



Am Welttag der Suizidprävention wurde 2021 eine Plakataktion in Bern durchgeführt, um Betroffene zu erreichen und die Bevölkerung aufzurütteln. (Symbolbild)

Quelle: Anthony Anex/Keystone

### Psychische Gesundheit

## Bieler Mutter wartet mit einer suizidgefährdeten Tochter Monate auf einen Therapieplatz

Psychisch kranke Jugendliche warten im Kanton Bern zurzeit bis zu sechs Monate auf einen Platz in einer Klinik. Eine Bielerin und ihre Tochter berichten, wie sich das anfühlt.

### Hannah Frei



Das letzte Jahr hat die 16-jährige Mia R. und ihre Mutter Selina S. zusammengeschweisst. Stunde um Stunde verbrachten sie gemeinsam daheim. Immer dann, wenn sich Mia nicht mehr vor die Tür traute. Wenn sie sich nicht mehr allein waschen konnte, keine Musik mehr hörte, nichts mehr wollte. Dann blieb Selina S. daheim bei ihrem kranken Kind – solange das ging.

Das war Anfang 2022. Mia war 14 Jahre alt. Sie war ständig müde und traurig, hat sich kaum noch fürs gemeinsame Abendessen oder fürs zusammen Fernsehschauen auffaffen können. Nicht einmal in ihren eigenen vier Wänden war ihr mehr wohl. Schöne Gedanken hatte sie nur noch selten. «Ich habe mich oft leer gefühlt und hatte den Eindruck, dass mich niemand versteht», sagt Mia. An die 7. Klasse hat sie nur wenige Erinnerungen. Schliesslich war sie nur selten da. Wegen Mobbing. Die Eltern suchten nach Lösungen mit der Schulleitung und den Lehrerinnen – haben aber keine gefunden. Das Mobbing habe schon Jahre zuvor angefangen, sagt Selina S. Geblieben seien die Wunden bis heute.

Mia erzählt ihre Geschichte ohne zu zögern. «Mittlerweile schäme ich mich nicht mehr dafür. Es ist ein Teil von mir.» Ende 2021 begann Mia eine Therapie. Doch kurz nach dem Jahreswechsel wurde ihrer Mutter klar, dass die wöchentlichen Sitzungen nicht mehr ausreichen. Mia ging es immer schlechter. Das mitanzusehen, sei schwierig gewesen, sagt Selina S. Ab März 2022 wurde Mia zu 100 Prozent krankgeschrieben und begann im Rahmen des ambulanten Kriseninterventionsprogramms (AKI) der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern

(UPD) in Biel mit Therapien. Anfangs waren es zwei Termine pro Woche, bald wurden es vier.

### **Neue Selbsthilfegruppe in Biel**

Auf Initiative von Betroffenen und Angehörigen wie Selina S. lanciert das Bieler Beratungszentrum von Selbsthilfe BE eine neue Selbsthilfegruppe zu psychischen Belastungen und Erkrankungen. Es wird verschiedene Gruppen zu folgenden Themen geben: bipolare Störung, Eltern von Minderjährigen mit einer psychischen Erkrankung, Töchter und Söhne von narzisstischen Eltern sowie soziale Phobie.

Das Angebot ist gratis und richtet sich an die deutschsprachige Bevölkerung in den Regionen Biel, Seeland und Berner Jura. Interessierte Personen können sich bei Selbsthilfe BE unter [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch) oder unter 0848 33 99 00 melden. (haf)

### **Nicht mehr vor die Tür**

Mitte Februar ging es weiter bergab. Mia wollte nicht mehr. «Sie hat sehr viel geweint, hat sich zurückgezogen, ging nicht mehr raus», sagt Selina S. Allein mit dem Bus zur Therapie zu fahren, traute sie sich nicht mehr. Also meldete Selina S. ihre Tochter für eine stationäre Therapie an. Das lange Warten begann. Sie habe von den Wartelisten und Triagen gewusst, sagt Selina S. Womit sie nicht gerechnet hat, ist die Ungewissheit. Zuerst hiess es, das dauere drei Monate, bis ein Platz frei wird. Daraus wurden mehr. «Und niemand konnte einem richtig sagen, wann das Warten ein Ende hat», sagt die Mutter.



