

Refugium-Rundschau

Herbst 2006 / Ausgabe Nr. 6



Inhaltsverzeichnis

Vorstand / Impressum

Vorwort	3
Rückschau:	
• Vereinsaktivitäten	4 / 5
• Welt-Suizidpräventionstag vom 10.09.2006	6 – 9
• Monatsrunde einmal anders...	10
• Tag des psychisch kranken Menschen und der psychischen Gesundheit vom 10.10.06	11
Aktuelles:	
• Neue Broschüre für Hinterbliebene nach Suizid	12
• Spenden	
Forum:	
• ...und plötzlich war alles anders	13 - 19
Herausgepickt:	
• Buchvorstellung – Warum hast du uns das angetan?	20
• Die Reise nach Betlehem	21 - 23
Lichtblick:	
• Schmunzelecke	24
Vorschau:	
• Vereinsaktivitäten	25
• Neujahrsnotizen	
Aktuelle Refugium-Angebote:	
• Selbsthilfegruppen / Monatsrunde	26
Vorstand/Impressum	27

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Gleich zweimal stand das Thema Suizid diesen Herbst in der Öffentlichkeit: zum einen am **Welt-Suizidpräventionstag vom 10. September**, zum anderen am **Tag des psychisch kranken Menschen und der psychischen Gesundheit vom 10. Oktober**. Der Verein Refugium hat beide Daten genutzt, mittels Presse, Radio, Standaktionen, Podiumsgesprächen sowie schriftlichem und mündlichem Aufruf an Kirchgemeinden auf die besondere Situation Hinterbliebener nach Suizid aufmerksam zu machen. Einen Rückblick über diese Aktivitäten lesen Sie in dieser Rundschau.

Einen geliebten Menschen durch Suizid zu verlieren, gehört zu den erschütterndsten Leiderfahrungen. Dies musste auch **Jolanda Just** erfahren, als ihr Mann und Vater ihrer zwei Kinder vor 10 Jahren durch Suizid aus dem Leben ging. Einige Ausschnitte **ihres Erfahrungsberichts**, der aktuell immer noch in Arbeit ist, hat Jolanda Just für Sie, liebe Leserinnen und Leser, in dieser Rundschau veröffentlicht. Ihre Erfahrungen sollen aufzeigen, dass Trauerjahre gleichzeitig Lebensjahre sind, in denen nach und nach auch Hoffnung, Freude und Dankbarkeit wieder ihren Platz erhalten.

Vor ebenfalls 10 Jahren haben unsere Ehrenmitglieder, **Monique und Ebo Aebischer, eine Pilgerwanderung nach Betlehem** unternommen. Durch einen symbolischen Akt wollten sie die Anliegen, Leiden und Gebete von Menschen, die eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben, zu Weihnachten an der Geburtsstätte Jesu deponieren. Ihren Bericht über diese Reise, den Monique und Ebo in mündlicher Form bereits an der letzten GV vom März 06 vorgetragen haben, möchten wir hier gerne anstelle einer Weihnachtsgeschichte schriftlich wiedergeben.

In der Hoffnung, dass auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre Lasten dem Christkind in die Krippe legen können, wünschen wir Ihnen von Herzen eine lichtvolle Winter- und Weihnachtszeit.

Anita Bättig

Rückschau – Spielnachmittag für Gross und Klein

Spielnachmittag vom 24. Juni 2006 in Zürich

Neun Erwachsene, darunter ein Gast, und sieben Kinder haben sich am 24. Juni 2006, einem wunderschönen und heissen Sommernachmittag in Zürich zu einem ganz tollen Spielnachmittag getroffen, der von Jörg Weisshaupt und Silvia Skerlak bestens organisiert worden ist. Den beiden ganz herzlichen Dank für diese Superidee.



Jörg hat die Anwesenden im Verlaufe des Nachmittags mit vielen bekannten und unbekanntem Spielen vertraut gemacht.

Wie die diversen Schnappschüsse zeigen, hatten nicht nur die Kinder einen Riesenspass. Es tat auch den Erwachsenen gut, wieder einmal auf dem Boden zu sitzen und sich ganz dem Spielen hinzugeben.

Walter Wirz



Rückschau – 1. August-Brunch und Zolli Basel

Brunch auf dem Bauernhof vom 1. August

Bereits zur Tradition geworden ist unser 1. August Brunch auf dem Bauernhof. Auch dieses Jahr wurde dieser gemütliche Anlass von Ursula Tschanz organisiert und fand bei Familie Burren in Gasel statt. Das reichhaltige Buffet verwöhnte nebst unseren Augen natürlich insbesondere unsere Bäuche und war wie jedes Jahr sehr abwechslungsreich. Nebst dem Essvergnügen war der Brunch auch wieder einmal mehr ein bereicherndes Zusammenkommen und Austauschen zwischen Menschen, die alle ein ähnliches Schicksal erlebt haben.

Herzlichen Dank, Ursula Tschanz, für die tolle Organisation dieses Anlasses.

Ausflug ins Affenhaus im Zolli Basel



„Klein aber fein“ war unser Grüppli, das sich am 23. September pünktlich um 10.30 Uhr beim Haupteingang des Zolli Basel einfand. Bei strahlendstem Herbstwetter machten wir uns neugierig auf den Weg zu unseren Verwandten... äh... natürlich zu der von Marianne Reiner extra für uns organisierten Führung durch das Affenhaus. Viel Neues über diese bei Gross und Klein beliebten Tiere konnten wir dabei lernen. Auch der Besuch der anderen Tiere dieses schönen Zoos erheiterte unsere Gemüter und war eine wohltuende Abwechslung zu den Sorgen des Alltags. Herzlichen Dank Marianne für die Organisation dieses tollen Ausflugs.

Rückschau – Welt-Suizidpräventionstag

Rund um den Welt-Suizidpräventionstag vom 10. September 2006

Marc ist achtzehn Jahre alt. Er lebt mit seiner jüngeren Schwester und seiner Mutter in einem kleinen Dorf auf dem Land. Vor kurzem hat er durch seine Grossmutter erfahren, dass sein Vater sich das Leben genommen hat. Sein Vater starb vor 13 Jahren. Bis zu diesem Zeitpunkt war Marc davon überzeugt, dass sein Vater bei einem Autounfall ums Leben gekommen ist. Weshalb er dieser Überzeugung war, weiss er nicht, denn über den Tod des Vaters wurde innerhalb und ausserhalb der Familie nie gesprochen.

