

Jahresrückblick 2024 - Erfahrungsberichte aus den Regionen

Region Basel

Kontaktgespräche

Bei den Erstgesprächen ging es darum, die Erwartungen und Bedürfnisse zu klären, um zu schauen, ob das Angebot der Selbsthilfegruppe in Frage kommt. In diesem Jahr gab es acht Kontaktgespräche mit Personen, die danach alle der Selbsthilfegruppe beigetreten sind.

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Auch dieses Jahr fanden die Treffen der Selbsthilfegruppe jeweils am ersten Dienstag des Monats statt (ausser im August, Sommerpause). Ab März übernahm ich, Sarah Busicchia, die Vertretung von Georgia Steiner und somit die Leitung der Gruppe für das Jahr 2024.

Es war viel los in diesem Jahr, gerade mit so vielen neuen Teilnehmenden. Ganz erfreulich war auch, dass wir mit Gisela Meinicke das Modell einer Co-Leitung erneut aufgleisen konnten. Austausche, Rollenklärung, Themenabende, Beisammensein, all dies machten die Gruppe aus. Eine wertschätzende und vertraute Stimmung begleitete jeweils die Treffen von ca. 8 – 10 Personen. Ende des Jahrs trafen wir uns alle noch zu einem schönen Beisammensein im Restaurant Tibits.

Nebst den Treffen war manchmal der Bedarf da, ein Einzelgespräch zu führen. Sei es bei einem Spaziergang oder bei einem Telefonat, auch in diesem Jahr konnten diese Bedürfnisse ein paar Mal abgedeckt werden.

Georgia Steiner beendete nun ihr langjähriges Engagement für die Gruppe der Region Basel und somit übernimmt ab Januar 2025 Gisela Meinicke die volle Leitung der Gruppe, mit der Hoffnung das Modell einer Co-Leitung bald wieder weiterführen zu können.

Sarah Busicchia (Leitung der Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche der Region Basel 2024)

Region Bern

Kontaktgespräche

Hinterbliebene nach Suizid haben oft das Bedürfnis, sich mit Betroffenen auszutauschen. Das kann schon einige Tage nach dem Ereignis sein oder auch erst viele Jahre später. So machen sie sich auf die Suche nach Angeboten im Internet und entdecken unseren Verein oder sie erhalten unsere Kontaktdaten von einer Fachperson. Vom Sekretariat werden die Leute aus der Region Bern an Ursula zugewiesen. Im Jahr 2024 hat sie mit 16 Personen Kontakt gehabt, welche sich für unsere Angebote interessierten. Bei 7 Personen ist es beim Mailkontakt geblieben. 3 Personen konnte sie an andere Stellen vermitteln und jemand hat sich etwas anderes vorgestellt. Mit 8 Personen hat sie nach dem Mailaustausch ein weiterführendes Telefongespräch gehabt und eine junge Frau hat sie zum Gespräch getroffen.

Moderierte, begleitete offene Selbsthilfegruppe

Silvia und André begleiten die Gruppe in Bern. Alle Interessierten werden jeweils eine Woche vorher per Mail angeschrieben und sie melden sich zum jeweiligen Treffen an. Diese haben insgesamt 10-Mal stattgefunden mit jeweils bis zu 7 Personen in verschiedener Zusammensetzung. Im Laufe des Jahres haben 9 Personen die Gruppe ein erstes Mal besucht. Auch wenn einige die Treffen nicht mehr besuchen, wollen sie auf der Verteilerliste bleiben, um mit uns im Kontakt zu bleiben.

Eine Umfrage bei den Teilnehmenden hat ergeben, dass der Austausch zwischen den Betroffenen die zentrale Motivation für die Teilnahme darstellt. Psychoedukation durch Fachpersonen würde begrüsst werden, falls der Austausch der Betroffenen dadurch nicht zu kurz gerät. Eine Übersicht über Fachliteratur würden die Betroffenen begrüssen.

Vernetzung

Ursula konnte an einem Anlass in Thun zum Weltsuizidpräventionstag den Verein Refugium vorstellen. André hat an einem Austausch der **Fachgruppe «Suizidprävention Kanton Bern»** teilgenommen. Ebenso besuchte André Namens des Vereins Refugium die Mitgliederversammlung von **IPSILON**, Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz.

Zudem konnten wir in einem ausführlichen Input dem **Berufsverband schweizerischer Zeremonienleiterinnen SZL** die Arbeit des Vereins präsentieren.

Ursula Käufeler, Silvia Glusstein und André Marty für die Region Bern

Region Luzern / Zentralschweiz

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Im Jahr 2024 fanden 11 Gruppentreffen der Selbsthilfegruppe Refugium Luzern jeden ersten Donnerstag im Monat statt. Mit der Rotation hat sich die Gruppengrösse bis Ende 2024 auf 12 Personen reduziert, wobei im Schnitt jeweils 7 – 9 Personen teilgenommen haben. Auch meldeten sich 11 suizidbetroffene Angehörige zum Schnuppern in diesem Jahr. Vorher wurde mit ihnen ein persönliches Kontaktgespräch über Sinn und Zweck der Selbsthilfegruppe geführt. Von den betroffenen Angehörigen, die die Selbsthilfegruppe 2024 besucht haben, waren es 70%, die kürzlich oder vor längerer Zeit einen lieben Menschen wegen psychischen Erkrankungen und Sucht durch Suizid verloren haben. Das Thema Psychiatrie mit Klinikaufenthalt beschäftigte den grössten Teil der Gruppe über längere Zeit, und es stellten sich viele Fragen.

