

## **Jahresrückblick 2022 - Erfahrungsberichte aus den Regionen**

### **Region Basel**

#### **Kontaktgespräche**

Es haben sich im Jahr 2022 acht Personen mit generellen Fragen oder Interesse an der Selbsthilfegruppe gemeldet. Bei den jeweiligen Kontaktgesprächen konnte ich generell unterstützen und Fragen beantworten, wobei bei zwei Personen der Kontakt mit dem Nebelmeer hergestellt werden konnte und zwei weitere Personen der Selbsthilfegruppe Basel beigetreten sind.

#### **Selbsthilfegruppe**

Da die Einschränkungen durch Corona dieses Jahr beendet wurden, konnte sich die Gruppe schönerweise wieder in Person im katholischen Pfarreizentrum in Binningen treffen, wobei wir uns zur Abwechslung 2-mal bei schönem Wetter für einen schönen Spaziergang im Park getroffen haben und den Jahresabschluss im Restaurant Steinbock bei einem guten Essen durchführen konnten.

#### **Einzelgespräche ergänzend zur Selbsthilfegruppe**

Auch in diesem Jahr hat Gisela Meinicke Betroffenen in schwierigen Zeiten Einzelgespräche angeboten. Gisela ist sehr erfahren im Thema der Trauerbegleitung und eine sehr wertvolle Ergänzung für unser Angebot der Region. Ebenfalls hat sie am Jahresendessen teilgenommen, damit neue Mitglieder sie persönlich kennenlernen können.

Gerne möchte ich diesen Moment nochmals nutzen, um Gisela ein grosses Dankeschön für die Unterstützung auszusprechen und ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit.

#### **Veranstaltung für die Vereinsmitglieder**

Im Dezember habe ich einen Anlass am Weihnachtsmarkt in Basel für die Mitglieder der Region organisiert. Ich habe mich sehr gefreut, mit 6 Mitgliedern den Nachmittag zu verbringen und gute Gespräche zu führen.

#### **Änderung in der Leitung**

Margitta Bürgin ist von der Region Basel nach Thun umgezogen und hat sich nach langjähriger Unterstützung im Verein entschieden, sich nun aus der Leitung der Region Basel zurückzuziehen. Margitta hat mich in der Co-Leitung super in die Verantwortung eingeführt und stand immer für notwendige Unterstützung zur Verfügung. Ich möchte Margitta hiermit ein grosses Dankeschön für unsere Zusammenarbeit und ihre wertvolle Unterstützung im Verein aussprechen und wünsche ihr eine wundervolle Zukunft in ihrem neuen Zuhause.

**Georgia Steiner (Leitung der Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche der Region Basel)**

### **Region Bern**

Während des Schreibens dieses Berichtes beschäftigt mich ein Gedanke: Wie können wir aktuell auf die vielen Anfragen reagieren, welche sich für die offene Selbsthilfegruppe interessieren? Seit dem Herbst haben diese überdurchschnittlich zugenommen. In den zwei ersten Monaten im Jahr 2023 sind bereits wieder zehn neue Anfragen gekommen. Im Moment weise ich darauf hin, dass es eine Warteliste gibt, da unser freiwilliges Engagement beschränkte Ressourcen hat. Ich beobachte, dass sich Betroffene z. T. sehr früh melden,

oft schon einige Tage nach einem Suizid. Andere werden durch Fachpersonen auf die Gruppe aufmerksam gemacht, wieder andere können sich eine professionelle Hilfe nicht vorstellen. So muss bei der Kontaktaufnahme immer wieder gesagt werden, dass sich die offene Selbsthilfegruppe als Ergänzung zu medizinischen oder therapeutischen Angeboten versteht, diese jedoch nicht ersetzt.

Das Jahr 2022 hat ruhig begonnen. Ab Februar waren die Treffen dann immer gut besucht. Ich habe die Interessierten monatlich angeschrieben und diese konnten sich für das jeweilige Treffen anmelden. Da es eine offene Gruppe ist, war die Zusammensetzung immer wieder anders. Die beiden Gruppenleitenden Silvia Glusstein und André Marty führten Monat für Monat zusammen oder abwechselnd durch den Abend. Die Teilnehmenden schätzten den Austausch mit anderen Betroffenen sehr. Dazu eine Stimme Ende Jahr: «Ich habe seit Mai jeweils an der Gruppe teilgenommen und es hat mir wirklich sehr geholfen; ausserdem sind mir auch die Teilnehmer\*innen, vor allem diejenigen, die oft dabei sind, schon etwas an Herz gewachsen. Ich bin aktuell für ein Jahr ins Engadin gezogen und kann deshalb im Moment nicht teilnehmen.» Silvia und André haben sich regelmässig mit mir ausgetauscht und wir reagierten auf die grössere Nachfrage. So wurde ab Dezember jeweils noch ein zweites Treffen pro Monat durchgeführt. An dieser Stelle danke ich den beiden Gruppenleitenden herzlich für ihre kompetente Begleitung der Treffen, ihre Flexibilität und ihr Extraengagement.

