkeit	22 – 24
Lichtblick:	
• Schmunzelecke	25
Vorschau:	
• Vereinsaktivitäten	26
Vorstand/Impressum	27

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Wie steht es eigentlich um die Suizidprävention in der Schweiz, das haben Sie sich angesichts der hohen Suizidrate in unserem Land von rund 1'400 Personen pro Jahr vielleicht auch schon gefragt. Wie es in der Schweiz aktuell um dieses Thema steht, was getan oder eben (noch) nicht getan wurde im Bereich Suizid und Suizidprävention, erfahren Sie in dieser Rundschau.

Was soll ich meinem Kind über Suizid erzählen? Viele Eltern stellen sich diese Frage, wenn durch einen Suizid in der Familie unweigerlich auch Kinder betroffen sind. Eine speziell zu diesem Thema publizierte Informationsbroschüre mit wertvollen Tipps für Eltern und Betreuungspersonen von betroffenen Kindern stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe vor.

Was hilft den Angehörigen, wenn ein nahestehender Mensch durch Suizid aus dem Leben gegangen ist? Wie sie die Zeit nach dem Suizid ihres Mannes erlebt, was sie als tröstend, unterstützend und wirklich hilfreich empfunden hat, lesen Sie im persönlichen Bericht von Ursula im Kapitel Forum.

Nicht mehr lange - und Weihnachten steht vor der Tür. Ein Fest, das viele Hinterbliebene nach Suizid daran erinnert, dass nichts mehr ist, wie es einmal war. Und gleichzeitig das Fest, welches davon erzählt, dass wir sie gerade in den dunklen Zeiten unseres Lebens brauchen. Möchten Sie wissen, worum es geht? Dann laden wir Sie ein zur Märchenstunde auf S. 22 – 24.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, wünschen wir von Herzen viel Licht in die dunkle Jahreszeit und hoffen, dass auch Sie dieser wichtigen Lebensbegleiterin, von der das Märchen der traurigen Traurigkeit erzählt, immer wieder begegnen mögen.

Anita Bättig

Rückschau – 1. August Brunch

Wie scho am erschte Ouguscht i de letschte Jahr,
het ou hür ä Brunch statt gfunde, das isch doch klar.
Uf äme Burehof am Rand vom schöne Ämmital,
isch de Träffpunkt gsi, dieses Mal.

Öbbis möcht-i aber grad vorewäg verkünde,
igfunde hei sich alli ufem gliiche Hof, liebi Fründe.
Nid wie zwüsche Schwarzeburg u Bärn,
wo me uf zwene Burehöf brunched het, färn.

Aber jetz zrügg a erschti Ouguscht vo däm Jahr,
äs isch warm gsi, sunnig u de Himmel so wunderbar.
Ime Bilderbuech hätt's nid chönne schöner zeichnet si,
leider isch dä wunderschöni Tag scho vorbi.

Organisiert het hür de Brunch s'Ursi Tschanz,
mit viu Engagement het si sich drum kümmeret voll u ganz.
Leider het si aber nid chönne cho, isch deheime blibe müed u chrank,
für d'Organisation verdient si aber üser aller Dank.

Igfunde hei mir üs uf äme Wiler mitt's ufem Land,
wo no die ganzi Familie schaffet, Hand in Hand.
Ufem ganze Burehof verteilt si Tisch u Bänk gsi,
drum hei mir üs am Afang müesse sueche, ä chli.



Rückschau – 1. August Brunch

Mehreri Buffet het's gah uf dere Burerei,
sogar eis mit Röschti u Spiegelei.
Nid gfählt het ou ä Dessertstand u äs Müeslihus,
me het fasch nid gwüsst wo ii u wo us.

Ame länge Tisch unger Fruchtböim si mir gsässe,
fröhlich bloudernd u vorallem gnüsslich hei mir dört gässe.
De Kafi isch vom Personal serviert worde, ganz automatisch,
s'Nei säge isch bi goscht gsi chli problematisch.

Immer wider het me sich gholt vo denä feine Sache,
hät chönne schlemme bis d'Bälke krache.
Aber einisch het me halt gnue u das isch guet ä so,
süsich würde mir sicher no hüt bi dene Buffet stoh.

Sogar ä Ländlerkapälle het gspielt Stück um Stück,
einisch hie, einisch dört, nid immer am gliche Ort, zum Glück.
Süsich hätte doch nid alli chönne ghöre die musikalischi Begleitig,
drum hei die Musiker nach äs paar Stück de Ort gwächslet, gleitig.

Mir hei's so schön gha u hei Zyt fasch vergässe,
si vo de letschte Gescht gsi wo no a de Tische si gsässe.
De si aber ou mir langsam zu de Outo's gange
u hei üs vonenang verabschiedet, mit äme Küssli uf d'Wange.

Zum Abschluss mues-i öich jetz scho säge, liebi Läser vor Rundschou,
schön u gmüetlich isches gsi, drum chömet im nächschte Jahr doch ou.
Also, hoffentlich bis zum nächschte Geburtstag vo üsem Heimatland,
bime feine Burebrunch irgendwo mitt's ufem Land.



Olivier Frei und Monika Dubach,
Hinterkappelen

Rückschau – ERFA-Tagung in Bern

1. Erfahrungstagung rund um's Thema Selbsthilfegruppen nach Suizid

Wir alle wissen es: Postvention ist Prävention! Deshalb ist die Unterstützung und Förderung der Selbsthilfe für Suizidhinterbliebene auch für den Dachverband IPSILON ein sehr wichtiger Strategiepunkt. Unter der Leitung von Angela Castelli, Vorstandsmitglied und Verantwortliche für den Bereich Fortbildung und Selbsthilfe, Myriam Schneider, wissenschaftliche Mitarbeiterin und Barbara Weil, Geschäftsleiterin IPSILON, wurde am 3. September 2005 in Bern die erste ERFA-Tagung für interessierte SelbsthilfegruppenleiterInnen durchgeführt. Ziel der Tagung war es, Gelegenheit für neue Bekanntschaften zu schaffen, den Erfahrungsaustausch zwischen Gleichgesinnten und Experten zu fördern, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln und nicht zuletzt Wünsche und Bedürfnisse seitens der Selbsthilfeorganisationen und –gruppen zu eruieren.



