

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG
UNIVERSITÄTSKLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND
PSYCHOTHERAPIE
Direktor: Prof. Dr. med. Werner Strik
Sprechstunde für Patienten nach
Suizidversuch

ASSIP (Attempted Suicide Short Intervention Program)
Leitung: Dr. phil. Anja Gysin-Maillart

Murtenstrasse 21, CH-3008 Bern
Tel. 031 632 88 11, Fax 031 632 89 50
anja.gysin-maillart@upd.ch | www.upd.ch | www.assip.org

«Anrede»
«Vorname» «Name»
«Adresse»
«PLZOrt»

Ort, Datum

<<Lieber Herr ...>> <<Liebe Frau ...>>

Es sind nun sechs Monate her seit dem letzten Termin bei uns und ich hoffe, dass es Ihnen soweit gut geht. Sie erhalten einige Male im Jahr ein paar Zeilen von mir, weil wir wissen, dass auch längere Zeit nach einer Krise die Gefahr nie vollständig gebannt ist.

Denken Sie daran, dass man auch in einer Situation, die momentan unerträglich erscheint, einen Moment "innehalten" kann, um einfach mal ganz wertfrei: "Es ist weder gut noch schlecht, es ist nun mal momentan einfach so" zu spüren und zu überlegen, was da in einem abläuft. Schmerz, seelischer Schmerz, kann nicht ewig dauern und geht vorbei. Nur nicht den Kopf verlieren. Oft hilft ein Gespräch mit einer anderen Person, neue Perspektiven zu eröffnen.

Vergessen Sie nicht, dass Sie jederzeit bei uns an der Murtenstrasse 21 anrufen können. Falls ich nicht erreichbar bin, lassen Sie sich mit unserem Notfallteam oder unserem:unserer Notfallarzt:in verbinden (Tel. 031 632 88 11). Selbstverständlich auch ausserhalb der Bürozeiten und an den Wochenenden.

Es würde mich freuen, etwas von Ihnen zu hören, falls Sie mir einige Zeilen schreiben wollen. Sie erhalten in zirka drei Monaten wiederum einen Brief von mir.

Alles Gute und freundliche Grüsse

«Leitung»
«Vorname» «Name», «Funktion»
«Institution»
«Adresse, Telefon, E-Mail»