

Jahresrückblick 2020 - Erfahrungsberichte aus den Regionen

Region Basel

Wie überall war das Gruppenjahr in Basel überschattet vom allumfassenden Thema der Covid 19 Pandemie.

Kontaktgespräche

Ich konnte drei Erstgespräche noch persönlich führen. Die drei Frauen entschieden sich an der Gruppe teilzunehmen. Leider war es der Interessentin aus dem Schwarzwald, aufgrund der Corona Situation noch nicht möglich ein Treffen zu besuchen, mit ihr bin ich aber weiterhin in Kontakt.

Selbsthilfegruppe

Wenn es die Situation erlaubt, finden die Treffen nach wie vor einmal monatlich, im Gemeindehaus der Katholischen Kirche, in Binningen statt.

Wir hatten das Glück, dass unser Gruppenraum zeitweise speziell nur für uns geöffnet war, so dass nicht alle Treffen abgesagt werden mussten. Drei Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer gehören einer Risikogruppe an und konnten daher nie dabei sein. Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen halten in einer WhatsApp Gruppe Kontakt untereinander.

Die Gruppe besteht im Moment aus neun Frauen und zwei Männern. Es wird um drei Partner, zwei Mütter, zwei Väter, einen Bruder, einen Schwiegervater, eine Tochter und zwei Söhne getrauert. Besonders tragisch ist das Schicksal eines Teilnehmers, der 2016 seinen Sohn und im Dezember 2020 noch seinen Vater durch Suizid verlor.

In der Gruppe interessieren sich drei Frauen für die Mitarbeit im Verein Refugium. Georgia Steiner, eine der Frauen, konnte ich für die Co- Leitung der Gruppe gewinnen. Vielen Dank Georgia, ich freue mich auf die Zusammenarbeit!

Im Juni 2020 erschien im «20 Minuten», eine Berichtserie über Hinterbliebene nach einem Suizid. Diese Berichte veranlassten den Polizisten A. Hamann, Kontakt mit Refugium aufzunehmen. Herr Hamann hatte den Wunsch an einem Treffen der SHG Basel teilzunehmen. Die Fragen, was machen wir als Polizei gut, was weniger, wie werden wir wahrgenommen, was können wir leisten und was nicht, waren seine Beweggründe. Nach einer vorherigen Abklärung mit Herr Hamann und Rücksprache mit der Gruppe, konnte er am 3.11.2020 am Treffen teilnehmen. Es war ein sehr fruchtbarer und vertrauensvoller Austausch, der in einer gegenseitigen wertschätzenden und empathischen Weise stattfand. Herr Hamann wird seine Erfahrung und Erkenntnisse in einem Bericht für seine Mitarbeiter festhalten.

Fünf Wochen nach diesem Treffen war Herr Hamann am Tatort eines Suizids im Einsatz, es war der Vater des erwähnten Gruppenmitgliedes. Beide schilderten mir die Begegnung als äusserst emotional und mir fehlten, trotz aller Erfahrung, die Worte zum Trost.

Jahresabschluss

Fünf Personen aus der SHG trafen sich trotz Nieselregen an der Feuerstelle der Kirchengemeinde Binningen. Das Holz hat uns liebenswürdigerweise der Abwart bereitgestellt, Getränke und etwas zum Knabbern hat jede für sich selbst mitgebracht. So konnten wir mit Abstand die Hygienerichtlinien einhaltend, auf Kartons und Decken sitzend an einem grossen Feuer das Jahr Revue passieren lassen. Wünsche, Gedanken oder Briefe wurden dem Feuer übergeben.

Margitta Bürgin, Leiterin Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche Region Basel

Region Bern

Nach dem Verlust eines lieben Menschen durch Suizid erleben Betroffene, wie es ist, wenn plötzlich nichts mehr geht und die eigene Lebenswelt ins Wanken gerät. Im letzten Jahr erschütterte die Coronakrise zusätzlich das Leben jedes Einzelnen. Umso nötiger wäre nun der gemeinsame Austausch mit Hinterbliebenen nach Suizid gewesen. Einiges war möglich, zu viel blieb jedoch auf der Strecke.

Von Januar bis März konnte die geleitete, offene Selbsthilfegruppe noch wie gewohnt am 2. Montag im Monat in den Räumen der Selbsthilfe Bern stattfinden. Wegen des Lockdowns mussten die Treffen dann eingestellt werden. In den folgenden Monaten kam es zu einigen Anfragen von Neubetroffenen, welche sich für eine Gruppe interessierten. Ab Juli 2020 war es wieder möglich, sich mit Einschränkungen vor Ort zu treffen. Da die Liste der Interessierten immer länger wurde, fanden von August bis Oktober jeweils zwei Gruppentreffen hintereinander statt. Der Austausch im geschützten Rahmen wurde sehr geschätzt. Die Leute kommen z. T. von weit her (z. B. Oberaargau, Wallis) und ich stelle immer wieder fest, wie die Frauen und Männer einander schnell Vertrauen schenken und auch schwierige Themen ansprechen. Ab November kam erneut das Corona bedingte Ende dieser Treffen vor Ort.

