

Refugium-Rundschau

Frühling 2009 / Ausgabe Nr. 9



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Rückschau:	
• Generalversammlung vom 15. März 08	4 / 5
• World Suicide Prevention Day, 10. September 08	6 - 8
• Vereinsanlass „Kegeln in Luzern“	9 / 10
Forum:	
• Erfahrungsbericht einer Direktbetroffenen	11 - 19
Aktuelles:	
• Wanderausstellung Info Selbsthilfegruppen Luzern	20
• Luzerner Bündnis gegen Depressionen	21
Herausgepickt:	
• „Suizid als Epidemie?“	22 / 23
• Buchvorstellung	24
Lichtblick:	
• Schmunzelecke	25
Vorschau:	
• Vereinsaktivitäten / Aktuelle Refugium-Angebote	26
Vorstand/Impressum	27

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Ganz im Zeichen des Abschieds stand die letztjährige Generalversammlung vom 15. März 2008, musste unser Verein doch gleich **drei Demissionen** entgegen nehmen. Mit **Silvia Maria Skerlak (Präsidentin)**, **Jolanda Just (Sekretärin)** und **Tanja Vollenweider (Regionalvertretung Zürich)** verlor unser Verein drei sehr engagierte Vorstandsmitglieder, die wesentlich zu dem beigetragen haben, was unser Verein heute ist. Nähere Informationen zu den Demissionen sowie **zur Wahl des neuen Präsidenten, Walter Wirz**, finden Sie in dieser Rundschau.

Global denken, national planen, lokal handeln, so lautete das Motto des Weltsuizidpräventionstages vom 10. September 2008. Mittels Aufstellen von 1400 Stühlen wurde an diesem Tag in Zürich der Menschen gedacht, die in unserem Land jährlich durch Suizid aus dem Leben scheiden. Auch in Basel und Luzern war unser Verein aktiv und hat die Bevölkerung mit diversen Aktionen auf das Thema Suizid aufmerksam gemacht. Alles dazu lesen Sie selbstverständlich in dieser Ausgabe.

Lange mussten Sie, liebe Leserinnen und Leser, auf die 9. Rundschauausgabe warten. Gerne möchte ich mich im Namen des Vereins an dieser Stelle für die lange Pause entschuldigen. Mein gesundheitlicher Zustand hat es mir unmöglich gemacht, die Rundschau wie geplant schon im Herbst 2008 erscheinen zu lassen. Wir hoffen, dass sich Ihre Geduld gelohnt hat und Sie auch in dieser Ausgabe den einen oder anderen Artikel finden, der Sie interessiert.

Ganz herzlich

Anita Bättig

Generalversammlung vom 15. März 2008 in Luzern

Ganz im Zeichen des Abschieds stand die letzte Generalversammlung, musste der Verein doch gleich drei Demissionen im Vorstand entgegennehmen. Silvia Maria Skerlak, seit 2003 Vorstandsmitglied und seit 2004 Präsidentin des Vereins Refugium, legte ihr Amt aus gesundheitlichen und beruflichen Gründen nieder. Mit grossem Engagement hat sie während der letzten fünf Jahre viel Freizeit für den Verein investiert und ganz wesentlich zu dem beigetragen, was den Verein Refugium heute ausmacht. Auch Jolanda Just, seit der Gründung des Vereins im Jahr 2000 als Vorstandsmitglied sowie Sekretärin und Kassierin tätig, gab – ebenfalls aus beruflichen Gründen – ihre Demission bekannt. Als drittes Vorstandsmitglied mussten wir uns von Tanja Vollenweider verabschieden, die an der GV 2007 in den Vorstand gewählt wurde. Sie war als Regionalvertretung Zürich tätig und hat sich für die Volksinitiative „Für den Schutz vor Waffengewalt“ eingesetzt. Leider musste Tanja Vollenweider aus gesundheitlichen Gründen ihr Amt als Vorstandsmitglied niederlegen.

Trotz des enormen Verlustes dieser drei Vorstandskolleginnen sind wir froh, dass Silvia Maria Skerlak weiterhin unsere Homepage betreuen wird und Jolanda Just uns als Sekretärin erhalten bleibt.

Als neuer „Kapitän“ bzw. Präsident auf dem Refugiumsschiff konnte Walter Wirz, bisheriger Kassier und Vorstandsmitglied des Vereins gewonnen werden. Wir sind überzeugt, mit ihm am Steuer in eine gute Richtung zu fahren.

Mit Walter Wirz als Präsident, Barbara Weil, Marianne Reiner und Anita Bättig als Regionalvertreterinnen der Regionen Bern, Basel und Luzern, ist der Vorstand leider sehr klein geworden. Oberste Priorität hat deshalb die Aufstockung des Vorstandes und Wiederbesetzung der Region Zürich.

Rückschau – Generalversammlung

Wie immer schloss auch die GV mit einem feinen Essen und gemütlichen Beisammensein, diesmal in der Cafeteria der Neuen Frauenklinik in Luzern.



Weltsuizidpräventionstag 2008

10. September 2008

Global denken, national planen, lokal handeln, so lautete das Motto des diesjährigen Weltsuizidpräventionstages. Es wurde von der International Association for Suicide Prevention (IASP) herausgegeben, welche offiziell mit der WHO vernetzt ist. Global denken: die WHO geht von einer globalen jährlichen Suizidrate von 1'000'000 Menschen aus. Jede Minute sterben zwei Menschen durch Suizid. Hinzu kommen mehrere weitere Millionen Suizidversuche. Jeder Suizid hinterlässt durchschnittlich sechs Angehörige. Folglich hinterlässt ein Suizid weltweit 6'000'000 Angehörige. Deren Risiko, sich selbst zu töten, steigt um das 30-fache.

