

# Refugium-Rundschau

Frühling 2010 / Ausgabe Nr. 10



## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort</b>	3
<b>Rückschau:</b>	
• World Suicide Prevention Day, 10. September 09	4 – 7
<b>Aktuelles:</b>	
• Nationaler Suizid Kongress März 2010	8
• Das Grabmal als Hilfe bei der Trauerverarbeitung	9 - 14
<b>Forum:</b>	
• Erfahrungsbericht	15 - 17
<b>Herausgepickt:</b>	
• Buchvorstellung	18
• „Wenn Kinder nicht mehr leben wollen“	19 – 22
• Gedicht	23
<b>Lichtblick:</b>	
• Schmunzelecke	24
• Gedicht	25
<b>Vorschau:</b>	
• Vereinsaktivitäten / Aktuelle Refugium-Angebote	26
<b>Vorstand/Impressum</b>	27

## Vorwort

---

LIEBE LESERINNEN UND LESER

OBWOHL DAS JAHR 2009 BEREITS WIEDER VERGANGENHEIT IST, MÖCHTEN WIR IHNEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER, UNSERE AKTIVITÄTEN RUND UM DEN **WELT-SUIZIDPRÄVENTIONSTAG VOM 10. SEPTEMBER 2009** NICHT VORENTHALTEN. UNTER DER FEDERFÜHRUNG VON **STOP SUICIDE** WURDE AM VERGANGENEN **WSPD** EINE **PLAKAT-KAMPAGNE** ZU DIESEM THEMA DURCHGEFÜHRT. AN DIESER KAMPAGNE WAREN UNTER ANDEREN **IPSILON, REFUGIUM, NEBELMEER UND REGENBOGEN** BETEILIGT. WIE BEREITS IN DEN VERGANGENEN JAHREN WAR UNSER VEREIN REFUGIUM IN VERSCHIEDENEN REGIONEN VOR ORT, UM DIE ÖFFENTLICHKEIT AUF DIESEN GEDENKTAG AUFMERKSAM ZU MACHEN.

**AM KOMMENDEN 18. UND 19. MÄRZ FINDET DER NATIONALE SUIZIDKONGRESS IM WORLD TRADE CENTER IN ZÜRICH STATT.** IPSILON HAT SICH DAMIT DAS ZIEL GESETZT, ZAHLREICHE AKTEURE AUS DEN BEREICHEN MENTAL HEALTH, SUIZIDPRÄVENTION, KRISENINTERVENTION, BERATUNG, BETREUUNG UND NACHSORGE AN EINEN TISCH ZU BRINGEN, UM DEN NATIONALEN AUSTAUSCH ZU VERBESSERN. IPSILON IST ES EIN GROSSES ANLIEGEN, DASS AN DIESEM KONGRESS DIE BEDÜRFNISSE VON BETROFFENEN MENSCHEN BERÜCKSICHTIGT UND MIT EINBEZOGEN WERDEN. MIT IPSILON ZUSAMMEN HOFFEN WIR, DASS MIT DIESEM KONGRESS EIN WICHTIGER MEILENSCHRITT IN DER SUIZIDPRÄVENTION GETAN WERDEN KANN.

WISSEN SIE, LIEBE LESERINNEN UND LESER, DASS **UNSER VEREIN REFUGIUM DIESES JAHR SEIN 10-JÄHRIGES JUBILÄUM FEIERT?** DER ZUFALL WILL ES, DASS GERADE IN DIESEM JAHR 2010 NICHT NUR DER VEREIN GEBURTSTAG HAT, SONDERN AUCH DIE 10. AUSGABE UNSERER RUNDSCHAU ERSCHEINT. WIR HOFFEN, DASS SIE AUCH IN DIESER AUSGABE FÜR SIE INTERESSANTES UND WISSENSWERTES ENTDECKEN UND WEITERHIN ZU UNSERER TREUEN LESERSCHAFT GEHÖREN WERDEN.

GANZ HERZLICH

ANITA BÄTTIG

## Rückschau – World Suicide Prevention Day vom 10. September

### Weltsuizidpräventionstag 2009

10. September 2009

Suizid – Stoppen wir ihn!



Der Weltsuizidtag, der 2003 von der WHO ins Leben gerufen und jährlich am 10. September durchgeführt wird, ist inzwischen zum festen und wichtigen Bestandteil unseres Vereinslebens geworden. Verschiedene Organisationen haben zum WSPD 2009 unter der Federführung von Association Stop Suicide eine Plakatkampagne zu diesem Thema durchgeführt. Beteiligt waren unter anderem IPSILON, Nebelmeer, Refugium und Regenbogen. Das Plakat in A2-Grösse und in Farbe, je in deutscher und in französischer Sprache gedruckt, war sehr ansprechend gestaltet und wurde dementsprechend auch stark beachtet.

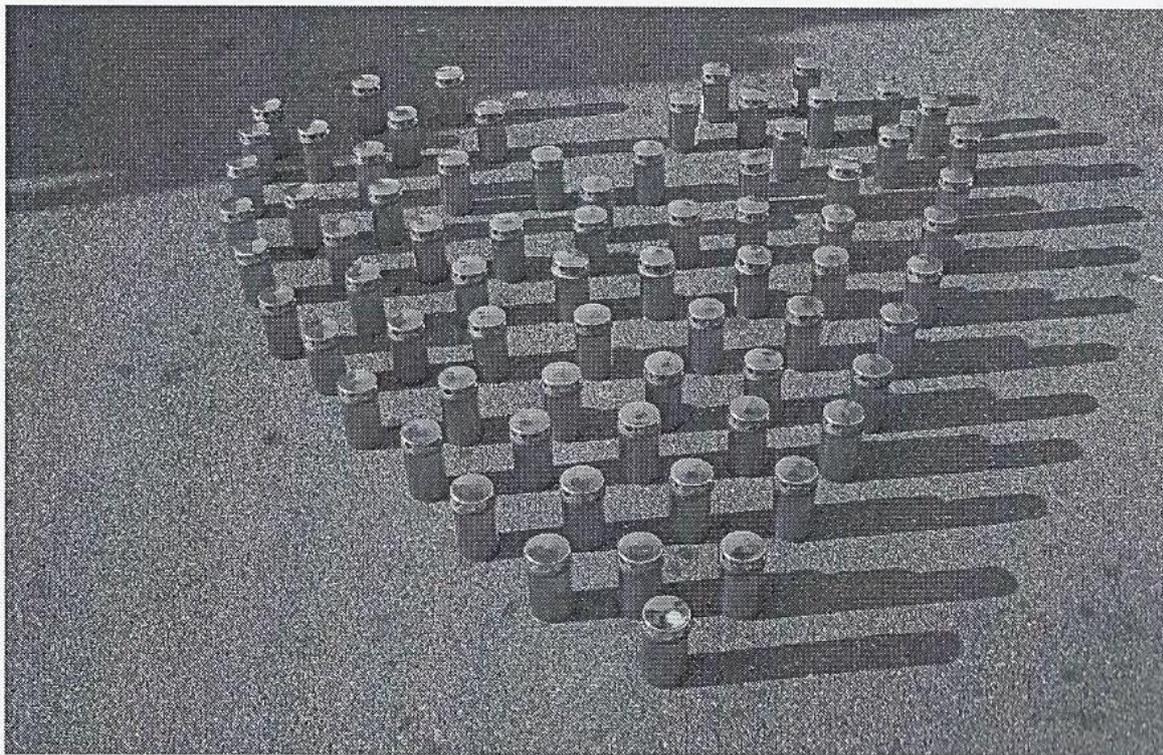
Wir zeigen Ihnen gerne, wo unser Verein an diesem Tag überall aktiv war:

## Rückschau – World Suicide Prevention Day vom 10. September

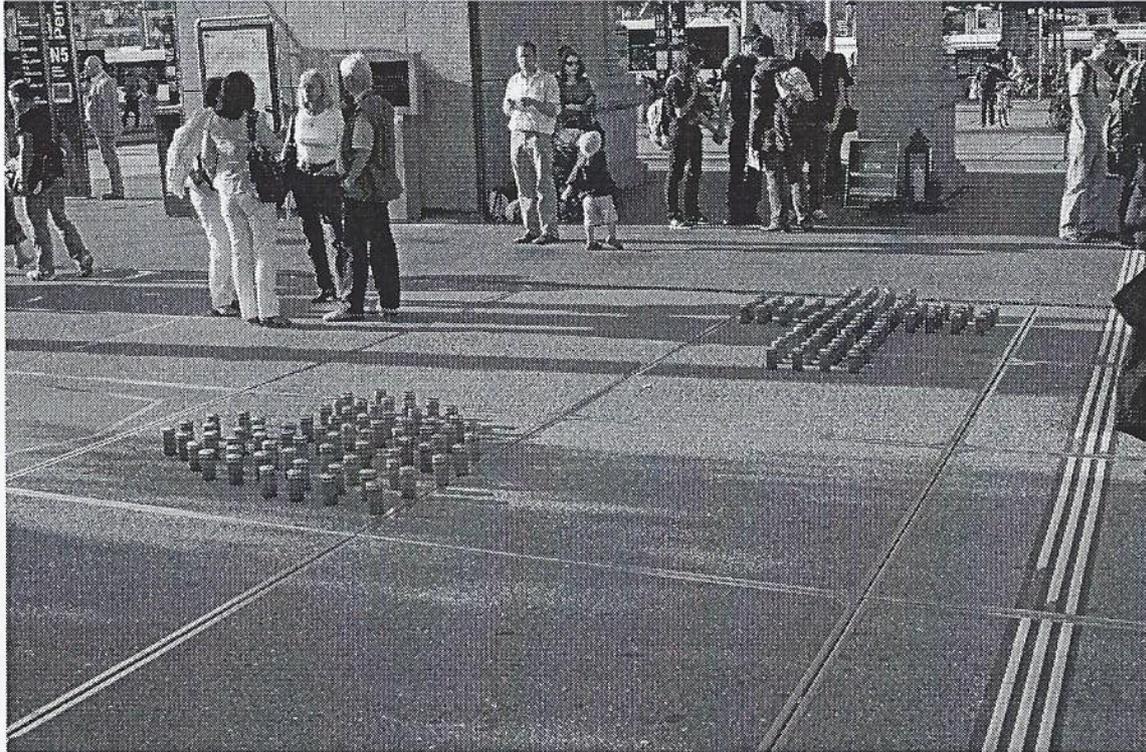
In Basel wurde wie in den Vorjahren in der Offenen Kirche Elisabethen zusammen mit Herrn Pfarrer André Feuz, Herrn Dr. theol. Xaver Pfister und dem Verein Refugium eine ökumenische Gedenkfeier durchgeführt. Im Mittelpunkt standen Texte aus dem Briefwechsel zwischen Vincent van Gogh und seinem Bruder Theo. Vincent van Gogh selber starb am 29. Juli 1890 im Alter von 37 Jahren an einer Schussverletzung, die er sich in suizidaler Absicht beigebracht hatte.

*Marianne Reiner*

In Luzern durften wir erneut unseren Pavillon auf dem Bahnhofplatz aufstellen. Die Stadtpolizei hat uns die Bewilligung dazu erneut völlig unkompliziert und kostenlos erteilt. In der ganzen Stadt gibt es wohl keinen anderen Platz, der sich so hervorragend für einen solchen Anlass eignet. Wir konnten unsere Drucksachen abgeben, entsprechende Fachliteratur vorstellen und Gespräche führen. Mit Grabkerzen, Laternen und Plakaten machten wir auf den WSPD aufmerksam.



## Rückschau – World Suicide Prevention Day vom 10. September



Der 10. September 2009 war ein sehr heisser Tag. Es war so heiss, dass viele Passanten es vorzogen, möglichst schnell im Bahnhof Luzern zu verschwinden oder in einem gekühlten Bus des öffentlichen Verkehrs Platz zu nehmen. Es gab aber trotz der Hitze auch sehr interessante und bewegende Gespräche mit Menschen, die Suizide in der eigenen Familie oder in der Verwandtschaft zu verkraften hatten. Es sprachen auch Männer und Frauen mit uns, die mit eigenen Suizidversuchen fertig werden mussten. Mit ihnen zu reden war oftmals selbst für uns nicht sehr einfach. Mehrere nahmen die Gelegenheit aber gerne wahr und wir konnten wenigstens für einen Moment behilflich sein. Einige Personen machten uns auf einen Widerspruch aufmerksam: mit dem Text auf den bereits im Eingang erwähnten Plakaten stellten wir die Prävention in den Vordergrund. Unsere eigentliche Aufgabe ist aber die Betreuung der Hinterbliebenen in Form von Selbsthilfegruppen, Monatsrunde und Vereinsanlässen.

