

Jahresrückblick 2019 - Erfahrungsberichte aus den Regionen

Region Basel

Vor den Sommerferien durfte ich am letzten Treffen der SHG in Basel unter der Leitung von Hélène Gabriel teilnehmen. So konnten sich die Gruppe und ich ein kurzes gegenseitiges Bild voneinander machen.

Am 4. Juni war dann die «offizielle» Übergabe. Hélène hat sie in einem schönen Rahmen organisiert, mit einem Mittagessen auf einem Schiff auf dem Vierwaldstättersee. Vielen Dank, Hélène!

Nach der Sommerpause startete ich dann nach langer Zeit wieder als Leiterin einer Refugium SHG. Das erste Treffen am 3. September verlief sehr positiv. Alle Teilnehmenden konnte ich noch nicht kennenlernen, da ja immer einige abwesend sind. Es haben sich von September bis Ende Jahr fünf Personen, darunter zwei Paare, für die Gruppe interessiert. Die beiden Paare sind nun aktive Teilnehmer, so dass die Gruppe jetzt aktuell aus 14 Personen besteht.

Am 17. September fand im Selbsthilfezentrum Basel das jährliche Treffen des Projekts «Selbsthilfefreundliche Spitäler und Kliniken» statt. Es war eine gute Gelegenheit für mich, mein Wissen um die Situation in der Region Basel, wieder auf den neuesten Stand zu bringen und zu beginnen ein Netzwerk aufzubauen.

Das war es auch schon aus diesem, für mich kurzem Vereinsjahr – im nächsten Jahr dann mehr.

Margitta Bürgin, Leiterin Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche Region Basel

Region Bern

Vorbemerkung

Wie bereits im letzten Jahr erwähnt, gibt es immer wieder Anfragen per Mail zu den Angeboten des Vereins. Ursula K aufeler telefonierte bei diesen Anfragen jeweils mit den Frauen und Männern, um die Bedürfnisse oder Anliegen abzuklären. Es fällt auf, dass sich die Betroffenen oft unmittelbar nach einem Suizid melden und möglichst eine schnelle Lösung wollen. Die meisten äussern den Wunsch, sich in einer Gruppe mit Betroffenen auszutauschen. Diese werden dann in die offene Selbsthilfegruppe eingeladen. Einige von ihnen haben dieses Angebot angenommen. Für andere war es doch noch zu früh oder sie haben sich anders entschieden.

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Jeden zweiten Montag im Monat (ausser im Juni) haben sich Betroffene in den Räumen der Selbsthilfe Bern getroffen. Die Gruppe wird von Ursula K aufeler begleitet. Einige kamen einmal, andere waren regelmässig dabei, wieder andere machten zwischendurch eine Pause. Es waren jeweils zwischen drei und acht Personen anwesend. Während des Jahres kamen sechs Männer und elf Frauen zu den Treffen. Sie müssen nach dem Suizid des Ehepartners (fünf Frauen, drei Männer), des Bruders (vier Frauen, ein Mann), der Schwester (ein Mann), der Mutter (ein Mann), des Sohnes (eine Frau) und der Freundin (eine Frau) weiterleben. Für alle waren die Treffen ein willkommener Ort, um im geschützten Rahmen über Themen auszutauschen, welche Hinterbliebene nach Suizid bewegen.

Kontaktgespräche

Kontaktgespräche werden selten gewünscht. Für eine Frau, welche ihre Tochter verloren hatte, konnte ein Kontakt zu einem Ehepaar hergestellt werden, deren Tochter im ähnlichen Alter Suizid beging. U. K aufeler führte Gespräche mit einer Frau, welche ihren Sohn verloren hat.

Berner Treffen

Im März hat das dritte Berner Treffen stattgefunden. Dreizehn Frauen und Männer haben sich wiederum an einem Sonntag in Münsingen zum Brunch getroffen und pflegten den Austausch. Die Räume des Kirchgemeindehauses wurden dazu gratis zur Verfügung gestellt. Dieser Anlass findet auch im Jahr 2020 statt.

Ursula Käufeler, Verantwortliche Region Bern

Region Luzern / Zentralschweiz

Kontaktgespräche

Bei einem persönlichen Gespräch besteht die Möglichkeit, die Situation, in der man gerade steckt, einer Fachperson oder einer Person, die auch einen Verlust durch Suizid erfahren hat, anzuvertrauen. Dazu treffen wir uns in einer diskreten Ecke eines Restaurants, unweit des Bahnhofs von Luzern. Im Jahr 2019 haben elf Personen von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht. Eine Person nahm ein zweites Gespräch in Anspruch und eine Frau wünschte sich mehrere Einzelgespräche. 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.

Geleitete, offene Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe ermöglicht Hinterbliebenen nach Suizid eine vertiefte Auseinandersetzung und Verarbeitung der Trauer unter Gleichbetroffenen. Ein Kontaktgespräch wird vorausgesetzt. Der zweistündige Selbsthilfe - Gruppenabend findet einmal im Monat im Luzerner Pfarreizentrum „Barfüesser“ in Bahnhofsnähe statt. Wir sind für das Gastrecht dort sehr dankbar! In diesem Jahr hatten wir zwei Austritte zu verzeichnen. Die eine Frau reiste jeweils aus dem Kanton Basel-Landschaft an. Sie hat sich in unserer Gruppe sehr wohl und gut aufgehoben gefühlt und deshalb diesen langen Weg gerne auf sich genommen. Jetzt sind aktuell noch sieben Personen auf der Teilnehmerliste. Wir Frauen freuen uns sehr darüber, auch einen trauernden Mann in unserer Gruppe zu begleiten. Wir betrauern in unserer Gruppe den Verlust zweier Mütter, eines Vaters, zweier Söhne, eines Ehemannes und einer Ehefrau. Vor Weihnachten und nach dem Neujahr, haben wir uns an den Treffen mit speziell ausgewählten Ritualen gegenseitig gestärkt und dafür gesorgt, dass wir uns, in dieser besonders schwierigen Zeit, noch enger verbunden gefühlt haben. Nun machen wir uns wieder mit neuer Kraft und Zuversicht auf die weiteren Etappen des noch vor uns liegenden, gemeinsamen Trauerwegs, um uns weiterhin zu trösten, unterstützen, stärken, ermutigen und einander Geborgenheit in der Gruppe zu schenken.