In interaktiven Gruppen diskutierten 19 interessierte und motivierte TeilnehmerInnen vier Themenkreise, welche am Nachmittag im Plenum vorgestellt, ergänzt und konkretisiert wurden.

SHG sollen keine Therapiegruppen sein und auch keine „Selbstbedienungsläden“, sondern ein Ort, wo ein gegenseitiger Hilfeausaustausch stattfindet.

Ein Anliegen ist es, die Bekanntheit der Selbsthilfe-Organisationen und ihren Ruf bei den Fachpersonen zu verbessern. Dafür muss mehr Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit betrieben werden.

Diskutiert wurden auch Vor- und Nachteile einer offenen bzw. geschlossenen SHG. Je nach Person und Stand im Trauerprozess wird eine offene oder eine geschlossene Form vorgezogen. Die Vorlieben für eine bestimmte Form sind sehr individuell; das heisst, was die einen schätzen, empfinden die anderen als Belastung.

Rückschau – ERFA-Tagung in Bern

Eine weitere Frage, die innerhalb der Thematik der SHG-Formen kurz angeschnitten wurde: wie erreichen wir Betroffene? Es besteht die Notwendigkeit, SHG-Angebote mehr publik zu machen.

Nebst den Formen von Selbsthilfegruppen gibt es verschiedene Strukturen/Konzepte. Folgende wurden in der Diskussion genannt:

- Fachpersonen und Betroffene in Zusammenarbeit
- Betreuung der „Neuen“ durch „Erfahrene“
- Treffen wird unterteilt: 1. animiert 2. freier Austausch
- Wichtig sind verschiedene zeitliche Angebote

Als letzter aber sehr wichtiger Punkt wurde die Ausbildung der LeiterInnen genannt. Dazu gehören die entsprechende Literatur, Seminare und Tagungen. Neben dem Informations- und Erfahrungsaustausch sind praktische Übungen sehr wichtig.

Jede Form von SHG hat also ihre Vor- und Nachteile. Wichtig ist, dass Betroffene nach ihren Bedürfnissen eine entsprechende Gruppe aufsuchen können. Letztendlich ist die Form sekundär – wichtig ist die Qualität der Animation.

Explizit formulierte Ziele verhindern Missverständnisse, Konflikte und Enttäuschungen. Es braucht ein Leitbild, CREDO (zum Beispiel als Einleitung zu einem Handbuch). Ziele lassen sich auf verschiedenen Ebenen formulieren: 1. Ziele, die für alle SHG gelten, 2. Ziele, die für alle SHG innerhalb eines Vereins (Regenbogen, Refugium, Parspas,...) gelten, 3. Ziele, die sich einzelne SHG setzen.

Wichtige Ziele sind unter anderem:

- Kontakte/Vernetzung unter den Betroffenen
- Erfahrungsaustausch (ich bin mit meinem Schicksal nicht allein...)
- Hilfe zur Selbsthilfe (SHG als „Krücke“, die man möglichst bald nicht mehr braucht)
- Lebensqualität erhöhen (Suizid ist nicht mehr das hauptsächliche Lebensthema)

Rückschau – ERFA-Tagung in Bern

- Enttabuisierung
- Ermutigung, sich selber wieder zu spüren
- Hilfe untereinander (auch ausserhalb der Gruppe -> Freundschaften)

Eine positive Entwicklung der Gruppe und eine gute Gruppendynamik bedingen eine qualitativ hoch stehende Animation durch den/die GruppenleiterIn. Die entsprechenden Kenntnisse können z.B. durch Schulungen erworben bzw. erweitert werden. Gewünscht wird eine partizipative Form der Leitung.

- Die Öffnung der Gruppe für neue Mitglieder
- Der Austausch innerhalb der Gruppe. Dabei ist der Austausch zwischen neuen und erfahrenen Mitgliedern sehr wichtig. Erfahrene Mitglieder nehmen teilweise eine Vorbildfunktion ein.
- Ein passender Empfang der neuen Mitglieder
- Vernetzung der TeilnehmerInnen

Damit eine positive Entwicklung innerhalb der Gruppe stattfinden kann, müssen Regeln eingeführt und befolgt werden. In folgenden Bereichen empfiehlt es sich, gewisse Regeln einzuhalten:

- Gespräche in der Gruppe -> wer darf wann, wie lange das Wort ergreifen?
- Aufgabenverteilung
- Angemessene Haltung (Respekt) gegenüber anderen Gruppenmitgliedern: Zuhören, Akzeptieren anderer Wertvorstellungen
- Gemeinsam die Verantwortung für die Gruppe tragen

Wie gehen wir weiter?

Abgesehen davon, dass solche ERFA-Tagungen künftig in regelmässigen Abständen stattfinden sollen, haben sich zu unserer Freude viele Interessierte zur Mitarbeit in der künftigen Arbeitsgruppe gemeldet, die sich für den Anfang die folgenden Themen gibt:

Rückschau – ERFA-Tagung in Bern

1. Kommunikation bzw. Öffentlichkeitsarbeit

- Gemeinsamer Flyer mit Adressen
- Information der betroffenen Fachpersonen (Polizei, Seelsorge, usw.)
- Koordination

-> Konsens über Inhalt muss gefunden werden

2. Ausbildung

- Potentielle AnimatorInnen
- Sicherung der Nachfolge (Basiswissen, Gruppendynamik -> Denken auf Metaebene entwickeln können)
- Möglichkeit für Supervision

3. Handbuch für AnimatorInnen

Es arbeiten mit:

- Brigitte Bouhanek
- Marianne Reiner
- Erik Rutgers
- Gisela Schindler
- Silvia Maria Skerlak
- Monica Varano
- Tanja Vollenweider

Wichtig ist der gegenseitige Informationsfluss IPSILON-Arbeitsgruppe-Selbsthilfeorganisationen, damit neue Ideen, Wünsche und/oder Änderungen, Korrekturen rechtzeitig miteinbezogen und sichergestellt werden. Unser strategisches Vorgehen und die Arbeiten/Resultate sollten auch den effektiven Bedürfnissen der Selbsthilfeorganisationen entsprechen!