## Rückschau – World Suicide Prevention Day vom 10. September

Wir erklärten den Passanten, dass gerade diese Nachsorge der Hinterbliebenen gleichzeitig Suizidprävention ist, da die Suizidhinterbliebenen ein 40-fach höheres Risiko tragen, ebenfalls durch Suizid aus dem Leben zu gehen.

Wenn auch wegen der sehr grossen Hitze diesmal weniger Gespräche geführt werden konnten, war der Tag für uns doch ein grosser Erfolg.

*Anita Bättig*

In Zürich wurde der Weltsuizidtag 2009 für einmal ganz anders begangen. Er fand ohne Medien und Öffentlichkeit statt. Jürg und Verena Weisshaupt hatten alle Ehemaligen und Aktiven der Gruppen Refugium, Nebelmeer und Regenbogen für diesen Abend eingeladen. Wir trafen uns in den Räumlichkeiten der Migros Genossenschaft am Limmatplatz. Nach der herzlichen Begrüssung und einem kleinen Imbiss gab es eine Vorstellungsrunde, um uns gegenseitig kennen zu lernen. Für die einen war es auch ein Ehemaligentreffen. Es war schön, einander wieder einmal zu sehen. Es blieb auch genügend Zeit, um uns untereinander auszutauschen. Einmal mehr zeigte es mir, wie wichtig es ist, sich mit Gleichbetroffenen zu treffen. So manche hatten einander Mut gemacht, einfach zugehört, getröstet, oder eine herzliche Umarmung geschenkt. Es war ein guter Abend, den wir gemeinsam verbringen durften. Liebe Verena, lieber Jürg, vielen herzlichen Dank für die Organisation.

*Verena Wegmann*

Der Vorstand dankt Allen, die in irgendeiner Form mitgeholfen haben, den Weltsuizidpräventionstag in ihrer Region zu organisieren und durchzuführen. Wir sind immer auf Freiwillige angewiesen und wir wissen, dass eine solche Mitarbeit nicht selbstverständlich ist. Darum, nochmals ganz herzlichen Dank.

*Walter Wirz, Präsident*

## **Aktuelles – Nationaler Suizidkongress 2010**

---

**Nationaler  
Suizid-  
Kongress**

**18. & 19. März 2010**  
World Trade Center Zürich

Unter den Mottos: **Früherkennung, Behandlung und chronische Suizidalität** sowie **Auf dem Weg zu Austausch von Wissen und Praxis** hat sich die Dachorganisation IPSILON mit dem Nationalen Suizidkongress das Ziel gesetzt, verschiedene Institutionen, Organisationen, Gruppierungen und operationelle Programme im Bereich Suizidprävention erstmals grossflächig zu vernetzen, Erfahrungsaustausch zu ermöglichen und die neuesten Erkenntnisse von nationaler und internationaler Ebene zu vermitteln.

In einem hoch interaktiven Rahmen bietet der Kongress national erstmals eine vielfältige Austausch-Plattform und überzeugt durch ihren Fokus auf pragmatische Umsetzungsmöglichkeiten von Programmen, Aktivitäten, Ansätzen und Massnahmen in Prävention / Behandlung / Betreuung. Neue Instrumente werden vorgestellt und diskutiert, neue Kreise mobilisiert, neue Allianzen gebildet, womit die bereits tätigen Akteure neuen Antrieb zur Umsetzung von Forderungen im Bereich Suizidprävention / Intervention und Postvention erhalten.

Ipsilon ist es auch ein grosses Anliegen, dass die Bedürfnisse von betroffenen Menschen berücksichtigt und mit einbezogen werden.

Weitere Informationen zu diesem Kongress finden Sie unter [www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)

### Das Grabmal als Teil der Trauerverarbeitung

Ein Interview mit Fritz Scheidegger, Bildhauerei Scheidegger & Kunz Steinkunst GmbH, Strengelbach

*Einleitung:*

*Von unserer Idee des Grabsteins für meine verstorbene Zwillingsschwester bis zur Realisierung von diesem war es ein weiter Weg. Die Idee, wie der Grabstein aussehen soll, hatten wir schon bald. Mit der Umsetzung dieser Idee hatten allerdings alle Grabgestalter, die uns telefonisch kontaktierten, ihre liebe Mühe. So verging fast ein Jahr, bis wir den Bildhauer fanden, der die von uns gewünschte Figur in Stein hauen konnte. Schon beim ersten Besuch bei diesem Grabgestalter waren wir tief berührt. Berührt davon, wie gekonnt unsere Idee in die erste Skizze aufgenommen wurde. Berührt von der Begeisterungsfähigkeit des Bildhauers, diese Figur gestalten zu dürfen. Berührt vom Herzblut, das der Bildhauer selbst in das Grabmal hinein gab.*

*Entstanden ist schlussendlich ein Grabstein, der ganz dem entspricht, wie wir es uns vorgestellt haben. Ein Grabstein, der von unserer Liebe zu meiner Schwester erzählt und von der Hoffnung, dass sie zu ihrem Schöpfer heimgekehrt ist. Ein Grabstein, der uns bei jedem Grabbesuch immer wieder tief berührt und der auch andere Grabbesucher erfreut.*

*Aus dieser Erfahrung heraus ist die Idee entstanden, mehr über diese Kunst, die so viel zur Trauerverarbeitung beitragen kann, zu erfahren:*

**Rundschau:** *Herr Scheidegger, können Sie uns berichten, wie Sie selbst zum Beruf des Bildhauers und Grabgestalters gekommen sind?*

**Scheidegger:** *Ich bin über viele Umwege auf meine jetzige Tätigkeit gekommen: angefangen habe ich als Tellerwäscher und habe*

## Aktuelles – Das Grabmal

---

es dann bis zum Direktor einer bekannten Firma geschafft. Nach meinem Herzinfarkt verlor ich meinen Job als Direktor und es erfolgte die Scheidung von meiner Frau. Ich habe dann gemerkt, dass ich durch und durch der geborene Verkäufer bin. Schlussendlich bin ich über ein paar Umwege bei der Steinkunst gelandet. Wir sind hier ein Team von drei Männern, das sich mit der Gestaltung und dem Verkauf von Grabmalen befasst. Wir ergänzen uns wunderbar: so kann der eine sehr gut Gesichter gestalten, der andere wiederum eher die grossflächigen Sachen, ich selbst kümmerge mich vorwiegend um den Verkauf und die Kundenbetreuung.

