

## Jahresbericht 2014 des Vorstandes

Geschätzte Vereinsmitglieder

Mein erster und auch mein letzter Jahresbericht steht ganz im Zeichen von Veränderungen und Hoffnung.

Am 26. April 2014 durften wir die 14. Generalversammlung im Kirchgemeindehaus der Petruskirsche, Brunnadernstrasse 40 in Bern durchführen. An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bedanken für die Gastfreundschaft.

Somit fing am 27. Mai mit der ersten Sitzung unsere gemeinsame Vorstandszeit an mit viel Elan und neuen Ideen. Die Ressortzuteilungen blieben gleich, somit verteilten wir neu die Werbung in verschiedene Teile: Homepage, Flyer, Jahresbroschüre, Neuauflage der Rundschau etc.

Der Vorstand traf sich zu 4 Sitzungen bei denen wir uns mit den Berichten aus den einzelnen Regionen auseinander gesetzt und anfallende Probleme kurz besprochen haben. Region Zürich: mit Frau Karoline Iseli konnte eine neue Gruppenleiterin gefunden werden, weiterhin bleibt Herr Jörg Weisshaupt Ansprechperson, wie auch neu Frau Karoline Iseli für den Verein. Region Basel: mit viel Freude bleibt Frau Edith Sutter für den Verein im Amt der Gruppenleiterin und es konnten neue Räumlichkeiten gefunden werden.

Weltsuizidtag 10.09.2014 in Luzern. Eine Lesung aus dem Buch „Darüber reden“, gelesen von Paul Rudolf, anlässlich des Welt-Suizid-Präventionstages. Die Lesung wurde musikalisch begleitet von Elisabeth Rudolf (Querflöte) und Graziella Carlen (Cello) und mit einem Apéro abgeschlossen. Anita Bättig organisierte diesen Anlass für den Verein zu einem wunderschönen Ereignis.

Am 23.10.2014 hat der Verein an der Standaktion „Selbsthilfegruppen stellen sich vor“ in Brunnen SZ im Theresianum Ingenbohl teilgenommen. Diese Veranstaltung war sehr interessant und es war auch lehrreich, wie die jungen Leute mit diesen Themen umgingen. Zum Schluss konnten wir zum Thema „Selbsthilfe“ einem Theaterstück beiwohnen, welches die Schüler einstudiert hatten. Es war eine gelungene und unterhaltsame Vorstellung.

Anfangs Januar 2015, erhielt der Verein den Austritt von Vorstandsmitglied Sonja Berner per GV 2015. Zu diesem Zeitpunkt musste auch ich schweren Herzens mitteilen, dass ich mich aus dem Vereinsleben zurückziehen muss. Aus diesem Grund informierten wir unsere Vereinsmitglieder mit einem Brief, welcher der Einladung zur GV 2015 beigelegt wurde.

Mit dem Wunsch, dass der Verein Refugium noch lange bestehen bleibt und damit der Grundgedanke Hilfe an Hinterbliebene weitergelebt werden kann, danken wir Euch allen für das entgegengebrachte Vertrauen und für Eure Bereitschaft den Verein weiterzutragen.

Barbara Schütz

## **Region Basel**

### **Monatsrunde und Tandem**

geleitet von Edith Sutter und Josie Wendt

Im Sommer 2014 beschloss ich, meine Tätigkeit als Leiterin der Monatsrunde Basel zu kündigen. Es war vor allem die Situation im Restaurant, die mich zusehends belastete. Es lag keineswegs an den Gastgeberinnen. Die waren stets freundlich und wohlwollend. Aber in der Öffentlichkeit über ein so sensibles Thema zu reden, wie es der Suizid ist, da fühlten sich die Betroffenen gehemmt. Und ich selber konnte den Abend nicht so gestalten, wie ich es gerne getan hätte.

Als ich nach der Sommerpause der Gruppe meinen Entschluss bekannt gab, spürte ich trotz Verständnis eine gewisse Betroffenheit und Ratlosigkeit. Es waren drei Frauen und zwei Männer, die regelmässig an der Monatsrunde teilnahmen. So war allmählich eine Atmosphäre von Vertrauen, Toleranz und Herzlichkeit entstanden. Es gab aber auch schwierige Situationen, wo die Gruppendynamik durch neue Personen gestört wurde. Da vermisste ich die Supervision. Dass Josie Wendt mir seit einem Jahr zur Seite stand, war mir eine grosse Hilfe.