Barbara Weil, Geschäftsleitung IPSILON, Bern

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz

Suizid und Suizidprävention in der Schweiz Bericht in Erfüllung des Postulates Widmer (02.3251)

Vorbemerkung

Nationalrat Hans Widmer (SP/LU) hat den Bundesrat angesichts der sehr hohen Suizidrate in der Schweiz von rund 1400 Personen pro Jahr in einem Postulat vom 13. Juni 2002 aufgefordert, sich in der Suizidprävention aktiv zu engagieren. Der Bundesrat hat daraufhin das Bundesamt für Gesundheit mit der Erstellung eines entsprechenden Berichtes beauftragt. Das BAG hat diesen Bericht am 15. April 2005 vorgelegt. Er umfasst 41 A4-Seiten. Selbstverständlich können wir Ihnen diesen Bericht in der Rundschau nicht im vollen Wortlaut wiedergeben. Dieser Aufsatz beschränkt sich denn auch weitgehend auf die Wiedergabe der Aussagen in der Zusammenfassung zum Bericht, ergänzt um Kapitel, die für uns von besonderem Interesse sind.

1. Teil: Zusammenfassung

1.1 Risikofaktoren

Bei 1-2 % aller Todesfälle in unserem Land wird Suizid angenommen.

10 % aller Schweizerinnen und Schweizer begehen im Verlaufe ihres Lebens einen oder mehrere Suizidversuche und jede 2. Person hat sich schon irgendwann ernsthaft mit Suizidgedanken beschäftigt. Ca. 1'000 Männer und ca. 400 Frauen sterben bei uns jedes Jahr auf diese Weise. Das entspricht ungefähr 4 Todesfällen pro Tag oder einer Suizidrate von 19,1 auf 100'000 Bewohner. Damit liegt die Schweiz international gesehen sehr weit vorne. Laut WHO liegt die Suizidrate bei ca. 14,5 auf 100'000 Bewohner! Suizid ist heute in der Schweiz bei den 15 - 44 jährigen Männern zur häufigsten Todesursache geworden. Da das Suizidrisiko mit zunehmendem Lebensalter zunimmt, muss auf Grund der demografischen Alterung der Gesellschaft in den nächsten Jahrzehnten mit einer Zunahme der Suizide von Menschen in höherem und hohem Alter gerechnet werden. Wissenschaftliche Erkenntnisse darüber, weshalb die Suizidrate in unserem Land im Vergleich zum benachbarten Ausland weiterhin hoch ist, fehlen. Es existiert keine allge-

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz

mein akzeptierte Erklärung dafür.

1.2 Suizidpräventionsmassnahmen

Bei den Suizidpräventionsmassnahmen kann zwischen Public-Health-Massnahmen, die sich an die gesamte Bevölkerung und Health-Care-Massnahmen, die auf spezifische Risikogruppen zugeschnitten sind, unterschieden werden.

Public-Health-Massnahmen versuchen auf die Lebens- und Umweltbedingungen der Gesamtbevölkerung, von Bevölkerungsgruppen und von Individuen Einfluss zu nehmen. Nebst Massnahmen der Gesundheitsförderung zur Verbesserung der Problembewältigungsfähigkeiten und zur Früherfassung im Bereich der Suchtprävention sind hier auch Massnahmen wie Sensibilisierung der Bevölkerung für psychische Erkrankungen, Schaffung und Förderung niederschwelliger Anlaufstellen, Erschweren des Zugangs zu tödlichen Mitteln und Methoden sowie Leitlinien für die Medienberichterstattung über Suizide zu nennen.

Health-Care-Massnahmen, d.h. Massnahmen der medizinischen Versorgung, umfassen die Verbesserung der Behandlung, Begleitung und Rehabilitation von psychiatrischen Patientinnen und Patienten, von Personen nach einem Suizidversuch und von Menschen in Krisensituationen und/oder mit Suizidabsichten.

Sowohl die Weltgesundheitsorganisation als auch die Vereinten Nationen fordern nationale Suizidpräventionsprogramme, da beide der Ansicht sind, dass Suizidprävention nicht allein Aufgabe der Medizin ist.

1.3 Suizidpräventionsmassnahmen in der Schweiz

In der Schweiz wurde bisher kein nationales Suizidpräventionsprogramm erarbeitet. Die vom Verein IPSILON, „Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz“ durchgeführte Bestandesaufnahme „Suizidverhütung in der Schweiz“ zeigt, dass das Angebot an entsprechenden Massnahmen bei uns gering und auf einige wenige regionale Zentren beschränkt ist. Sie richten sich vorwiegend an Jugendliche und junge Erwachsene.

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz

Suizidpräventionsangebote für Menschen im höheren und hohen Alter fehlen.

Da Suizide und Suizidversuche nicht unter den Krankheitsbegriff nach Art. 118 BV fallen, sind die Möglichkeiten des Bundes im Bereich der Suizidprävention aktiv zu werden, beschränkt. Die Aufgabe der Suizidprävention als Teil der allgemeinen Gesundheitsversorgung und der Gesundheitsförderung liegt somit primär in der Kompetenz der Kantone.

