

## Ein Anruf nach einem Suizid – ein Erlebnisbericht

An einem prächtigen Frühlingmorgen sitze ich an meinem Arbeitsplatz bei der Selbsthilfe BE in Thun, die Datei mit den über 250 Selbsthilfegruppen im Kanton Bern, davon über 50 im Berner Oberland, geöffnet. Ich bin bereit für den Tag. Ein Erlebnisbericht.



Wer Unterstützung zur Lösung eines persönlichen Problems sucht, findet möglicherweise bei der Selbsthilfe BE, die auch in Thun ein Beratungszentrum betreibt, die geeignete Selbsthilfegruppe. (Symbolbild)

Das Läuten des Telefons durchbricht meinen begonnenen Arbeitsablauf. «Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Thun, Kaderli, guten Morgen.» Eine leise Stimme meldet sich am anderen Ende. Kein Gesicht dazu, keine Hintergrundinformation wie Alter, Herkunft, Wohnort, zivile Verhältnisse. Nur diese leise, feine Stimme, welche zu erzählen beginnt, versucht, das für sie selber so Unfassbare in Worte zu fassen. Durch ihren Arzt habe sie unsere Nummer erhalten, ihr Mann habe vor kurzem den Freitod gewählt. Ich erinnere mich gut an die Anfrage des Arztes, der für eine Patientin eine Selbsthilfegruppe zum Thema Hinterbliebene nach Suizid suchte. Die leise Stimme fährt fort, sie wisse nicht, wie sie damit umgehen könne, und wie das Leben weiter-

gehen solle. Sie fühle sich leer, erschöpft, hilflos und mit vielen Fragen alleine gelassen. Meine Sinne sind wach, mit der Maus in der Hand suche ich bereits. Das Wichtigste, was ich habe, ist jedoch vor allem eines in diesem Moment: Zeit und ein offenes Gehör. Zeit, zuzuhören, nachzufragen, Raum zu geben für Unausprechbares. Zeit, Pausen im Gespräch zuzulassen, wie auch die Tränen, die ich am anderen Ende der Leitung wahrzunehmen glaube. Die Last der betroffenen Person wiegt schwer. Im gemeinsamen Gespräch gelingt es ihr zu formulieren, was ihr helfen könnte. Und so ist es mir möglich, sie zur Teilnahme und zum Austausch in der gerade frisch gegründeten Selbsthilfegruppe «Hinterbliebene nach Suizid» zu motivieren. Ich bin beeindruckt von so viel Mut und Offenheit. Einmal mehr und von neuem.

Die Frau hat am nächsten Treffen dieser Selbsthilfegruppe teilgenommen, nicht wissend und fragend, ob sie hier etwas wie einen Rettungsanker oder Hilfe findet. Und sie hat Halt gefunden in Menschen, denen das Gleiche widerfahren ist, die wissen, wie es sich anfühlt, die einander verstehen und ermutigen.

### ÜBER 250 SELBSTHILFEGRUPPEN

Der Verein Selbsthilfe BE engagiert sich im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion für die Idee der Selbsthilfe und führt Beratungszentren in Thun, Bern, Burgdorf und Biel. Kostenlos beraten werden Menschen, die sich für Selbsthilfe oder eine Selbsthilfegruppe interessieren. Zudem bieten die Beratungszentren Unterstützung bei der Gründung neuer Selbsthilfegruppen an. Zu folgenden Themen sind Selbsthilfegruppen im Aufbau und suchen Gleichbetroffene: Bulimie, Magersucht, Diagnose Krebs, junge Menschen mit chronischen Schmerzen, Eifersucht, Schizophrenie, Sozialhilfe-EmpfängerInnen. Weitere Informationen unter [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

**Text:** Heidi Kaderli-Schläppi, dipl. Sozialpädagogin HFS, Selbsthilfe BE

**Bild:** Symbolbild Getty Images