

FÜR BETROFFENE



## AdoASSIP

**Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
AdoASSIP – ein Kurzinterventions-  
programm für Kinder- und Jugendliche  
nach einem Suizidversuch

[adoassip@pbl.ch](mailto:adoassip@pbl.ch)



### «Hilfe, ich will so nümme läbe!»

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 dann sogar nicht mehr weiterleben und hast versucht, Dir das Leben zu nehmen?

### «Aber eigentlich will ich doch läbe!»

Die meisten Suizidversuche geschehen in einem psychischen Ausnahmezustand, in dem wir keine andere Lösung sehen, als das Leben zu beenden. Trotzdem sind junge Menschen nach einer solchen Krise immer wieder froh, dass ihr Leben weitergeht. Nach einem Suizidversuch sollte man aber nicht einfach zur Tagesordnung übergehen. Es besteht sonst die Gefahr, dass eine ähnliche Krise bei Dir eine erneute Suizidhandlung auslösen könnte. 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 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 machen eine Liste mit Strategien, einen Sicherheitsplan, den Du in Zukunft anwenden kannst.
- In der vierten Sitzung besprechen wir den Sicherheitsplan gemeinsam mit Deinen Eltern, sofern dies möglich ist.

### «Mir halte 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 dabei hast.

### «Und jetzt?»

Du kannst Dich jederzeit und einfach über [adoassip@pbl.ch](mailto:adoassip@pbl.ch) oder über Telefon 061 533 58 58 für das Programm anmelden. Alles Weitere besprechen wir zusammen.

### Verantwortliche

Dr. med. Anne-Kathrin Ettl, Oberärztin

Dr. med. Christina Spörk, Oberärztin

M. Sc. Benedikt Weizenegger, Leitender Psychologe

Weitere Informationen findest  
Du auch auf der Website  
[www.adoassip.ch](http://www.adoassip.ch)