National planen:

In der Schweiz nehmen sich jährlich rund 1400 Menschen das Leben. Im Jahr 2007 waren es sogar 1800 Menschen. Zwei Drittel davon sind Männer, ein Viertel Kinder und Jugendliche. Zum Vergleich: die Zahl der Verkehrstoten konnte in den letzten Jahren durch nationale Präventionsmassnahmen massiv gesenkt werden. Sie liegt heute rund dreimal tiefer als die Suizidzahl. Politik und soziale Institutionen sind aufgefordert, sich für nationale Richtlinien in der Suizidprävention einzusetzen. Auch die Medien können durch differenzierte und sensible Berichterstattung einen wesentlichen Teil zur Suizidprävention beisteuern (der Verein Ipsilon hat dazu Richtlinien für die Medien herausgegeben).

Lokal handeln:

Nach wie vor ist Suizid in unserer Gesellschaft ein Tabu: Die Todesursache wird verschwiegen und suizidale Menschen sprechen nicht über ihre Gedanken und Nöte. Mit Hilfe von Sensibilisierungen an Schulen und öffentlichen Veranstaltungen lässt sich das Thema enttabuisieren.

Rückschau – World Suicide Prevention Day vom 10. September

„Suiziden vorbeugen. Zuhören – ernstnehmen – nachfragen. Des Weiteren sind bereits bestehende Hilfsangebote für Hinterbliebene nach einem Suizid zu fördern und publik zu machen. Denn Hinterbliebene bestätigen, dass Selbsthilfegruppen wie Refugium, Regenbogen oder nebelmeer.net sehr wesentliche Bestandteile ihres Trauerprozesses sind. Solche Angebote werden bisher leider nur von einer kleinen Zahl Hinterbliebener genutzt.

Der Verein Refugium sowie die Selbsthilfegruppe nebelmeer.net nutzten auch den diesjährigen 10. September, um auf das weltweite Problem Suizid und besonders die Problematik der Hinterbliebenen aufmerksam zu machen.

In Zürich wurde mit der Publikation einer Gedenkanzeige in Printmedien auf die durchschnittlich 1400 Selbsttötungen in unserem Land aufmerksam gemacht.

Als Symbol für die 1400 Suizide wurden in der Stadthausanlage/Bürkliplatz in Zürich 1400 Stühle aufgestellt. Am selben Ort wurden Informationen zum Umgang mit suizidalen Menschen sowie Hilfsangeboten für Hinterbliebene aufgelegt. Um 19.00 Uhr fand im Pavillon eine schlichte Gedenkfeier statt.

Wir gedenken

100 Kindern & Jugendlichen
400 Frauen
900 Männern

01. 01. – 31. 12. 2008

Suiziden vorbeugen
zuhören – ernst nehmen – nachfragen

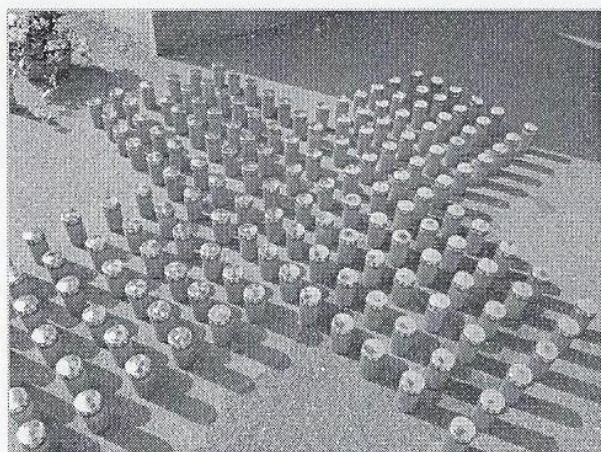
10. 09. 2008 Welt-Suizidpräventionstag
Stadthausanlage/Bürkliplatz Zürich 12.00 - 20.00 Uhr
Gedenkfeier 19.00 Uhr

Forum für Suizidprävention und
Suizidforschung Zürich FSSZ
www.fssz.ch

Forum für Suizidprävention und
Suizidforschung Zürich

In Luzern wurde auf dem Bahnhofplatz mittels Grabkerzen und einer Standaktion mit Büchern und Broschüren auf das Thema Suizid aufmerksam gemacht. Bei Gross und Klein, Jung und Alt, besonders aber auch bei jungen Männern stiess das Thema auf

Rückschau – World Suicide Prevention Day vom 10. September



grosses Interesse. Viele Passanten benützten gerne die Gelegenheit, selber Grabkerzen anzuzünden. Am Stand gab es interessante Gespräche und berührende Äusserungen wie: „kein Wunder ist die Suizidrate so hoch bei diesem Stress von heute“; „mein bester Kollege hat vor 2 Monaten Suizid gemacht“; „ist hier jemand gestorben?“; „sind das jene, die sich selber umbringen?“ und viele mehr. Regionale Radio- und Fernsehsender berichteten über diesen Tag.

In Basel haben Pfarrer André Feuz und Mitglieder des Vereins Refugium in der Offenen Kirche Elisabethen eine Gedenkfeier gemacht: für die Menschen, die einen Angehörigen, einen Verwandten, einen Freund durch Suizid verloren haben. Für Menschen, die direkt oder indirekt von einem Suizid betroffen sind. Es wurde aber auch jener Menschen gedacht, die durch Suizid ihr Leben verloren haben, aus dem Leben gegangen sind. Ziel der Feier war, eine Sprache für das zu finden, worüber niemand spricht. Das beim Namen nennen, wofür es keinen Namen gibt. Verschiedene Formen von Sprache entdecken – in Worten und Texten, aber auch in Bewegung, in Ritualen und in der Musik.

Rückschau – Vereinsanlass in Luzern

Vereinsanlass „Kegeln in Luzern“

Nach einer kurzen Begrüssung im Bahnhof Luzern bestiegen am Samstag, 24. Januar 2009 die Teilnehmer in Luzern den Bus und fuhren ins Kantonsspital, wo uns für diesen Vereinsanlass eine ältere Kegelbahn in einem gemütlichen Raum zur Verfügung stand. Dort angekommen, erwarteten die 10 Erwachsenen und 3 Kinder und Jugendlichen heisse Getränke und ein wunderbarer Butterzopf. Nach der ersten Stärkung machten sich die Anwesenden mit der Kegelbahn vertraut. Für die Kinder lagen Spiele und Zeichenmaterial bereit. Und schon begann eine eigentliche Meisterschaft, wurden die erzielten Punkte doch aufgeschrieben und zusammengezählt. Das Programm sah 3 Probekugeln (freiwillig) und 15 zählende Kugeln vor. Die Resultate wurden zwar ausgetauscht und diskutiert, Preise gab es aber für einmal keine.



