

## **Jahresrückblick 2026 - Erfahrungsberichte aus den Regionen**

### **Region Basel**

#### **Kontaktgespräche**

Insgesamt habe ich über ein Dutzend Telefongespräche geführt und mich zweimal vor Ort mit jemandem getroffen. Zu den Gesprächen mit Interessierten für die Treffen in Basel kommen auch ausserregionale Kontakt-Gespräche mit Betroffenen von Suizid für den Verein.

#### **Geleitete, offene Selbsthilfegruppe**

Die Gruppe musste sich an einige Veränderungen gewöhnen: Einerseits habe ich 2025 als Alleinverantwortliche die Gruppe von Sarah und Georgia übernommen. Andererseits gastieren wir in neuen Örtlichkeiten, nämlich in einem Sitzungszimmer des Pfarreizentrums L'ESPRIT im Quartier Gundeldingen. Ein Glücksfall für uns, die Lage ist zentral und die Verwaltung sehr zuvorkommend und unkompliziert. Ein Dankeschön an dieser Stelle an Karin Wutholen!

Die Treffen sind immer am ersten Dienstag des Monats. Dieses Jahr fanden zehn Zusammenkünfte statt, davon einmal ohne Leitung. Es nahmen in der Regel zwischen fünf und zehn Trauernde teil. Bis auf zwei Ausnahmen waren ein bis drei neue Personen dabei.

Zwei junge Personen habe ich an die Trauernetz-Gruppe für Jugendliche in Basel weitervermittelt. Einerseits weil unsere Gruppe schon ziemlich gross ist und andererseits, weil der Austausch unter Gleichaltrigen passender ist. Diese Gruppe wird von unseren ehemaligen Leiterinnen Georgia und Sarah geführt.

Neu steht im Gruppenraum ein Kässeli für Kostenbeiträge an die Raummiete. Dieses wurde grosszügig gefüttert, so dass sogar ein kleiner Überschuss zustande kam. Vielen Dank!

Im Dezember haben wir uns – wie seit Jahren gewohnt – zu einem gemeinsamen Nachtessen im Tibits getroffen. Da wurde in lockerer, offener und ungezwungener Atmosphäre ausgetauscht.

Ich danke allen Teilnehmenden ganz herzlich für den gemeinsamen Weg, für ihre Offenheit, ihr Vertrauen und ihre gegenseitige Anteilnahme. Jede und jeder ist ein ganz wertvoller und liebenswerter Mitmensch, bei allem Schmerz, den schweren Gefühlen und der Trauer.

#### **Ziele**

Für das angebrochene Jahr: Alles Gute weiterführen. Schön wäre es, eine zweite moderierende Person zu finden.

**Gisela Meinicke (Leitung der Selbsthilfegruppe und Kontaktgespräche der Region Basel 2025)**

### **Region Bern**

#### **Kontaktgespräche**

Im Jahr 2025 hat Ursula mit 30 Personen Kontakt gehabt, welche sich für unsere Angebote interessierten (das sind 14 Personen mehr als im Vorjahr). Bevor Hinterbliebene nach Suizid zum ersten Mal an einem Gruppentreffen teilnehmen, nimmt Ursula mit ihnen telefonisch Kontakt auf. Es gibt Zeiten, in denen das

Telefon relativ ruhig bleibt. Im Januar, April und Juni gab es nur je ein Telefonat. Der Februar und der September hingegen waren intensive Monate. Im Laufe des Jahres führte Ursula mit 25 interessierten Personen ein längeres Telefongespräch.

### **Moderierte, begleitete offene Selbsthilfegruppe**

Auch in diesem Jahr haben Silvia und André die Gruppe in Bern begleitet. Jeden zweiten Montag im Monat haben sich die Hinterbliebenen unter ihrer Moderation zu typischen Themen ausgetauscht wie die Schuldfrage, den unterschiedlichen Umgang in der Familie mit dem Suizid und den Fragen «Hätte ich es merken müssen/können?» und „Warum hat diejenige/derjenige nicht gesagt, dass es so schlecht geht?“, etc. Im Februar hat kein Treffen stattgefunden, dafür wurden im Oktober und November zwei Treffen nacheinander angeboten. Die Gruppentreffen im 2025 setzten sich vorwiegend aus neuen Teilnehmenden zusammen. Insgesamt haben 24 Personen die Gruppe das erste Mal besucht. Einige von ihnen haben festgestellt, dass es noch zu früh war oder für sie nicht die erhoffte Verarbeitungsform war. Andere besuchten die Treffen regelmässig, unterstützten sich im Gespräch und schenkten einander grosses Vertrauen. 19 ehemalige und aktuelle Teilnehmende haben an einer anonymen Umfrage zu konkreten Anliegen mitgemacht. Dabei war auch Raum, eigene Kommentare zu schreiben. Gerne teilen wir einige Zitate mit euch:  
„Die Selbsthilfegruppe war sehr wertvoll für mich für die Verarbeitung. Ich finde das Angebot super und kann es jeder betroffenen Personen weiterempfehlen.“  
„Das Angebot ist einzigartig und sehr hilfreich, auch weil kein Idealbild vorgelebt wird, jede Verarbeitungsform ist akzeptabel.“  
„Ich finde es enorm schön, wie wir als Teilnehmende jeweils wertschätzend miteinander umgehen, einander aufmerksam zuhören und aufeinander eingehen.“  
„Es gibt Wochen und Tage, da kommt der Verlust und die Trauer stärker - wie ein Schwall kaltes Wasser - über mich, dann ist es gut, wenn ich im Kalender sehe, ah ein Treffen steht an.“

**Ursula Käufeler, Silvia Glusstein und André Marty für die Region Bern**

## **Region Luzern / Zentralschweiz**

### **Kontaktgespräche**

Im Laufe des Jahres meldeten sich 13 suizidbetroffene Angehörige zu einem Schnupperbesuch an.