Suizide und Suizidversuche sind kein individuelles Problem, sondern ein Thema der öffentlichen Gesundheit. Deren Prävention ist somit eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Das Eidg. Departement des Innern (EDI) und insbesondere das Bundesamt für Gesundheit (BAG) werden deshalb durch den Bundesrat beauftragt, in Zusammenarbeit mit den betroffenen Bundesstellen, den Kantonen und den privaten Suizidpräventionsinstitutionen die Umsetzung folgender Massnahmen zu prüfen:

- Integration der Thematik „Suizid und Suizidversuche“ in die Gesundheitsberichterstattung von Bund und Kantonen
- Ergänzung bestehender Instrumente im Gesundheitsbereich (z.B. Schweizerische Gesundheitsbefragung) durch Fragen zu Suizidversuchen und Suizidgedanken
- Integration der Thematik „Suizid und Suizidversuche“ in bestehende Gesundheitsförderungs- und Suchtinterventionsprogramme des Bundes im Schul- und Bildungsbereich, sowie in geplante Projekte im Bereich „Altern und Gesundheit“
- Integration der Thematik „Suizid und Suizidversuche“ in die Aus-, Weiter- und Fortbildung der Medizinalpersonen und der Psychologen
- Initiieren der Erarbeitung von Qualitätssicherungsmassnahmen im Bereich Krisenintervention bzw. Diagnose und Therapie psychischer Erkrankungen
- Erarbeitung eines Vorschlags für ein nationales Forschungsprogramm (NFP) zur Thematik „Psychische Gesundheit und Suizidalität“

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz

Gleichzeitig sind die Zusammenarbeit und der Austausch des Bundes und der Kantone mit IPSILON in geeigneter Weise zu institutionalisieren. Zudem soll im Rahmen der weiteren Vorabklärungen des EDI (BAG) im Hinblick auf eine gesetzliche Neuregelung der Prävention, die Möglichkeit und Notwendigkeit einer bundesgesetzlichen Grundlage für die Prävention von psychischen Störungen geprüft werden.

Suizidprävention ist möglich. In verschiedenen Ländern konnte in den letzten Jahren durch nationale Programme, regionale Initiativen und Einzelprojekte eine Reduktion der Suizidrate erreicht werden. Suizidprävention ist aber nur möglich, wenn sie interdisziplinär angegangen wird und auch Angehörige von Suizidenten einbezieht. Suizidprävention ist deshalb vor allem eine gesellschaftliche Aufgabe.

2. Teil: Faktoren, die einen Suizid oder Suizidversuch beeinflussen

Neben Alter, Geschlecht und genetischen Voraussetzungen spielen Persönlichkeitsmerkmale wie Selbstwert, Selbstvertrauen, Beziehungsfähigkeit und psychische Verletzlichkeit eines Menschen eine zentrale Rolle. Kritische Lebensereignisse wie Trennung, Scheidung, Erkrankung, Verlust des Arbeitsplatzes, besonders aber auch Suizide von Familienangehörigen, Freunden oder anderen Nahestehenden können die psychische Stabilität eines Individuums bedrohen. Das Suizidrisiko für Menschen, die schon einen Versuch unternommen haben, ist 40-mal höher als im Bevölkerungsdurchschnitt. 10 bis 15 % der Menschen mit einem oder mehreren Suizidversuchen sterben letztlich durch Suizid. Suizidgedanken und selbstverletzendes Verhalten sind weitere Risikofaktoren. Psychische Erkrankungen und vorangegangene Suizidversuche sind die wichtigsten Risikofaktoren.

Auslöser für Suizidversuche sind meist Ereignisse, in denen ein Mensch in seiner Identität derart erschüttert wird, dass er sich wertlos, hoffnungslos fühlt, dass er sich selber ablehnt oder sogar hasst und diesem momentanen Seelenzustand (nicht dem Leben!) ein Ende setzen will. Bei 25 % bis 50 % aller Suizidversuche, insbesondere bei älteren Menschen,

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz

liegen schwere körperliche Erkrankungen vor, welche oft mit chronischen Schmerzen und psychischen Behinderungen verbunden sind. Bei jungen Menschen wiederum können die Ablösung von den Eltern, die Geschlechterrollen- und Identitätssuche, die Berufswahl, aber auch soziale und finanzielle Probleme Auslöser von Suizidversuchen sein. Gerade auch bei jungen Menschen sind Nachahmungshandlungen, die unter dem Einfluss von belletristischer Literatur geschehen, unter der Bezeichnung „Werther-Effekt“ bekannt.

3. Teil: Massnahmen, die eine Verringerung der Suizidrate bringen können

3.1 Erschweren des Zuganges zu tödlichen Mitteln und Methoden

Verschiedene Studien belegen, dass durch das Erschweren oder Verunmöglichen gewisser Suizidmethoden eine Reduktion der Suizidrate erreicht werden kann, so z.B.:

- Entgiftung von Kochgas
- Kleinere Packungsgrößen, verschärfte Rezeptpflicht für potenziell bei Suiziden und Suizidversuchen eingesetzten Medikamenten
- Sicherung an Gebäuden und Brücken mit grosser Anziehungskraft auf Suizidwillige
- Verschärfung der Waffengesetzgebung

3.2 Sorgfältigere Berichterstattung in den Medien

Eine sorgfältige Berichterstattung in den Medien, der Verzicht auf Sensationshascherei, Glorifizierung und Romantisierung der Tat, ein Weglassen vereinfachender Zusammenhänge (z.B. Autofahrprüfung nicht bestanden, Prüfling erschoss sich), aber auch jeglicher Verzicht auf die Bekanntgabe der Suizidmethode, des Ortes, der Identität der betreffenden Person, usw. kann das Nachahmungsrisiko vermindern. In Wien beispielsweise konnte durch eine ganz bewusst zurückhaltende Berichterstattung über U-Bahn-Suizide die Zahl der Ereignisse um über 70 % vermindert und auf diesem tieferen Niveau gehalten werden.