*Rundschau: Was genau wird bei Ihnen gestaltet?*

**Scheidegger:** Zu 90% machen wir Grabmal-Kunst. Daneben widmen wir uns aber auch der Gartenkunst in Form von Gartenskulpturen oder der Gestaltung ganzer Gärten. Das gibt einen guten Gegensatz zur Grabkunst, was uns gut tut. Zusätzlich machen wir Steintische, Steinvögel, Waschröge, Geschenkartikel aus Stein usw.

*Rundschau: Können Sie das Grabmal auch als Teil der Trauerverarbeitung sehen? Wenn ja, in welcher Form?*

**Scheidegger:** Ja, unbedingt. Oft ist es so, dass Hinterbliebene uns bei der Entstehung des Grabmals immer wieder besuchen. Wir laden sie immer dazu ein, am Kunstwerk mitzuwirken, sei es damit, dass sie selbst "Hand anlegen" und einen Teil des Steins mitgestalten, sei es in der Mitsprache bei der Gestaltung. Für uns Grabgestalter ist es immer wieder eine Herausforderung, für die Trauernden etwas Spezielles zu gestalten. Zusammen mit den Hinterbliebenen gibt das einen guten Konsens, eine fruchtbare Zusammenarbeit.

*Rundschau: Wie ergeht es Ihnen persönlich bei der Grabgestaltung?*

**Scheidegger:** Keine Geschichte ist gleich wie die andere und es gibt immer wieder die eine oder andere, die uns sehr nahe geht. Obwohl wir tagtäglich mit Hinterbliebenen zu tun haben, weinen auch wir über das eine oder andere Schicksal.

### Zum Verhältnis Steinbildhauer - Kunde

*Rundschau: Wie erleben Sie Ihre Kunden?*

**Scheidegger:** Wir haben die ganze Klientel, von einfachen Bauern bis zu Direktoren. In der Trauer aber gibt es diese Unterschiede nicht mehr, da ist jeder gleich und alle stehen dann sozusagen "mit dem letzten Hemd" da.

*Rundschau: Menschen sterben unterschiedlich: die einen sind lange krank, die anderen hoch betagt, dann wieder gibt es die plötzlichen Todesfälle wie Suizid oder Unfall. Sind für Sie diese unterschiedlichen Todesarten bei Ihren Kunden spürbar?*

**Scheidegger:** Ja, da erleben wir Unterschiede. War ein Mensch lange krank, sind die Hinterbliebenen, die zu uns kommen, meist gefasster. Ist jedoch ein Mensch an plötzlichem Herztod, Unfall oder durch Suizid gestorben, ist vor allem eine grosse Ohnmacht, Hilflosigkeit und Wortlosigkeit bei den Hinterbliebenen spürbar. Oft entsteht durch die gemeinsame Gestaltung eine "intime" Beziehung zwischen uns und den Trauernden. Das kann manchmal schön, manchmal auch schwierig sein, weil die Trauernden sich anlehnen möchten, bzw. auch bei uns einen gewissen Halt suchen.

## **Aktuelles – Das Grabmal**

---

*Rundschau: Wie können Sie sich selbst dabei schützen? Wohin gehen Sie mit dem Schmerz, den solche Fälle bei Ihnen auslösen?*

**Scheidegger:** Darauf habe ich eigentlich keine Antwort, ich weiss es nicht. Manchmal hilft es vielleicht, sich selbst Gutes zu tun, etwas Gutes essen und trinken, Musik hören, Beziehungen mit Menschen und/oder Tieren pflegen.

### **Steinbildhauer und ihr Umfeld**

*Rundschau: Wie reagiert Ihr Umfeld auf Ihren besonderen Beruf?*

**Scheidegger:** Das ist für uns ein Problem, denn für unser Umfeld ist das, was wir tagtäglich machen, kein Gesprächsthema. Oft sagen sie: "Ich weiss, was du von Beruf bist, aber bitte sprich nicht darüber". Auch die Kinder reagieren ganz unterschiedlich, die einen sind stolz auf den Künstlerberuf des Papis, die anderen haben Mühe mit dem Beruf des Vaters.

Von Bekannten werden wir höchstens gefragt: "läuft es?" "sind viele gestorben?", worauf wir jeweils antworten: "ja, es läuft" und "nein, es sind nicht mehr Menschen als sonst auch gestorben, wir haben einfach genug zu tun".

### **Grabsteinkunst und Fortschritt - gibt es Veränderungen?**

*Rundschau: Stellen Sie in den letzten 20 Jahren Veränderungen in der Grabgestaltung fest? Wenn ja, welche?*

**Scheidegger:** Es gibt in der Tat eine starke Veränderung: viele Menschen wollen heute nicht mehr auf dem Friedhof begraben werden, nicht, weil sie nicht an Gott glauben, sondern weil sie sich zum Platz und zur Kirche nicht mehr zugehörig fühlen. Auch ist aktuell viel mehr die Beisetzung in Gemeinschaftsgräbern gefragt. Ich selber sehe meinen Auftrag darin, die Hinterbliebenen darüber

## **Aktuelles – Das Grabmal**

---

zu orientieren, dass ein eigener Grabplatz wichtig ist, weil ich an den oft überfüllten Gemeinschaftsgräbern erkenne, dass es für die Trauernden wichtig ist, einen eigenen Ort zum Trauern zu haben.

Auch die Materialien haben sich verändert. Zudem möchten jene, die ein Grabmal machen lassen, heute viel mehr als früher etwas "Spezielles", auf den Verstorbenen Bezogenes haben.

Erbbestattungen nehmen tendenziell ab, werden sogar in Zukunft vielleicht ganz verboten.

Viele wählen heute andere Bestattungsarten, wie das Verstreuen der Asche im Wald, über einem See, etc.

*Rundschau: Haben Sie Wünsche an die Hinterbliebenen?*

**Scheidegger:** Die Menschen sind sehr individuell. Für uns Grabgestalter ist es sicher einfacher, wenn die Menschen mit konkreten Ideen zu uns kommen oder ihr Herz soweit öffnen, dass sie den Verstorbenen gut beschreiben können und so zusammen ein schönes Grabmal gestaltet werden kann.

Am Schwierigsten ist es immer dann, wenn die Trauernden nichts sagen und nichts beschreiben können.