Jedes Jahr nehmen sich weltweit ungefähr eine Million Menschen das Leben. Je nachdem, wie nah der Suizid erlebt wird, ist er unfassbar, erschütternd, beunruhigend oder tragisch und Aufsehen erregend. Suizid ist ein plötzlicher, oft unerwarteter und gewaltsamer Tod. An ihm haftet ein grosses Tabu. Obwohl der Suizid die Menschheit zu allen Zeiten begleitet und bewegt hat, ist er bis heute ein umstrittener Akt. Ein Bereich in unserem Leben, über den man nicht gerne spricht, obwohl die meisten Menschen irgendeinmal in ihrem Leben dem Thema Suizid persönlich begegnen.

Weshalb hat man Marc nicht gesagt, dass sein Vater sich das Leben genommen hat? Wollte man ihn vor irgendetwas schützen? Oder wusste keiner, wie man einem Kind den Tod durch Suizid erklärt? Und wie war es möglich, dass in einem kleinen Dorf dieses Ereignis über Jahre hinweg vor den Kindern verschwiegen werden konnte, wenn doch sonst unter den Dorfbewohnern gerne über alles und jeden gesprochen wird?

Um das Thema Suizid herrscht Wortlosigkeit, sowohl auf Seiten der Aussenstehenden wie auch auf Seiten der Angehörigen. Wortlosigkeit bei den Hinterbliebenen, weil sie nicht wissen, wie sie darüber sprechen sollen, weil Suizid oft mit Schuld- und Schamgefühlen verbunden ist, weil Aussenstehende oft überfordert sind und nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen.

Rückschau – Welt-Suizidpräventionstag

Die Geschichte von Marc - am 10. September 2006 im Gottesdienst in der Heiliggeistkirche Bern vorgetragen - ist in unserem Land leider kein Einzelschicksal. Sie macht darauf aufmerksam, dass wir in einer Gesellschaft leben, die den Tod aus dem Leben verdrängt und nie gelernt hat, über Suizid zu sprechen. Doch alle 40 Sekunden stirbt auf der Welt ein Mensch durch Suizid, in der Schweiz sind es jährlich rund 1'400 Menschen, die auf diesem Weg aus dem Leben gehen.

Um auf das weltweite Problem Suizid hinzuweisen, hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Jahr 2003 den 10. September zum „Welt-Suizidpräventionstag“ ausgerufen. Jedes Jahr nutzt die internationale Vereinigung für Suizidprävention (IASP) in Zusammenarbeit mit der WHO diesen Tag, um auf das Tabuthema Suizid aufmerksam zu machen.

Da in diesem Jahr der 10. September auf einen Sonntag fiel, hat unser Verein Refugium sich mit den Vereinen Ipsilon und Regenbogen sowie der Selbsthilfegruppe Nebelmeer dafür eingesetzt, dass der Suizid in der Schweiz auch im Gottesdienst vom 10. September zum Thema wird. Speziell zu diesem Anlass wurde für die diversen Kirchgemeinden eine Mappe mit Informationsmaterial zum Thema Suizid hergestellt, die diese beim Verein Refugium beziehen oder auf der Website des Vereins Ipsilon herunterladen konnten. Die Informationsmappe beinhaltet unter anderem Bibeltexte, spezielle Fürbitten und einen Ratgeber zum „richtigen“ Umgang mit Hinterbliebenen nach einem Suizid.

Nicht alle Kirchen haben uns und unserem Thema ihre Türen geöffnet. Umso dankbarer sind wir all jenen Kirchgemeinden, die unser Anliegen mit offenen Ohren und Armen aufgenommen haben. So war es möglich, in verschiedenen Kantonen und Städten der Schweiz das Thema Suizid zum Schwerpunkt des Gottesdienstes vom 10. September zu machen.

Rückschau – Welt-Suizidpräventionstag

Nachfolgend einen Überblick der verschiedenen Gottesdienste in der Schweiz:

Heiliggeistkirche in Bern

Unter dem Leitbild *„Zurückbleiben nach einem Suizid: sich erinnern, gedenken, das Wort hören, beten, Hoffnung schöpfen und auch singen, das Schwere abgeben, um Versöhnung und Heilung bitten“*, fand am 10. September in der Heiliggeistkirche in Bern ein eindrücklicher ökumenischer Gottesdienst statt. Rund 70 Besucher fanden sich ein, um an diesem Gottesdienst den Suizidverstorbenen wie auch ihren Angehörigen zu gedenken. In Zusammenarbeit mit der Pfarrerin Ursula Dini, dem Pfarrer Marco Pdroli, dem Organisten Jürg Brunner und der Vorbereitungsgruppe ist eine Gedenkfeier entstanden, die allen Anwesenden noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Gottesdienste in der Innerschweiz

In der katholischen Kirche St. Peter und Paul in Küsnacht a. Rigi wurden alle vier Gottesdienste des Wochenendes vom 10. September dem Thema Suizid gewidmet. *„Den Trauernden sein wie ein Baum, dessen Wurzel tief in die Erde reicht, an dessen Stamm der Trauernde anlehnen, unter dessen Blätter er Schutz finden kann und dessen Anblick die „Trauerlandschaft“ des Leidgeprüften verschönert“*, so beschrieb Pfarrer Werner Fleischmann auf einfühlsame Art, was Hinterbliebene nach Suizid brauchen. Mittels der von unserem Verein speziell verfassten Fürbitten wurde in diesem Gottesdienst sowohl den Suizidgefährdeten, den Suizidverstorbenen wie auch den Suizidhinterbliebenen gedacht.

In der reformierten Kirche Hochdorf (LU) fand am 10. September ein Kreisgottesdienst zum Thema Suizid statt. In kleinem Rahmen und – wie es der Name sagt – im Kreis sitzend, fand sich eine Gruppe Menschen zusammen, die von eigenen Erfahrungen rund ums Thema Suizid berichtete. Unter den Anwesenden waren sowohl Hinterbliebene nach Suizid, Menschen mit Depressionserfahrungen so wie andere Interessierte am Thema Suizid.

Rückschau – Welt-Suizidpräventionstag

Elisabethenkirche Basel

Der reformierte Pfarrer André Feuz gedachte im Gottesdienst zum WSPD in der Offenen Kirche Elisabethen in Basel nicht nur den durch Suizid verstorbenen Menschen, sondern ebenso den Hinterbliebenen. Mit eindrücklichen Zahlen zeigte er auf, wie viele Menschen in den vergangenen Jahren durch Suizid aus dem Leben geschieden, wie viele Hinterbliebene vom Schicksal dieser Menschen betroffen sind. Das Verlesen von Vornamen von Angehörigen zeigte eindrücklich, dass es sich hier um „Menschen“ handelt.

