

12.2024



*darüber*reden

Regionalstelle Bern



Suizid und
Lebensmut



Franziska Nydegger
Stellenleiterin

Liebe Lesende

Diese Ausgabe des «darüber reden» widmen wir dem Thema Suizid, weil es wichtig ist, dass wir darüber reden.

Pro Jahr sterben in der Schweiz über eintausend Menschen an einem Suizid. Im Kanton Bern nimmt sich im Durchschnitt jeder dritte Tag ein Mensch das Leben. Suizide und Suizidversuche finden meist in einem psychischen Ausnahmezustand statt und sind nur selten nüchtern überlegte Handlungen. Nicht der Todeswunsch steht im Vordergrund, sondern der Wunsch, einem unerträglichen psychischen Schmerz zu entkommen.

Gemäss aktueller Forschung haben rund ein Fünftel der Personen, die jemals einen Suizidversuch unternommen haben, nie mit jemandem darüber geredet. Dieser Anteil hat sich in den letzten Jahren nicht verändert. Weitere 30 Prozent sprachen ausschliesslich mit einer Gesundheitsfachperson über den Suizidversuch. Das private Umfeld weiss in der Hälfte aller Suizidversuche nicht über das Ausmass eines schwerwiegenden Lebensereignisses Bescheid. Aufgrund unserer jahrzehntelangen Erfahrung aus Gesprächen mit Menschen, welche Suizidabsichten hegen, wissen wir, wie wichtig und lebensrettend ein Gespräch in schwierigen Lebenssituationen sein kann. Über Suizidgedanken zu sprechen, sei es als betroffene Person oder als aussenstehende Person, die bei Anzeichen von Suizid auf die gefährdete Person zugeht, kann viel dazu beitragen, wieder Hoffnung zu schöpfen.

Wir als Organisation sind dafür da – darüber reden hilft – wir hören zu.

Unsere Organisation

143.ch – Die Dargebotene Hand ist ein Zusammenschluss von zwölf regional verankerten, unabhängigen Vereinen unter dem gesamtschweizerischen Dachverband. Unsere Organisation ist politisch und religiös unabhängig sowie ZEWO-angelernt.

Impressum

Redaktion: Melanie Häusler
Layout/Realisation: Miriam Hunziker
Druck und Lettershop: Jordi Druck, Belp BE
Bilder: Titelseite: Jürg Wegmüller, 1997
Seite 3: gettyimages
Seite 5: 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern

Kontakt

143.ch – Die Dargebotene Hand Bern
Postfach, 3001 Bern · +41 31 301 12 23
www.143.ch/regionalstellen/bern · bern@143.ch
IBAN: CH04 0900 0000 6032 4928 2



Unsere Vertragspartnerschaften



Suizidalität, Depression und Lebensfreude

Wir beschäftigen uns kontinuierlich mit dem Thema Suizid. «Es macht etwas mit mir, wenn ich Menschen am Telefon oder im Chat habe, die akut suizidgefährdet sind», berichten unsere Mitarbeitenden. «Ich sitze jeweils auf der Stuhlkante, ganz zugewandt dem Telefon, mit hundertprozentiger Aufmerksamkeit», sagt eine Mitarbeiterin. Eine andere berichtet, wie sie einer suizidgefährdeten Anruferin symbolisch die Hand reichte und mit ihr am Telefon den Weg nach Hause ging.

Nicht jeder Kontakt dreht sich um Suizid – Menschen rufen an oder schreiben uns, weil sie ein offenes und anonymes Gespräch brauchen, sei es wegen Schwierigkeiten in der Partnerschaft, Sorgen um ihre Kinder oder finanziellen Problemen. Die Themen sind so unterschiedlich, wie wir Menschen es sind. In der Onlineberatung wird das Thema Suizid in jedem siebten Chat angesprochen, am Telefon in jedem fünfundzwanzigsten Gespräch. Gemeinsam ist allen Gesprächen, in denen Suizidgedanken das Thema sind, dass sie anspruchsvoll sind, berühren und herausfordern.

