

## Hilfreiche Fragen zur ASSIP-Kurztherapie

### Narratives Interview

Der/Die TherapeutIn sollte zunächst immer in Betracht ziehen, mit dem Nachfragen/Vertiefen zu warten und den Patienten/die Patientin spontan mit der Erzählung fortfahren zu lassen.

### Biografischer Hintergrund, der in Zusammenhang steht mit der suizidalen Krise

Es ist hilfreich, Schlüsselwörter wie „Geschichte“, „erzählen“, „beschreiben“ zu verwenden:

- *Bitte erzählen Sie mir Ihre Geschichte in Ihren eigenen Worten. Wie kam es zu diesem Suizidversuch?*
- *Was ist die Geschichte hinter Ihrem Suizidversuch?*
- *Jeder Suizidversuch hat eine Geschichte. Was ist Ihre?*
- *Können Sie mir mehr darüber erzählen? (das ist immer richtig!)*
- *Ich verstehe noch nicht ganz...*
- *Können Sie mir helfen, das noch besser zu verstehen?*
- *Können Sie mir das beschreiben?*

Schliesst der/die PatientIn mit seiner Geschichte ab, kann der/die TherapeutIn (wenn nötig) offene Fragen zur Vertiefung der Hintergründe, zu früheren suizidalen Krisen oder dem suizidalen Prozess stellen. Hilfreiche Fragen zu den Hintergründen können beispielsweise die folgenden sein:

- *Ich weiss nichts über Ihre Geschichte. Können Sie mir mehr darüber erzählen, wie der Suizid zu einer Option in Ihrem Leben wurde?*
- *Woher kommt es, dass der Suizid zu einer Option in Ihrem Leben wurde?*
- *Gab es frühere suizidale Krisen? Oder: War es das erste Mal in Ihrem Leben, dass der Suizid oder der Wunsch zu sterben zur Option wurde? Achtung: Das ist eine geschlossene Frage (die Antwort ist Ja/Nein). Danach immer offen weiter vertiefen: Können Sie mir mehr darüber erzählen?, Was ist die Geschichte dieser ersten suizidalen Krise?*
- *Können Sie mir mehr darüber erzählen, wie sich die Suizidgedanken/der Gedanke an den Tod/der Wunsch zu sterben/dem Leben ein Ende zu setzen (Suizidgedanken) entwickelt haben?*
- *Können Sie mir helfen, das noch besser zu verstehen, und mir mehr über die Hintergründe erzählen?*

## Suizidaler Prozess/Trigger:

Bei der Vertiefung des suizidalen Prozesses, der im suizidalen Verhalten mündet, geht es darum, die Grundlage für die Arbeit an Warnzeichen und für präventive Strategien im Video-Playback zu schaffen. Auch hier gilt es, nur mit offenen Fragen zu vertiefen. Je genauer der suizidale Prozess beschrieben ist, desto spezifischer können diese sein. Bei multiplen Suizidversuchen soll der/die TherapeutIn den ersten Suizidversuch vertiefen, um die Muster und den biografischen Hintergrund aufzudecken. Der letzte Suizidversuch wird erforscht, um mehr über die Geschwindigkeit der ablaufenden Muster zu erfahren. Auch hier sollte dies mittels offener Fragen geschehen. In einigen Fällen gibt es einen „schlimmsten“ Suizidversuch. Dieser kann hinzugefügt werden, um mehr über die zugrundeliegenden Muster zu erfahren.

- *Können Sie mir mehr über den Suizidversuch, die suizidale Handlung erzählen, von dem Moment an, als Sie sich entschieden haben, sich das Leben zu nehmen, bis zum eigentlichen Suizidversuch?*

Wie in Zeitlupe:

- *Was haben Sie gefühlt, was waren Ihre Gedanken, Ihr Verhalten, vielleicht Ihre Körperempfindung? Ich möchte es so verstehen, als ob ich durch Ihre Augen schauen würde.*
- *Nehmen Sie mich mit in Ihre Geschichte, damit ich Sie so verstehe, als ob ich dabei gewesen wäre.*
- *Ich möchte mir genauer ansehen, wie sich die Dinge vom psychischen Schmerz/den Suizidgedanken bis zur tatsächlichen Einnahme der Pillen etc. entwickelt haben.*
- *Können Sie das noch genauer beschreiben?*
- *Können Sie versuchen, mich noch etwas langsamer durch Ihre Geschichte zu führen/mich mitzunehmen?*
- *Wenn man über Ihre Geschichte einen Film drehen wollte, was müsste ich wissen/sehen, damit ich Sie spielen könnte?*

