

## **Jahresrückblick 2021 - Erfahrungsberichte aus den Regionen**

### **Region Basel**

#### **Kontaktgespräche**

Es haben sich im 2021 fünf Personen mit Interesse an der Selbsthilfegruppe gemeldet, wovon nach Kontaktaufnahme vier in einem Kontaktgespräch resultierten. Nach jeweiliger Abklärung konnten wir 2 neue Mitglieder in der Selbsthilfegruppe aufnehmen.

#### **Selbsthilfegruppe**

Auch im 2021 hat uns Corona leider die Möglichkeit unsere monatliche Selbsthilfegruppe durchzuführen erschwert. Da die Durchführung im ersten halben Jahr nicht im gewohnten Raum im katholischen Pfarreizentrum in Binningen stattfinden konnten, haben wir zwei Optionen angeboten. Zum einen virtuelle Treffen über die Plattform Zoom, welche jedoch nicht rege genutzt wurden und wir nach 2 Treffen entschieden haben, nicht mehr anzubieten. Zum anderen haben wir mehrere Spaziergänge in der Grün80 durchgeführt, welche sehr geschätzt und rege besucht wurden.

Im zweiten Halbjahr konnten wir wieder wie gewohnt die Selbsthilfegruppe im Raum im katholischen Pfarreizentrum in Binningen durchführen. Für einen schönen Jahresabschluss haben wir im Dezember ein Essen in Basel im Tibits durchgeführt.

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

Neu durften wir in diesem Jahr die Unterstützung von Gisela Meinecke annehmen, welche langjährige Erfahrung hat in der Betreuung von Menschen in Trauerphasen. Sie hat sich freiwillig gemeldet als zusätzliche Option den Teilnehmern der Selbsthilfegruppe Einzelgespräche in schwierigen Phasen anzubieten. Zwei unserer Teilnehmer konnten dieses Angebot bereits nutzen und empfanden es als sehr hilfreich.

An dieser Stelle möchten wir uns herzlich bei Gisela für diese zusätzliche wertvolle Unterstützung bedanken und freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

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

Im Juni haben wir zudem einen Spaziergang im Zoo Basel für die Vereinsmitglieder organisiert, vermutlich aufgrund der Corona Situation nahmen jedoch leider keine Teilnehmer an diesem Anlass teil.

#### **Margitta Bürgin und Georgia (Co-Leitung für die Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche der Region Basel)**

### **Region Bern**

Anfangs Jahr konnte Kathrin Abt zwei Fachpersonen gewinnen, welche sich für die Begleitung von Betroffenen interessierten. Ab April waren Silvia Glusstein und André Marty jeweils als Co-Leitende zusammen mit der Gruppenleitenden Ursula Käufeler an den Treffen der Selbsthilfegruppe dabei. Die Beiden übernahmen dann ab September die Begleitung der Gruppe und Ursula war noch für die Erstgespräche und die Organisation der Treffen verantwortlich. Die drei tauschen sich regelmässig aus und Ursula ist dankbar, dass diese anspruchsvolle Aufgabe mit zwei kompetenten Personen geteilt werden kann. Herzlichen Dank an Silvia und André!

Corona hat auch im letzten Jahr für Ausfälle und Unsicherheiten gesorgt. Die Gruppentreffen vor Ort fanden erst wieder ab April statt. Die Organisation war etwas aufwändiger, da die Treffen wegen eingeschränkter Personenzahl mit Anmeldung stattgefunden haben. Dazu wurden alle Interessierten monatlich

angeschrieben. Einige, welche vorher regelmässig teilgenommen hatten, wollten pausieren. Ein Austausch via Zoom war nicht erwünscht. Die Treffen waren durch immer wieder andere Gruppenzusammensetzung einerseits herausfordernd, andererseits schätzten die Männer und Frauen den Austausch mit ebenfalls Betroffenen. Ursula hat mit neun Personen ein Gespräch geführt. Vier Frauen und zwei Männer haben danach die Selbsthilfegruppe besucht.

Es ist erfreulich zu wissen, dass sich Personen aus der Region interessieren, um die eine oder andere Aufgabe im Verein zu übernehmen. So will ich zuversichtlich ins neue Jahr schauen und freue mich auf viele persönliche Begegnungen, vielleicht auch wieder einmal bei einem Brunch oder einem anderen geselligen Anlass.