Um dem Thema Suizidalität Raum und Zeit zu geben, vertrauter zu werden damit, wie es Menschen geht, die suizidale Krisen erleben, veranstalteten wir für unsere 60 freiwilligen Mitarbeitenden die zweitägige Weiterbildung «Suizidalität, Depression und Lebensfreude». Ausgewiesene Fachleute machten uns vertraut mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und alle gemeinsam tauschten wir Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten aus.

Unser erster Referent, Prof. Konrad Michel, vertritt aufgrund seiner jahrzehntelangen Forschungs- und Praxiserfahrung die Ansicht, dass Suizid eine Handlung und keine Krankheit sei. Eine Handlung folge einer persönlichen Logik bzw. einer Geschichte, die dieser Handlung vorausgehe. Dies entspricht der grundsätzlichen Haltung von 143.ch: Wir

sind offen gegenüber den Ereignissen, die den Suizidgedanken und -absichten vorausgehen. Wir hören zu, weichen den Themen nicht aus, treten in Verbindung mit der Person und ihrer Geschichte und verurteilen die Suizidgedanken und -absichten nicht. Wir glauben daran, dass durch das Erzählen können, durch das Ernstgenommenwerden, der Blick wieder auf das Leben gerichtet werden kann. Zusammen mit einem Team hat Prof. Michel die Kurztherapie ASSIP für Menschen nach einem Suizidversuch entwickelt (s. Box und Erfahrungsbericht).

Der Kinder- und Jugendpsychiater Dr. med. Gregor Berger führte Schutzfaktoren auf, die für Kinder und Jugendliche von großer Bedeutung sind: Gutes Selbstvertrauen, soziale Kompetenzen, tragende Beziehungen, persönliche und berufliche Perspektiven und Glaube (Religion). Die wichtigsten Hilfestellungen im Umgang mit suizidgefährdeten

jungen Menschen sind: ihnen auf Augenhöhe begegnen, Vertrauen schaffen, Empathie zeigen, betroffen sein statt zu relativieren, offen sein statt abzuweisen und zuversichtlich sein. Genau das machen wir gegenüber jungen Menschen, die uns meistens im Chat konsultieren: ein Gespräch auf Augenhöhe führen, sie ernst nehmen in ihren aktuellen Sorgen und Leiden, sie zu stärken in ihrem Selbstvertrauen.

Nicole Amrein erzählte uns von ihrem jahrzehntelangen Leidensweg, geprägt von Suchterfahrungen, drei Suizidversuchen und immer wiederkehrenden Depressionen (s. Bericht Mein Weg aus der Suizidalität). Diese Geschichte zeigt uns Zuhörenden von 143.ch, dass immer Hoffnung besteht, auch nach jahrzehntelangem Leiden, einen Weg zu finden, der ins Leben und in die Lebensfreude führt.

Franziska Nydegger

ASSIP FLEX

ASSIP flex ist eine Kurztherapie nach einem erfolgten Suizidversuch, welche in drei bis vier Sitzungen und einem kontinuierlichen Briefkontakt über zwei Jahre das Suizidrisiko um 80 Prozent senkt. Die drei bis vier Therapiesitzungen können in der Praxis oder bei der betroffenen Person zu Hause durchgeführt werden. Die Therapie kann Menschen nicht von Suizidalität heilen, sondern helfen, in zukünftigen suizidalen Krisen handlungsfähig zu bleiben.

Weitere Informationen und Anmeldung zur Kurztherapie:
www.assip.org

VEREIN REFUGIUM

Der Verein Refugium bietet in Bern geleitete, offene Selbsthilfegruppen für Hinterbliebene an, die einen Partner / eine Partnerin oder einen ihnen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Die Gruppe bietet Raum, Zeit und die Möglichkeit, Erfahrungen, Fragen und Sorgen mit Gleichbetroffenen auszutauschen, einander Informationen, Tipps und Halt zu geben und gemeinsam nach Bewältigungsstrategien zu suchen, damit das Leben wieder an Trost, Zuversicht und Freude gewinnt.