Rückschau – Vereinsanlass in Luzern

Nach dem ersten Durchgang wurde in der Kegelbahn ein Apéro serviert. Es war wirklich schade, dass die lebhaften und interessanten Diskussionen abgebrochen werden mussten, denn es wartete ein einfaches, aber gutes Mittagessen im Restaurant der Neuen Frauenklinik auf uns. Nach dem Essen besuchten wir die Tiere im Hirschpark, der auf dem Areal des Spitals angesiedelt ist. Je nach Wunsch fanden sich alle nach einem kürzeren oder längeren Spaziergang wieder in der Kegelbahn ein, wo bei einem Mineralwasser, einer Tasse Kaffee oder einem Glas Wein intensiv weitergekegelt und -diskutiert wurde. Die Zeit verflog viel zu schnell und bald mussten sich die ersten bereits wieder auf den Weg machen, um rechtzeitig ihren Zug für die Heimfahrt zu erreichen.



Herzlichen Dank Allen, die zu uns nach Luzern gekommen sind und mit uns diesen gemütlichen, fröhlichen Tag verbracht haben.

Bruno

Die Mutter Bertha war das älteste von 4 Kindern. Es hiess, dass der Familienvater nicht ihr Vater sei. Sie sei die Tochter eines Soldaten. In der Familie wurde nie offen darüber gesprochen.

Bertha wurde mit 17 Jahren schwanger, heiratete Peter. Gegen Ende Dezember 1966 kam ihr Kind, Silvan, zur Welt. Bertha, leider noch immer nicht aufgeklärt, wurde Ende Februar wieder schwanger, machte aber ihre Ausbildung als kaufm. Angestellte weiter. Silvan war von Sonntagabend bis Freitagabend bei der Grossmutter. Diese war aber der Meinung, es wäre besser, Silvan wäre auch an den Wochenenden bei ihr und so blieb er bis zur Geburt seines Bruders Guido im Dezember 1967 bei den Grosseltern.

Nach der Geburt blieb Bertha zu Hause und die beiden Brüder wuchsen in ihrer Familie auf. Als Bruno, wie Silvan nun allgemein genannt wurde, ca. 11 Jahre alt war, liessen sich die Eltern scheiden. Guido wurde in dieser Zeit schwer zuckerkrank. Die Buben blieben bei der Mutter, die nun ca. 70 % Teilzeit arbeitete.

Die Mutter lebte neue Beziehungen und der leibliche Vater äusserte Zweifel, ob Silvan wirklich sein Sohn sei. Der Kontakt zum Vater wurde seltener. Die Frage der Vaterschaft wurde nie geklärt. Bruno wollte es gar nicht wissen. Die Mutter lernte ihren langjährigen Freund kennen, einen verheirateten, stark alkohol- und tablettenabhängigen Architekten aus guter Gesellschaft. Bertha fühlte sich als Grande Dame, fuhr fast nur noch Taxi, war praktisch jeden Abend im Ausgang, immer mit Hut, im Winter mit Hut und Pelzmantel. Für die Buben gab es kaum neue Kleider. Mutter's Pelzmantel hingegen hatte Fr. 17'000.00 gekostet.

Bertha wurde Schlaftablettensüchtig und begann mehr zu trinken. Auch der Zustand ihres Freundes verschlechterte sich, er wurde gewalttätig, ein blaues Auge da, ein zerstörtes Möbelstück dort.

Forum – Erfahrungsbericht

Sie versuchte dreimal, sich das Leben zu nehmen. Die Probleme wurden nie aufgearbeitet. Höchstens, es sei genug Geld da, dass die Jungen in der Wohnung bleiben könnten, bis sie 20 Jahre alt seien. Sie waren damals 14- und 15-jährig.

Bertha pflegte jeweils ohne ihre Jungs in die Ferien zu fahren. Einmal ging sie nach Amerika. Bevor sie abflog, sagte sie zu ihren Söhnen: Falls ich mich nicht melde, bin ich abgestürzt und tot. Es gab kein einziges Telefon, die Buben wussten nicht einmal, wo ihre Mutter sich genau aufhielt und Geld für diese 2 Wochen gab es für die Daheimgebliebenen auch keins. Bruno war im ersten Lehrjahr, Guido in der 3. Oberstufe. Bruno kam zu uns zum Mittagessen, Guido ging zur Nachbarin. Abends gab es Nudeln, etwas anderes war gar nicht im Haus. Auf die Frage, warum sie den Söhnen kein Geld dagelassen habe, meinte sie, dass diese es doch nicht für Esswaren ausgegeben hätten.

Sie selber rauchte täglich 4 Päckchen Zigaretten. Irgendwann beschaffte sie sich ihre Schlaftabletten über einen Dealer und trennte sich von ihrem Freund. Sie stürzte sich wieder ins Nachtleben und lernte dabei ihren neuen Freund kennen, einen eingefleischten Junggesellen, der bis heute zu ihrem Leben gehört.

Ihre Verantwortung den Jungen gegenüber nahm sie kaum wahr. Anlässlich eines Dorffestes meinte sie, Guido solle sich ein bisschen mehr Insulin spritzen, dann könne er auch Alkohol trinken. Man stelle sich vor: Guido war damals gerade mal 15 Jahre alt. Guido wurde mehrere Male im Koma ins Spital eingeliefert. Die Ärzte behielten ihn jeweils für mehrere Monate da. Er ging auch von dort aus zur Schule. Für die Ärzte war es offensichtlich, dass er zu Hause keine Unterstützung und keine genügende Infrastruktur erhielt, um mit dieser Krankheit zu leben.

Guido starb kurz vor seinem 18. Geburtstag an Herzversagen. Bertha erklärte dazu, sie sei betrunken gewesen, hätte Guido in der Nacht gehört und er hätte über Schmerzen in der Brust geklagt. Sie hätte aber niemanden orientiert, da er ja sonst ins Spital gekommen wäre, wodurch die für den folgenden Tag geplanten,

Forum – Erfahrungsbericht

gemeinsamen Ferien ins Wasser gefallen wären.