Mir ist bewusst, dass Zahlen nicht wiedergeben können, welches Schicksal hinter jedem Suizid steckt, welches Chaos von Gefühlen entsteht und wie viele Fragen offenbleiben. Gleichwohl notiere ich einige Zahlen vom letzten Jahr:

- 23 neue Anfragen mit Interesse für die Gruppe
- 16 Gespräche mit Interessierten
- 14 Personen haben die Gruppe mindestens 2x besucht, davon haben 6 ihren Partner -, 4 einen Elternteil -, 3 ein erwachsenes Kind - und 1 Person ein Geschwister verloren.
- 7 Personen besuchten die Gruppe regelmässig
- 3 Personen konnten anderweitig vermittelt werden

Anlässlich des Welttags der Suizidprävention am 10. September hat das Berner Münster eine Kantatenvesper organisiert und verschiedenen Einrichtungen die Gelegenheit geboten, um über ihre Aktivitäten Auskunft zu geben. Für den Verein Refugium übernahm Ursula Käufeler diese Aufgabe.

**Ursula Käufeler, Verantwortliche Region Bern**

## **Region Luzern / Zentralschweiz**

### **Kontakt- / Zwiegespräche**

Bei einem ersten persönlichen Kennenlernen ist seit Ende Dezember Georg Windlin in der Region Luzern unsere erste Ansprechperson. Nach dem Gespräch wird dann gemeinsam entschieden, ob ein Zwiegespräch oder ein erster Besuch der Monatsgruppe unterstützend sein könnte. Am Schluss der Kontaktgespräche wird jeweils auch die Selbsthilfegruppe näher vorgestellt. Bei Interesse an einer Gruppenteilnahme werden die Bedürfnisse, Möglichkeiten und Ziele geklärt. Dann ist eine Teilnahme jederzeit möglich.

Bei einem Zwiegespräch besteht die Möglichkeit, mit einer Person, die auch einen Verlust durch Suizid erfahren hat, sich auszutauschen. Bei der Auswahl des richtigen Gesprächspartners wird auf die persönliche Geschichte Rücksicht genommen.

### **Geleitete, offene Selbsthilfegruppe**

Das Jahr 2022 schliessen wir in einer grossen Runde mit Johanna Starke ab, welche die Gruppe ab dem Jahr 2023 an Georg Windlin übergibt. Johanna wird als Reserve in den Hintergrund rücken.

Die Treffen werden weiterhin jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:00Uhr stattfinden.

Das Angebot wird weiterhin gut angenommen und unsere Gruppe wächst. Wir betrauern in der aktuellen konstanten Gruppe den Verlust von Ehefrauen/Partnerinnen, Ehemännern/Partner, Geschwister und Kinder. Es ist sind alle Altersklassen willkommen.

Die Gruppe wird als offene Gruppe geführt, wo auch gerne jederzeit neue Mitglieder dazukommen dürfen. Wir wollten eine Plattform in der Region schaffen, in der ein Austausch unter Betroffenen wieder möglich ist, und das konnten wir im Jahr 2021 erreichen und im Jahr 2022 stabilisieren.

Die Gruppe hat momentan einen sehr guten Bund und Vertrauen zueinander aufgebaut.

Wir führen auch einen Austausch im Rahmen einer WhatsApp – Gruppe wo gegenseitig jeder den notwendigen Zuspruch findet, wenn es gerade mal nicht so läuft.

## **Johanna Starke, Leitung Region Luzern / Zentralschweiz**

### **Sommeressen**

10 Betroffene Mitglieder und auch nicht Mitglieder trafen sich am 18. August 2022 zum Sommeressen. Da sich das Wetter alles andere als sommerlich zeigte, war das Restaurant Mill'feuille sehr gut besetzt und eher laut. Das Essen war aber sehr fein und da die Plätze immer wieder etwas getauscht wurden, konnten verschiedene, spannende Gespräche geführt werden. Es war schön, so viele bekannte, aber auch neue Menschen zu treffen.

### **Chlaushöck**

Im schönen, grosszügigen Saal Roma des Pfarrhauses Reussbühl, fand am 24. November 2022 der Chlaushöck statt. Wir waren ein 6er Grüppli, bestehend aus langjährigen Mitgliedern, aber auch frisch Betroffenen von der aktuellen, geleiteten Gruppe.

Beim Aperó lernten wir uns etwas kennen und während dem Raclette Essen wurden die Gespräche vertieft. Mandarinen und Nüssli schälen, Schöggali schnausen und reden.... Reden über die Trauer, Wut und wie das Leben nach dem schmerzhaften Verlust weitergeht. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden für die Offenheit.

## **Sonja Picciati, Vorstandsmitglied**

## **Region Zürich**

### **Kontaktgespräche**

Es gab acht Kontaktgespräche, die sich in einigen Fällen über mehrere persönliche Begegnungen erstreckten. Bei diesen Gesprächen sind Stephanie Theobald und Sarah Pfister für Hinterbliebene der erste Kontakt mit dem Verein.