**Ursula Käufeler, Verantwortliche Region Bern**

## **Region Luzern / Zentralschweiz**

### **Geleitete, offene Selbsthilfegruppe**

Nach einer kurzen Pause in der Region konnten wir im Herbst 2021 wieder Fahrt aufnehmen und ein monatliches Treffen anbieten.

Nach ersten Kontaktgesprächen mit den Hinterbliebenen und in enger Zusammenarbeit mit Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden in der Weggismatt in Luzern konnten die Treffen wieder vor Ort stattfinden.

Wir treffen uns jeden ersten Donnerstag im Monat um 19:00Uhr.

Das Angebot wurde direkt gut angenommen und unsere Gruppe stabilisiert sich. Wir betrauern in der aktuellen konstanten Gruppe den Verlust von zwei Ehefrauen, einen Bruder, drei Töchter und einen Sohn.

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 schaffen.

Ab dem Frühjahr/Sommer planen wir die Treffen auch mal ausserhalb der Weggismatt (ferienbedingte Abwesenheit) und werden dies in einem gemütlichen Rahmen noch innerhalb der Gruppe vereinbaren, so dass auch über die Sommerpause die Treffen weiterhin stattfinden können. 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.

Jederzeit kann auch das Angebot von Kontaktgesprächen genutzt werden.

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

### **Veranstaltungen**

Kein Sommeressen, dafür ein wunderschöner Chlaushöck!

Zwar war auch im Herbst die Coronasituation noch unsicher, aber auf die Einladung zum Chlaushöck haben sich doch eine Handvoll Mitglieder gemeldet, die sich gerne wieder mal treffen wollten. Da es nur eine kleine Gruppe war, hat Anna Maria Roos-Gervasi angeboten, den Chlaushöck bei ihr zu Hause durchzuführen. Gerne nahmen wir das Angebot an und durften einen sehr schönen Abend in wundervoller Atmosphäre verbringen. Es hat gutgetan, einfach wieder mal reden, lachen, aber auch weinen zu können. Alles hat Platz, alles wird verstanden. Danke an alle die teilgenommen haben und speziell an Anna Maria für die Vorbereitungen und Gastfreundschaft!

**Sonja Picciati, Vorstandsmitglied**

# Region Zürich

## Monatstreff

Die Corona Pandemie hat auch das Jahr 2021 geprägt. Von Januar bis April fand der **Monatstreff** nicht statt und Vorschläge, sich online oder auf Spaziergängen zu treffen, stiessen nicht auf Anklang. Ab Mai konnte er dann wieder im Hotel Glockenhof durchgeführt werden (zuerst im Gartenrestaurant, ab September drinnen). In kleinerer Anzahl kamen frühere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Neubetroffene mit zwei Moderatorinnen zusammen.

Per Ende 2021 hörte Johanna Starke als Moderatorin in der Region Zürich auf (sie hilft nun beim Aufbau des Monatstreff in Luzern). Der Verein dankt ihr sehr herzlich für ihr grosses Engagement für die Region Zürich. Dank auch an die drei weiteren Moderatorinnen (Eveline Schmidli, Verena Spörri und Miriam Frisenda), die bereit sind, ihr Engagement fortzusetzen. Im September kam es zu einem Treffen, an dem Susanne Ochsenner als neue Moderatorin für 2022 bereits teilnahm. Zusammen mit Jörg Weisshaupt tauschten wir uns über schwierige Momente bzw. Teilnehmer an den Treffen aus. Der Verein war zudem im November beim Suizidrapport des Forums für **Suizidprävention und Suizidforschung Zürich (FSSZ)** vertreten.

Zusammenkünfte für die Vereinsmitglieder wurden keine durchgeführt. Am Freitag, 10. September, dem Welttag der Suizidprävention, fand eine **Standaktion** statt, die zusammen mit den Vereinen Regenbogen und Trauernetz organisiert wurde. Es gab einen extra erstellten Flyer, der über die Nachsorge für Hinterbliebene im Raum Zürich mit Hinweis auf Nebelmeer sowie die drei Vereine informierte. 15 Mitglieder der beteiligten Vereine verteilten den Flyer und weitere Unterlagen den ganzen Tag über an der Bahnhofstrasse; der Kontakt mit den Passanten war allerdings eher schwierig.