Bruno hatte während der Schulzeit 2 Suizidversuche unternommen, einmal mit Tabletten und einmal durch Aufschneiden der Unterarme. Alle diese Umstände haben Brunos Zukunft mitgeprägt. Als ich in der Oberstufe war, begann meine Freundschaft mit Bruno. Ich kannte ihn schon eine Weile. Er hatte einen grossen Freundeskreis, war beliebt bei Kollegen und Lehrern und spielte intensiv Handball. Er wurde meine erste grosse Liebe. Er war ein liebenswürdiges Schlitzohr, dem man nie lange böse sein konnte. Es war eine ganz normale Freundschaft unter Jugendlichen. Ich wusste von seinen Problemen in seiner Familie und Vieles ist für mich bis heute nicht nachvollziehbar. Seine Mutter ist für mich ein Rätsel und ich werde nie verstehen, wie man so mit den eigenen Kindern umgehen konnte.

Bruno rauchte seit seinem 13. Lebensjahr. Manchmal konnte er Spannungen nur mit Selbstverletzungen abbauen. Bruno begann seine Lehre als Elektromonteur, ich ging noch ein Jahr zur Schule. Meine ganze Familie bekam ihn dank seiner offenen und liebenswürdigen Art sehr gerne. Vor allem meine Mutter versuchte, für ihn da zu sein und ich bin überzeugt, dass sie die einzige war, die je für ihn mütterliche Gefühle hatte. Bruno merkte das und er sagte mir oft: „Sollte ich dich jemals verlieren, verliere ich auch meine Familie“.

Bruno lernte im ersten Lehrjahr seinen fürs weitere Leben besten Freund kennen, Erwin Ruef. Erwin war Single und so verbrachten wir drei viel Freizeit gemeinsam. Bruno und Ruef rückten zur gleichen Zeit in die Rekrutenschule ein. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte Bruno kaum Alkohol getrunken. Das änderte dann schlagartig. Die RS-Trinkgelage begannen. Er erlebte seinen ersten Suff. Er trank nur Bier. Bald gehörte das Betrunkensein zum RS-

Forum – Erfahrungsbericht

Ausgang und später öfters auch zum Ausgang mit Kollegen. Auf dem Bau, an seinem Arbeitsplatz, gehörte das Biertrinken einfach dazu, bei den Älteren auch der Schnaps im Kaffee. Bald zogen wir zusammen. Bruno trank nie zu Hause, auch erlebte ich ihn nie betrunken. Niemand wäre je darauf gekommen, dass es für ihn ein Alkoholproblem geben könnte.

Im August 1991 heirateten wir zivil und im darauf folgenden Sommer kirchlich in einer Bergkirche auf einer Alp. 10 Monate nach unserer kirchlichen Hochzeit kam Paula, unser Wunschkind, auf die Welt. Bruno war zum ersten Mal arbeitslos und wir genossen die wunderschönen ersten Monate mit unserer Tochter. Bruno war ein sehr zärtlicher Vater. Er hatte nach einigen Monaten wieder Arbeit. Er trank noch immer nicht zu Hause und rauchte grundsätzlich nur auf dem Balkon. Es begann die Zeit, vor allem im Winter, dass er nach der harten Arbeit in der Kälte auf dem Bau, zu Hause nach dem Essen einfach einschlief. Ich machte mir Sorgen. Als Paula ein Jahr alt war, suchte ich eine Alkoholberatungsstelle auf. Man bestätigte mir, dass Bruno ein ernsthaftes Alkoholproblem habe. Der Berater zeigte mir meine Zukunft auf. Er behielt leider in jedem Detail Recht.

Ich wusste nun, was auf mich zukommen würde. Meine Zuneigung und Liebe zu Bruno war viel zu stark, als dass ich damals hätte weggehen können. Weil wir nie ein Einzelkind wollten, kam 1995 unser zweites Wunschkind, Klara, zur Welt.

Wie alle anderen administrativen Aufgaben, überliess mir Bruno während der Schwangerschaft mit Klara auch die Suche nach einer grösseren Wohnung. Diese fand ich in einer Genossenschaft im Kreis 11. In dieser Zeit merkte ich immer mehr, dass ich Bruno nie würde dazu bringen können, mit dem Trinken aufzuhören. Seine Präsenz schwand immer mehr. Noch immer trank er nicht zu Hause, dafür war er oft nicht mehr daheim. Ich dachte intensiv über eine Trennung nach. Die Verantwortung lag schon jetzt zu 100% bei mir und so spürte ich, dass ich durchaus allein weitermachen könnte. Im Nachhinein weiss ich, dass der

Forum – Erfahrungsbericht

dass der Ablösungsprozess mit dem ersten Beratungsgespräch begonnen hatte. Nach 2 Jahren konnte ich mich in Freundschaft von ihm trennen, ohne Wut und ohne Hass, auch weil ich wusste, dass er nie in eine Therapie einwilligen würde und dass unsere Chancen für die Zukunft gleich null sein würden.

Bruno nahm sich in der Nähe eine 1 ½-Zimmer-Wohnung. Wir machten eine Trennungsvereinbarung. Bruno besuchte uns einmal in der Woche am Abend und holte die Kinder jeweils am Sonntag ab. Er bezahlte die Alimente pünktlich und ich half ihm weiterhin bei den Bürosachen, wenn er mich anfragte.

Unsere ganze Umgebung fiel aus allen Wolken, als wir ihnen von der Trennung berichteten. Niemand sah, dass Bruno wirklich ein Alkoholproblem hatte. Nicht einmal unsere nächsten Freunde, mit denen wir jedes Jahr in den Urlaub gefahren sind und viele Wochenenden verbracht hatten, glaubten mir. Niemand hatte etwas mitbekommen, wollte etwas mitbekommen haben. Selbst meine Mutter stellte sich auf die Seite von Bruno. Für mich war das in Ordnung, weil ich ja wusste, dass dies auch seine Familie war. Seine Mutter hatten wir bereits vor unserer Hochzeit nicht mehr gesehen. Bruno wollte keinen Kontakt mehr mit ihr.

