

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD)
DIREKTION PFLEGE UND PÄDAGOGIK
Bernd Kozel

Bolligenstrasse 111, CH-3000 Bern 60
info.dpp@gef.be.ch, www.gef.be.ch/upd



UNIVERSITÄRE
PSYCHIATRISCHE
DIENSTE BERN

Non-Suizidverträge zur Suizidprävention – Vorgehen und Alternativen

Bernd Kozel



Non-Suizidvertrag

- **Verhaltensvertrag** übliche Methode in der Verhaltenstherapie (Hautzinger 2005)
- Ziel: **Motivation** sich **in bestimmter Weise** zu **verhalten** (Hautzinger 2005)
- **Wie** müssen **Non-Suizidverträge** gestaltet sein?

Non-Suizidvertrag

Grundsätze (Dorrmann 2005):

- **Indikation:** Tragfähige Beziehung, fehlende Selbstkontrolle von suizidalen Impulsen
- **Kontraindikation:** keine tragfähige Beziehung, nicht absprachefähig
- Unreflektierte **Routine** vermeiden
- Keine **Vordrucke** verwenden

Non-Suizidvertrag

1. Beziehung aufbauen (Jacob 2009):

- Zeit nehmen, Patienten ernst nehmen
- Versuchen die Gründe des Patienten detailliert zu verstehen, ohne vorschnell etwas ändern zu wollen
- Nicht relativieren, bagatellisieren oder abgenutzte Floskeln verwenden (*„das wird schon wieder, sie sind noch so jung, sie haben noch so viel vor sich....“*)

2. Entwicklung des NSV (Dorrmann 2012)

- *„Ist es möglich, dass Sie sich bis zum nächsten Gespräch umgebracht haben?“*
- *„Können Sie das versprechen?“* → Antwortverhalten? *„Ich glaube schon“*
Mimik? Blick ausweichen

Non-Suizidvertrag

- *„Ich kenne eine Methode um mehr Sicherheit zu schaffen, wenn Sie das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren“*
- *„Sind Sie bereit diese auszuprobieren?“*
- *„Diese Methode ist nicht für jeden Menschen geeignet, Sie müssen dabei etwas tun“*
- *„Sind Sie dazu bereit?“*
- *„Sie müssen dazu nur etwas schreiben“*
- **„Selbstverpflichtung“; „ein Versprechen das Sie sich selbst geben“; „Abmachung mit mir selbst“**
- Formulierung diktieren:
- *„Ich werde bis zur nächsten Gespräch am ... am Leben bleiben, egal was passiert, und egal, wie ich mich fühle“*

Non-Suizid Vertrag

- Manche Patienten bestehen auf eine **eigene Formulierung**
- Dabei sollte darauf geachtet werden, dass es keine Formulierungen wie „*ich werde versuchen*“ oder „*ich werde vermutlich*“ verwendet werden
- Dabei sollte auf eine **positive Formulierung** geachtet werden „*am Leben bleiben*“
- Die vereinbarte **Zeit** sollte **nicht zu lange** gewählt werden (Überforderung)
- Orientierung auf eine Lösung = **Therapieverpflichtung / Behandlungsverpflichtung**
- „*In dieser Zeit werde ich alle Möglichkeiten nutzen, die mir helfen, bei einer Entscheidung für oder gegen mein Leben weiterzukommen*“

Non-Suizid Vertrag

Wichtige Zusätze:

- **Bewältigungsstrategien** (Dorrmann 2012)
- Beispiel: *„Wenn es gar nicht mehr geht, dann helfe ich mir mit dem Gedanken: Meine Kinder brauchen mich noch“*
- **Rahmenbedingungen** (Dorrmann 2012):
- Beispiel: Kontaktregelungen, Kontakintervalle, Kontaktmöglichkeiten → mit **Unterschrift** durch den **Therapeuten / Bezugspflegerperson**

Sicherheitsplan

- Alternative: **Sicherheitsplan** (Safety Planning)
- Oder zur **Kombination mit einem Non-Suizid Vertrag**
- Stanley 2008

Sicherheitsplan

- **1. Warnzeichen, Warnsignale** (Gedanken, Verhalten, Emotionen, Denkprozesse, innere Bilder, usw.)
- **Frage:** „*Wann weißt Du, dass Du den Sicherheitsplan benötigst? Was erlebst du, wenn du damit beginnst über Suizid nachzudenken oder wenn Du dich extrem depressiv fühlst?*“
- **2. Innere Bewältigungsstrategien** (Dinge die ich tun kann um meine Probleme zu zerstreuen ohne andere Personen zu kontaktieren)
- **Frage:** „*Was kannst Du selbst tun, wenn du wieder suizidal wirst, ohne andere Menschen zu kontaktieren? Was glaubst Du, inwieweit bist Du in der Lage, diesen Schritt in einer Krise durchzuführen?*“

Non-Suizid Vertrag

- **3. Menschen und soziale Settings die mich ablenken**
 - **Frage:** „*Wer oder welches Setting hilft Dir, damit es Dir wieder besser geht?*“
 - **4. Menschen, die ich gezielt um Hilfe Fragen kann** (Familienmitglieder, Freunde, usw.)
 - **Frage:** „*Wer in Deiner Familie / unter Deinen Freunden unterstützt dich in einer Krise bzw. mit wem kannst du in einer Krise reden?*“
 - **5. Professionelle und Einrichtungen, die ich in Krisen kontaktieren kann**
- ➔ Wenn der vorhergehende Schritt nicht ausreicht, soll der nächste verwendet werden
- ➔ Hilfreich sind eigene Formulierungen der Patienten

**Vielen Dank für
Ihre Aufmerksamkeit**

bernd.kozel@gef.be.ch

