

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 wiederum drei Monate seit dem letzten Brief vergangen und ich hoffe, dass es Ihnen gut geht. Sie verstehen sicher, weshalb wir Menschen, die nach einer Krise zu uns kommen, über eine gewisse Zeit hinweg Briefe schreiben: Weil wir wissen, dass in den folgenden Jahren das Risiko für suizidale Krisen weiterhin besteht und weil wir denken, dass Sie wissen müssen was im Falle einer erneuten Krise zu tun ist. Wir glauben, dass Suizid oder Suizidversuche nicht sein müssten.

Denken Sie daran, dass seelischer Schmerz, auch wenn er noch so schlimm ist, in jedem Fall wieder abklingt. Bitte nicht den Kopf verlieren, wenn es wieder einmal kritisch werden sollte, sondern:

- Das Gespräch mit einer anderen Person suchen – darüber reden eröffnet neue Perspektiven.
- Die Murtenstrasse 21 anrufen. 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.
- Direkt auf die Notfallstation eines Spitals gehen, z.B. Inselspital (Tel. 031 632 21 11).
- Ihren:Ihre Hausarzt:in oder Therapeut:in versuchen zu erreichen.
- Die Dargebotene Hand anrufen (Tel. Nr. 143).
- ...

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

Alles Gute und freundliche Grüsse

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