Die Alkoholkrankheit nahm ihren Lauf. Er war nicht mehr in der Familie eingebettet, es gab niemanden mehr, der alles für ihn erledigte und es wurde mit Trinken immer exzessiver. Immer öfter holte er die Kinder am Sonntag nicht mehr ab. Er war zu betrunken oder halb im Koma.

Langsam bekamen alle rundherum seine Krankheit hautnah mit und merkten nun, dass ich die Wahrheit erzählt hatte. Er versetzte laufend alle. Langsam wurde ich verstanden.

Er verlor ein weiteres Mal seinen Führerschein, diesmal für immer. Das traf ihn hart, da er ausgesprochen gerne Töff gefahren war.

Bruno lebte neue Beziehungen.

Forum – Erfahrungsbericht

Für mich begann eine neue Liebe mit meinem Partner Urs, mit dem ich nun seit 12 Jahren zusammen bin. Seit sechs Jahren gehört unser gemeinsamer Sohn Daniel mit zur Familie.

Im Geschäft lief es für Bruno nicht mehr so gut. Er fehlte immer mehr, es kam zu Verwarnungen und eines Tages bekam ich einen Anruf von seinem neuen Hausarzt. Bruno sei unauffindbar, eventuell suizidgefährdet und ob ich etwas machen könne. Ich hatte keinen Schlüssel zu seiner Wohnung, rief aber Rued an. Dieser hatte einen und er fand ihn dann halb im Koma. Er muss bereits 2-3 Tage dort gelegen haben. Er hatte Schlaftabletten genommen. Es folgte die Kündigung. Er wurde vom RAV wegen seiner Alkoholkrankheit als nicht vermittelbar eingestuft. Das Sozialamt war nun am Zuge. In dieser Zeit wurde unsere Ehe geschieden. Auch dies ging ohne Streit ab. Er bekam ein sehr eingeschränktes Besuchsrecht. Er war sich der Gefahr bewusst, die er in seinem Zustand für die Kinder bedeutete. Ich wollte den Kindern ihren Vater erhalten, aber nach einem weiteren Gespräch mit seinem Hausarzt wurde mir sehr bewusst, dass dies erst wieder möglich sein würde, wenn er seine Sucht im Griff hat. Zu diesem Zeitpunkt hatte er ca. 10 Liter Bier täglich zu sich genommen. Diese Situation, und auch die Auflage des Gerichts wegen des Führerscheinentzugs, veranlassten ihn zu einem ersten Entzug, der rund 6 Monate dauerte. Er erholte sich körperlich sehr schnell, doch begann er bei seinen letzten Wochenenden zu Hause wieder zu trinken. Wir hatten ihn regelmässig mit den Kindern besucht und versucht, ihn zu unterstützen. Unterstützung fand er auch bei seiner damaligen Partnerin.

Er hatte nun Schulden. Während des Klinikaufenthaltes hatte ihm das Sozialamt nur die Wohnung, die Krankenkassenprämie, usw. bezahlt. Die ausstehenden Alimente für die Kinder häuften sich, auf meine eigenen hatte ich verzichtet. Er bekam wieder einen Job,

Forum – Erfahrungsbericht

aber es folgten weitere Abstürze, weitere Entzüge. Davon sollten noch viele folgen. Es kam eine neue Frau in sein Leben. Er versuchte es mit Antabus und war neun Monate trocken. Es war, als kehre der alte Bruno wieder zurück. Es war eine gute Zeit. Er lebte wieder ein normales Leben, hatte Arbeit und verbrachte viel Zeit mit seiner neuen Freundin, ihrem Sohn und seinen eigenen Töchtern. Als diese Freundschaft auseinander ging, folgten der nächste Absturz, Suizidversuch und Entzug.

Bruno hatte kurz vorher das Medikament Antabus selber abgesetzt, offensichtlich zu früh. Er fand eine Wohnung in Affoltern. Wir alle halfen ihm wieder auf die Beine und seine Wohnung wurde eingerichtet von seinen Freunden und meiner Familie. Alles begann wieder von vorne, Probleme am Arbeitsplatz, die Auflage, einen Entzug zu machen um dann weiter arbeiten zu können, er bekam wirklich immer viel Unterstützung von seinen Arbeitgebern, von Freunden, von meiner Familie. Daran fehlte es nie. Nach einem weiteren Entzug lernte er wieder eine Frau kennen, auch sie alkoholabhängig. Das Trinken begann erneut. Der nächste Schritt: Bruno trank jetzt Wein und eine Flasche Baccardi täglich. Er wurde im Suff gewalttätig seiner Freundin gegenüber und brachte auch sich selber Verletzungen bei. Nach weiteren gewalttätigen Auseinandersetzungen mit seiner Freundin wurde er zwangsweise in die Psychiatrische Klinik eingewiesen. In den dortigen Gesprächen sagte er immer wieder, dass er nur in seinen Kindern noch einen Lebenssinn sehe. Er rief zu allen Tages- und Nachtzeiten an und drohte, sich umzubringen. Selbst bei den Kindern verabschiedete er sich mehrmals. Oft weinte er, oft wurde er aggressiv und verletzend. Im Februar 2004 trennte sich seine Freundin von ihm. Sie hatte ein Verhältnis mit seinem Arbeitgeber angefangen. Er selber bekam die Kündigung. Als er aus der Klinik entlassen wurde, nahm er Wohnsitz bei seiner Mutter, die er in den letzten 13 Jahren nur ein einziges Mal gesehen hatte, bei einer Frau, die absolut einsam war, von der IV lebte, die nicht mehr in der Lage war, normal zu sprechen,

Forum – Erfahrungsbericht

eine 55-jährige, gebrochene, kranke, arme Frau.

Bruno rief mich an und sprach von einem weiteren Suizidversuch. Ich wusste, dass es jetzt ernst wurde und es nicht mehr lange gehen würde. Ich informierte Ruef. Er sprach mit ihm und sagte mir dann später, dass alles in Ordnung sei. Mein Gefühl sagte mir aber etwas anderes.