Hélène Gabriel, Verantwortliche Region Luzern / Zentralschweiz

Sommeressen

Nach der schönen Atmosphäre im 2018 fand auch dieses Jahr das Sommeressen im Restaurant Taube in Luzern statt. So trafen wir uns am 18. Juli am Bahnhof Luzern für den gemeinsamen Spaziergang bis zu unserem schönen Tisch an der Reuss. Zu neun durften wir wiederum ein feines Essen geniessen. Obwohl uns das Geräusch des Wassers manchmal übertönte, konnten interessante Gespräche geführt werden. Das Zusammenkommen von Menschen aus ganz verschiedenen Lebenssituationen, aber mit dem gleichen Schicksal, tut einfach gut.

Chlaushöck

Am 5. Dezember trafen wir uns im Saal Philipp Neri des Pfarrhauses in Reussbühl. In der bunt zusammengesetzten Gruppe von acht Personen waren diesmal auch Betroffene aus der Ostschweiz vertreten, was mich sehr gefreut hat. Nach dem Apéro gab es wieder das traditionelle Raclette. Der Austausch untereinander, die erzählten Geschichten und das Zusammensitzen ist sehr wertvoll. Die Zeit vergeht immer ganz schnell und so wurde auch dieser Abend mit dem Nüssli-Mandarinli-Schöggali-Essen beendet. Also fast beendet, denn es halfen alle auch beim Aufräumen und so konnte noch etwas weitergeplaudert werden. Vielen Dank an alle, die ein Teil dieses Abends waren.

Sonja Picciati, Vorstandsmitglied

Region Zürich

Selbsthilfegruppe (SHG)

Die Anzahl der Teilnehmenden der Zürcher Selbsthilfegruppe stieg gegen Ende 2019 auf 12 Betroffene an. Bis zum Sommer 2019 war die Gruppe kleiner gewesen und hatte rein aus männlichen Betroffenen bestanden. Sie hatte sich für den Austausch der persönlichen Geschichten geschlossen, das heisst keine neuen Teilnehmer zugelassen. Danach war es wieder möglich, jederzeit in die SHG einzusteigen. Ein Modell, das sich nun im zweiten Jahr bewährt hat.

Jörg Weisshaupt leitete die Gruppe. Im Herbst hat er für jetzige und ehemalige SHG-Teilnehmende von Refugium und Nebelmeer einen Abend organisiert, in dem Übungen zur Achtsamkeit eingeführt und gemeinsam gemacht wurden. Der behutsame Umgang mit dem eigenen Körper und seinen Energien ist gerade in Ausnahmesituationen wichtig.

Der Verein Refugium dankt Jörg für die so sorgsame und engagierte Leitung der Selbsthilfegruppe in Zürich. Das Schweizer Fernsehen stellte ihn und sein Engagement für die Suizid-Nachsorge in einer Reportage von «Der Reporter» im November 2019 vor.

Monatstreff

Auch das Jahr 2019 war durch eine hohe Zahl von Betroffenen gekennzeichnet, die einmal im Monat am Monatstreff in Zürich teilnehmen. Teilweise bis zu 10 Personen kommen im Restaurant Glogge Egge zusammen, um sich untereinander über das Erlebte auszutauschen und von den Erfahrungen der anderen zu hören. Begleitet wird jedes Treffen von zwei Moderatorinnen – fünf engagierte Vereinsmitglieder teilten sich diese Aufgabe. Wie das Jahr vorher, so trafen sie sich auch 2019 untereinander, um sich auszutauschen. Bei einem separaten Treffen der Moderatorinnen hat Jörg Weisshaupt den Moderatorinnen verschiedene Trauermodelle vorgestellt.

Neben ganz neu Betroffenen kommen auch regelmässig Mitglieder, die schon vor längerer Zeit die Selbsthilfegruppe besucht haben.

Etliche Besucher sowie andere Vereinsmitglieder aus der Region Zürich kamen zusätzlich im April und im Oktober je zu einem gemütlichen Brunch zusammen. In einem grösseren Raum des Selbsthilfencenters Zürich konnten sie länger miteinander essen und gemütlich plaudern.

Kontaktgespräche

Vor dem Besuch der SHG oder des Monatstreffs möchten Betroffene oft erst ein Kontaktgespräch führen. Drei Vereinsmitglieder haben diese 2019 durchgeführt – zugehört, vom eigenen Erleben erzählt und vor allem auch die Unterstützung durch den Verein vorgestellt. Im Jahr 2019 kam es zu sieben persönlichen Gesprächen und drei am Telefon – alle mit Frauen. 12 weitere Triagekontakte kamen über das Pilotprojekt mit der Kantonspolizei oder über den Verein trauernetz zustande.

Stephanie Theobald, Vertreterin Region Zürich