

## Jahresbericht 2007

### Zeichen

An der Generalversammlung 2007 in Thun haben wir ein Zeichen gesetzt. Wir beschlossen mit grossem Mehr, die Initiative zum Schutz vor Waffengewalt aktiv zu unterstützen. Zu viele Menschenleben werden einfach so mit dem Finger am Abzug ausgelöscht. Zu viele Menschen leiden zum Teil lebenslänglich unter den Folgen solcher Bluttaten. Wir kennen diese Leidenswege, diese tragischen Geschichten. Wir haben die Bilder im Kopf und werden sie kaum los. Das darf nicht so weitergehen. Darum geht Refugium an die Öffentlichkeit und wird politisch aktiv. Tanja Vollenweider vertritt unsere Anliegen als Vorstandsmitglied im nationalen Initiativkomitee. Im Fernsehen, im Radio und in verschiedensten Zeitungsartikeln berichtete sie als Betroffene mutig über ihr Schicksal. Täglich sterben Menschen durch Waffengewalt und es gibt keinen Aufschrei in der Bevölkerung. Aber wenn über Waffen in Kellern und Schlafzimmerschränken diskutiert wird, kommen die Emotionen hoch. Warum erst dann? Schutz vor Waffen bedeutet auch Suizidprävention. Und diese ist Teil unseres Engagements. Hierbei werden wir auch von Barbara Weil als Geschäftleiterin von Ipsilon, dem Schweizerischen Dachverband für Suizidprävention, mit vielen Informationen und einem grossen Netzwerk unterstützt.

Weitere Zeichen setzten wir auch am Weltsuizidpräventionstag (WSPD= World Suicide Prevention Day), den die WHO in Zusammenarbeit mit der internationalen Organisation für Suizidprävention (IASP) immer am 10. September durchführt. In Zürich und Luzern wurden unter freiem Himmel 1'400 Kerzen angezündet. In Basel fand ein Gedenkgottesdienst statt und in Bern eine Podiumsdiskussion. Weiteres zu diesen Anlässen ist im Bericht der Regionen zu lesen.

Mit einer neuen Website haben wir ein Zeichen ganz anderer Art gesetzt. Unser professioneller Internetauftritt kann sich sehen lassen. Jacques Reiner hat mit seinem Team von der Firma Nextron eine eindrückliche, wunderschöne Webseite gestaltet. Es hat sich gezeigt, dass immer mehr Interessierte auf dem Weg übers Internet zu uns finden. Wie wichtig ist es da, dass wir stets aktuelle Informationen aufschalten können und dass der Kommunikationsweg zu uns klappt. Neu gibt es ein Forum, verschiedene Downloads, Texte und Gedichte, einen Veranstaltungskalender und Berichte aus den Medien. Wer Bücher direkt über den Amazon-Link auf unserer Seite bestellt, unterstützt hiermit unseren Verein, denn Amazon lässt uns am Umsatz teilhaben. Für uns vom Vorstand bietet die Seite viel Erleichterung. Das mühsame Senden von Mails mit Anhängen entfällt, denn wir können nun via Intranet kommunizieren und all unsere internen Dokumente online speichern.

Dass gute Kommunikation sehr wichtig ist, mussten wir im Vorstand leider auf ungute Weise am eigenen Leib erfahren. Wir hatten uns im Sommer in Meinungsverschiedenheiten verstrickt und fanden selber keinen Ausweg mehr. Wir zogen einen Coach bei. Da sahen wir dann, wie schnell Unstimmigkeiten aufgenommen können, wenn ein Verein grösser wird und nicht alles klar geregelt ist. Daraufhin erarbeiteten wir gemeinsam ein internes Organisationsreglement. Ich bin sicher, dass es sich bewähren wird, denn schon die Arbeit daran zeigte uns allen, wie hilfreich solche Abmachungen für ein Team sind.

Wir haben auch Zeichen erhalten. Manche Hinterbliebenen bedauerten die langen Wartezeiten bis zum Start einer neuen Selbsthilfegruppe. Die Not war oft gross und wir konnten nur auf unsere Monatsrunden verweisen. Das war aber nicht immer das richtige Angebot. Nun haben wir das Tandem ins Leben gerufen. Hier stellen sich Hinterbliebene aus unserem Verein für ein ganz persönliches Erstgespräch zur Verfügung. Daraus kann sich dann eine Begleitung für eine längere Wegstrecke ergeben. Wir hoffen, hiermit noch besser unseren Grundsatz umsetzen zu können: Hinterbliebene helfen Hinterbliebenen.