Bruno war Ende Februar 2004 noch bei uns, zum Geburtstag von Paula. Mitte März, an einem Abend nach 20.00 Uhr, rief mich Ruef an und fragte mich, ob ich wisse, dass Bruno tot sei. Kurz darauf rief mich Frau Ruef, die von ihrem Mann getrennt lebte, an, und teilte mit, dass er noch nicht tot sei! Daraufhin rief ich im Unispital an. Die erklärten mir aber, dass sie mir nichts sagen dürften, worauf ich ihnen klarmachte, dass Bruno 2 Kinder habe, die Anrecht auf Auskunft hätten. Mein Gesprächspartner sagte mir dann, dass Bruno noch leben, aber in Kürze sterben würde. Ende.

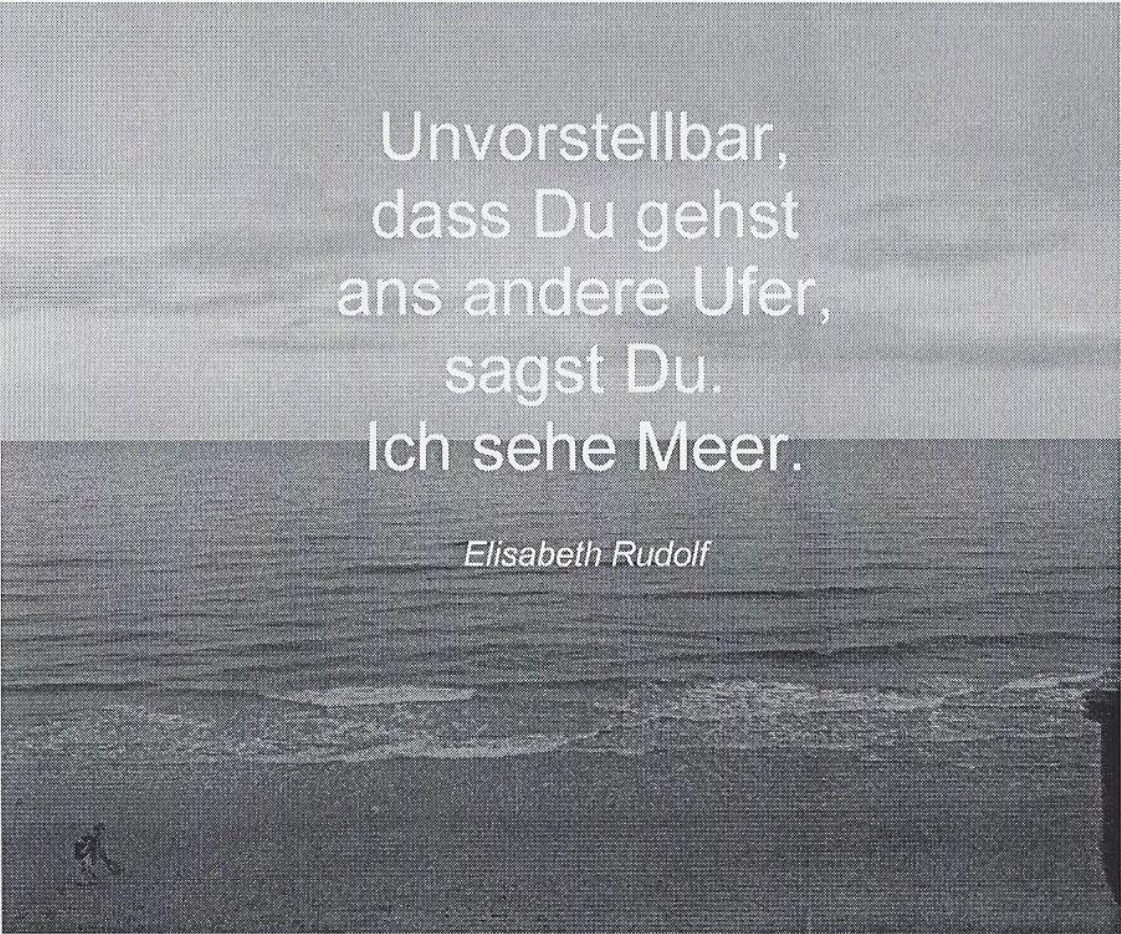
Am darauf folgenden Morgen rief ich erneut an. Wieder verweigerte mir der Arzt die Auskunft. Wieder argumentierte ich mit Bruno's Kindern. Man versprach mir, innerhalb von 30 Minuten zurückzurufen. Endlich, nach 4 Stunden ein Anruf. Man habe offiziell nichts von den Kindern gewusst. Ich hätte Anrecht auf Auskunft, weil ich die unmündigen Kinder vertreten würde. Ich könne zu ihm kommen oder er würde mir alles am Telefon sagen, wenn ich mich dazu stark genug fühle. Ich erfuhr, dass Bruno sich am Vortag mit seiner Freundin im Leuen getroffen hatte. Er wollte sie zurückhaben, sie wollte die Trennung. Er ging dann ins WC und kam lange nicht mehr zurück. Sie suchte ihn und fand ihn dort sehr stark blutend. Er hatte sich diverse Schnittwunden an beiden Unterarmen zugefügt. Er kam zur Wundversorgung ins Spital. Der angefragte Arzt für psychiatrische Notfälle schätzte eine Suizidgefährdung als unwahrscheinlich ein. Bruno wurde entlassen.

Forum – Erfahrungsbericht

Am gleichen Abend nahm er eine Unmenge Schlaftabletten ein. Er wurde erst am kommenden Morgen gefunden. Er kam erneut ins Spital. Die Untersuchungen zeigten, dass er bereits hirntot war. Trotzdem wurde er an lebenserhaltende Geräte angeschlossen, die ihm aber auch nicht mehr helfen konnten. Hingegen konnten zwei Organe an andere Menschen weitergegeben werden. Am nächsten Tag wurde er für tot erklärt.

Die Mutter seiner Kinder

Alle Namen geändert



Unvorstellbar,
dass Du gehst
ans andere Ufer,
sagst Du.
Ich sehe Meer.