Weitere Informationen: www.verein-refugium.ch/angebote/region-bern

Meine Erfahrung mit ASSIP – der Kurztherapie nach einem Suizidversuch



Nach einem stationären Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik wegen schwerer Depression und Burnout und dem Beginn einer ambulanten Psychotherapie unternahm ich einen Suizidversuch. Meine Psychiaterin und mein Psychologe besprachen mit mir die Möglichkeit der ASSIP-Kurztherapie. Skeptisch und nervös, stellte ich mir vor der ersten Konsultation viele Fragen. Wie sehr darf ich ehrlich sein? Wie wird darauf reagiert? Was wird überhaupt passieren. Trotz dieser und vielen anderen Fragen fühlte es sich richtig an, diese spezifische Therapie zu beginnen.

An den Inhalt der ersten, auf Video aufgezeichneten Sitzung kann ich mich nicht mehr erinnern, doch das Gefühl von Wohlwollen und die wertschätzende, urteilsfreie Haltung der Therapeutin sind mir im Gedächtnis geblieben. Auch von der zweiten Sitzung blieb wenig Konkretes haften, doch eine intensive Erinnerung: Gemeinsam mit der Therapeutin sah ich die Videoaufnahme der ersten Sitzung an und war unmittelbar damit konfrontiert, wie ich über den Suizidversuch sprach und wie schmerzlich mein Empfinden war, «gescheitert» zu sein. Dieser Moment,

mich selbst so ungeschönt zu sehen, war brutal. Dennoch denke ich, dass dieser Schritt – sich selbst zu sehen und zuzuhören – entscheidend ist, um das Geschehene zu reflektieren und verarbeiten zu können.

Besonders wertvoll war für mich der dritte Teil der Therapie: Ich erhielt Arbeitsblätter, die hauptsächlich aus Psychoedukation und Reflexionsfragen bestanden. Auch wenn diese eher theoretisch sind, war das Wissen daraus hilfreich. Rückblickend empfinde ich es als essenziell, um mich tiefer mit mir auseinanderzusetzen.

Gemeinsam mit der Therapeutin gestalteten wir in der vierten und letzten Sitzung mein persönlicher Notfallplan als Leporello. Es enthält langfristige Massnahmen, eine Auflistung meiner Warnzeichen und Bewältigungsansätze, auf die ich in akuten Momenten und langfristig zurückgreifen kann. Dieses Leporello trage ich seitdem immer bei mir. Sehr abgenutzt, erinnert es mich regelmässig an meine Strategien und vor allem daran, welche Fortschritte ich seitdem gemacht habe. Seit meiner letzten Sitzung sind bald 1,5 Jahre vergangen. Im ersten Jahr wurde ich alle drei Monate per Brief an meine Strategien erinnert, im zweiten Jahr werden es insgesamt noch zwei Briefe sein. Diese regelmässigen Erinnerungen an die Strategien, die ich erarbeitet habe, zeigen mir auch, dass es jemanden gibt, an

den ich mich wenden kann, falls es wieder schwierig werden sollte. In solchen Momenten fällt es mir manchmal leichter, mich an eine aussenstehende Person zu wenden, um meine Familie und Freund:innen nicht zusätzlich zu belasten – auch wenn ich weiss, dass sie jederzeit für mich da wären.