Hierbei ist es ganz wichtig, dass die eigenen Bedürfnisse ebenso wahrgenommen werden wie diejenigen der Hilfesuchenden. Dies ist immer wieder ein wichtiges Thema in den Supervisionsstunden. In diesem Jahr haben Jolanda und ich gespürt, dass es Zeit ist, die Ruder weiter zu geben. Wir haben per GV 08 demissioniert. Jolanda ist seit der Vereinsgründung dabei und als Sekretärin eine unersetzliche Stütze für uns alle. Wer ihre liebe Art und ihre superexakte Arbeit kennt, weiss, was wir nun verlieren. Verlieren ist allerdings nicht ganz richtig, denn Jole wird noch weiter kleinere administrative Aufgaben für unseren Verein übernehmen. Wir wünschen ihr von ganzem Herzen alles Liebe, Gesundheit und stets guten Mut. Bleib so wie du bist, liebe Jole!

Auch ich habe mich entschlossen, mein Amt als Präsidentin in andere Hände zu übergeben. Mit den vermehrten Vereinsaufgaben wuchs auch das Arbeitspensum, welches ich neben meinem Beruf einfach nicht mehr zufriedenstellend bewältigen konnte. Als sich dann noch gesundheitliche Probleme meldeten, entschied ich mich, diese Zeichen ernst zu nehmen und reichte meine Demission ein. Abschied nehmen fällt mir immer wieder sehr schwer, denn bei meiner Arbeit im Refugium durfte ich vielen bewundernswerten und lieben Menschen begegnen. Sie teilten ihre Sorgen, ihre Nöte aber auch ihre Freuden mit mir. Dafür bin ich unendlich dankbar. Es haben sich aus diesen Begegnungen auch Freundschaften fürs Leben entwickelt. Das ist ein grosses Geschenk. Ich danke von ganzem Herzen auch allen, die im Vorstand, in den SHG, an den Monatsrunden oder im Tandem mit ihrem Einsatz unseren Verein mitgetragen haben und weiter mittragen. Für unsere Anliegen wünsche ich mir, dass unsere Zeichen wahrgenommen und zu Anliegen weiterer Kreise werden.

*Silvia M. Skerlak*

## **Bericht der Regionen**

### **Region Basel**

Unsere Monatsrunde ist immer ein Ort für gute Gespräche und Begegnungen. Nachdem wir längere Zeit nach einem geeigneten Ort für unsere Treffen suchen mussten, sind wir jetzt aber sehr zufrieden mit dem Rest. "Steinpick" und fühlen uns dort gut aufgehoben. Schön wäre es, wenn unsere Gruppe noch wachsen würde und mehr Menschen den Mut hätten, sich zu uns zu setzen.

Eine geschlossene Gruppe konnte mangels Interessenten in diesem Jahr nicht gebildet werden.

Das grosse Ereignis in unserer Region war die Gedenkfeier in der Offenen Kirche Elisabethen, anlässlich des "World Suicide Prevention Day" am 10. September 2007. Veranstalter dieser Feier waren Pfr. André Feuz von der Offenen Kirche

Elisabethen, Dr. Xaver Pfister von der katholischen Erwachsenenbildung beider Basel und die Regionalgruppe BS unseres Vereins Refugium. Neu war, dass bei der Gestaltung der Liturgie auch der Kanton BL vertreten war und zwar mit Frau Pfr .Marion Klee von der Spitalseelsorge Liestal. Auch hat sich diesmal die Basellandschaftliche Zeitung für unsere Veranstaltung interessiert und in zwei Artikeln darüber berichtet.

Am 20. März 07 fand ein Austauschtreffen mit dem Zentrum Selbsthilfe an der Feldbergstrasse 55, 4057 Basel mit VertreterInnen der Selbsthilfegruppen BS/BL statt und am 22. September 07 fand die Tagung eine Fortsetzung mit dem Workshop zum Thema "Wie verschaffen sich Selbsthilfegruppen Akzeptanz und Respekt bei Fachleuten. An beiden Veranstaltungen nahm ich als Vorstandsmitglied unseres Vereins daran teil, im Herbst noch begleitet von unserer Präsidentin Silvia M. Skerlak.

Neu gibt es seit dem Frühjahr zusätzlich ein Selbsthilfe Magazin aus der Region BS, in welchem auch alles Wissenswerte über unser Angebot von Refugium auf Seite 36 unter "Suizid" aufgelistet ist.