Am 2. Mai folgte Dr. med. univ. Michael Godefroy Van Hout meiner Einladung. Er ist eidg. Facharzt für Psychotherapie (FMH) und Arzt für Allgemeinmedizin (ÖÄK) sowie Notarzt. Für die Anwesenden der Selbsthilfegruppe stand er Rede und Antwort zum Thema Psychiatrie und Suizid. Dieser Dialog zwischen Dr. Van Hout und den Betroffenen in der Gruppe war eine gegenseitig positive und hilfreiche Erfahrung. Ich denke, daher ist es wichtig, dass die Person, die eine Selbsthilfegruppe leitet, von Zeit zu Zeit ein Gespräch über Themen und Erfahrungen mit einer kompetenten Person führen kann.

Nach zwei Jahren Leitung der Selbsthilfegruppe Refugium Luzern habe ich mich entschlossen, dieses Mandat auf Ende des Jahres 2024 abzugeben. Ab Januar 2025 übernimmt Frau Sabin von Burg Killer die Leitung. Von Oktober bis Dezember haben wir die Gruppe gemeinsam geleitet. Sie selbst hat in der Familie Angehörige durch Suizid verloren. Durch ihr Mitgefühl und ihre Erfahrung als Betroffene wird die Selbsthilfegruppe in guten Händen sein.

An unserem Gruppentreffen am 7. Dezember haben die Teilnehmenden viele leckere Köstlichkeiten mitgebracht, und wir durften gemeinsam einen gemütlichen Abend verbringen. Es war für mich immer eine Ehre, als Repräsentant für den Verein Refugium arbeiten zu können. Ich danke dem Vorstand für die gute Zusammenarbeit und für das Vertrauen, das mir entgegengebracht wurde.

Georg Windlin, Leitung Gruppe/Kontaktgespräche Region Zentralschweiz

Region Zürich

Der Monatstreff der Region Zürich steht allen Betroffenen offen. Er findet im Restaurant Glogge Egge, also in einem öffentlichen Raum statt, und man kann ohne Anmeldung erscheinen.

Monatstreff

Jeden Monat bildet sich so neu eine Gruppe aus teilnehmenden Vereinsmitgliedern, aus Betroffenen, die regelmässig mehrere Monate lang kommen und auch Neubetroffene, die erstmals erscheinen.

Teilnehmer halten fest, wie gut ihnen der Austausch tut und wie hilfreich die Aussagen der anderen Teilnehmenden sind.

Trotz der wechselnden Teilnehmer gelingt es gut, einen Austausch über die zahlreichen Themen nach dem Verlust einer geliebten Person durch Suizid zu führen. Hierbei hilft die Begleitung des **Monatstreff** durch vier Vereinsmitglieder, die jeweils zu zweit als Moderatorinnen dabei sind. Ende 2024 haben nun leider drei erfahrene und langjährige Moderatorinnen aufgehört.

Im November sind wir zu einem Abschiedessen zusammengekommen, an dem auch Jörg Weisshaupt teilgenommen hat, der verdankenswerterweise langjährig für einen Austausch zur Verfügung stand.

Ich danke Miriam Frisenda, Eveline Schmidli und Verena Spörri ausdrücklich für ihre grosse Unterstützung über all die Jahre hinweg. Wir werden euch vermissen.

Susanne Ochsner und neu Margarete Reisinger werden ab Januar 2025 den Monatstreff zusammen mit Stephanie Theobald begleiten, unterstützt von Sarah Pfister.

Kontaktgespräche

Meistens, aber nicht immer, haben Personen, die erstmals kommen vorher ein **Kontaktgespräch** geführt, wofür Sarah Pfister und Stephanie Theobald zur Verfügung stehen. Im Jahr 2024 gab es acht dieser Kontaktgespräche. Einigen Interessierten scheint der Zeitpunkt eines Austausches in einer Gruppe dann zu früh, andere wechseln zu Angeboten anderer Vereine, die für sie passender sind.

Veranstaltung für die Vereinsmitglieder

Als einziges weiteres Angebot in der Region Zürich fand im April 2024 im Selbsthilfezentrum Zürich ein **Brunch** statt, zu dem neben Teilnehmern des Monatstreffs auch Vereinsmitglieder gekommen sind.

Vernetzung

Auch im Jahr 2024 war unser Verein an den beiden **Suizidrapports** in Zürich vertreten, an dem sich Vertreter verschiedener Institutionen austauschen. Martin Mattmüller und Sarah Pfister haben sich für 2025 bereit erklärt, diese Treffen zu besuchen.

Stephanie Theobald, Region Zürich