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz

3.3 WHO- und UN-Empfehlungen

Sowohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) als auch die Vereinten Nationen (UN) fordern nationale Suizidpräventionsprogramme. Wegen der grossen kulturellen und gesellschaftlichen Unterschiede und unterschiedlichster medizinischer Versorgungssysteme müssen derartige Programme länder- und kulturspezifischen Charakter haben.

4. Teil: Präventionsanstrengungen in der Schweiz

Ein vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) in Auftrag gegebenes Rechtsgutachten kommt zum Schluss, dass es im Bereich der Suizidprävention Aufgabe des Gesetzgebers ist, das öffentliche Interesse am Schutz des Lebens gegenüber dem Selbstbestimmungsrecht des einzelnen Bürgers abzuwägen. Oder einfacher gesagt: Es ist dem Staat untersagt, einzugreifen, wenn die Entschlussfassung des Sterbewilligen seinem rationalen Willen entspricht. Der Staat hat somit die Aufgabe, suizidgefährdeten Personen Hilfe anzubieten. Ist jedoch der freie Wille zum Suizid ganz klar erkennbar, hat sich der Staat - aus juristischer Sicht - zurückzuziehen.

Im Rahmen des Projekts „Nationale Gesundheitspolitik Schweiz“ wurde in den vergangenen Jahren ein Entwurf der nationalen Strategie zum Schutz, zur Förderung, Einhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz erarbeitet. Die Reduktion der Suizid- und Suizidversuchsrate wird darin als eines von insgesamt acht Zielen aufgeführt, welche in den nächsten 10 Jahren erreicht werden sollen.

Unter dem Patronat der Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte wurde eine „Arbeitsgruppe Suizidverhütung Schweiz“ gegründet, bestehend aus möglichst vielen Partnern (Gesundheitswesen, Hilfswerke, kirchliche Organisationen), die sich aktiv am Zusammentragen von Erfahrungen und Projekten im Bereich Suizidprävention beteiligen sollten. Diese überprofessionelle und überregionale Zusammenarbeit führte zur Gründung

Aktuelles – Suizidprävention in der Schweiz / ConSol

des Vereins IPSILON, „Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz“. Das Hauptziel von IPSILON ist es, eine nationale Koordinationsstelle aufzubauen, welche alle im Bereich Suizidprävention Tätigen mit fachlicher, moralischer und politischer Kompetenz unterstützt und als nationales Sprachrohr fungiert.

Im Mai 2005 hat der Bundesrat den Bericht, den er als Folge des Postulats Widmer beim Bundesamt für Gesundheit in Auftrag gegeben hat, positiv verabschiedet. Das bedeutet, dass der Bundesrat den Themen Suizid und Suizidprävention endlich eine politische Bedeutung beimisst und diese in die politische Agenda der Schweiz aufgenommen hat.

Wir werden den Fortgang dieser Entwicklung sehr aufmerksam verfolgen.

Zusammengefasst von Walter Wirz

ConSol, Arbeit für Menschen mit Behinderung

Was ist die ConSol und was hat sie mit dem Verein Refugium zu tun?



ConSol wurde 1999 gegründet, ist ein gemeinnütziger Verein mit Sitz in Zug und arbeitet sehr eng mit der IV zusammen. Sie versteht sich als soziales Unternehmen, das in der Stadt Zug Menschen mit vorübergehender oder dauernder Behinderung beschäftigt und durch sinnvolle und interessante Arbeit deren berufliche und soziale Integration fördert. Die ConSol bietet ihre Produkte und Dienstleistungen sowohl Betrieben als auch Privatpersonen an.

ConSol besorgt für unseren Verein Refugium einen sehr wertvollen Telefondienst. Wenn

Aktuelles – ConSol

Sie in dieser Rundschau die 3. Umschlagseite beachten, finden Sie unter dem Titel „Sie erreichen uns unter“ die Telefonnummer 0848 00 18 88. Wenn jemand diese Telefonnummer einstellt, wird sein Anruf in den Räumen der ConSol entgegen genommen. Die anrufende Person wird nach ihren Wünschen gefragt und diese werden per e-mail an die richtige Stelle innerhalb unseres Vereins weitergeleitet. Das kann z.B. die Anmeldung für einen Vereinsanlass oder der erste Kontakt zum Verein überhaupt sein, das können Anfragen und Auskünfte zu Selbsthilfegruppen oder zu Monatsrunden sein, oder aber auch Anrufe mit sehr ernstem Hintergrund. Bei Anrufen, die einen Rückruf erfordern, erfolgt dieser anschliessend durch uns innert kürzester Zeit. Die wesentlichen Vorteile dieses Vorgehens bestehen darin, dass die anrufende Person während den offiziellen Arbeitszeiten immer einen kompetenten Ansprechpartner findet. Anrufer und Angerufene können so lange anonym bleiben, wie das vom Anrufer gewünscht wird. Rückrufe können seriös vorbereitet werden. Die ehrenamtlich im Verein Mitarbeitenden können ihrerseits eine gewisse Anonymität wahren und sie können davor bewahrt werden, zu jeder Tages- und Nachtzeit angerufen zu werden. Dieser Telefondienst wird beidseitig sehr geschätzt und hat sich bisher bestens bewährt.

Im Rahmen des Stadtfestes Guthirt vom 17. September 2005 in Zug konnten die Abteilungen ConSol Glas und ConSol Papier besichtigt werden. Interessierten steht ein Werkstattladen zur Verfügung, der jeweils von Montag bis Freitag von 09.00 bis 16.00 Uhr geöffnet ist.

Detaillierte Angaben zur Unternehmung und zur Tätigkeit finden Sie im Internet unter www.consol.ch.

Wir danken der Firma ConSol und ihren Mitarbeitenden für die bisherige sehr gute und angenehme Zusammenarbeit.