Im letzten Jahr kamen elf Neubetroffene dazu, welche an mindestens zwei Treffen teilgenommen haben. Leider konnten noch nicht alle Interessierten berücksichtigt werden. Per Mail oder Telefon war ich mit einigen Hinterbliebenen nach Suizid im Austausch und es konnten auch Kontaktgespräche untereinander vermittelt werden. Auf den im Frühling geplanten Brunch musste ebenfalls verzichtet werden. Ich hoffe, dass wir im Laufe des neuen Jahres wieder vermehrt persönliche Begegnungen haben können und Treffen vor Ort wieder möglich werden.

Ursula Käufeler, Verantwortliche Region Bern

Region Luzern / Zentralschweiz

Ein Blick zurück und ein Blick nach vorn

Normalerweise würde an dieser Stelle Héléne Gabriel den Bericht über die Kontaktgespräche und die von ihr geleitete, offene Selbsthilfegruppe schreiben. Aber gerade im letzten Jahr haben wir erfahren, dass Normalität nichts Selbstverständliches ist. Héléne musste ihre wertvolle Tätigkeit für die Hinterbliebenen, wie auch Ihre Aufgaben im Vorstand des Verein Refugium aus gesundheitlichen Gründen niederlegen. An dieser Stelle möchte ich ihr noch herzlich Danke sagen, Danke Héléne und alles Liebe!

Durch den Ausfall von Héléne wie auch durch die Corona Situation fanden im Jahr 2020 keine Veranstaltungen statt. Anfangs Jahr war noch die Gruppe, danach war Schluss. Auch musste das Sommeressen und der Chlaushöck abgesagt werden. Aber aufgeschoben ist ja nicht aufgehoben und wir hoffen, dass das Zusammensitzen im Jahr 2021 wieder möglich sein wird.

Mit dem Blick nach vorn schauen wir auch auf den Neuaufbau der Gruppe in Luzern. In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden möchten wir in Luzern wieder eine Gruppe aufbauen. Der Flyer wurde Ende 2020 auf unserer Homepage verein-refugium.ch aufgeschaltet und Anfang 2021 auch von Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden per E-Mail versendet. So hoffen wir, dass wir in der Zentralschweiz bald wieder eine Gruppe anbieten können.

Sonja Picciati, Vorstandsmitglied

Region Zürich

Bis März 2020 setzte sich der Trend von 2019 fort und es gab regelmässig um die 10 Teilnehmer am **Monats-treff** im Restaurant Glogge Egge in der Nähe des Bahnhofs Zürich.

Im Lockdown von Mitte März bis Ende Juni hörten alle Vereinsaktivitäten auf. Von Juli bis September fand der Monatstreff wieder statt, aber mit Teilnehmerzahlen, die sich zwischen null und sechs bewegten.

Vor dem zweiten Lockdown kam es im September unter der Leitung von Jörg Weisshaupt zu einem Austausch unter den Moderatorinnen (Johanna Starke, Verena Spörri, Eveline Schmidli, Miriam Frisenda und Annelies Kreis) über die aktuelle Situation und eine mögliche online Durchführung des Treffs. Der Verein ist dankbar, dass sich alle bereit erklärten, im Jahr 2021 weiterzumachen. Johanna stellte zudem den Kurs Psychologische Nothilfe der Krisenintervention Schweiz vor, den sie besucht hat.

Der geplante Brunch für die Vereinsmitglieder entfiel sowohl im Frühjahr als auch im Herbst; die Region Zürich war aber am online Suizidrapport des Kantons Zürich im November vertreten.

Die offene **Selbsthilfegruppe**, geleitet von Jörg Weisshaupt, war wie 2019 sehr gross. Es gab so viele Teilnehmer, dass Ende Sommer eine zweite Gruppe eröffnet wurde. Jörg hat in Ruth Herzog eine kompetente Leiterin gefunden, die einen Teil der Betroffenen für ein Jahr als geschlossene Gruppe (inklusive Schreiben der eigenen Geschichte) führt. Ab Frühjahr 2021 soll die offene Gruppe geschlossen geführt werden. Somit werden in Zürich Betroffene zweimal im Jahr bei einer Selbsthilfegruppe einsteigen können – einmal im Frühjahr und einmal im Herbst. Die Zeit dazwischen kann durch den Besuch des Monatstreffs überbrückt werden.

Das Bedürfnis nach Austausch ist gerade auch in der Pandemie vorhanden – so gab es zahlreiche **Kontakt-gespräche**. 10 Betroffene meldeten sich über die Website und 21 direkt bei Jörg. Zudem wurden 11 weitere über die Kantonspolizei an ihn verwiesen. Die Gespräche mit diesen finden vor Ort statt und beziehen oft die ganze Familie mit ein, so dass Jörg 43 Survivors kurzfristig getroffen und betreut hat. Einzelne fanden den Weg in eine Therapie oder Selbsthilfegruppe, andere fanden und finden Hilfe im nächsten Umfeld.

Stephanie Theobald, Vertreterin Region Zürich