



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

ADOASSIP – EIN INTERVENTIONSPROGRAMM FÜR JUGENDLICHE NACH EINEM SUIZIDVERSUCH

FÜR BETROFFENE JUGENDLICHE



Universität
Zürich ^{UZH}

«Hilfe, ich wott 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 wott 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.

«Mer bhaltet de 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@pukzh.ch oder über Telefon 043 499 26 26 für das Programm anmelden. Alles Weitere besprechen wir zusammen.

Weitere Informationen findest Du auch auf der Webseite
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



Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Kontaktadresse

Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

AdoASSIP

Programmleiter: PD Dr. med. Gregor Berger
Programmkordinatorin: Dr. phil. Isabelle Häberling
Neumünsterallee 3

8032 Zürich
Telefon 043 499 26 26
adoassip@pukzh.ch
www.adoassip.ch

Auflage: 1000/12.2021



Universität
Zürich ^{UZH}