Mit dem Zerschlagen von Tellern und Gläsern wurde dargestellt, wie Beziehungen durch Suizid auseinander brechen, wie Trauer und Schmerz das Leben der Menschen auf viele Jahre hinaus prägen. Einen besonderen Akzent setzte Xaver Pfister mit dem Vorlesen von Erfahrungsberichten Hinterbliebener. Mit verschiedenen Bibeltexten und Fürbitten versuchte der Pfarrer, den Anwesenden mit seinen beiden Hauptanliegen, der „Hoffnung“ und der „Schuldbefreiung“, Trost und Vertrauen in die Zukunft mit auf den Weg zu geben. Mit einem Perlenritual und dem Segen an alle fand eine würdevolle Feier ihren Abschluss.

Kirche Sankt Peter Zürich

Auch in Zürich wurde am 10. September der Gottesdienst dem Thema Suizid gewidmet. Auf Initiative und unter aktiver Mithilfe von Tanja Vollenweider und Jörg Weisshaupt fand in der Sankt Peter Kirche Zürich ein eindrücklicher Gottesdienst statt.

Allen Kirchen, die sich dem Thema Suizid geöffnet und ihn am 10. September zum Thema gemacht haben, danken wir herzlich. Ein ganz besonderer Dank geht an all jene, die in ihren Kirchgemeinden dazu beigetragen haben, diese Gottesdienste möglich zu machen und diese - wo es möglich war - tatkräftig mitzugestalten.

Rückschau – Monatsrunde einmal anders...

Grillplausch mit der Monatsrunde Luzern

Am 7. September traf sich die Monatsrunde Luzern für einmal nicht wie üblich im, sondern vor dem Restaurant Mövenpick Luzern. Als alle 8 Teilnehmenden eingetroffen waren, ging es dann mit Sack und Pack sprich Salat, Wurst, Kuchen und Wein zum Bahnhof, um den Bus Richtung Maihof zu nehmen. Nach einer etwas abenteuerlichen Busfahrt (was weniger mit dem Buschauffeur als mit der etwas verwirrten Monatsrundeleitung zu tun hatte...) erreichten wir doch noch glücklich die richtige Haltestelle. Von dieser ging es dann knapp fünf Minuten zu Fuss Richtung Pelikanstrasse, wo uns bereits ein fixfertiges Grillfeuer erwartete. Die Wurst war fein, der Wein noch besser und Petrus hat wunderbar mitgespielt und uns einen wirklich schönen, spätsommerlichen Abend beschert.



Freud und Leid sind nahe beieinander, das hat auch dieser Abend gezeigt, kreisten doch unsere Gedanken und Gespräche um Leicht-Alltägliches bis hin zu dem Thema, weswegen wir uns jeweils einmal im Monat an der Monatsrunde treffen: dem Verlust eines nahen Angehörigen durch Suizid.

Allen Teilnehmenden und vor allem unserer Gastgeberin Sandra ein herzliches Dankeschön fürs Organisieren, Dabeisein, Teilen und Mitteilen. Bald einmal treffen wir uns zum gemeinsamen Kegeln. Es wäre schön, wenn dann wieder alle dabei sein könnten und wer weiss, vielleicht sogar noch ein paar mehr... ?

Anita Bättig

Rückschau – Tag des psychisch kranken Menschen

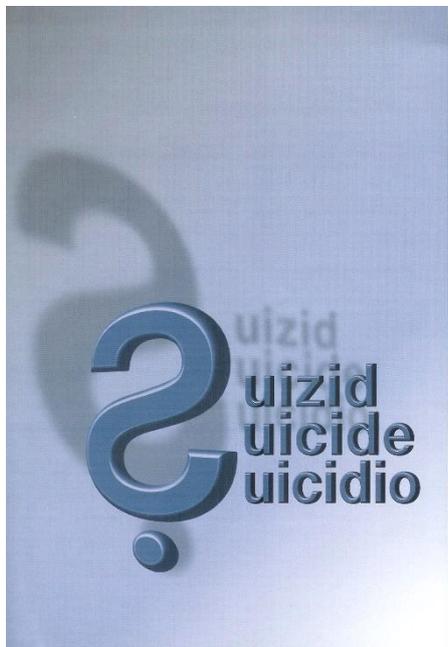
Tag des psychisch kranken Menschen und der psychischen Gesundheit vom 10. Oktober 2006



Am 9. November 2002 ging die fast 18-jährige Selin zu Fuss in einen engen Eisenbahntunnel. Sie wurde vom Zug erfasst und starb. Sie litt seit fast einem Jahr an Schizophrenie, hörte böse Stimmen, die sie beschimpften. Ob diese Stimmen sie drängten, in den Tunnel zu gehen, oder ob sie an jenem Tag ihrem Leben ein Ende bereiten wollte, das bleibt ihr Geheimnis...

Aufgrund der Tatsache, dass Selin's Suizid einer von rund 1'400 pro Jahr in der Schweiz ist und die Selbsttötung trotz dieser enorm hohen Zahl in unserem Land immer noch zu den grössten Tabus gehört, wurde der alljährlich stattfindende internationale Tag des „psychisch kranken Menschen und der psychischen Gesundheit“ vom 10. Oktober dem Thema „**psychische Krankheit und Suizid**“ gewidmet. Wie in anderen Städten der Schweiz auch, nutzten der Verein Refugium und die Öffentlichkeitsarbeit Psychiatrie diese Gelegenheit, um mit einer speziellen Standaktion vor dem Luzerner Theater auf das schwierige Thema aufmerksam zu machen.

Am Abend wurde einem interessierten Publikum der Film „Selin's Tod“ von Paul Riniker gezeigt und anschliessend an der Podiumsveranstaltung diskutiert. Vertreten am Podium waren sowohl der Verein Refugium, die Pflege- und Ärzteschaft der Luzerner Psychiatrie sowie die stellvertretende Kantonsärztin des Kantons Luzern. Das zahlreich erschienene Publikum (leider fanden nicht alle einen Platz) und die rege Diskussion zeigten einmal mehr, wie wichtig das Thematisieren der Tabuthemen psychische Krankheit und Suizid ist. Es bleibt zu hoffen, dass Suizid immer mehr zu einem Thema wird, über das gesprochen werden „darf“.