Die Monatsrunde im November wurde für mich zu einem Albtraum. An diesem Abend waren wir 10 Personen an einem grossen Tisch mitten im Raum, umgeben von fremden Leuten. Es war unmöglich, miteinander ins Gespräch zu kommen. Nun fühlte ich mich in einem Dilemma. Konnte ich diese vielen Hilfe suchenden Menschen im Stich lassen? Nach einer Beratung bei mir zu Hause beschloss ich, weiter zu machen, vorausgesetzt, dass wir einen geeigneten Raum fänden. Und, oh Wunder, seit Anfang dieses Jahres dürfen wir einen gemütlichen Raum im katholischen Pfarreizentrum in Binningen BL benützen. In einer entspannten Atmosphäre ergeben sich interessante Gespräche, und ich kann meine Ideen einfließen lassen.

Ein herzliches Dankeschön gilt Josie, die trotzdem aufhören möchte. Wir bleiben jedoch in Kontakt, da sie weiterhin administrative Arbeiten für mich erledigt.

Eine gute Freundin von mir, Maria Olgiati, interessierte sich für meine Tätigkeit und möchte mich anstelle von Josie Wendt unterstützen. Sie hat eine Ausbildung für Sterbebegleitung gemacht. Da sie in Bern wohnt, könnte es ihr aber zu viel werden. Deshalb hat sie eine Probezeit von 3 Monaten. Da sich die Situation so erfreulich verändert hat, bin ich motiviert, mich mit der Gruppe auf den Weg zu machen, auf dem wir versuchen, die komplizierte Trauerarbeit anzugehen.

Edith Sutter

## **Region Bern**

Im März 2014 hat die Selbsthilfegruppe für Angehörige nach Suizid gestartet. Sie fand in den Räumen des Selbsthilfezentrums in Thun statt und ist mittlerweile in das Selbsthilfezentrum in Bern gezügelt.

Die ersten drei Zusammenkünfte wurden von einer Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich ein Mal pro Monat und organisiert sich selbst. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Für die sieben Teilnehmer ist die Monatsgruppe mittlerweile zu einem fixen Treffpunkt geworden. Hier tauschen sie ihre Befindlichkeit, Erfahrungen, Gefühle, die sie als Hinterbliebene nach Suizid erleben, aus. Die Gruppengespräche, auch in der offenen Form, haben offenbar eine heilsame Wirkung. Alle erleben persönliche Fortschritte und finden neue Perspektiven, nicht zuletzt dank dem Austausch mit Gleich-Betroffenen und der Ermutigung, die sie in der Gruppe erleben.

Kathrin Abt

## **Region Zentralschweiz**

### **Tandem**

Vor allem zu Beginn des Jahres 2014 suchten auffallend viele Hinterbliebene nach Suizid, darunter auch Eltern nach Suizid ihres Kindes im Jugendalter, ein Tandemgespräch auf. Die Verluste lagen dabei fast in allen Fällen wenige Wochen bis drei, vier Monate zurück. Die Erstgespräche dauerten trotz der vorgegebenen 1 bis 1 1/2 Stunden oft 2 bis 3 Stunden, weil das Bedürfnis, "darüber" zu sprechen sehr gross war.

### **Monatsrunde**

Die Monatsrunde fand wie gewohnt regelmässig im Restaurant Möwenpick statt. Im Gegensatz zum Tandem fanden im Jahr 2014 nur wenig Neubetroffene zur Monatsrunde. Die Abende waren unterschiedlich besucht, manche Abende verbrachten wir nur zu dritt, an anderen Abenden sassen bis 8 Personen am Tisch.

Die Augustmonatsrunde verbrachten wir bei einer Abendrundfahrt auf dem Vierwaldstättersee. Enttäuschend war, dass sich von den 15 Angemeldeten die Hälfte im letzten Augenblick abmeldete oder gar nicht erschien. Der Vorteil war, dass wir restlichen 8 Personen so im übervollen Schiff einen freien Tisch fanden, an dem wir unser mitgebrachtes Picknick samt Rotwein und guten Gesprächen geniessen konnten.

### **Chlaushöck vom 4. Dezember**

Die Dezember-Monatsrunde gestalten wir traditionellerweise gerne ein wenig anders. So hat sich am 4. Dezember eine Handvoll Mitglieder auf den Weg ins Kantonsspital Luzern aufgemacht, wo wir allen Anwesenden in einem speziellen Raum, der von aktiven und ehemaligen Mitarbeitenden reserviert werden kann, ein herrliches Raclette mit feinen Zutaten offerieren und zum Abschluss ein feines Dessert anbieten konnten. Mit dem Genuss von Nüssen, Clementinen

und anderen guten Dingen haben wir den Abend bei interessanten Gesprächen ausklingen lassen. Alle, die teilnahmen, haben diesen Abend ganz offensichtlich genossen. Herzlichen Dank an Alle, die durch Anwesenheit und auch durch Mitarbeit zum guten Gelingen dieser speziellen Monatsrunde beigetragen haben.