*Rundschau: Welche Erfahrungen machen Sie mit Friedhofsverwaltungen?*

**Scheidegger:** Die Friedhofsreglemente sind oft veraltet und stammen teils aus den Jahren 1950 - 1980. Diese mangelnde Fortschrittlichkeit kann zum Teil daran liegen, dass jene, die die Gesuche unterschreiben, einen reinen Bürojob haben und noch nie auf dem Friedhof waren. Natürlich sind Reglemente wichtig und müssen bestehen. Allerdings ist auch hier zu sehen, dass gewisse Leute mehr dürfen als die anderen.

Viele Friedhofsverwaltungen haben feste Verträge mit Bildhauern, vor allem für Gemeinschaftsgräber, was leider keinen Wettbewerb

## Aktuelles – Das Grabmal

---

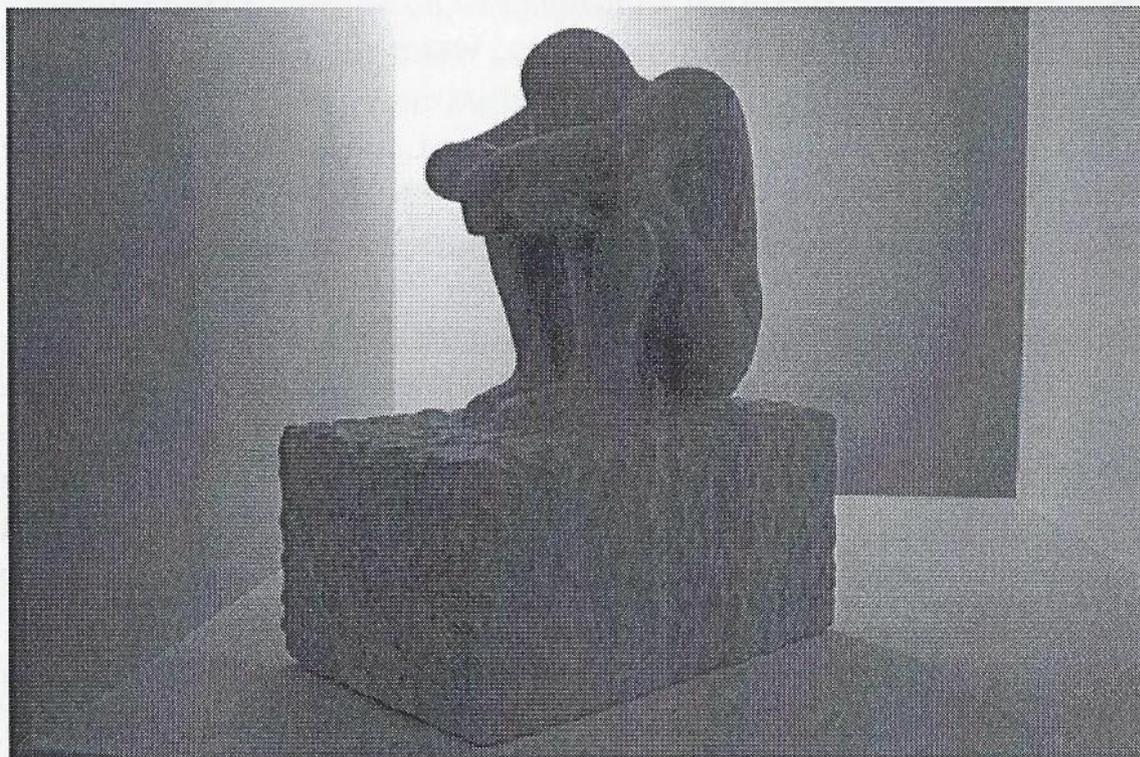
unter den Bildhauern zulässt und "neuen" Bildhauern keine Chance gibt.

*Rundschau: Gibt es noch sonstige Bemerkungen, die Sie gerne anbringen möchten?*

**Scheidegger:** Für Hinterbliebene ist es ganz sicher wichtig, dass das, was sie möchten, so gut als möglich umgesetzt wird. Unsere Steinkunst macht neu kleine "Doppel" von Grabsteinen für zu Hause, dies vor allem für ältere Menschen, die wenig Möglichkeit haben, ein Grab zu besuchen, weil sie entweder nicht mehr gut laufen können oder das Grab zu weit weg ist.

*Rundschau: Vielen herzlichen Dank, Herr Scheidegger, für dieses sehr interessante und berührende Gespräch mit Ihnen.*

*Anita Bättig*



### Meine Gedanken reisen in die Vergangenheit.

Seit dem Tod von Peter, meinem Lebenspartner, sind nun schon drei Jahre vergangen. Noch immer denke ich jeden Tag an ihn und habe noch oft mit meinen Gefühlen wie Trauer, Verzweiflung und Enttäuschung zu kämpfen. Jedoch habe ich auch gelernt, besser damit umzugehen.

Als Peter und ich uns kennen lernten, lebten wir beide in einer zerrütteten Beziehung. Schon bald spürten wir, dass wir unsere Zukunft gemeinsam verbringen wollten. Auch meine beiden Kinder, damals 12 und 14 Jahre alt, liebten Peter sehr. Wir alle wussten, dass ein steiniger Weg vor uns liegen würde. Dank unserem Vertrauen und unserer Liebe schafften wir all die Hürden, die eine Trennung von unseren Partnern mit sich brachte. Diese Zeit war nicht einfach. Oft waren wir verzweifelt und mutlos. Doch es verband uns noch mehr. Wir waren dankbar, dass wir unser Glück, aber auch Ängste und Sorgen, miteinander teilen durften und wir waren glücklich wie nie zuvor.

Schon bald kam wieder die Adventszeit. Wie immer holte die Vergangenheit Peter ein. Er hatte schlechte Erinnerungen an Weihnachten. In seiner Familie wurde in diesen Tagen oft gestritten. Darum konnte er sich nie wirklich auf diese Feiertage freuen. Aus diesem Grund planten wir diese Tage ganz bewusst. Wir luden Menschen ein, die ihm wichtig waren. So verbrachten wir viele gemütliche Stunden zusammen.

Am 26. Dezember 2006 war Peter mit seinen Gedanken abwesend. Ich glaubte, es hätte mit seiner Vergangenheit zu tun. Als ich ihn darauf ansprach, meinte er, es sei alles in Ordnung. Mir fiel auf, dass er immer wieder meine Nähe suchte, doch habe ich mir nicht viele Gedanken darüber gemacht. Nach der Weihnachtsfeier machten wir noch einen Spaziergang und Peter sagte mir, dass er schon

## Forum – Erfahrungsbericht

---

lange nicht mehr solch schöne Tage erlebt habe. Das machte mich sehr glücklich.