Elisabeth Rudolf

Selbsthilfe wirkt!



Unter dem Motto „Selbsthilfe wirkt“ lancierten drei Studentinnen der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit im Auftrag der Selbsthilfekontaktstelle das Projekt „Pro Selbsthilfegruppen Luzern“. Verschiedene Selbsthilfegruppen wurden gebeten, Ideen für eine eigene Stellwand einzugeben. Ziel war es, die Öffentlichkeit mittels einer Wanderausstellung über die Vielfalt an Selbsthilfegruppen im Kanton Luzern aufzuklären und damit der Selbsthilfe mehr Gewicht zu geben. Unter den 23 am Projekt teilnehmenden Selbsthilfegruppen war auch der Verein Refugium (Regionalvertretung Luzern) mit einer eigenen Stellwand vertreten. Die Wanderausstellung war vom 12. September 2008 bis 15. Oktober 2008 an verschiedenen Plätzen zu sehen. Am 15. Oktober fand zum Thema „Selbsthilfe wirkt“ ein öffentlicher Anlass statt, an dem verschiedene Referate von Politik, Medizin, Hochschule, Forscher im Bereich der Selbsthilfe sowie Statements von Mitgliedern der Selbsthilfegruppen zu hören waren.

Luzerner Bündnis gegen Depression

Luzern hat sich, nach Zug und Bern, als dritter Kanton in der Schweiz dazu entschlossen, ebenfalls ein Bündnis gegen Depression aufzubauen, wofür wir dem Kanton sehr dankbar sind. Die erste Sitzung wurde auf den 14.2.2008 festgelegt. Neben verschiedenen kantonalen Dienststellen und Organisationen arbeiten in der Expertengruppe auch das IPSILON mit Barbara Weil und der Verein Refugium mit Anita Bättig mit. Das Projekt dauert 2 Jahre und es sind jährlich 2 – 3 Sitzungen vorgesehen. Politischer Schirmherr des Projektes ist der Luzerner Gesundheitsdirektor.

Das Luzerner Bündnis lehnt sich im Aufbau an das Modellprojekt „Nürnberger Bündnis gegen Depression“ an und hat sich folgende Ziele gesetzt:

- Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit und Entstigmatisierung.
- Bessere Früherkennung und optimierte Behandlung für Depressionsbetroffene.
- Bewusstseinsveränderung bei der Bevölkerung und den Institutionen.

Wichtige Teilaspekte sind die Kooperation mit den Hausärzten (inkl. Fortbildung), Öffentlichkeitsarbeit zur Erhöhung der Akzeptanz der psychischen Krankheiten in der Bevölkerung, aber auch Angebote für Betroffene und Angehörige.

Am 30. Oktober 2008 fand im Rahmen dieses Bündnisses die erste öffentliche Veranstaltung statt mit einem Referat zu Depression und manischer Depression und mit einer Podiumsdiskussion unter der Leitung von Ruedi Josuran. Die teilnehmenden Selbsthilfegruppen hatten Gelegenheit, sich der anwesenden Bevölkerung vorzustellen und mit ihr zu diskutieren. Für das Refugium ergaben sich einmal mehr verschiedene interessierte und gute Gespräche.

Suizid als Epidemie

Ein Bericht von Konrad Muschg aus Weite Welt, 26. Juli 2008

Japan hat eine hohe Suizidrate. Mehr als 33'000 Menschen haben sich 2007 hier das Leben genommen, 3 Prozent mehr als im Vorjahr. Krass ausgedrückt heisst das: Fast 100 Japanerinnen und Japaner brachten sich jeden Tag um – ein Suizid jede Viertelstunde. Die Suizidrate ist doppelt so hoch wie in den Vereinigten Staaten, und unter den G8-Staaten belegt Japan nach Russland den traurigen 2. Platz.

Harakiri-Klischees

In regelmässigen Abständen kursieren in den Medien Berichte über „Suizid-Epidemien“. Gleichgültig ob es dabei um Schüler-Suizide wegen Mobbing oder im Internet getroffene Suizid-Verabredungen geht: Oft ist die Berichterstattung im Westen von hartnäckigen Harakiri- und Kamikaze-Klischees geprägt und vermittelt den Eindruck, dass Suizid für Japaner traditionell mit weniger religiösen oder ethischen Tabus behaftet sei. Obgleich nicht wie im Christentum explizit verboten, ist Suizid auch in Japan ein gesellschaftliches Tabu. Eine Selbsttötung in der Familie gilt als Schande und wird verheimlicht. Nach den Gründen wird in der Regel nicht gefragt.

Missbrauchte Kamikaze

Harakiri – die Schriftzeichen werden in Japan als „seppuku“ gelesen – war das Privileg der Samurai-Klasse und wurde 1868 mit Beginn der Meiji-Restauration verboten. Die rituelle Selbsttötung durch Bauchaufschlitzen diente als letztes Mittel zur Rettung der Ehre. Und die jungen Piloten, die sich in den letzten Jahren des Zweiten Weltkriegs als lebende Bomben auf amerikanische Kriegsschiffe stürzten, waren Opfer einer von der Militärregierung für ihre Zwecke missbrauchten Ideologie und keineswegs von Todessehnsucht beseelt, wie aus ihren Abschiedsbriefen heraus zu lesen ist.

Herausgepickt – „Selbstmord als Epidemie?“

Dass die Suizidrate 1998 in Japan auf über 30'000 pro Jahr hochschnellte, war eine direkte Folge der Wirtschaftskrise, die viele ältere Angestellte ihren Arbeitsplatz kostete. Manche sahen keinen anderen Ausweg aus ihrer Misere, als sich das Leben zu nehmen, damit ihre Familien wenigstens in den Genuss der Lebensversicherung kamen, die in Japan auch im Suizidfall aus-bezahlt wird.

Mobbing und Leistungsdruck

In den folgenden Jahren machten vor allem die zahlreichen Schülersuizide Schlagzeilen. Neben Mobbing und extremem Leistungsdruck ist der Auslöser hier meist die Angst, den hohen Erwartungen der Eltern, die Unsummen in die Erziehung ihrer Kinder investieren, nicht gerecht zu werden.