Hilfsangebote für Hinterbliebene nach Suizid

Diese neue Broschüre enthält wichtige Adressen für Hinterbliebene nach Suizid sowie auch für ratsuchende Jugendliche und Erwachsene.

Sie ist in Zusammenarbeit der IPSILON-Expertengruppe „Suizidhinterbliebene“ entstanden.

Die Broschüre kann ab sofort unter info@ipsilon.ch bestellt oder unter www.ipsilon.ch heruntergeladen werden.

Vielen herzlichen Dank für die bis zum 30.06.2006 eingetroffenen Spenden:

Strasser Lory; Meinicke Gisela; Stillhart Beatrix; Stocker Franziska; Leichtnam Christine; Giannachi Cosima; Humbel Claire; Glauser Ruth; Fahrer Beat; Dr. Metz Gerhard; Reiner Marianne; Reiner Jacques; Messerli Katja; Fankhauser Brigitte; Frei-Dubach Monika; Niederer Gertrud; Lehmann Jeanne; Kilchenmann Khan Verena; Dr. med. Minnig Rudolf; Lorenz-Lustenberger Brigitte; Feuerwehrverein Urdorf; Ref. Pfarramt Seedorf-Ost; Kirchgemeinde Thun-Strättligen; Verband d. Städtzürch. Evang.-Ref. Kirchgemeinden Zürich; Evang. Ref. Pfarramt Ebikon.

Vielen Dank Jolandas Freundin und Refugium-Mitglied Karin Rey, die beim Druck und Versand der Rundschau-Ausgabe Nr. 5 geholfen hat.

Wieder einmal auch herzlichen Dank unserem Webmaster Jana Skerlak, Grafiker Andrej Märffy und unserer Lektorin Felicitas Hänni.

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Bern, Montag 7. Oktober 1996, Zeit: ca. 06.25 Uhr

Ein junger, 35-jähriger attraktiver Mann parkiert seinen weissen Ford Sierra Kombi auf dem Helvetiaplatz in Bern. Das Wetter ist nasskalt und die Wolken hängen tief und verschleiern die ganze Umgebung. Um diese Zeit sind noch nicht viele Leute unterwegs. Man spürt noch nichts von der Hektik, die kurze Zeit später herrschen wird, wenn die Strasse durch Menschen und Autos belebt wird. Es ist ruhig, nur ab und zu hört man einen dumpfen Klang, nämlich dann, wenn ein Tram auf seinen Schienen über die Kirchenfeldbrücke fährt.

Der Mann steigt aus. Niemand weiss, welche Gedanken ihm momentan durch den Kopf gehen. Die Füsse tragen ihn Richtung Kirchenfeldbrücke. Vielleicht drosselt er seine Schritte, hält an, überlegt, geht wieder zurück, bis er sich schlussendlich aber doch entscheidet, ungehindert seinen Weg fortzusetzen. Vielleicht ist er so tief in seine Gedanken versunken, dass er alles um sich herum nicht mehr wahrnimmt oder vielleicht weint er still vor sich hin, nimmt leise Abschied von seinem Leben und dieser für ihn trostlosen Welt. Die Brücke ist lang; er muss einige Meter gehen sowie die Strasse überqueren, bevor er dort ankommt, wo er bereits am Freitagmorgen war. In dieser Vorinspektion hat er die richtige und sicherste Stelle ausgesucht, wo er seinen inneren Qualen endlich ein Ende setzen kann. Niemand ist dort, der ihn aus seiner Trance wachrüttelt, tröstend auf ihn einredet oder seine Arme öffnet, um ihn ganz nah an sich zu drücken. Er ist allein, allein in all seinem Kummer und Schmerz, welcher stärker ist als alle zuvor erlebten wunderschönen Erlebnisse.

Er klettert auf das Geländer und.....

.....springt.

An diesem Tag geriet uns die Welt aus den Fugen. Von einem Tag auf den anderen war plötzlich alles anders. Wir wurden in einen Strudel gerissen, an den wir nicht glauben konnten und nicht glauben wollten.

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Dieser Mann ist Gunnar, Vater von Yannick und Celina, mein Ehemann, Sohn, Schwiegersohn, Bruder, Schwager und Freund.

Er hat für sich entschieden.

Er lässt uns alle in grosser Trauer, Unverständnis und Wut zurück.

Sein Leben hat ein Ende gefunden, unseres geht weiter, muss weitergehen.

Man sagt, die Zeit heilt alle Wunden.
Tatsache ist, dass man lernt mit ihnen zu leben!

In lieber Erinnerung an Gunnar Just 8.9.1961 – 7.10.1996



Mein Mann, Gunnar Just, kam am 8. September 1961 in Stockholm (Schweden) zur Welt. Im Alter von 3 Jahren reiste er mit seinen Eltern nach Bern, wo er auch seine Kindheit verbrachte. 1981 lernte ich Gunnar kennen und im Jahre 1989 heirateten wir nach 5-jähriger Beziehung. Die Kinder, Yannick und Celina, die wir uns sehr wünschten, kamen 1991 und 1993 zur Welt. Gunnar war ein Allrounder. Im handwerklichen Bereich gab es nichts, das er nicht konnte. Auch mit den Kindern verbrachte er viel Zeit, war ein liebenswerter Ehemann, ein hilfsbereiter Freund und ein ausgesprochen guter Hobbykoch.

Im August 1996 ging unser Traum eines eigenen Hauses in Erfüllung.

Als Selbständigerwerbender mit eigener Heizungsinstallationsfirma, die er von seinem Vater übernommen hatte, bekam er den Auftrag, in unserer neuen

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Umgebung in Uebeschi für die gesamte Überbauung (7 Häuser), die Heizungsinstallationen zu übernehmen.

Den Innenausbau unseres Hauses konnten wir selber planen, zeichnen und bemustern. Diese Arbeit überliess er mir, welche ich auch liebend gern übernahm. In den Sommermonaten Juni/Juli/August gab es für Gunnar viel zu tun. Geschäftlich wie auch privat wurde er körperlich stark gefordert, da er auch in unserem Haus handwerklich viel selber machte. Mein Vater, Freunde und ich halfen so gut wir konnten und der Gedanke auf das erste Bad im Whirlpool sowie die erste Nacht in unserem Heim liess uns manch anstrengenden Tag vergessen.

