

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

ASSIP Kurztherapie nach Suizidversuch (Attempted Suicide Short Intervention Program)

Vorname/Name, Termine:

Liebe/-r Frau/Herr

Hier wie besprochen mein Versuch, das Wesentliche aus unseren Gesprächen über die Hintergründe und Abläufe Ihrer suizidalen Krise zusammenzufassen. Der folgende Text ist in der Ich-Form geschrieben, weil es Ihre Geschichte ist.

Hintergründe

Alles begann mit (kursiv)...

.....

(2-3 Sätze aus Sicht des Therapeuten/der Therapeutin: **Zusammenfassung wichtiger Lebensziele/Bedürfnisse, die bei Bedrohung auch in Zukunft zu einer suizidalen Krise führen**). In unseren gemeinsamen Gesprächen haben wir festgestellt, dass

..... Um zu verhindern, dass Sie wieder in die gleiche gefährliche Situation geraten, ist es wichtig, Vorsichtsmassnahmen zu ergreifen.

Was können Sie tun, damit es nicht wieder soweit kommt?

Längerfristige Massnahmen/Therapieziele

- ...
- ...
- ...

Warnzeichen für Suizidgefahr:

Längerfristig:

1. ...
2. ...

3. ... etc.

Akut:

Gefühle: ...

Gedanken: ...

Verhalten: ...

Körper: ...

Strategien im Falle von Suizidgefahr:

Längerfristig:

1. ... (Was kann ich selbst tun?)*

2. ... (Soziale Situationen und Menschen, die mich ablenken?)*

3. ... (Wie mache ich mein Umfeld sicher?)*

etc.

Akut:

4. Freund/-in, Familie/Nachbar (Nummer), etc.

5. Professionelle Helfer: Spitex, Hausarzt/Bezugsperson (Nummer), etc.

6. Ambulante/-r Therapeut/-in (Nummer)

7. ASSIP-Therapeut/-in (Nummer)

8. Dienstarzt Psychiatrie und Krisennotfallteam (Nummer)

9. Oder direkt auf den Notfall eines Spitals, z. B. ...

Das ASSIP-Team darf Personen unter "akut" anrufen, wenn ich länger nicht erreichbar bin.

Einverstanden, Datum

PatientIn

BehandlerIn