Walter Wirz

Die Zeit nach dem Suizid meines Mannes

Es war im August 2002, doch ich erinnere mich, als wäre es gestern gewesen. Die Polizei überbrachte mir zuhause im Wohnzimmer die Nachricht, dass sich mein Mann von einer Brücke gestürzt hätte. Ich war erschüttert, geschockt, traurig, spürte Angst und machte mir sofort auch grosse Sorgen um meine damals 5 ½ -jährige Tochter. Ich realisierte sofort, dass mein Leben und das Leben meiner Tochter durch diesen Tod geprägt sein würden.

In dieser akuten Krisensituation war ich sehr froh, dass mir die Polizei eine Betreuerin der Stiftung „Begleitung in Leid und Trauer“ vermittelte. Diese Frau begegnete mir und meiner Tochter äusserst einfühlsam. Sie handelte ruhig und professionell. Gleich nach dem Tod halfen mir nebst der Betreuerin auch meine Familie, Verwandte, Freunde und Leute aus der Nachbarschaft.

Ich war absorbiert und gefordert durch verschiedene organisatorische Aufgaben und funktionierte in diesen ersten Tagen erstaunlich gut. Die grosse Anteilnahme, die zahlreichen Beileidsbezeugungen, die vielen Menschen, die an der Trauerfeier teilnahmen, all das hat mich in dieser ersten schweren Zeit nach dem Suizid getragen.

Eine Woche nach der Trauerfeier waren die Schulferien meiner Tochter zu Ende. Ich wollte für sie möglichst rasch wieder einen normalen Tagesablauf, und sie begann mit ihrem zweiten Kindergartenjahr. Glücklicherweise begegnete auch die erfahrene Kindergärtnerin meiner Tochter und mir mit viel Einfühlungsvermögen. Die Mutter von einem Kindergarten-Gschpänli machte mir spontan das Angebot, meine Tochter einmal wöchentlich über Mittag zu betreuen. Ich war dafür sehr dankbar. Dies gab mir auch den Freiraum, regelmässig eine Therapiestunde zu besuchen. Eine Nachbarin bot mir an, meine Tochter zu hüten, damit ich zum Beispiel einen Elternabend besuchen konnte. Ich brauchte in diesen Wochen und Monaten extrem viel Kraft, um meinen Alltag zu bewältigen. Die Frage „warum ist mein Mann so aus dem Leben geschieden?“ beschäftigte mich immer wieder.

Forum

Es war für mich ein Ringen von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde, manchmal gar von Minute zu Minute. Ich verspürte in dieser Zeit einerseits ein grosses Bedürfnis nach Ruhe, andererseits hätte ich immer wieder über all das Erlebte und meine aktuellen Gefühle sprechen wollen. Es wäre mir auch ein grosses Bedürfnis gewesen, mich im Beisein von lieben Menschen einfach ausweinen zu dürfen. Doch die meisten Menschen in meinem Umfeld waren stark verunsichert. Sie wussten nicht, wie sie mir begegnen sollten und hielten sich zurück. Gleich nach dem Tod hatten mir viele gesagt: "Melde dich, wenn ich dir irgendwie helfen kann". Doch ich konnte zu diesem Zeitpunkt nicht um Hilfe bitten. Ich war gefangen in meiner Trauer, musste mich neu orientieren, mich alleine mit meiner Tochter zurechtfinden, und um mich herum ging das Leben in rasendem Normaltempo weiter. Ausser meiner Therapeutin und meiner Hausärztin konnte ich kaum jemandem zeigen, wie es in mir wirklich aussah.

Ich funktionierte von aussen betrachtet zwar „normal“ und bewältigte meinen Alltag. Ich betreute meine Tochter, nahm an Anlässen der Schule teil, besorgte Haus und Garten, und ich ging mit meiner Tochter auch wieder in die Ferien. Daneben war ich eingedeckt mit administrativen Aufgaben betreffend Steuerinventar, Erbescheinigung, Kontakt mit der Vormundschaft wegen Erstellung des Kindsvermögens usw. Doch ich fühlte mich einsam.

Ich war extrem froh um die wenigen Menschen, die während dieser schwierigen Zeit auf mich zukamen. Eine Einladung zum Essen im Familienkreis, Anrufe, Karten und Briefe waren Lichtblicke. Sehr gerne erinnere ich mich daran, wie ich eines Morgens vor der Haustür eine kleine Topfpflanze mit einem aufmunternden Kärtchen fand. Es war von einer Nachbarin, mit der ich am Vortag einige persönliche Worte gewechselt hatte. Auch am ersten Weihnachtsfest und als sich der Todestag zum ersten Mal jährte, erhielt ich Zeichen, die mir sehr wohl taten.

Es dauerte fast 1 ½ Jahre, bis ich einen beiseite gelegten Zeitungsausschnitt wieder zur Hand nahm und Kontakt zu einer Gruppe Verwitweter mit minderjährigen Kindern suchte.

Forum

Dies war für mich ein wichtiger Schritt. Ich lernte so Frauen kennen, mit denen ich mich über meine Situation als allein erziehende, verwitwete Mutter unterhalten konnte, und ich stiess mit meinen Gefühlen auf viel Verständnis.

Im Sommer 2004 wurde ich durch einen Zeitungsartikel auch noch auf den Verein REFUGIUM aufmerksam. Ich fühlte mich sofort angesprochen von der Möglichkeit, mich mit hinterbliebenen Partnern von Suizidenten austauschen zu können. Nachdem ich dank einer weiteren hilfsbereiten Nachbarin die abendliche Betreuung meiner Tochter regeln konnte, begann ich im vergangenen Januar mit der Selbsthilfegruppe. Die Arbeit in dieser Gruppe hat mir stark geholfen. Jetzt, drei Jahre nach dem Tod meines Mannes, kann ich das Geschehene langsam, Schritt für Schritt, einordnen. Und es gelingt mir auch nach und nach besser, mit den vielen offenen Fragen zu seinem Tod umzugehen.