Mia ging es stetig schlechter – und mit der Zeit auch der gesamten Familie. «Ich habe nur noch funktioniert», sagt Selina S. Damals arbeitete sie noch 70 Prozent bei einer Grenchner Spitex. Ihr Partner war Vollzeit beschäftigt. Um zu Mia zu schauen und sie zu den Therapien zu begleiten, fehlte besonders Selina S. oft. Zu Beginn sei ihr der Arbeitgeber noch entgegengekommen, plötzlich habe er das nicht mehr getan. Selina S. kündigte. Dass Eltern von kranken Kindern einen sogenannten Betreuungsurlaub von 14 Wochen beziehen können, wusste sie damals nicht. Darüber sei sie nie informiert worden.

Viereinhalb Monate musste sie warten. In dieser Zeit wurde Mia einmal notfallmässig eingewiesen, weil sie akut suizidgefährdet war. Erst danach kam der erlösende Anruf: Mia hat einen Platz in einer Klinik.

Die ganze Familie atmete auf. Nur Mia vorerst nicht. Eigentlich habe sie gar nicht von zu Hause weggewollt. «Ich hatte schon als Kind starkes Heimweh.» Von psychiatrischen Kliniken habe sie zudem ein schlechtes Bild gehabt, eines von schreienden Irren und wütenden Kranken. Aber sie habe rasch verstanden, dass es für sie daheim nicht weitergeht.

14 Wochen war sie in der Klinik. In ihren Alltag kam wieder Struktur: Sport, Therapie, Kunst. Heute beschreibt sie diese Zeit als eine der besten ihres bisherigen Lebens. In

der Klinik habe sie sich ganz auf sich konzentrieren können und habe neue Freunde gefunden. Heute hat sie ein anderes Bild. Von Kliniken und von sich selbst.

Was bei all dem vergessen ging, war Mias jüngere Schwester. Während es bei Mia langsam bergauf ging, zog sie sich immer mehr zurück. Heute sind beide Töchter in Therapie.

## Mehr Hilfe und Verständnis gefordert

Sie sehe, wie stark ihre Mutter und deren Partner unter dieser Situation leiden, sagt Mia. «Das ist mir nicht recht.» Die Therapien würden sich primär an die Betroffenen selbst richten. «Die Eltern gehen dabei vergessen.»

Selina S. wünscht sich mehr Verständnis. Von Verwandten, von Freunden, von Arbeitgebern. Oft habe sie gehört, das sei doch nur eine Phase, ihrer Tochter würde es bald wieder besser gehen. «Weil die Wunden nicht sichtbar sind», sagt sie. Von der Schule fühlte sie sich im Stich gelassen. Auch von den Behörden und Expertinnen hätte sie sich mehr Unterstützung gewünscht. Halt habe sie erst in einer Gruppentherapie gefunden. «Es tat gut, sich verstanden zu fühlen und sich ohne Vorurteile austauschen zu können.»

Das möchte die Seeländerin nun auch anderen ermöglichen: Gemeinsam mit dem Beratungszentrum Selbsthilfe Schweiz hat sie eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen (siehe Infobox). Solche Angebote seien heute wichtiger denn je, sagt sie. Denn die Wartelisten für psychiatrische Hilfe werden nicht kürzer, die Hilfesuchenden nicht weniger (siehe Zweittext). «Ich möchte den Menschen zeigen, dass sie nicht allein sind.»

Inzwischen sind Mia und ihre Familie weg aus der kleinen Seeländer Gemeinde nach Biel gezogen. Das habe ihr gutgetan, sagt Mia. In den Wänden ihrer neuen Wohnung stecken keine bösen Erinnerungen. Als hätte sie nun wieder ein neues, weisses Blatt vor sich, das nur darauf wartet, bemalt zu werden.

## Lesen Sie auch:



Abo **Psychische Gesundheit**

**Alarmierende Zahlen: Noch nie suchten im Kanton Bern so viele Junge Hilfe wegen psychischer Probleme**



Abo **Psychische Gesundheit**

**Immer mehr Jugendliche aus der Region suchen Hilfe, weil sie Selbstmordgedanken haben**

📷 🔄 💬 1

Deine Region dans ta poche



Deutsch ▾

Front Biel Seeland Bielersee Lyss Aarberg Büren-Grenchen Kanton Bern Sport EHC Biel Videos >



[Hannah Frei](#)

01.05.2023, 06:04 Uhr