Leider konnten wir die gemeinsame schöne Zeit nur ganze fünf Wochen geniessen.

Wie vor den Kopf geschlagen erfuhr ich am 2. Oktober 1996 von Gunnar, dass seine Firma in finanziellen Nöten steckt und möglicherweise den Konkurs anmelden muss. Laut seiner Aussage habe er sich mit der Heizungsofferte der Überbauung verkalkuliert und die Architekten (die, wie ich später erfuhr, eigentlich gar keine waren), wollten oder konnten die Heizungskosten sowie die meisten Auslagen der verschiedenen Handwerker nicht mehr bezahlen.

Er recherchierte auf eigene Faust, kam mit Bauhandwerkern ins Gespräch, die ihn darin bestätigten, schon lange kein Geld mehr erhalten zu haben. Das Gerücht tauchte auf, dass sich die Architekten mit rund 1,7 Mio. verschätzt haben. Dies gab ihm Anlass genug zu denken (und dies mit Recht), dass die GmbH der Architekten auf sehr sehr wackligen Füssen stand und der Konkurs absehbar war.

In der ganzen langen und schönen Zeit gab es nie Anzeichen auf eine Depression. Wie aus dem Nichts kam sie.

Wie erkennt man, dass es eine Depression ist? Wie geht man damit um? Wir waren sicher beide überfordert. Er war zu überrascht und wusste nicht, wie er mit dieser neuen Situation umzugehen hatte und ich wusste nicht, wie ich ihm dabei helfen konnte. Auch der Arzt, den wir nach seinem Nervenzusammenbruch beizogen, erkannte seine Krankheit nicht. Wie sollten wir dies dann als Laien tun?

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Er selber rief meinen Vater an, da, wie er immer wieder sagte, nur er uns helfen konnte. Mein Vater kam, stand uns zur Seite, bot uns finanzielle Hilfe an, war sogar bereit, sein geliebtes Haus in Lauterbrunnen zu verkaufen.

Auch die Hilfsbereitschaft unserer Geschwister und der Freunde, die wir avisierten und die sofort vorbeikamen, um mit ihm das Gespräch zu suchen, konnte und wollte er nicht annehmen. Ihm, der immer alles im Griff hatte und auch jedes Ziel erreichte, war das zu starke Gefühl im Weg, in seinem Leben und vor allem vor all seinen Leuten versagt zu haben.

Auch ich suchte mit Gunnar immer wieder das Gespräch und wünschte mir, meine positiven Gedanken auf ihn übertragen zu können.

Er aber war wie in einem schwarzen Loch gefangen und fand trotz unserer ALLER Unterstützung keine Kraft mehr, daraus auszubrechen.

Von einem Tag auf den anderen war plötzlich alles anders. Jetzt stand ich da mit meinen Kindern und dem Heizungsgeschäft meines Mannes, das voller Schulden war und von dessen Materie ich eigentlich keine grosse Ahnung hatte. Auch mit unserem neu gebauten, zum Teil noch nicht fertiggestellten Haus kamen Probleme auf uns zu, die wir Stück um Stück zu bewältigen hatten.

Noch wusste ich nicht, wie alles weitergehen sollte, doch auch wenn ich das Zeitrad am liebsten zurückdrehen wollte: das Leben ging weiter!

Die Zeit verstrich und mit jedem neuen Tag, der heranbrach, kamen neue Aufgaben, die erledigt werden mussten.

So stürzte ich mich voll und ganz in meine neuen Aufgaben. Ich verdrängte meinen Verlust und meine Sorgen, manchmal fühlte ich mich, als wäre fast nichts geschehen.

Ich erlaubte mir nicht, überhaupt irgendeine Schwäche zu zeigen und war stolz darauf, mit Hilfe meines Bruders Rolf und Schwagers die Firma mutig weiterzuführen, bewundert von allen Menschen um mich herum, die meine Tapferkeit nicht genug zu rühmen wussten. Auch glaubte ich daran, dass Gunnar in unserer Nähe war und sicher stolz auf uns wäre.

Innerlich litt ich trotzdem unheimliche Qualen, vermisste die Gespräche und seine Zärtlichkeit, doch wurde ich durch die Liebe meiner Kinder, meines Vaters sowie meiner Freunde entschädigt.

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Ich konnte mich sehr gut vor meinen Gefühlen und vor mir selber verstecken, fühlte mich oft überfordert und litt dementsprechend. Ich spürte, dass mein Körper auch nicht mehr immer so mitmachte wie früher, doch jeden Tag meine Pflicht zu erfüllen, gab mir ein gutes Gefühl.

In der ersten Zeit der Trauer stellte ich mir oft immer wieder dieselben Fragen wie:

- **Was wird aus uns?**
- **Wie gehen die Kinder damit um?**
- **Wie schaffe ich es, Mutter und Vater gleichzeitig zu sein?**
- **Wie stark werden unsere finanziellen Mittel strapaziert?**
- **Werden wir wieder einmal glücklich sein?**

Ich konnte mir noch so viele Gedanken darüber machen, ich erhielt keine Antwort darauf.

Man fühlt sich elend und die Hoffnung, irgendeinmal am Ende des Weges wieder ein strahlendes Licht zu sehen, ist unvorstellbar. Die Angst vor der Zukunft ist gross und am liebsten würde man sich irgendwo verkriechen, um nichts mehr zu sehen, zu hören und vor allem um stehen zu bleiben, um nicht in eine ungewisse Zukunft zu gehen.

Heute sind genau 10 Jahre verronnen und das Leben ist weitergegangen! Jede der oben genannten Fragen kann ich heute beantworten. Das strahlende Licht am Ende des Horizonts konnte ich ebenfalls schon mehrfach wieder sehen, auch wenn es dorthin oft ein langer Weg ist und die Sonne immer wieder von Wolken verdeckt wird.

Irgendwo versteckt sich immer wieder eine kleine Tür, die geöffnet werden kann, so will auch ich heute in grosser Hoffnung an eine wunderschöne kommende Zeit mit lieben Menschen an meiner Seite in die Zukunft schauen.

Unser Leben wird von vielen Abschieden geprägt, sei es durch Tod oder Trennung – sie gehören zu uns – und wir wissen, dass sie weh tun. Das Leben können wir nicht beeinflussen, doch mit der Häufigkeit des Abschiednehmens wissen wir, dass wir Trauer durchzustehen vermögen, dass wir immer wieder Grenzsituationen erleben können und daran erstarren.