### **Selbsthilfegruppe**

Im Jahr 2014 fand kein Selbsthilfegruppenjahr statt, was einesteils daran lag, dass wir zu wenig Anmeldungen hatten und andernteils daran, dass H el ne Gabriel und ich durch Todesfälle und Krankheit in unseren Familien stark belastet und absorbiert waren.

Anfang 2015 wird bei genügender Teilnehmerzahl ein neues Gruppenjahr gestartet werden können.

### **Fernsehsendung "Zischtigsclub"**

Ende 2013 wurde unser Verein vom Schweizer Fernsehen für die Teilnahme an einer Clubsendung zum Thema "Suizid - Das Leiden der Angehörigen" angefragt. Die Sendung wurde am 21. Januar 2014 aufgezeichnet und zwei Stunden später ausgestrahlt. Teilgenommen an der Sendung haben unsere Sekretärin Jolanda Just mit ihrer Tochter Celina (Verlust des Ehemannes bzw. Vaters), Beat Dändliker (Verlust des Bruders), Lilo Kistler (Verlust des Sohnes), Anita B ttig (Verlust des Lebenspartners) und Dr. med. Walti (Chefarzt Ambulante Psychiatrische Dienste Kanton Zug). Für alle Teilnehmenden war die Sendung mit viel Aufregung verbunden und eine wunderbare Gelegenheit, die Seite der Angehörigen einem breiteren Publikum in einer öffentlichen Diskussion mitteilen zu können. Viele positive Feedbacks im Anschluss an die Sendung machten einmal mehr bewusst, wie wertvoll es ist, sich als Hinterbliebene nach Suizid in eine breitere Öffentlichkeit zu wagen.

### **WSPD**

Anlässlich des WSPD vom 10. September haben wir in Luzern eine Lesung des Buchs: "Darüber reden - Perspektiven nach Suizid", das ein Jahr zuvor seine Vernissage in Zürich feierte, veranstaltet. Wir waren erfreut, dass 40 Interessierte, darunter vor allem betroffene Hinterbliebene, die Lesung besuchten und am anschliessenden Apéro teilnahmen.

### **Verena Weisshaupt**

Am 26. Mai nahmen wir Abschied von der nach schwerer Krankheit am 13. Mai verstorbenen Verena Weisshaupt. Verena Weisshaupt leitete in Zürich während vielen Jahren die Refugium Selbsthilfegruppe, gab uns Gruppen- und Monatsrundeleitenden wertvolle Supervisionsstunden und unterstützte ihren Mann J rg Weisshaupt tatkräftig bei der Realisierung des oben genannten Buches "Darüber reden". Der Tod von Verena Weisshaupt machte uns alle sehr betroffen. Wir werden sie für immer in unseren Herzen behalten und danken ihr für all das Wertvolle, das sie uns auf unseren Weg mitgegeben hat.

### **Zukunft der Region Zentralschweiz**

Refugium-Arbeit ist eine Tätigkeit, die viel Schönes und Wertvolles, aber oft auch sehr viel Belastendes mit sich bringt. So mussten in Luzern neue Wege gesucht werden, um die Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen. Das Tandem leitet seit Ende 2014 neu H el ne Gabriel (gleichzeitig Selbsthilfegruppen-Mitleitende). Die Verantwortung für die Monatsrunde 2015 konnte Sonja Picciati übergeben werden (gleichzeitig Vorstandsmitglied). Walter Wirz (ebenfalls Vorstandsmitglied) hat den Verein an mehreren öffentlichen Anlässen zum Thema Selbsthilfe vertreten und wie in den vergangenen Jahren den Chlaush ck organisiert. An H el ne,

Soja und Walter an dieser Stelle ein grosses Dankeschön für ihre umfangreiche Mitarbeit in der Region Zentralschweiz.

Anita Bättig, Hélène Gabriel, Sonja Picciati und Walter Wirz

## **Region Zürich**

### **Geleitete Selbsthilfegruppe:**

Ab dem Jahreswechsel 13/14 musste die laufende Gruppe einen Leitungswechsel hinnehmen: Jörg Weisshaupt begleitete die 6 Personen der laufenden Gruppe bis im April, weil Verena in der Silvesternacht notfallmässig an der Wirbelsäule operiert werden musste. Am 13. Juni starb Verena Weisshaupt nach monatelangem Kampf gegen den metastasierenden Krebs im Halswirbelbereich.