Zu Hause angekommen, machten wir es uns gemütlich und plauderten über die letzten Tage. Plötzlich wurde er sehr ernst und teilte mir mit, was er alles aus seiner Vergangenheit noch bereinigen und klären wolle. (Streit, Scheidung, etc.) Er wolle alles in Ordnung bringen, damit unsere Beziehung nicht damit belastet werde. Er sei noch nie so glücklich gewesen wie mit uns. Dafür sei er uns sehr dankbar. Ich versuchte, ihm Mut zu machen, dass wir das gemeinsam schaffen werden. Plötzlich hatte er das Gefühl, mir und den Kindern nicht mehr gerecht zu werden und wir hätten doch etwas Besseres verdient. Er habe Angst, mich zu verlieren, er sei ein Versager. Ich versuchte, ihm gut zuzureden, doch es half nichts. Es gab eine Diskussion und ich verstand die Welt nicht mehr. Er stand auf und ging nach draussen um eine Zigi zu rauchen und um nachzudenken. Ich war sehr traurig und auch enttäuscht. Da ich glaubte, er wolle allein sein, ging ich zu Bett. Als ich um 04.30 Uhr aufwachte, war Peter nicht da. Ich spürte, dass etwas passiert war. Nach langem Suchen fand ich ihn. Er hatte sich draussen an der Schaukel der Kinder erhängt. Mir stockte der Atem und ich glaubte, den Boden unter meinen Füßen zu verlieren. Mein erster Gedanke war, ihn vom Strick zu erlösen. Danach legte ich mich zu ihm. Ich weiss nicht, wie lange es ging, bis mir bewusst wurde, dass ich Hilfe brauchte. Meine Kinder waren bei meinem Ex-Mann und ich rief ihn an, denn er war ein guter Freund von Peter. Er kam sofort zu mir und kümmerte sich um das Nötige. Ich bin ihm noch heute sehr dankbar dafür. Als die Polizei und der Arzt eintrafen, nahm ich alles gar nicht wirklich wahr, denn ich lag noch immer bei Peter. Ich war so verzweifelt. Als er weggebracht wurde, fühlte ich mich so verlassen, elend und traurig. Ich wusste nicht mehr ein noch aus.

## Forum – Erfahrungsbericht

---

Ich wurde lange verhört, es war grauenhaft. Sie wollten alles ganz genau wissen. Ich hielt es kaum aus. Erst im Nachhinein wurde mir bewusst, wie wichtig professionelle Hilfe gewesen wäre. Doch es war leider niemand da. Auch der Arzt hatte sich nicht um mich gekümmert.

Am nächsten Tag habe ich selber Hilfe in Anspruch genommen. Es war alles so aussichtslos. Der enorme Vertrauensbruch, einfach so verlassen zu werden, die hilflose Umgebung, unausgesprochene Gedanken und Vorwürfe der Gesellschaft, Verletzungen statt Mitgefühl. Mit all dem kam ich nicht mehr klar.

Mir wurde bewusst, dass ich und die Kinder all dies nicht alleine bewältigen können. Doch wohin sollte ich mich wenden? In einem Gespräch mit einem Theologen hörte ich vom Verein Refugium.

Plötzlich war ich nicht mehr alleine mit meinem Schicksal. Das Treffen mit Gleichbetroffenen hat mich um Vieles weitergebracht und ich bin sehr dankbar, dass es diesen Verein gibt.

Vielen Dank an Alle, die mich und meine Kinder auf unserem Weg begleitet haben.

*Verena Wegmann  
mit Manuel und Sara*

### Wir wollen leben

#### Suizid in der Familie bewältigen

„Wie kann ein Mensch, ich meine, wie kann ein Vater seine Kinder einfach so verlassen? Wollte er nicht wissen, wer wir sind?“

„Suizid hat viele Gesichter und Geschichten und wir werden nie ganz erfahren, wieso-weshalb-warum sich jemand das Leben nimmt, aber wir können lernen, mit dieser Entscheidung zu leben.“

Fassungslos erlebt Lisa, dass ihr Mann Ulli sich im Schlafzimmer erhängt hat. Wie soll es für sie und ihre beiden kleinen Kinder weitergehen? Mit den Kindern offen über den Tod zu sprechen und ihre Gefühle ernst zu nehmen, erweist sich als Schlüssel für die Verarbeitung.

Die Autorin Petra Endres ist ihre eigene Chronistin. Weder beschönigend noch dramatisierend macht sie den Prozess der Trauerverarbeitung und das Zurückfinden ins Leben bewegend nachvollziehbar.

ISBN 978-3-86739-042-2  
BALANCE buch + medien verlag GmbH & Co. KG, Bonn 2009



### **Wenn Kinder nicht mehr leben wollen**

**In der Schweiz nehmen sich jedes Jahr etwa hundert junge Menschen zwischen 10 und 24 Jahren das Leben. Warum?**

Drei von vier Kindern und Jugendlichen, die sich das Leben nehmen, sind männlichen Geschlechts; oft tun sie es mit Sprüngen aus grosser Höhe, durch Erhängen oder mit Schusswaffen. Bei den versuchten – und misslungenen – Selbsttötungen sind aber die Mädchen in der Überzahl. Wir (Marianne von Arx von „Das Beste aus Reader’s Digest“) haben mit dem Soziologen Dr. Vladeta Ajdacic-Gross über dieses Thema gesprochen. Er ist Privatdozent und Oberassistent im Forschungsbereich Klinische und Soziale Psychiatrie PUK in Zürich. Seit 25 Jahren befasst er sich wissenschaftlich mit dem Suizid.

*Marianne von Arx: Weshalb erforschen Sie seit so langer Zeit unermüdlich das Suizidgeschehen?*

**Vladeta Ajdacic-Gross:** Es fasziniert mich immer wieder, wie Menschen mit grundsätzlichen Fragen wie Leben und Tod umgehen. Suizidforschung ist ein optimistischer Teil der Wissenschaft: Sie kann zu einer besseren Prävention beitragen. Anfang der 80er Jahre begannen die Medien, auf die relativ hohen zunehmenden Suizidraten bei jungen Menschen aufmerksam zu machen. Die seit mehr als 100 Jahren existierenden Statistiken in der Schweiz boten sich als Untersuchungsmöglichkeit geradezu an. Die Suizidforschung ist jedoch schwierig, weil sehr viele empirische Ergebnisse vorliegen, die wir nur unzureichend verstehen.

