

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“ 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. 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 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 Vorstandssessen 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