Der Suizid meines Mannes gehört zu meiner Lebensgeschichte, und dazu muss und will ich Ja sagen.

Ursula

Herzlichen Dank für eingetroffene Spenden seit der letzten Generalversammlung.

Abt Kathrin, Aeschlimann-Roos Margrit, Augstburger Aline (Erbengem.), Birrer-Walti Lisa, Burri Othmar, Egli-Geiger Ursula, Fankhauser Paulsson Brigitte, Dr. med. Gerber Beat, Glauser Ruth, Hohenauer Erika und Ruedi, Kilchenmann Khan Verena, Lehmann Jeanne, Michel Konrad, Neukom Beatrix, Niederer Gertrud, Ref. Pfarramt Seedorf-Ost, Ref. Kirchgemeinde Ziefen-Lupsingen-Arboldswil (Kirchgemeinde-Fond), Schott Gabriel, Sine Tempore (Noelle de Kostine), Stiftung Reg. Aph Frenkenbündten.

Ein herzlicher Dank an Barbara Stucki, die unsere Sekretärin Jolanda Just beim sehr arbeitsaufwändigen Druck und Versand unserer letzten Rundschau-Ausgabe tatkräftig unterstützt hat.

Vielen Dank allen, die unseren Verein in irgendeiner Weise unterstützen.

Den Kindern helfen

Informationsbroschüre für Eltern und andere Betreuungspersonen

Wenn ein Suizid passiert, beschreiben die meisten Menschen eine grosse Vielfalt an Emotionen. Diese reichen von Schock und Unglauben über Wut bis zu extremer Traurigkeit. Es kann schwierig sein, mit diesen Reaktionen umzugehen, da oft auch praktische Dinge wie das Planen der Beerdigung im ersten Moment im Vordergrund stehen.

Viele Eltern sind unsicher und besorgt darüber, wie sie ihren Kindern in dieser Situation am besten helfen können. Die in dieser Broschüre enthaltenen Informationen wurden in Zusammenarbeit mit Kindern und Eltern erarbeitet, die einen Verlust durch Suizid erlitten haben. Die Broschüre soll helfen, Kinder in der schwierigen Zeit nach einem Verlust durch Suizid zu unterstützen.



Nachdem die Broschüre ursprünglich von Kerrie Noonan (Psychologin und Beraterin für Trauerfragen) und Alana Douglas (ebenfalls Psychologin) im Rahmen des „Children Bereaved by Suicide“ – Projekts geschrieben wurde, ist sie nun auch in die deutsche Sprache übersetzt worden. Herausgeber sind das Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich sowie der Verein IPSILON (Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz).

Bestellt werden kann die Broschüre über den Buchhandel oder über:
kirche-jugend@smile.ch, Tel. +41 44 271 88 11 (ISBN 3-9522997-0-7).

Herausgepickt

Das Märchen von der traurigen Traurigkeit

Eine fast weihnächtliche Geschichte...

...Es war eine kleine Frau, die den staubigen Feldweg entlang kam. Sie war wohl schon recht alt, doch ihr Gang war leicht, und ihr Lächeln hatte den frischen Glanz eines unbekümmerten Mädchens. Bei der zusammengekauerten Gestalt blieb sie stehen und sah hinunter. Sie konnte nicht viel erkennen.

Das Wesen, das da im Staub auf dem Wege sass, schien fast körperlos. Sie erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen. Die kleine Frau bückte sich ein wenig und fragte: „Wer bist du?“

Zwei fast leblose Augen blickten müde auf. „Ich? Ich bin die Traurigkeit“, flüsterte die Stimme stockend und leise, dass sie kaum zu hören war.

„Ach, die Traurigkeit!“ rief die kleine Frau erfreut aus, als würde sie eine alte Bekannte grüssen.

„Du kennst mich?“ fragte die Traurigkeit misstrauisch.

„Natürlich kenne ich dich! Immer wieder hast du mich ein Stück des Weges begleitet.“

„Ja, aber...“, argwöhnte die Traurigkeit, „warum flüchtest du dann nicht vor mir? Hast du denn keine Angst?“

„Warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selbst nur zu gut, dass du jeden Flüchtling einholst. Aber, was ich dich fragen will: Warum siehst du so mutlos aus?“

„Ich... bin traurig“, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

„Die kleine alte Frau setzte sich zu ihr. „Traurig bist du also“, sagte sie und nickte ver-

Herausgepickt

ständnisvoll mit dem Kopf. „Erzähl mir doch, was dich so bedrückt.“

Die Traurigkeit seufzte tief. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie sich das schon gewünscht. „Ach, weißt du“, begann sie zögernd und äusserst verwundert, „es ist so, dass mich einfach niemand mag. Es ist nun mal meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und für eine gewisse Zeit bei ihnen zu verweilen. Aber wenn ich zu ihnen komme, schrecken sie zurück. Sie fürchten sich vor mir und meiden mich wie die Pest.“

Die Traurigkeit schluckte schwer. „Sie haben Sätze erfunden, mit denen sie mich bannen wollen. Sie sagen: Papperlapapp, das Leben ist heiter. Und ihr falsches Lachen führt zu Magenkrämpfen und Atemnot. Sie sagen: Gelobt sei, was hart macht. Und dann bekommen sie Herzschmerzen. Sie sagen: Man muss sich nur zusammenreißen. Und spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken. Sie sagen: Nur Schwächlinge weinen. Und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe. Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht fühlen müssen.“

„Oh ja“, bestätigte die alte Frau, „solche Menschen sind mir schon oft begegnet.“ Die Traurigkeit sank noch ein wenig mehr in sich zusammen. „Und dabei will ich den Menschen doch nur helfen. Wenn ich ganz nah bei ihnen bin, können sie sich selbst begegnen. Ich helfe ihnen, ein Nest zu bauen, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, hat eine besonders dünne Haut. Manches Leid bricht wieder auf, wie eine schlecht verheilte Wunde, und das tut sehr weh. Aber nur, wer die Trauer zulässt und all die ungeweinten Tränen weint, kann seine Wunden wirklich heilen. Doch die Menschen wollen gar nicht, dass ich ihnen dabei helfe. Statt dessen schminken sie sich ein grelles Lachen über ihre Narben. Oder sie legen sich einen dicken Panzer aus Bitterkeit zu.“



Herausgepickt

Die Traurigkeit schweg. Ihr Weinen war erst schwach, dann stärker und schliesslich ganz verzweifelt.