*Frage: Wie viele Jugendliche bringen sich bei uns pro Jahr um?*

## **Herausgepickt – Wenn Kinder nicht mehr leben wollen**

---

**Vladeta Ajdacic-Gross:** Es gibt eine Dunkelziffer, vor allem auch bei den Suizidversuchen. Nach neueren Zahlen des Bundesamtes für Statistik töten sich jährlich um die 100 junge Menschen bis zu 24 Jahren – darunter vereinzelt auch Kinder. Etwa jeder zehnte Einwohner unseres Landes macht einmal in seinem Leben einen Suizidversuch, die meisten im Jugendalter. Die Mehrzahl überlebt. Junge Menschen aus schwachen sozialen Verhältnissen sind eher gefährdet. Die Jugendlichen erschiessen sich, erhängen sich, stürzen sich in die Tiefe, lassen sich überfahren, vergiften sich.

Die Selbsttötungsrate bei Schweizer Jugendlichen liegt europaweit im oberen Mittelfeld, lag aber auch schon höher. Die Imitation, der so genannte Werther-Effekt, bleibt aktuell: Nachdem 1774 Goethes *Die Leiden des jungen Werther* erschienen war, brachten sich viele junge Männer auf die gleiche Weise um wie der Protagonist. Jugendliche sind sehr empfänglich und beeinflussbar, ahmen nach, damals wie heute. Umso mehr sollten Medien wie auch Internetplattformen vorsichtig mit dem Thema umgehen.

**Frage:** *Was lässt sich konkret tun, um Suizide junger Menschen zu verhindern?*

**Vladeta Ajdacic-Gross:** Es ist Aufgabe der ganzen Gesellschaft, sich Jugendlichen ernsthafter zuzuwenden. Wir sollten sie psychologisch besser zu schützen versuchen, indem wir ihnen dem Alter entsprechende Möglichkeiten vermitteln, mit Krisen umzugehen. Im fast nicht kontrollierbaren Internet müssten viel mehr Informationen zugänglich sein, die Jugendliche stärken. Einen Anfang hat das Programm *feelok* gemacht, wo sich ein Kapital dem Thema Suizid widmet ([www.feelok.ch](http://www.feelok.ch))

Eltern und Lehrer sollten als gute Beobachter heftige psychische Veränderungen bei Jugendlichen Ernst nehmen. Es gibt Alarmzeichen: Depressionen, die zum Suizid führen können, äussern sich in abfallenden Schulleistungen, in Antriebslosigkeit, Selbstverletzungen, in Auseinandersetzungen mit dem Tod.

## **Herausgepickt – Wenn Kinder nicht mehr leben wollen**

---

Aufmerksam sollten Erwachsene auch werden, wenn ein Jugendlicher persönliche Gegenstände verschenkt, keine Zukunftsaussichten kundtut, auf extreme Art und Weise Gefahren sucht.

*Frage: Welches sind die häufigsten Motive für Suizid bei Jugendlichen?*

**Vladeta Ajdacic-Gross:** Enttäuschungen, die Auflösung einer Beziehung – die Intensität des Liebeskummers hat sich über Generationen hinweg kaum verändert - , sexueller Missbrauch, Misshandlungen, Mobbing. Jugendliche sind oft sehr impulsiv. Kurzschluss-suizide sind bei ihnen häufiger als bei Erwachsenen. Deshalb ist es wichtig, dass der Jugendliche mit seinen Problemen nie allein gelassen wird, sie äussert und nicht in sich vergräbt. Immerhin ist einer von drei Jugendlichen mit professioneller Hilfe einverstanden oder sucht sie gar selber. Sie ist häufig notwendig.

Auch Schizophrenie gehört zu den Risikofaktoren, aber wenn sie rechtzeitig entdeckt und – mit Therapie und Medikamenten – behandelt wird, besteht grosse Hoffnung auf ein normales Leben. Bei einem Drittel der Betroffenen bildet sich Schizophrenie weitgehend zurück.

*Frage: Es ist also sehr wichtig, auf die gefährdeten Jugendlichen zuzugehen?*

**Vladeta Ajdacic-Gross:** Ja, das ist das Wichtigste. Will ein gefährdeter Jugendliche keine Hilfe in Anspruch nehmen, dürfen die Eltern dies nicht auf sich beruhen lassen, sondern sollen weitere Menschen beiziehen. Es braucht oft andere Bezugspersonen, auch Fachleute, wenn die Eltern den Schwierigkeiten nicht gewachsen sind. Das Thema darf nicht tabuisiert werden.

Die Annahme, es sei besser zu warten, bis der Jugendliche mit seinem Kummer von selbst komme, ist falsch. Ebenso falsch ist der

## **Herausgepickt – Wenn Kinder nicht mehr leben wollen**

---

Mythos, dass die Suizidabsichten erst recht akut würden, wenn man sie anspricht. Eltern, Betreuer oder Bezugspersonen sollten sich stets gesprächsbereit zeigen. Entscheidend ist es, das Vertrauen zu vermitteln, dass man die Probleme der Jugendlichen ernst nimmt.

*Frage: Wird das Problem in unserm Land vernachlässigt?*

**Vladeta Ajdacic-Gross:** Das Angebot an Präventivmassnahmen ist aus der Sicht von Fachleuten zu gering; es beschränkt sich auf wenige private Vereine. Seit 2003 sind sie im Dachverband IPSILON zusammengeschlossen. Er ist national tätig und steht den Bundes- und Kantonsbehörden als fachlicher Ansprechpartner zur Verfügung, wenn es um Suizid und dessen Prävention geht. Kinder und Jugendliche können in ihrer Not die Telefonnummer 147 der Pro Juventute wählen, wo sie kostenlos rund um die Uhr Beratung erhalten und anonym bleiben; der Anruf erscheint nicht auf der Telefonrechnung der Eltern. *Die Dargebotene Hand* (Telefon 143), steht allen Generationen zur Verfügung. In den Regionen Basel, Zug, Zürich, Ostschweiz ist 24 Stunden am Tag der Elternnotruf in Betrieb – für verzweifelte Eltern. Auch die Zentren für Kinder- und Jugendpsychiatrie sind in Krisensituationen erreichbar.

