

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 neun 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 uns, weil wir wissen, dass auch längere Zeit nach einer Krise die Gefahr nie vollständig gebannt ist.

Die Erfahrungen zeigen, dass auch wenn es über lange Zeit gut geht, immer etwas geschehen kann, das plötzlich die Suizidgedanken wieder hervorholt. Wenn jemand schon einmal nahe daran gewesen ist oder einen Suizidversuch gemacht hat, kann es sehr rasch wieder gefährlich werden. Der Plan kann als Möglichkeit über viele Jahre hinweg im Kopf gespeichert bleiben.

Dies bedeutet, dass es wichtig ist, Ihre Warnzeichen früh zu erkennen und lieber einmal zu viel, als zu wenig, etwas dagegen zu unternehmen. Rückzug ist meist eine schlechte Lösung. Deshalb wollen wir Sie mit diesem Schreiben daran erinnern, 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. Oft eröffnet schon nur das Gespräch neue, lebensorientierte Perspektiven.

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 uns.

Alles Gute und freundliche Grüsse

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