Mit allen Personen wurde zuvor ein persönliches Kontaktgespräch geführt, in dem Ziele, Rahmen und Nutzen der Selbsthilfegruppe erläutert wurden.

Davon traten acht Personen der Gruppe verbindlich bei.

### **Geleitete, offene Selbsthilfegruppe**

Im Jahr 2025 fanden insgesamt elf Gruppentreffen jeweils am ersten Donnerstag des Monats statt. Die Gruppengrösse stieg im Verlauf des Jahres auf 13 Mitglieder an. Durchschnittliche Teilnahme: 2-9 Personen pro Treffen. Am 2. Juni vertrat mich Stephanie Theobald.

Am 6. Oktober nahm ich am Gruppentreffen unserer Nachfolgegruppe, geleitet von Nadja Buser und Ilona Krummenacher, teil. Es war eine interessante und schöne Erfahrung.

Derzeit steht noch die Rückmeldung der neuen Selbsthilfegruppe Nebelmeer LU, geleitet von Florina Amstutz und Meret Wallimann, bezüglich eines gemeinsamen Treffens mit Stephanie Theobald aus.

### **Hintergrund der Teilnehmenden**

Von den im Jahr 2025 teilnehmenden Angehörigen hatten rund 70 % einen nahestehenden Menschen durch Suizid, infolge psychischer Erkrankungen oder Sucht verloren.

Das Thema Psychiatrie und Klinikaufenthalt prägte über längere Zeit die Gruppengespräche und führte zu zahlreichen Fragen.

### **Fachlicher Austausch**

Im Rahmen des SHG-Fachaustauschs im LUKS am 18. März konnte Dr. med. Christoph Wigger für eine thematische Fragerunde gewonnen werden. Er stellte sich der Gruppe am 4. September zum Thema «Psychiatrie und Suizid» zur Verfügung.

Dieser Austausch wurde von den Teilnehmenden als sehr hilfreich und gegenseitig bereichernd wahrgenommen.

Er bestärkt die Gruppe in der Einschätzung, dass ein regelmässiger Einbezug fachkundiger Personen für die Selbsthilfe wertvoll ist.

### **Abschluss des Jahres**

Beim Gruppentreffen vom 4. Dezember trugen die Teilnehmenden mitgebrachte Köstlichkeiten zum gemeinsamen Buffet bei.

Der Abend bot Gelegenheit für Austausch, Gemeinschaft und einen schönen Jahresabschluss.

**Sabine von Burg Killer, Leitung Gruppe/Kontaktgespräch Region Zentralschweiz**

## **Region Zürich**

Der Monatstreff fand wie gewohnt im Restaurant Glogge Egge in der Nähe vom HB Zürich statt.

### **Monatstreff**

Bei den betreuenden Moderatorinnen gab es eine neue Unterstützung: Zu Susanne Ochsner und mir kam Margarete Reisinger, ein langjähriges Vereinsmitglied, dazu. Wir sind froh, dass sie sich für eine Mithilfe beim Monatstreff entschieden hat.

Dank auch an Sarah Pfister, die einmal eingesprungen ist, und an die drei früheren erfahrenen Moderatorinnen, die uns als Reserve zur Verfügung stehen.

Zwischen vier und zehn Teilnehmende kamen einmal im Monat am ersten Dienstagabend zusammen, um sich auszutauschen, einander zuzuhören, den anderen Fragen zu stellen und voneinander zu lernen. Es kam vor, dass gleichzeitig mehrere Betroffene anwesend waren, für die der Verlust erst wenige Wochen zurücklag. Dank Teilnehmenden, die schon länger und regelmässig kommen, war dann ein hilfreicher Erfahrungsaustausch möglich. Häufig geht es um die Frage, ab wann unsere Schuldgefühle nachlassen. Ich finde es eindrücklich, wie es jeden Monat gelingt, in einer Gruppe von Menschen, die sich in der jeweiligen Zusammensetzung nicht kennen, ein Gemeinschaftsgefühl entstehen zu lassen, welches einen wertschätzenden und empathischen Umgang miteinander ermöglicht.

### **Kontaktgespräche**

Anfragen von Interessenten gab es mehrere, siebenmal kam es zu einem längeren Telefonat. Danach kam es meistens zu einem Besuch des Monatstreffs, aber nicht immer. Einmalig folgte einem längeren Telefonat ein persönliches Treffen mit anschliessender Teilnahme am Monatstreff.

Unsere Mitglieder Sarah Pfister und Martin Mattmüller haben freundlicherweise den Verein wieder am **Suizidrapport** der Stadt Zürich vertreten.

Leider war es mir wegen beruflicher Belastung nicht möglich, einen geselligen Anlass für die Vereinsmitglieder in der Region zu organisieren. Ich hoffe, dass dies 2026 möglich sein wird. Falls mir jemand bei der Organisation helfen möchte, so freue ich mich über Kontaktaufnahme ([stephanie.theobald@verein-refugium.ch](mailto:stephanie.theobald@verein-refugium.ch)).

**Stephanie Theobald, Region Zürich**