Es erscheint eigenartig, dass ich mich an die inhaltlichen Details der Sitzungen kaum erinnern kann. Doch allein die Möglichkeit, den Suizidversuch in einem sicheren Rahmen anzusprechen, war schon eine Hilfe – ohne die Angst, etwas «Falsches» zu sagen und damit einen erneuten Klinikaufenthalt riskieren zu müssen. Durch die Psychoedukation und das kontinuierliche Reflektieren konnte ich mir in der ASSIP-Therapie und meiner laufenden Therapie viele Ansätze aneignen, um besser mit meinen Herausforderungen umzugehen. Trotz allem ist es für mich nach wie vor schwierig, in akuten Momenten die erarbeiteten Ansätze und Strategien abzurufen. Der Übergang von Theorie zur Praxis ist herausfordernd. Die ASSIP-Therapie gab mir den Anstoss, mich intensiv mit meiner Suizidalität auseinanderzusetzen und zu erkennen, dass dahinter eine Geschichte steht – eine Geschichte, die sich nicht in vier Sitzungen verarbeiten lässt. Das braucht Zeit und Energie, die ich nur in einer ambulanten Therapie in einem geschützten Rahmen aufbringen kann.
M.H.

Aktives Zuhören – Ein Schlüssel zu erfolgreicher Kommunikation

Aktives Zuhören ist eine essenzielle Fähigkeit für gelungene Gespräche und erfolgreiches Miteinander. 2025 bieten wir wieder praxisorientierte Kurse an, die Führungskräfte, Mitarbeitende und Privatpersonen dabei unterstützen, ihre Zuhörkompetenz zu vertiefen. Die Kurse kombinieren theoretische Impulse mit praktischen Übungen und finden im Zentrum von Bern statt.

Weitere Informationen und Termine für 2025 finden Sie ab Januar auf www.143.ch/aktuelles

Mein Weg aus der Suizidalität

Die Sehnsucht nach dem Tod begleitete mich seit dem Kindergarten. Ich behielt dieses Verlangen für mich, fühlte mich aber über all die Jahre sehr allein damit. Auch nach dem Gymnasium blieb meine latente Suizidalität ein Geheimnis. Niemand wusste von meinem Abgrund. Anfang Zwanzig suchte ich wegen meiner anhaltenden Essstörung zwar einen Psychiater auf, aber über Suizidgedanken redeten wir nicht beziehungsweise blockte ich sofort ab, wenn er das Thema ansprach.

Jahre später, durch einen Nebenjob als Testerin von Luxushotels und Restaurants, kam ich zudem dem Alkohol nah – die Situation verschärfte sich. Zwar verschaffte mir das Trinken kurzfristig etwas Linderung, gab mir Ruhe und liess mich rasch einschlafen, doch bereits in der Nacht oder spätestens am nächsten Morgen war alles nur noch unerträglich. Ich gelangte in einen Strudel aus Depressionen, Essstörung, Alkohol und Suizidgedanken, fand da selbst nicht mehr raus und liess mich, nachdem ich von einem Tag auf den anderen meinen Beruf nicht mehr ausüben konnte, in eine psychiatrische Klinik einweisen.

Da war ich 40-jährig und gewillt, im stationären Rahmen auch über meine Suizidalität zu sprechen. Doch merkte ich rasch, dass sowohl von der Ärzteschaft wie auch von den Pflegenden mit Unsicherheit und Repression auf meine

Offenheit reagiert wurde. Die Zwangsmassnahmen gingen so weit, dass ich zwei Mal über einen Tag und eine Nacht auf der geschlossenen Abteilung an ein Bett fixiert war. Von da weg überlegte ich mir gut, was ich sagte und was nicht.

In meinem engsten Umfeld habe ich erst nach dem ersten Suizidversuch damit begonnen, die drängenden Gedanken zu thematisieren – und ertete dafür vor allem Unverständnis: «Wie kannst du nur so etwas denken, du hast doch alles!» oder «Du bist undankbar. Anderen Menschen geht es wirklich schlecht». Die einen, wie mein damaliger Ehemann, wandten sich in der Folge überfordert von mir ab, die anderen – meine Eltern zum Beispiel – behandelten mich wie ein rohes Ei, aus Angst, ich könnte gleich wieder zum Äussersten gehen.

Was ich mir damals als suizidale Person wirklich gewünscht hätte?

