

ASSIP

Wenn Sie Interesse an unserem ASSIP-Angebot haben, nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Wir klären dann gemeinsam mit Ihnen, ob ASSIP für Sie passend ist und beantworten Ihre Fragen.



DIE ARCHE

Suizidprävention
und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

Saarstraße 5, 80797 München
Telefon: 089-33 40 41
info@die-arche.de

Die Arche ist eine Beratungsstelle in München für Menschen, die sich in einer Lebenskrise befinden und/oder suizidgefährdet sind.

Wir bieten individuell angepasste Krisenintervention durch psychotherapeutisch ausgebildete Fachkräfte an.

- Wir bieten Raum für eine ruhige Aussprache.
- Wir nehmen Ihre Gedanken und Gefühle ernst.
- Wir suchen mit Ihnen nach Lösungen, auch bei scheinbar ausweglosen Situationen.
- Wir stehen unter Schweigepflicht.

Die Arche ist eine öffentliche Beratungsstelle und wird gefördert vom Bezirk Oberbayern, der Landeshauptstadt München, den Kirchen und den gesetzl. Krankenkassen.

*mit freundlicher
Unterstützung der*



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat



ASSIP

*Kurzintervention
nach Suizidversuch*

*Attempted Suicide
Short Intervention Program**



DIE ARCHE

Suizidprävention
und Hilfe in Lebenskrisen e.V.

**Gysin-Maillart, A. (2021)
ASSIP - Kurztherapie nach
Suizidversuch*

*Attempted Suicide
Short Intervention Program,
Bern, Hogrefe*



Es geht um Sie und die Geschichte Ihres Suizidversuchs.

Gemeinsam versuchen wir zu verstehen, wie es zu dieser Krise kam. Die Suche nach Warnsignalen und alternativen Strategien im Umgang mit psychischem Schmerz ist sinnvoll und hilfreich, um einem neuerlichen Suizidversuch in der Zukunft vorzubeugen.

ASSIP* ist kein Ersatz für eine längerfristige Psychotherapie – aber eine gute Ergänzung.

Die Kurzintervention ASSIP umfasst 3 Termine, für die Sie zu uns in die Beratungsstelle in München-Schwabing kommen.



1. TERMIN NARRATIVES INTERVIEW

Sie erzählen die Geschichte Ihres Suizidversuchs in Ihren eigenen Worten. Das Interview wird auf Video aufgezeichnet. Sie erhalten schriftliches Informationsmaterial zum Thema suizidales Erleben.

„Endlich konnte ich einmal vollständig und im Einzelnen erzählen, was passiert ist - das hat mir sehr geholfen.“



2. TERMIN VIDEOPLAYBACK

Gemeinsam schauen wir das aufgezeichnete Video an. Wir versuchen, Abläufe zu klären, die zur suizidalen Krise geführt haben, Warnsignale zu erkennen und alternative Handlungsstrategien zu entwickeln.

„Beim gemeinsamen Anschauen des Videos habe ich viel besser verstanden, was da passiert ist. Mir sind wichtige Details dieses Tages wieder eingefallen, die ich ganz ausgeblendet hatte.“



3. TERMIN KRISENPLANUNG

Wir arbeiten gemeinsam wichtige Hintergründe der suizidalen Krise heraus und klären langfristige Therapieziele. Wir konkretisieren Ihre persönlichen Warnsignale und stellen einen Krisenplan mit Ihren alternativen Handlungsstrategien zusammen.

Anschließend bleiben wir brieflich mit Ihnen in Kontakt: alle drei bzw. sechs Monate erhalten Sie Post von uns.