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Einer allein auf dieser Welt ist einsam und verloren.

Zeit zum danken.....

Ich nütze die Gelegenheit, hier all meinen lieben Angehörigen und Freunden zu danken, die meine Kinder und mich durch die Trauer und das Leid getragen haben.

Unseren lieben Geschwistern, Verwandten und Freunden, welche schon vorher mit uns, Gunnar, den Kindern und mir etliche schöne und traurige Momente zusammen teilten und auch heute immer wieder für uns da sind, unterstützen, begleiten und immer ein offenes Ohr haben, ihnen ALLEN gilt unser innigster DANK.

.....Bidu für die 20% Stelle, welche uns hilft, unsere Existenz zu sichern.Fritz für die 2½ Jahre Loveangel, welche wir leider per Ende 2006 schliessen werden. Beiden danke ich für die langjährige freundschaftliche und gute Zusammenarbeit sowie das Vertrauen.

Ebo danke ich für sein enorm grosses Engagement, welches er uns, den Trauernden, durch seine Erfahrungen und sein Wissen entgegengebracht hat. Mit dem Beginn und Leitung der REFUGIUM-Selbsthilfegruppe sowie der Anlaufstelle „Trauernde im Internet“ war sein Einsatz unübertrefflich.

.....dem Verein Refugium, welcher eine zweite Familie für mich geworden ist und mitgeholfen hat, meine Trauer zu verarbeiten. Meinen Vorstands-Crewmitgliedern ebenso ein herzliches Dankeschön. Wir ergänzen uns hervorragend und es macht mir Freude, gemeinsam mit euch das „Vereinsschiffli“ voranzutreiben, um Menschen mit gleich schmerzhaften Erlebnissen beizustehen und sie in ihrer Trauer zu begleiten. Ich habe euch alle sehr, sehr lieb gewonnen.

.....meiner vor 18 Jahren verstorbenen herzensguten, lieben und unvergesslichen Mutter, die mir zu Lebzeiten mit ihrer Art sehr viel Liebe auf meinen Weg mitgegeben hat und mich immer wieder in meinen Träumen besucht und mir Kraft gibt. Wer sie gekannt hat weiss, was wir verloren haben. Ich liebe und vermisse sie ganz, ganz fest.

Forum - ... und plötzlich war alles anders

Ein ganz spezieller Dank gilt meinem Vater. Er war und ist immer da, um uns mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ihm habe ich sehr, sehr viel zu verdanken und ich hoffe, dass er weiss, wie glücklich ich bin, einen solchen Vater zu haben. Ich liebe ihn sehr, er ist mein grösstes Vorbild und er hat uns immer gezeigt, was ein Familienzusammenhalt ist. Ich freue mich für ihn, dass er an der Seite seiner Freundin Irma erneut glücklich geworden ist. Ich habe sie ebenfalls ganz fest in mein Herz geschlossen.

Trotz seiner schweren Krankheit ist er sehr tapfer und ich wünsche mir so sehr, noch viele schöne Erinnerungen mit ihm zu erleben.

Meinen Kindern, Yannick und Celina, danke ich für ihr Verständnis, ihre immer wieder tröstenden Gesten der Umarmung und ihre Liebe. Auch dass sie mir durch ihre Anwesenheit, ihre lustige Art und ihre schönen Erlebnisse immer wieder die nötige Kraft geben und mir den Sinn des Lebens vermittelt haben.

Lieber Gunnar

Für die glücklichen gemeinsamen zwölf Jahre und für unsere Kinder, Yannick und Celina, welche die Früchte unserer Liebe sind, möchte ich Dir DANKE sagen. Ich bin froh, einen so liebevollen Menschen wie Dich getroffen zu haben und dass wir zusammen ein Stück unseres Lebens gemeinsam verbringen durften. Wir vermissen Dich sehr!!!!!!

Wenn manche Menschen, die wir lieben, uns genommen werden, dann können wir sie trotzdem behalten, indem wir nie aufhören, sie zu lieben!

All jene Menschen, denen Du in den 35 Jahren mit Deiner Liebe begegnet bist, tragen Dich in ihrem Herzen und werden Dich NIE vergessen!

In lieber Erinnerung Deine Jole

Dies sind Ausschnitte aus „...und plötzlich war alles anders“, Erlebnisbericht von Jolanda Just
(aktuell immer noch in Arbeit)

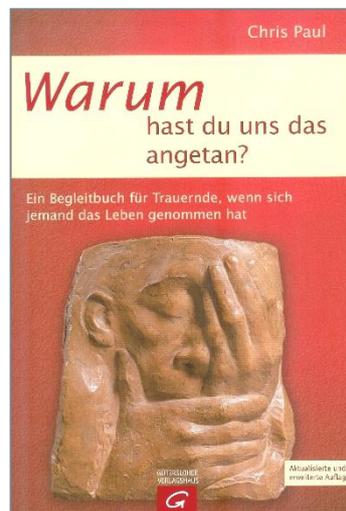
Herausgepickt - Buchvorstellung

Warum hast du uns das angetan?

Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat.

1998 erschien die erste Ausgabe dieses Buches. Vor wenigen Wochen ist die 5. überarbeitete und erweiterte Auflage 2006 in den Buchhandel gelangt.

Neu aufgenommen hat die Autorin die Kapitel zu den Themen „Trauer bei Kindern und Jugendlichen“, „Traumatisierung“ und „Formen der Trauerbegleitung“.



Die Autorin Chris Paul beschreibt für Hinterbliebene die Schwierigkeiten und Chancen des Trauerns, wenn ein Mensch durch Suizid aus dem Leben geschieden ist. Trauern ist ein sehr langer und anstrengender Prozess. Das Buch trägt dieser Tatsache Rechnung und versucht, mit Gedanken zu: „Die ersten Stunden“, „Die ersten Tage und Wochen“, „Das erste Jahr“, „Trauerjahre/Lebensjahre“ während der ganzen Zeit der Trauerarbeit ein Begleiter zu sein.

Das Buch eignet sich aber auch ausgezeichnet für alle, die Betroffene unterstützen und begleiten wollen. Es zeigt ihnen auf eine feine Art Möglichkeiten und Grenzen auf, Hinterbliebenen wirklich zu helfen.

Am Schluss des Buches finden sich eine Reihe von Angeboten für Trauernde nach Suizid, vorwiegend aus Deutschland, Österreich und der Schweiz, Stand April 2006.

