

Kontakt

Triaplus AG
Kinder- und Jugendpsychiatrie
Uri und Schwyz

Poststrasse 1
8853 Lachen
T 041 747 69 50
adoassip@triaplus.ch

AdoASSIP Programmleitung:

Isabelle Bachmann, MSc & lic. iur.,
eidg. anerkannte Psychotherapeutin
und Oberpsychologin

www.adoassip.ch

Das Projekt «AdoASSIP» wird durchgeführt
in Zusammenarbeit mit der Projektförderung
Prävention in der Gesundheitsversorgung von
Gesundheitsförderung Schweiz.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



AdoASSIP

Ein Interventionsprogramm für Jugendliche nach einem Suizidversuch

Für betroffene Jugendliche

«Hilfe, ich will so nicht mehr leben!»

Warst Du schon einmal in einer Situation, wo Dir alles zu viel wurde? In der Du nicht mehr wusstest, wie es weitergehen soll? Wolltest Du in jenem Moment nicht mehr weiterleben und hast versucht, Dir das Leben zu nehmen?

«Aber eigentlich will ich doch leben!»

Die meisten Suizidversuche geschehen in einem psychischen Ausnahmezustand, in dem wir keine andere Lösung sehen, als unser Leben zu beenden. Trotzdem sind junge Menschen nach einer solchen Krise immer wieder froh, dass ihr Leben weitergeht. Nach einem Suizidversuch sollte man jedoch nicht einfach zur Tagesordnung übergehen. Es besteht sonst die Gefahr, dass eine erneute Krise bei Dir wiederum suizidale Handlungen auslöst. Daher möchten wir Dir helfen, damit Du solche Krisen in Zukunft bewältigen kannst.

«Wie funktioniert AdoASSIP?»

AdoASSIP ist eine spezialisierte Kurztherapie nach einem Suizidversuch.

Das Ziel ist, den Suizidversuch aufzuarbeiten und künftige Suizidversuche und suizidale Handlungen zu verhindern. AdoASSIP ist eine Ergänzung zu einer bestehenden Psychotherapie und umfasst ein Vorgespräch sowie vier Sitzungen:

- Im Vorgespräch erklären wir Dir und Deiner Familie, was AdoASSIP beinhaltet und besprechen, wie wir Dich während der Kurztherapie begleiten. Wenn sich alle auf das Vorgehen einigen können, unterschreiben wir eine Behandlungsvereinbarung und beginnen mit der Therapie.

- In der ersten Sitzung fragen wir Dich, wie es zu Deiner Krise gekommen ist. Wir möchten Deine Geschichte hören und nehmen diese auf Video auf.
- In der zweiten Sitzung schauen wir das Video zusammen an und machen uns gemeinsam Gedanken über die Ursache der Krise. Wir überlegen, wie Du in Zukunft anders mit solchen Situationen umgehen kannst.
- In der dritten Sitzung fassen wir schriftlich zusammen, was wir herausgefunden haben und erarbeiten diverse Strategien und einen Sicherheitsplan, welche Du in krisenhaften Situationen anwenden kannst.
- In der vierten Sitzung besprechen wir den Sicherheitsplan gemeinsam mit Deinen Eltern, sofern dies möglich ist.

«Wir halten Kontakt mit Dir.»

Im Anschluss an diese Termine werden wir uns für weitere zwei Jahre alle drei Monate bei Dir melden, um zu erfahren, wie es Dir geht. Wir erinnern Dich an Deinen persönlichen Sicherheitsplan. Dieser ist in einer App hinterlegt, damit Du ihn über Dein Smartphone immer bei Dir hast.

«Und jetzt?»

Du kannst Dich jederzeit und einfach über adoassip@triaplus.ch oder über Telefon 041 747 69 50 für das Programm anmelden. Alles Weitere besprechen wir zusammen.

Weitere Informationen findest Du auch auf der Webseite
www.adoassip.ch