Um den narrativen Prozess am Laufen zu halten:

- *Können Sie mir mehr darüber erzählen?*
- *Wie ging es dann weiter?*

Der/Die TherapeutIn sollte nie fragen:

Die PatientInnen haben oft keine Erklärungen und antworten mit „Ich weiss nicht“. In ASSIP gehen wir nicht von einem Ursachen-Wirkungs-Prinzip auf. Besser: *Können Sie mir beschreiben...? Warum?* oder *Können Sie mir erklären...?*

## Schwierige Fälle:

- *Ich verstehe noch nicht ganz ....*
- *Können Sie mir bitte helfen, es besser zu verstehen, und mir mehr über die Hintergründe erzählen?*
- *Sie müssen es mir nicht erklären, versuchen Sie, es mir zu beschreiben.*

Da viele PatientInnen daran gewöhnt sind, in einem therapeutischen Umfeld mit strukturierten Fragen "interviewt" zu werden, kann es vorkommen, dass sie anfangs ihre Geschichte zögerlich erzählen. In der Regel werden sie bald entspannter und selbstbewusster.

## Hilfreiche Fragen im Video-Playback

In der zweiten ASSIP-Sitzung können nun auch gerichtete Fragen gestellt werden. Ziel ist es, eine gemeinsame Sprache mit dem Patienten/der Patientin zu finden:

### Hintergründe

- *Habe ich richtig verstanden das...?*
- *Wie steht das im Zusammenhang mit der Suizidalität?*
- *Habe ich richtig verstanden, dass ..... eng mit ihrer Suizidalität verbunden ist*
- *Welche Puzzleteile gehören zur ganzen Geschichte?*

### Längerfristige Massnahmen und Therapieziele

- *Wir haben nun gesehen, dass es für Sie sehr gefährlich wird, wenn Sie sich als Versager fühlen. Soll ich dieses Thema für die Bearbeitung in einer Langzeittherapie notieren? Wäre das in Ordnung?*

### Warnzeichen

- *Was sind Ihre ganz persönlichen Warnsignale, an denen Sie merken, dass es gefährlich für Sie wird?*
- *Was waren die ersten Anzeichen für die jüngste suizidale Krise?*
- *Wenn Sie in Zukunft wieder in eine ähnliche Situation geraten würden, was wären die ersten Anzeichen von Gefahr?*

## Strategien

- *Was braucht es/Was würde Ihnen helfen, um diese gefährliche Situation zu unterbrechen?*
- *Was hätte Ihnen geholfen?*
- *Was braucht es, damit Sie den suizidalen Prozess unterbrechen können?*
- *Wäre das an diesem Punkt schon zu spät gewesen? Bis wann hätten Sie noch etwas tun können?*
- *Was haben Sie in der Vergangenheit getan, um zu verhindern, dass Sie sich selbst Schaden zufügen?*
- *Versetzen Sie sich wieder in die Situation, in der Sie versuchen, sich das Leben zu nehmen. Was hätten Sie tun können, um zu verhindern, dass Sie die Kontrolle verlieren? Was können Sie selbst tun, um sich von Suizidgedanken abzulenken?*
- *Gibt es etwas, was Sie für sich nutzen können?*
- *An wen wenden Sie sich, wenn die suizidalen Impulse akut werden?*
- *Wie verfügbar sind diese Menschen?*
- *Können Sie diese Menschen nachts erreichen?*
- *Trauen Sie sich zu, Hilfe zu holen?*
- *Können Sie diesen Menschen mitteilen, dass Sie sie in Zukunft vielleicht brauchen?*

ASSIP – Kurztherapie nach Suizidversuch, Attempted Suicide Short Intervention Program, 2., überarbeitete Auflage