*Marianne Reiner-Fretz*

## **Region Bern**

Im Frühling beendete die von Christina Soland und mir begleitete SHG ihr Gruppenjahr. Das Thema Suizid ist zwar immer noch gegenwärtig, hat nach diesem Jahr aber eine andere Farbe erhalten. Aus dieser Gruppe heraus wird Jacqueline Eggenschwiler mit mir zusammen eine neue Gruppe leiten.

An der Monatsrunde trifft sich eine treue Kerngruppe im Cavallo, meistens zusammen mit Ursula Tschanz.

Das Tandem wird von Catherine Hadorn betreut. Seit dem Suizid ihres Mannes ist sie selber schon vielen Hinterbliebenen beigestanden. Nun koordiniert sie diese Hilfe in der Region Bern.

Am WSPD führten Betroffene und Fachleute ein Podiumsgespräch in Bremgarten bei Bern. Der Anlass stiess auf reges Interesse und half mit, Tabus abzubauen und Verständnis für Betroffene zu wecken.

*Silvia M. Skerlak*

## **Region Luzern**

Anfang 07 starteten Heidi Huber und ich mit einer neuen, 6-köpfigen Gruppe ein Selbsthilfegruppenjahr in Luzern. Mittels Erzählen der eigenen Geschichte, Austausch von Gedanken und Gefühlen, gemeinsamen Ritualen sowie Thematisieren der verschiedenen Themen rund um den Suizid, war es den Teilnehmenden möglich, sich vertieft mit dem Erlebten und ihrer Trauer auseinanderzusetzen. Trotz vieler trauriger Momente fand auch das Lachen immer wieder seinen Platz in dieser Gruppe. Nach einem berührenden Loslassritual an der Reuss, nahm die SHG Ende Dezember 07 Abschied von ihrem Gruppenjahr.

Die Monatsrunde Luzern hat sich zu einem wichtigen, unverzichtbaren Treffpunkt entwickelt. Jeden ersten Donnerstag im Monat trafen sich auch im vergangenen Jahr betroffene Hinterbliebene im Restaurant Mövenpick. Bei gemeinsamen Abendessen wurde in lockerer Atmosphäre über Gott und die Welt diskutiert. Nebst vielen vertrauten Gesichtern stiessen auch immer wieder Neubetroffene zu unserer Monatsrunde.

Höhepunkt des Jahres 07 war der World Suicide Prevention Day vom 10. September. Die Refugium-Regionalvertretung Luzern hat zusammen mit dem Verein Regenbogen und mit Hilfe vieler Betroffener sowie Freunden von Betroffenen auf dem Bahnhofplatz Luzern unter dem Torbogen eine Mahnwache organisiert. Als Symbol für die jährlich durchschnittlich 1400 Suizidtoten wurden 1400 Grabkerzen entzündet. Das grosse Interesse der Besucher an dieser Mahnwache hat gezeigt, wie wichtig es ist, den Suizid und seine Folgen für die Hinterbliebenen in der breiten Öffentlichkeit zu thematisieren. Auch Zeitungen, Lokalradios und Lokalfernseher berichteten über diesen Gedenktag.

*Anita Bättig*

## **Region Zürich**

Wir haben im April 2007 eine Gruppe abgeschlossen mit Jörg Weisshaupt als Leiter. In dieser Gruppe sind gute Kontakte auch untereinander entstanden, welche weiter gepflegt werden. Das Neue Gruppenjahr haben

wir Ende Mai 07 gestartet. Es ist gut angelaufen und die Stimmung in der Gruppe ist sehr gut. Am 10.09.2007 haben wir auf dem Bürkliplatz mit

etwa 60 Betroffenen den WSPD gefeiert. Da in Zürich an diesem Tag der Knabenschiessenmontag war, hatte es kaum Passanten und der Anlass war sehr besinnlich. Dank der Hilfe der Berufsfeuerwehr Zürich, die uns kurzfristig Plastikrollen zur Verfügung stellte, konnten wir einen Windschutz errichten, so dass unsere Kerzen recht gut brannten. Der Anlass wurde durch diverse Texte und durch musikalische Beiträge untermauert und ist bei den Anwesenden sehr gut angekommen.

Das Gruppenjahr geht nun mit den Themenabenden weiter, nachdem alle ihre Geschichte erzählt haben. Zum Abschluss des Jahres 2007 gingen wir gemeinsam essen, was den Zusammenhalt in der Gruppe sicher gefördert hat. Es sind schon gute private Kontakte daraus entstanden.

*Tanja Vollenweider*