- Ein Arm, der mich hält
 - Ein Ohr, das mir zuhört
 - Ein Mensch, der mich ernst nimmt
-

Da man mich in der Klinik trotz gültiger Patientenverfügung ins Leben zurückgeholt hatte, sah ich von einem erneuten Suizidversuch ab, malte mir aus, dass dabei auch etwas schief gehen und ich für den Rest meines Lebens

schwer beeinträchtigt sein könnte. Doch das Leiden blieb, ich dachte mich fast rund um die Uhr «blutig». In meiner Verzweiflung wandte ich mich an EXIT, um unterstützt aus dem Leben zu scheiden. Als die zwei benötigten unabhängigen psychiatrischen Gutachten vorlagen, wurde ich nach Zürich eingeladen. Dort eröffnete man mir, dass ich die Voraussetzungen erfüllte – «Sie dürfen gehen.» Als ich diese Worte hörte, geschah etwas in mir: Ich stellte mir vor, wie ich von meinem engsten Umfeld Abschied nehmen musste und mir wurde klar, dass ich das nicht konnte und vor allem auch nicht wollte. Ja, bei Exit habe ich mich fürs Leben entschieden und meine positive Kraft («Ich schaffe das!») entdeckt!

Heute drehen meine Gedanken immer wieder mal um Vieles, aber definitiv nicht mehr um die Frage, ob ich leben will beziehungsweise wie ich mich am besten suizidieren könnte. Die Depression ist dadurch nicht einfach geheilt, doch mit dem Wegfallen der über Jahre chronifizierten Suizidalität besteht mehr Raum im Kopf. Ich kann mich besser auf mich einlassen, bin konzentrierter und präsenter in den Psychotherapiesitzungen, meditiere wacher und nehme – mit Lust und in Begleitung meiner geliebten Dackelhündin – auch wieder am Leben teil.

Nicole Amrein

Gedanken beobachten

In all den Jahren der Erkrankung habe ich an etwas festgehalten: der Meditation. Selbst wenn es manchmal nur fünf Minuten pro Tag waren, weil ich zu mehr nicht fähig war, habe ich mich wahlweise hingesezt oder hingelegt und meditiert. In Zeiten, wo die Gedanken besonders intensiv waren, habe ich mir geführte Meditationen angehört, die es zum Beispiel auf Spotify herunterzuladen gibt. Da kann man thematisch auswählen. Eine meiner Liebsten ist «Urvertrauen stärken». Heute meditiere ich grösstenteils ohne Anleitung, sitze oder liege 30 Minuten am Stück, möglichst ohne mich zu bewegen – und schaue meinen Gedanken zu. Mittlerweile ist diese halbe Stunde täglich zu einem geliebten Ritual geworden.

Ein Schritt Richtung Leben

Ein akut suizidaler Mensch ruft bei Tel143 an – für mich ist damit die Türe zum Leben noch ein kleines Spältchen offen, im Tunnel der Todessehnsucht gibt es noch ein Licht, der Sog der Abwärtsspirale kann noch gebremst werden. Bloss, wie?

Im Augenblick des Anrufs ist dies die einzig grosse Frage. Diese Bilder helfen mir, in vertrauensvoller Ruhe bei mir zu bleiben. Weil ich aus eigener Erfahrung weiss, was das im Moment dieser lebensbedrohlichen Ausnahmesituation bedeutet. Und weil genau diese Erfahrung dazu geführt hat, dass ich heute als freiwillige Mitarbeiterin bei 143.ch – Die Dargebotene Hand für Menschen in grösster Not da zu sein vermag.

Jetzt stellt sich nicht die Frage, was das Leben doch lebenswert macht. In diesem Moment zählt einzig das Fokussieren auf das Hier und Jetzt, körperlich spüren, sehen und wahrnehmen:

Die verzweifelte Anrufende befindet sich im Wald und sitzt auf einem Baum-

stamm. Wie fühlt sich dieser an? «Er ist hart und ein wenig feucht», sagt sie. Dies ist das spärliche Licht im Tunnel, das kleine Spältchen der Türe zum Leben und die Bremse für die Abwärtsspirale. Eine reale Empfindung – hier knüpfen wir an!