Sowohl Personen, die ein Familienmitglied durch Suizid verloren haben, wie auch Professionelle, welche mit Suizid in ihrem Beruf konfrontiert werden, haben ihr Engagement im Fachbereich Hinterbliebenenseelsorge sehr geschätzt.

Nachdem die reformierte Kirche Zürich eine Stellenkürzung um 10% beschlossen hatte, konnte für die 30%-Stelle ab November Frau Pfarrerin Karoline Iseli gewonnen werden.

Mitte September 2014 startete Jörg Weisshaupt eine neue geleitete Gruppe mit 10 Betroffenen, 8 Frauen und 2 Männer. Karoline Iseli übernahm ab November diese Gruppe, die sich zweiwöchentlich jeweils von 19.00 – 21.00 h an der Ausstellungsstrasse 105 in Zürich trifft.

### **Monatsrunde**

Dank der Organisation von Gaby Dreyer wurde jeweils am ersten Montag im Monat von 18 -20 h im Restaurant Hiltl in Zürich die Monatsrunde angeboten; zehnmal, mit einer Sommerpause im Juli und August. Jeweils zwei der acht Mitwirkenden (G. Brühlmann, M. Brack, H. Diggelmann, A. Weber, J. Wendt, F. Müller, B. Weidmann, G. Dreyer) waren Gesprächspartner für 2 - 8 Betroffene. Karoline Iseli übernahm im Dezember die Neuorganisation der Monatsrunde mit neuen Mitwirkenden, da infolge Wohnortswechsel, Todesfall und Rücktritten aus persönlichen Gründen nur noch sehr wenige Mitwirkende zur Verfügung standen. Voraussichtlich ab April 2015 wird die Monatsrunde mit einigen neuen engagierten Personen neu starten.

### **Tandem-Gespräche**

Verena Wegmann und Sonja Berner führten als Tandem-Gesprächspartnerinnen über das 2014 verteilt fünf Gespräche, vier davon mit betroffenen Frauen.

### **Feedbacks von Teilnehmenden am Selbsthilfegruppenjahr**

#### Feedback1:

*Wie ging es mir vor dem Refugium?*

Ich war verloren in einer Welt voller Unverständnis, oder zumindest voller Unvermögen oder gar Unwillen das Geschehene als das zu begreifen und zu benennen was es ist: Suizid.

Es war als ob ich etwas Unrechtes getan hätte, als dass das eigentliche Schreckliche daran war das ich es wagte offen darüber zu sprechen. Und darüber sprechen musste ich, sonst wäre ich verrückt geworden...

*Wie habe ich vom Refugium profitiert?*

Ich wurde verstanden, ich wurde getröstet, ich fand wieder Halt.

Ich durfte mich mit Menschen austauschen, die wussten von was ich redete - mit allen Gefühlen und Reaktionen der Umwelt.

Ich fand Trost in der Gruppe, diesen ehrlichen Trost ohne Versprechen das schon alles wieder gut werde.

Ich durfte an meiner eigenen Erfahrung und den Erlebnissen meiner Leidensgenossen wachsen.

*Wie geht es mir heute?*

Auch wenn ich nie mehr der selbe Mensch wie vor dem Suizid meines Partners sein werde, nie mehr die Dinge gleich sehen werde wie vorher und vielleicht gar auch nicht mehr diese tiefe Erfahrung der Seelenverwandtschaft und Vertrautheit erleben darf, bin ich doch wieder glücklich. Und vor allem eins: viel, viel dankbarer.

Feedback 2:

*Vorher:*

War erschüttert, verständnislos, verunsichert, habe mich mitschuldig gefühlt.

*Profitiert:*

Ein geschützter Ort, wo man sich verstanden und geborgen fühlt.

Es hört jemand zu: Eine Fachfrau oder -mann, Gruppenkolleginnen, die ähnlich Schlimmes erlebt haben.

Dank Erklärungen und Überlegungen nach und nach Entspannung und Erholung vom schrecklichen Ereignis. Wir haben Respekt, Verständnis, Liebe aufbauen können für den geliebten Menschen, der nicht Kraft hatte weiterzuleben.

*Jetzt:*

Es geht gut und ich bin dankbar für die monatlichen Zusammenkünfte mit den Freundinnen vom Refugium 13/14.

Karoline Iseli und Jörg Weisshaupt