Die Autorin Chris Paul ist selber Hinterbliebene nach Suizid. Jahre, bevor sie dieses Buch schrieb, verlor sie auf diese Weise die eigene Lebenspartnerin. Das Buch „Warum hast du uns das angetan“ ist im Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh erschienen.

ISBN-13: 978-3-579-06812-1.

Walter Wirz

Herausgepickt – Die Reise nach Betlehem

10 Jahre danach:

Pilgerwanderung von Monique und Ebo Aebischer-Crettol nach Betlehem vom 01.07. bis 24.12.1996

Dia-Vortrag anlässlich der Refugium-Generalversammlung vom 18.03.2006 in Zürich:

Pilgerweg: Italien – Slowenien – Kroatien – Bosnien – Serbien – Albanien – Griechenland – Türkei – Syrien – Jordanien – Israel

Pilgerwanderungen wurden seit Menschengedenken unternommen, um Busse zu tun, um für eine Gebetserhörung zu danken oder aus verschiedenen anderen, meist auch im Religiösen verankerten, Gründen.

In jüngerer Zeit haben Pilgerwanderungen wieder Konjunktur. Die körperliche Anstrengung, etwas Abenteuerlust und oft eine religiöse Motivation vermögen dieser Art von „Alternativtourismus“ erneut Attraktivität zu vermitteln. All das hat bestimmt mitgeschwungen, als Monique und ich mit unseren drei Töchtern 1983 den Weg nach Santiago de Compostela unter die Füsse nahmen. „Der Weg ist das Ziel“ haben wir uns damals gesagt, so wie das heute wieder von vielen Pilgern gesagt wird. Der Weg nach Santiago de Compostela hat viel in uns bewegt. Unter anderem hat er auch die Hoffnung geweckt, einmal den grossen Pilgerweg nach Jerusalem unter die Füsse zu nehmen.

Als Monique und ich uns nun 1996 auf den Weg ins Heilige Land machten, war die Krippe Jesu das Ziel, an der wir Lasten ablegen wollten, die wir seit mehreren Jahren bei der Begleitung von Trauernden auf unsere Schultern geladen hatten. Diese Trauernden waren vornehmlich Mütter und Väter, die einen Sohn oder eine Tochter, ja mitunter mehrere Kinder durch Suizid verloren hatten. Wir hatten sie oft von der ersten Stunde an begleitet. Mit jedem Jahr wurden es aber mehr Mitmenschen, die sich in ihrer Not an uns wandten. Es war nur eine Frage der Zeit, bis wir Neubetroffenen hätten sagen müssen, dass wir sie „nicht auch noch“ begleiten könnten. So reifte in uns der Entschluss, die Begleitung der uns ans Herz gewachsenen und zu Freunden

Herausgepickt – Die Reise nach Betlehem

gewordenen Hinterbliebenen auf eine andere Art fortzusetzen. Durch einen symbolischen Akt wollten wir das an uns Herangetragene weiter tragen. Wir versprachen, all ihre Anliegen, Leiden und Gebete an Weihnachten in Betlehem an der Geburtsstätte Jesu zu deponieren.

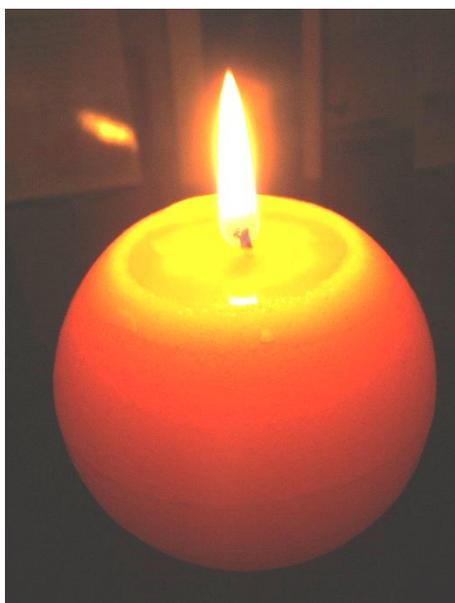
Am 24. Juni 1996 versammelten wir „unsere Gemeinde“ in der Krypta der Dreifaltigkeitskirche in Bern. Zu diesem Abschiedsgottesdienst hatten die Eltern schriftliche oder andere Andenken ihrer verstorbenen Kinder oder Gebetsanliegen für sie mitgebracht. In feierlicher Form verbrannten wir diese Papiere auf dem Altar und sagten dabei „wir bringen vor Gott die Anliegen von X und Y und beten für Z“. Während dieser Zeremonie entzündeten die genannten Eltern eine Kerze, die sie bei der Feier des Abendmahls/der Eucharistie ausbliesen und ebenfalls auf dem Altar ablegten. Aus der Asche der verbrannten Dokumente und den Kerzenresten formten wir eine neue Kerze, die wir in unserem Rucksack mitnahmen und dann an Heiligabend in der Geburtskirche in Bethlehem anzündeten. Hier, am Ziel unserer Pilgerreise, beteten wir laut für all die Menschen, die sich uns anvertraut hatten. Es war ein ergreifender Moment am Morgen jenes 24. Dezember 1996. Wir waren dankbar, unser Versprechen einlösen zu können. Das war nicht zuletzt dadurch möglich, dass uns viele Menschen in Gedanken auf dieser Wanderung begleitet hatten. Wir hatten den Zurückgebliebenen nicht nur zugesagt, dass wir an der Krippe Jesu, sondern auch jeden Abend um 20h an sie denken und für sie beten würden, und wir haben sie eingeladen, wenn möglich zur gleichen Zeit für uns zu beten. Wir haben uns von diesen Gebeten getragen gefühlt, wurden wir doch auf der langen und oft beschwerlichen Reise weder ernsthaft krank noch Opfer von körperlicher Gewalt. Unser Gepäck wurde bis an die Grenze Israels nicht ein einziges Mal kontrolliert, so dass die durch die Asche grau gefärbte Kerze nie Gegenstand von Argwohn werden konnte.

Nach unserer Rückkehr haben wir mit den Hinterbliebenen einen Dankgottesdienst gefeiert. In Form einer dialogischen Predigt* haben Monique und ich die Emmausjünger dargestellt. Nach dem Abendmahl/der Eucharistie überreichten wir

Herausgepickt – Die Reise nach Betlehem

den Anwesenden eine farbige Kerze, an der ein kleiner Beutel mitgebrachter Myrrhe und Weihrauch angebracht war. In dunklen Stunden sollte diese Kerze Licht und Wärme spenden und der Duft aus dem Orient an jene gnadenreiche Zeit erinnern, die wir in inniger geistiger Verbundenheit miteinander verbracht hatten.