Ich reiche der Anrufenden meine Hand. Wie fühlt sie sich an? «Warm», sagt sie. Gemeinsam begeben wir uns Hand in Hand auf den Weg nach Hause. Vorbei an den bedrohlichen Brücken, die dazu einladen, in die Tiefe gerissen zu werden. Auf den Weg in eine sichere und gewohnte Umgebung. Unterwegs fällt der Anrufenden ein, dass sie noch etwas zum Znacht einkaufen möchte. Eine wunderbare Zuwendung zum Leben: Nahrung. Wir sind uns einig, dass sie diesen Weg alleine weitergehen kann. Im Vertrauen darauf, dass ich mein Möglichstes getan habe, öffne ich meine Hand und lasse sie ziehen ...

Antonia - Freiwillige Mitarbeiterin

Zuhören ist das Wichtigste

Angehörige oder Nahestehende wissen oft nicht, wie sie ihre Befürchtungen zur Sprache bringen können. Oder sie glauben, das Ansprechen könnte die Betroffenen erst recht dazu verleiten, sich das Leben zu nehmen. Diese Befürchtung ist ein Mythos, der von Fachleuten widerlegt wurde.

Nachfolgend ein paar Hinweise, die Ihnen helfen können:

Was suizidalen Menschen hilft	Was suizidalen Menschen nicht hilft
Jemand, der einfach da ist (auch ohne zu sprechen).	Alleine sein.
Jemand, der zuhört.	Ausgefragt werden.
Jemand, der Anteil nimmt: «Ich sehe deine Not.»	Bemitleidet werden.
Ein Gefühl von Sicherheit vermitteln: «Ich halte zu dir.»	Bedrängt oder belehrt werden, moralisieren: «So etwas darfst du nie mehr tun!»
Jemand, der Verzweiflung wahrnimmt.	Gut gemeinte Ratschläge: «Du musst einfach positiv denken!»
Jemand, der sagt: «Du bist mir wichtig!»	Beschwichtigungen: «Kopf hoch, das wird schon wieder!»



SH*T! WIE WEITER?

Der Podcast von 143.ch – Die Dargebotene Hand Bern

Im Dezember startete unser Podcast SH*T! WIE WEITER? In jeder Folge begrüsst Tobias Grimm eine Gästin oder einen Gast und spricht mit ihnen über ihre ganz persönliche Geschichte. Dabei geht es um Tiefpunkte, Momente der Verzweiflung und darum, wie Menschen trotz allem den Mut finden, weiterzugehen. Einfühlsam, ehrlich und inspirierend – diese Geschichten machen Mut und eröffnen neue Perspektiven auf das Leben.

In der ersten Folge ist Sabrina Müller zu Gast und erzählt von dem Suizid ihrer besten Freundin vor über 15 Jahren sowie von ihrem Buch TOTSÄCHLICH. Sie spricht offen und eindrucksvoll über ihren Weg der Trauer, die lähmenden Schockmomente, die Wellen von Wut, Verzweiflung und Einsamkeit sowie die oft schmerzhafteste Suche nach Unterstützung.

Überall, wo es Podcasts gibt:
www.shitwieweiter.bio.link





143.ch

Darüber reden hilft

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch - Die Dargebotene Hand Bern
3001 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung
CHF

Betrag

Annahmestelle

Zahlteil

Konto / Zahlbar an
CH04 0900 0000 6032 4928 2
143.ch - Die Dargebotene Hand Bern
3001 Bern

Zusätzliche Informationen
darüber reden 2024



Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung
CHF

Betrag

Annahmestelle

Ihre Unterstützung zählt

Die freiwilligen Mitarbeitenden in der
Beratung und das Team von 143.ch – Die
Dargebotene Hand Bern danken Ihnen

♥-lich für Ihre Spende!