Die kleine, alte Frau nahm die zusammengesunkene Gestalt tröstend in ihre Arme. Wie weich und sanft sie sich anfühlte, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. „Weine nur, Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll, „ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Du sollst von nun an nicht mehr alleine wandern. Ich werde dich begleiten, damit die Mutlosigkeit nicht noch mehr an Macht gewinnt.“

Die Traurigkeit hörte auf zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete erstaunt ihre neue Gefährtin: „Aber... aber – wer bist eigentlich du?“



„Ich?“ sagte die kleine, alte Frau schmunzelnd, und dann lächelte sie wieder so unbekümmert wie ein kleines Mädchen.

„Ich bin die Hoffnung.“

Inge Wuthe

Wenn du durch den Sturm gehst,
behalte dein Kinn oben und habe
keine Angst vor der Dunkelheit.
Am Ende des Sturms erwartet dich ein goldener Himmel
Und das süsse Silberlied einer Lerche.
Lauf weiter durch den Wind, lauf weiter durch den Regen,
obwohl deine Träume verfliegen sind.
Gehe weiter, gehe weiter mit Hoffnung in deinem Herzen
Und du wirst nie allein unterwegs sein,
du wirst nie allein unterwegs sein.

Aus dem Song "you'll never walk alone"

Lichtblick - Schmunzelecke

Weisheiten aus Kindermund:

Ein Geist ist so was
wie ein Gespenst
des Körpers.

Im Himmel gibt es
unzählige Engel.
Bestimmt so vierzig oder
fünfzig Stück.
Vielleicht auch noch mehr.

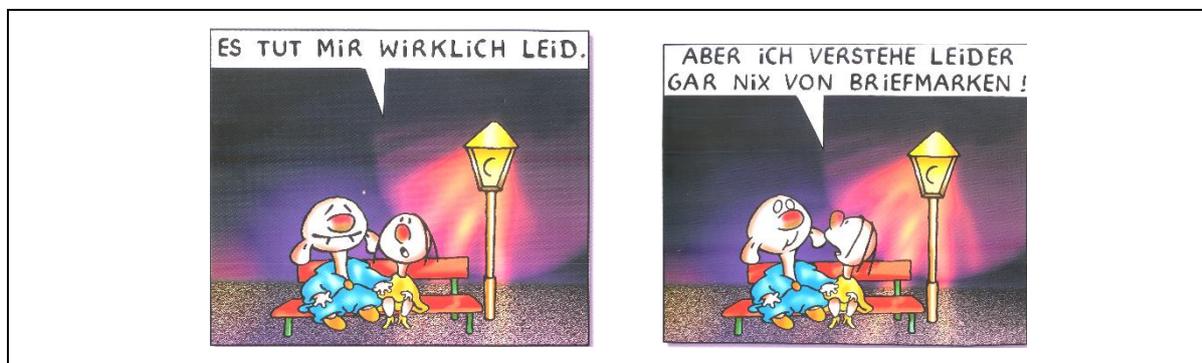
Mein kleiner Bruder ist schon abgestellt.

Jetzt muss er nur noch abgeflascht werden.

Die Schwerkraft betrifft alle, besonders
im Herbst, wenn die Blätter von den
Bäumen fallen.

Unsere Schule heißt Volksschule
weil man da immer folgen muss.

Rabenaus wundersame Erlebnisse



Vorschau - Vereinsaktivitäten



„**Präventa – Hauptsache gesund! Die Messe im HB Zürich**“ zeigt, wie wichtig und nötig Prävention und Gesundheitsförderung sind. Der Event will alle Besucher überzeugen: Vorbeugen ist immer besser als heilen! Die Aussteller können vermitteln, wie man Krankheiten, Unfall, Sucht und Fehlernährung früh erkennt bzw. wie man sie verhindern kann. Und der Messebesucher kann sich vor Ort informieren, wie er dank präventiven Massnahmen an Gesundheit gewinnt und seine Lebensqualität steigert. Der Einzelne soll im Umgang mit

sich selber eine neue Selbstverantwortung entwickeln.

Unter dem Dachverband IPSILON wird auch der Verein Refugium an dieser Messe vertreten sein. Schauen Sie doch herein.

Sonntag bis Dienstag, 6. – 8. Nov. 2005, jeweils 11. – 20.00 Uhr.

Wir besuchen das Verkehrshaus der Schweiz in Luzern

Sie und Ihre Kinder sind herzlich eingeladen, mit uns einen höchst interessanten Tag im Verkehrshaus Luzern zu verbringen.

Wann: Samstag, 28. Januar 2006
Treffpunkt: 10.45 Uhr vor dem Verkehrshaus Luzern
Nähere Angaben: Die detaillierte Einladung liegt dieser Rundschauausgabe bei.
Organisation: Walter Wirz
Anmeldung: Bitte schriftlich bis spätestens Mittwoch, 18.01.2006 mit dem der Einladung beiliegenden Anmeldetalon.



Unsere nächste Generalversammlung:

Samstag, 18. März 2006. Eine separate Einladung folgt Anfang 2006.

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)
Margitta Bürgin
Esther Kissling

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 Mårffy
Druck und Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Frühling 2006
Redaktionsschluss:	31. März 2006