Verschiedene Hinterbliebene sagten uns nach unserer Rückkehr, dass 1996 das erste Weihnachtsfest seit dem Tod der Tochter oder des Sohnes war, an dem sie wieder Weihnachten feiern konnten. Damit war das Ziel der Pilgerwanderung erreicht. Es war nicht der Weg, nicht ein Ort, sondern Gnade, dass es wieder Licht werden durfte in den Herzen so vieler, wo lange Zeit tiefste Finsternis geherrscht hatte.



Auf dem Weg ins Morgenland reifte die Idee, uns in Zukunft mit den neuen elektronischen Medien einem Kreis von Trauernden zuzuwenden, die ihrer Not per Internet oder SMS Ausdruck zu geben versuchten. Wir widmeten uns mit grossem Einsatz dieser neuen Herausforderung.

In Anlehnung an die Erfahrungen, die Ebo in der Begleitung der Selbsthilfegruppen „Regenbogen“ gesammelt hatte, gründete er in der Folge „Refugium“. Wir sind allen von Herzen dankbar, die sich dafür einsetzen, dass diese Bemühungen weitergehen dürfen.

Monique und Ebo

* Kann angefordert werden bei:

Monique und Ebo Aebischer-Crettol, Waldriedstrasse 23, 3074 Muri

Weihnächtliches aus Kindermund

Gott kann vom Himmel gar nicht immer sehen, ob ich brav bin. Wenn ich in der Schule oder zu Hause bin, ist ja das Dach dazwischen.



Der Weihnachtsmann macht die schönsten Geschenke damit man sich volle Kanne freut.

Die Eltern erzählen den Kindern vom Christkind, damit die kleinen Rotzlöffel brav sind, weil sie sich Geschenke erhoffen.

Mein blödestes Geschenk war meine Schwester. Ich hab sie von Mama und Papa bekommen.

Die Engel haben immer etwas zu tun; Sie hören den ganzen Tag Anrufbeantworter mit Gebeten ab.

Rabenaus wundersame Erlebnisse



Vorschau - Vereinsaktivitäten

Refugium-Kegelmeisterschaft

Wann: Samstag, 27. Januar
Zeit: 14.00 bis 18.00 Uhr
Wo: Kegelbahn,
Kantonsspital Luzern
Organisation: Walter Wirz und Anita Bättig



Nächste Generalversammlung am 17. März 2007

Detaillierte Angaben zu beiden Veranstaltungen mit Anmeldetalon folgen Anfang 2007.

Neujahrsnotizen

Ich bleibe die alte
bin schon die neue
die alte Neue
die neue Alte

Will sein
wie ich bin
einen Augenblick öfter
als gestern.

*Anne Steinwart
Ermutigungen für Heute und Morgen*

Refugium Selbsthilfeangebot

Geleitete Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Menschen, die ihren/ihre LebenspartnerIn oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben. Die Treffen finden in der Regel während eines Jahres in 14-tägigen Abständen statt. Nach bis zu drei offenen Treffen wird die Gruppe jeweils für ein Jahr geschlossen, das heisst, es werden in dieser Zeit keine Neubetroffenen aufgenommen. Der Gruppenstart der jeweiligen Gruppen hängt von der Anzahl verbindlicher Anmeldungen ab.

- Bern:** Gruppenstart Anfang Mai 2006, jeweils Mittwoch Abend, 19.00 bis 21.00 h, Kirchengemeinde Dreifaltigkeit
- Luzern:** Gruppenstart Anfang September 2006, Zentrum Barfüesser. Weitere Anmeldungen werden gerne noch bis Ende 2006 entgegen genommen.
- Zürich:** Start einer neuen Gruppe Anfang Januar 2007. Weitere Anmeldungen werden gerne noch entgegen genommen.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: Tel.: 0848 00 18 88
(Mo – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr) und / oder e-mail: info@verein-refugium.ch

Monatsrunde

Die Refugium Monatsrunde bietet allen Hinterbliebenen nach Suizid die Möglichkeit, sich einmal im Monat in geselligem Rahmen zu begegnen und Freundschaften zu pflegen. Die Teilnahme an der Monatsrunde ist nicht verbindlich, eine An- oder Abmeldung nicht erforderlich. Die Monatsrunde wird von einem Mitglied des Vereins Refugium betreut. Als Kennzeichen steht eine Kerze auf dem Tisch.

- Basel:** Jeweils erster Mittwoch im Monat, 19.00 – 21.00 h, Offenes Haus an der Burgunderstrasse 18, Basel
- Bern:** Jeweils erster Montag im Monat, 19.00 – 21.00 h, Bahnhofrestaurant Cavallo, Bubenbergrplatz 8, Bern
- Luzern:** Jeweils erster Donnerstag im Monat, 19.00 – 21.00 h, Restaurant Mövenpick, Pilatusstrasse 14 (Neustadt), Luzern
- Zürich:** Jeweils erster Dienstag im Monat, 19.00 – 21.00 h, Restaurant Les Arcades, Hauptbahnhof Zürich

Vorstand / Impressum

REFUGIUM
Verein für Hinterbliebene nach Suizid
Lindenbühl 166 A, 3635 Uebeschi

Sie erreichen uns unter:
Telefon 0848 00 18 88 (Mo – Fr 8.00 – 17.00 Uhr)
oder e-mail: info@verein-refugium.ch

Internetadresse:
www.verein-refugium.ch

PC-Spendenkonto: 30-772650-3

REFUGIUM Vorstand:
Silvia Maria Skerlak (Präsidentin)
Jolanda Just (Sekretärin)
Walter Wirz (Kassier)
Anita Bättig (Redaktion Rundschau)
Esther Kissling (Öffentlichkeitsarbeit)

Impressum:

Herausgeber:	Verein REFUGIUM
Auflage:	500 Exemplare
Redaktionsadresse:	Anita Bättig, Mühle/Rigiweg, 6354 Vitznau e-mail: anita.baettig@verein-refugium.ch
Lektorat:	Felicitas Hänni
Grafische Gestaltung Deckblatt:	Andrej Mårffy
Druck und Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Frühling 2007
Redaktionsschluss:	31. März 2007