## Kontaktgespräche

Telefonische **Kontaktgespräche** fanden rund 10-mal statt und einige Betroffene schnupperten dann beim Monatstreff oder in den Selbsthilfegruppen (SHGs).

Dank Jörg Weisshaupt und Ruth Herzog wurde das Jahr über eine **offene und eine geschlossene SHG** angeboten.

## Stephanie Theobald, Region Zürich

### Selbsthilfegruppe

Die sich 14täglich treffenden SHG in Zürich sind so gewachsen, dass sich die Survivors 2020 für eine **offene** oder eine „geschlossene“ Gruppe (fortan **Fokusgruppe** genannt) entscheiden konnten.

Die Aufteilung der bisherigen Gruppe haben einige wenige zum Anlass genommen, sich aus der SHG zu verabschieden. Andere wollten vor ihrem Austritt aus der weiterhin offen geführten Gruppe noch ihre Geschichte schreiben und der Gruppe vortragen.

So gab es bis Mitte Jahr einen regen Wechsel der Teilnehmenden, der zuweilen als verunsichernd empfunden wurde. Gegen Ende Jahr ist die Gruppe wieder kontinuierlich am Wachsen und entwickelt eine hilfreiche Vertrauensbasis für Bisherige und Neue.

Die Fokusgruppe hat rasch einen Zusammenhalt entwickelt. Es wurde am Anfang wiederholt gesagt, dass die „geschlossene“ Gruppe Halt und Sicherheit gebe. Es tue gut, dass man sich in aller Ruhe und vertieft auf ein Thema einlassen könne immer mit den gleichen Leuten. Die Gruppe hat rasch ein grosses Vertrauen und einen für sie stimmigen Kommunikationsstil entwickelt. Die meisten Gruppenmitglieder beteiligen sich jeweils am Gespräch, man hört einander gut zu. Wer nichts oder nur wenig beitragen kann oder möchte, weil „es ihm/ihr gerade nicht gut geht“, teilt dies der Gruppe mit. Niemand hat die Rolle des in Selbsthilfegruppen oft vorkommenden Vielredners.

Die Teilnahme der Gruppenmitglieder ist konstant. Die pandemiebedingten ZOOM-Sitzungen empfinden die meisten als „anstrengend, aber besser als nichts ... die Verbundenheit ist spürbar ... wenn's einem schlecht geht, ist's schwierig ... Augenkontakt fehlt, „man spürt die Aura nicht voneinander“. Die Geschichten werden aufgeschoben, weil die Person, welche die Geschichte erzählt, nicht allein zuhause sitzen möchte. Die Gruppe verfügt nach meiner Einschätzung über eine hohe Fähigkeit der Selbstregulierung.

Aus dem Leitbild von Selbsthilfe Schweiz: „Das Handeln in der Selbsthilfegruppe entspringt autonomer Willens- und Herzensbildung, wobei sich Teilnehmende von Selbsthilfegruppen ihrer Aufgabe und Verantwortung als Teilhabende im sozialen Geschehen bewusst sind. Die Verantwortung für sich selbst wird in der Selbsthilfegruppe aufrechterhalten.“ In einer SHG für Survivors nach Suizid sind die meisten Leute auf Dauer in einem Ausnahmezustand.

Nachdem ich der Gruppe mehr und mehr die ganze Verantwortung für den Ablauf eines Treffens übergeben habe und mich auf Anfangsrituale, Diskussionsleitung und Fragen beschränkt habe, übernahm ich ab Juni eine aktive Rolle, indem ich das Thema „Abschliessen und wie weiter“ einbrachte.

Ich bin tief beeindruckt, wie die zehn Survivors in und mit der Selbsthilfegruppe langsam wieder ins Leben finden – erste Rückmeldungen bestätigen: Man kann sich aufeinander verlassen. Mit den gleichen Leuten während eines Jahres eine Beziehung zu pflegen, gibt Halt und Sicherheit.

**Ruth Herzog und Jörg Weisshaupt**