Es gibt Hinterbliebene, die zur Suizidgruppe des Vereins Regenbogen wechselten, die nur ein Kontaktgespräch führten und dieses sehr schätzten, die regelmässig zum Monatstreff kommen und Hinterbliebene, die sich nicht mehr melden.

Unser Verein Refugium ermöglicht jedem Betroffenen, sich auf die individuell gewünschte Art und Weise mit anderen Betroffenen auszutauschen.

### **Monatstreff**

Nach Corona war es uns im Jahr 2022 wieder möglich, physisch im Restaurant Glogge Egge des Hotels Glockenhof zusammenzukommen.

Durchschnittlich fünf Teilnehmerinnen nehmen am Monatstreff am ersten Dienstag im Monat teil. Zwei Moderatorinnen sind anwesend, wenn sich Betroffene gegenseitig ihre Erlebnisse erzählen. Alle Interessenten werden vor dem Treffen an das Datum per E-Mail erinnert.

Ich danke den vier Moderatorinnen (Miriam Frisenda, Eveline Schmidli, Verena Spörri und Susanne Ochsen) für ihren Einsatz und dass sie auch 2023 wieder dabei sein werden. Ein grosser Dank zudem an Annelies Kreis, die langjährig den Zürcher Monatstreff unterstützt und Ende 2022 aus beruflichen Gründen aufgehört hat. Im September 2022 fand der jährliche Austausch der Moderatorinnen statt, begleitet von Jörg Weisshaupt. Johanna Starke nahm als Moderatorin des Monatstreffs in Luzern ebenfalls teil.

## **Veranstaltung für die Vereinsmitglieder**

Am 6. Mai spazierten einige Vereinsmitglieder beim Anlass From Darkness Into Light am frühen Morgen vom Bürkliplatz zur Landiwiese und zurück. Der Erlös kam teils der irischen Organisation Pieta und teils dem Verein Trauernetz zugute.

Am 10. September unterstützen einige Vereinsmitglieder auch die schöne Aktion, die der Verein Trauernetz mit dem Verein Regenbogen auf dem Münsterhof organisiert hat. Es gab Informationen zum Weltsuizidpräventionstag und es wurde an die Verstorbenen erinnert: sie waren symbolisch durch leere Stühle vertreten, auf denen ihre Namen standen.

Unser Verein Refugium war am Suizidrapport der Stadt Zürich im November dank Vereinsmitglied Barbara Wigger vertreten. Dieses Treffen von Mitarbeitenden der Polizei, der Psychiatrischen Universitätsklinik, des Kriseninterventionszentrum, der Suizidpräventionsstelle des Kantons Zürich und anderer Amtsstellen ermöglicht einen niederschweligen Austausch zum Thema Suizid.

Die Region Zürich war im Mai 2022 auch der Ort der Generalversammlung unseres Vereins - nach zwei Jahren konnte diese wieder physisch stattfinden. Die Mitglieder trafen sich im Anschluss an die GV im Hotel Glockenhof für das ursprünglich für 2020 geplante Jubiläumsmittagessen.

Der Kurator der Ausstellung «Leben was nun» stellte an der GV sein Ausstellungs-konzept näher vor. Am 12. Mai konnten Interessenten an einem weiteren Anlass des Begleitprogramms dieser Ausstellung teilnehmen: in der Pestalozzibibliothek in der Altstadt von Zürich gab es eine Podiumsdiskussion unter Leitung von Jörg Weisshaupt zum Thema Hinterblieben nach Suizid.

Die Prävention und Gesundheitsförderung des Kanton Zürich hat zusammen mit dem Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (FSSZ) im Herbstsemester 2022 eine Ringvorlesung an der Uni Zürich zum Thema Suizid durchgeführt. Unser Verein hat hierüber alle Mitglieder informiert und separat nochmals die Mitglieder der Region Zürich.

## **Selbsthilfegruppe**

Auf der Website des Vereins haben wir zudem auf die Selbsthilfegruppe hingewiesen, die der Verein Trauernetz in Zürich durchführt.

2022 wurde mit einer relativ kleinen Gruppe begonnen, die im Frühjahr 2023 beim Erreichen von 14 Teilnehmenden wieder in eine Focusgruppe und eine offene Gruppe aufgeteilt wird.

Das Ziel ist, dass möglichst viele in die Focusgruppe wechseln, damit es Platz gibt für neue und damit sie erleben, dass in einer verbindlichen Gruppe ohne Neuzugänge und Abgänge das Vertrauen wächst und sich mehr Tiefgang entwickeln kann.

Ein weiteres Ziel ist, dass Survivors nach einem Jahr die Gruppe gemeinsam beenden und zu neuen Ufern aufbrechen können.

## **Stephanie Theobald, Region Zürich**