Aufmerksame und hilfsbereite Menschen können Jugendliche vor einer Selbsttötung bewahren und in ein lebenswertes Leben zurückführen. Die meisten Jugendlichen, die einen Suizidversuch hinter sich haben, möchten heute nicht mehr sterben.

### **Hinweise:**

*Das Forum für Suizidprävention und Suizidforschung Zürich FSSZ, gegründet 2001, fördert Suizidprävention für Jugendliche und stellt Informations-Materialien zur Verfügung (im Internet :[www.fssz.ch](http://www.fssz.ch)).*

*Von dem französischen Soziologen Emile Durkheim (1858-1917) stammt der Klassiker *Der Selbstmord* (Suhrkamp, Fr. 30.90)*

*Artikel aus der Monatszeitschrift „Reader's Digest Schweiz“, erschienen im November 2009. Mit bestem Dank an die Reaktion von Reader's Digest, Räfelstrasse 11, 8045 Zürich, für das uns unentgeltlich gewährte Recht zur Veröffentlichung dieses Artikels und an die Autorin, Frau Marianne von Arx, für die Abdruckerlaubnis.*

## **Klage der Hinterbliebenen nach Suizid**

Wir haben gesehen und doch nicht verstanden,  
und seit wir verstehen, ist es zu spät.

Wir waren sicher tragend zu lieben,  
wir schenkten Vertrauen und boten den Rückhalt,  
das Sterben verhindern konnten wir nicht.

Der uns nächste Mensch ging allein in den Tod,  
er hat sein Leben von unserem gelöst  
und uns eine Last übergeben.

Wir tragen die bitterste Folge  
Der Verwurzelung in einem Menschen.

Wir müssen so schmerzlich erfahren:  
Des Lebens Rätsel lösen wir nicht.

*Erika Bodner*

### Sprung in der Schüssel

Es war einmal eine alte chinesische Frau, die zwei grosse Schüsseln hatte, die von den Enden einer Stange hingen, die sie über ihren Schultern trug. Eine der Schüsseln hatte einen Sprung, während die andere makellos war und stets eine volle Portion Wasser fasste. Am Ende der langen Wanderung vom Fluss zum Haus der alten Frau war die zweite Schüssel jedoch immer nur noch halb voll.

Zwei Jahre lang geschah dies täglich: die alte Frau brachte immer nur anderthalb Schüsseln Wasser mit nach Hause. Die makellose Schüssel war natürlich sehr stolz auf ihre Leistung, aber die arme Schüssel mit dem Sprung schämte sich wegen ihres Makels und war betrübt, dass sie nur die Hälfte dessen verrichten konnte, weswegen sie gemacht worden war.

Nach zwei Jahren, die ihr wie ein endloses Versagen vorkamen, sprach die Schüssel zu der alten Frau: „Ich schäme mich so wegen meines Sprungs, aus dem den ganzen Weg zu deinem Haus immer Wasser lief. Die alte Frau lächelte. „Ist dir aufgefallen, dass auf deiner Seite des Weges Blumen blühen, aber auf der Seite der anderen Schüssel nicht?“. „Ich habe auf deiner Seite des Pfades Blumensamen gesät, weil ich mir deines Fehlers bewusst war. Nun giesst du sie jeden Tag, wenn wir nach Hause laufen. Zwei Jahre lang konnte ich diese wunderschönen Blumen pflücken und den Tisch damit schmücken. Wenn du nicht genauso wärst, wie du bist, würde diese Schönheit nicht existieren und unser Haus beehren.“

Jeder von uns hat seine ganz eigenen Macken und Fehler, aber es sind die Macken und Sprünge, die unser Leben so interessant und lohnenswert machen. Also, meine Freunde, vergesst nicht, den Duft der Blumen auf eurer Seite des Pfades zu geniessen.

## **Dunkle Wirrnis – helle Hoffnung**

Die Trauer webt  
ein dunkles Knäuel  
in das Gewebe unseres Lebens,  
unentwirrbar,  
machtvoll, nimmt es den Blick gefangen  
und scheint alles zu bestimmen.

Die Farben des Lebens wiedergewinnen  
und sie hineinweben,  
helle Freuden- und Hoffnungsfäden.

Der Faden der Trauer geht mit  
und wird doch zarter,  
Erinnerung  
an die Zeit der Dunkelheit

### Vereinsaktivitäten

Sämtliche Vereinsaktivitäten finden Sie unter dem Veranstaltungskalender unserer neuen Homepage [www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

---

### Refugium Selbsthilfeangebot

#### Tandem

Tandem ist ein persönliches Gesprächsangebot von Hinterbliebenen für Betroffene, die erst kürzlich so einen Verlust hinnehmen mussten. Die Gespräche werden individuell vereinbart und sind kostenlos.

So ein Tandem kann auch eine längere Wegstrecke unterwegs sein. Die Kontaktaufnahme erfolgt telefonisch unter 0848 00 18 88 oder per Mail an [info@verein-refugium.ch](mailto:info@verein-refugium.ch)

#### Geleitete Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Menschen, die ihren/ihre LebenspartnerIn oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben. Die Treffen finden normalerweise während eines Jahres in regelmässigen 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.

#### 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 und ein Refugium-Schild auf dem Tisch.

Nähere Informationen zu den regionalen Selbsthilfeangeboten erhalten Sie auf unserer Homepage unter „Regionale Angebote“ sowie unter: 0848 00 18 88 (Mo – Fr 8.00 – 17.00 Uhr)

## 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](mailto:info@verein-refugium.ch)

**Internetadresse:**  
[www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

**PC-Spendenkonto: 30-772650-3**

**REFUGIUM Vorstand:**  
Walter Wirz (Präsident)  
Anita Bättig (Region Luzern)  
Marianne Reiner (Region Basel)  
Barbara Johanna Weil (Region Bern)

---

### Impressum:

Herausgeber:	Verein REFUGIUM
Auflage:	400 Exemplare
Redaktionsadresse:	Anita Bättig, Abendweg 42, 6006 Luzern e-mail: <a href="mailto:anita.baettig@lups.ch">anita.baettig@lups.ch</a>
Lektorat:	Felicitas Hänni
Grafische Gestaltung Deckblatt:	Andrej Mårffy
Druck:	Consol, Zug
Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Frühjahr 2011
Redaktionsschluss:	30. November 2010