Die Analyse der jüngsten Zahlen zeigt, dass die stärkste Zunahme bei Menschen über 60 Jahre zu verzeichnen ist. Ein Hauptgrund dafür liegt zweifellos im Zerfall der traditionellen Familienstrukturen; immer mehr alte Menschen leben allein. Der Zunahme der Lebenserwartung steht eine Abnahme der Sozialleistungen gegenüber, und viele Alte scheiden freiwillig aus dem Leben, um ihren Familien nicht zur Last zu fallen.

„Achtung Giftgas – Lebensgefahr“

Bereits sorgt eine neue „Epidemie“ für Schlagzeilen im In- und Ausland. Durch Mischung eines handelsüblichen Toiletten-reinigers mit Badesalz entsteht hochgiftiger Schwefelwasserstoff. Seit das „Rezept“ Mitte Februar im Internet zu kursieren begann, haben sich mehr als 500 Menschen damit umgebracht und durch das im Raum verbleibende Gas auch ihre Umgebung gefährdet. Inzwischen bietet die Webseite ein Warnschild zum Herunterladen, Ausdrucken und An-die-Türe-Hängen: „Achtung Giftgas – Lebensgefahr“.

Anmerkung:

Den im Originalbeitrag verwendeten Begriff „Selbstmord“ haben wir in „Suizid“ abgeändert.

Herausgepickt - Buchvorstellung

Der kleine Seestern

Die Geschichte einer besonderen Mission

Als eine gewaltige Sintflut alles Leben bedroht, flüchtet von jeder Art ein Tier-Paar auf die Arche. Das Seesternpärchen kommt als letztes – und nur die kleine Seesternfrau schafft es auf das Schiff. Damit scheint ihr Schicksal besiegelt. Die Seesterne werden aussterben, denn ohne Partner gibt es keine Fortpflanzung. Aber dann hält der Schöpfungsplan eine wunderbare Überraschung bereit...

Das berührende Gleichnis vom kleinen Seestern, der seine Aufgabe erkennt – eine Aufgabe, die nur er erfüllen kann und die den Anbruch eines neuen Zeitalters verheißt. Einfühlsam erzählt von Bestsellerautor Sergio Bambaren und mit zauberhaften Illustrationen der Buchkünstlerin Henriette Sauvant versehen.

Ein Buch voller Weisheit und Hoffnung.

Piper Verlag GmbH München ISBN 978-3-492-25068-9.



Lichtblick – Schmunzelecke

Kinderbriefe an den lieben Gott

Lieber Gott, wenn du das Baby nicht wieder zurücknimmst, werde ich mein Zimmer nicht aufräumen.

Jngo

Lieber Gott,

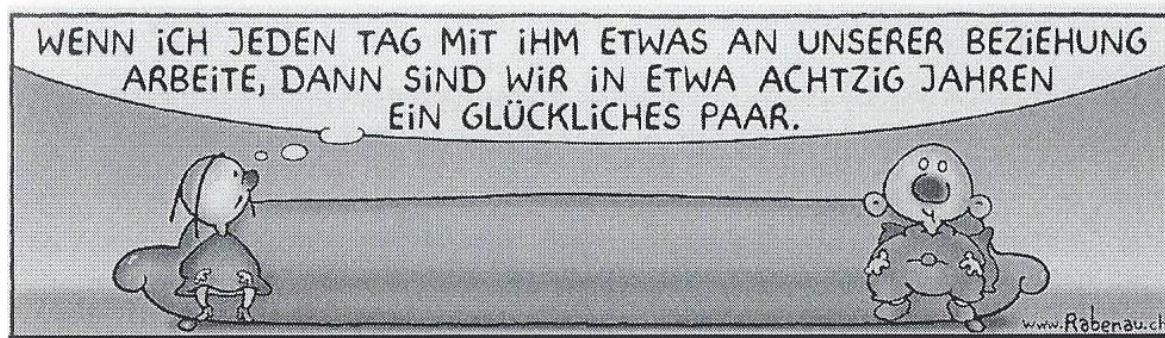
ich weiss, wir sollen unseren Nächsten lieben. Aber wenn Markus mir einen Rollschuh wegnimmt, dann ist er wohl nicht mein Nächster.

Martin

Lieber Gott, sollte die Giraffe wirklich so aussehen, wie sie ist, oder war das eine Panne?

Heinrich

Rabenaus wundersame Erlebnisse



Vereinsaktivitäten

Sämtliche Vereinsaktivitäten finden Sie unter dem Veranstaltungskalender unserer neuen Homepage www.verein-refugium.ch

Refugium Selbsthilfeangebot

Tandem

Tandem ist ein persönliches Gesprächsangebot von Hinterbliebenen für Betroffene, die erst kürzlich so einen Verlust hinnehmen mussten. Die Gespräche werden individuell vereinbart und sind kostenlos.

So ein Tandem kann auch eine längere Wegstrecke unterwegs sein. Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch unter 0848 00 18 88 oder per Mail an info@verein-refugium.ch

Geleitete Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Menschen, die ihren/ihre LebenspartnerIn oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben. Die Treffen finden normalerweise während eines Jahres in regelmässigen 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.

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 und ein Refugium-Schild auf dem Tisch.

Nähere Informationen zu den regionalen Selbsthilfeangeboten erhalten Sie auf unserer Homepage unter „Regionale Angebote“ sowie unter: 0848 00 18 88 (Mo – Fr 8.00 – 17.00 Uhr)

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:
Walter Wirz (Präsident)
Anita Bättig (Region Luzern)
Marianne Reiner (Region Basel)
Barbara Johanna Weil (Region Bern)

Impressum:

Herausgeber:	Verein REFUGIUM
Auflage:	350 Exemplare
Redaktionsadresse:	Anita Bättig, Abendweg 42, 6006 Luzern e-mail: anita.baettig@lups.ch
Lektorat:	Felicitas Hänni
Grafische Gestaltung Deckblatt:	Andrej Mårffy
Druck:	Consol Office, Zug
Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Herbst / Winter 2009
Redaktionsschluss:	30. September 2009