

# Non-Suizid-Vertrag

## Erklärungen zu Verträgen bzw. Selbstverpflichtungen

Manchmal können die Klienten uns überzeugen, wenn sie gegen Ende des Gespräches auf die Frage „Ist es möglich, dass du dich bis zu unserem nächsten Gespräch (oder auch weiterführende Maßnahme) umgebracht hast?“ mit „Nein“ antworten. Ist die Aussage jedoch nicht klar, da z.B. mit „Ich glaube schon“ geantwortet wird oder der Blick ausweicht, fragen Sie trotzdem noch mal nach: „Kannst du das versprechen?“. Bejaht die Person dieses, dann fragen Sie, ob Ihr Klient zu seiner und Ihrer Sicherheit auch eine Abmachung mit sich selbst und somit auch mit Ihnen abschließen würde.

Konfrontieren Sie Ihre Klienten damit, dass Sie eine Methode kennen, die in Situationen mit Suizidgedanken geeignet sei, mehr Sicherheit zu schaffen, und fragen Sie, ob er bereit sei, diese auszuprobieren. Versuchen Sie die Neugierde zu steigern und erklären Sie, dass diese Methode natürlich nicht für jeden Menschen geeignet sei, aber dass sie sich Ihrer Erfahrung nach so oft bewährt hätte, dass es unverantwortlich wäre, sie ihm vorzuenthalten. Betonen Sie, dass Ihr Klient allerdings auch etwas dabei tun müsse und fragen Sie, ob er denn auch dazu bereit sei? Er müsse nämlich etwas schreiben!

Wenn möglich bieten Sie Ihrem Klienten ein kleines Heft an, welches nicht nur für den Non-Suizid-Vertrag, sondern auch als weiteres „Begleitheft“ genutzt werden kann. Diktieren Sie dann eine entsprechende Formulierung, welche auf die erste Seite geschrieben werden soll:

„Ich werde bis zu unserem nächsten Gespräch (oder auch bis zur nächsten Hilfemaßnahme) am ... am Leben bleiben und mein Leben auch nicht unabsichtlich in Gefahr bringen, egal, was passiert, und egal, wie ich mich fühle.“

Bei akuten Suizidsituationen sollte der nächste Termin zeitnah sein, damit keine zusätzliche Überforderung entstehen kann. Später können auch Daten bis zu 6 Monaten o.ä. verwendet werden.

Auch eigene Formulierungen sind gestattet. Akzeptieren Sie jedoch keine vagen Aussagen, wie z.B.: „Ich werde versuchen, bis zu dem nächsten Termin am Leben zu bleiben ...“ Dies geht natürlich nicht und muss über klare Aussagen erkennbar formuliert sein. Betonen Sie, dass Sie davon ausgehen, dass das, was Ihr Klient da jetzt schreibt, so gar nicht für ihn stimmig ist. Erklären Sie weiter, dass selbst, wenn Ihr Klient auch nach der veränderten Variante nichts damit anfangen kann, er den Zettel immer noch zerreißen kann.

Ergänzt werden können die Sätze mit motivierenden Anmerkungen, wie z.B.: „In dieser Zeit werde ich alle Möglichkeiten nutzen, die mir helfen, bei einer Entscheidung für oder gegen mein Leben weiterzukommen.“

Danach sollte der Klient alles noch mal laut vorlesen und beschreiben, welche Wirkung die Sätze auf ihn haben. Lassen Sie sich so viele Argumente liefern, bis Sie bei Ihrem Klienten, aber vor allem Ihr Klient selbst die sogenannte Selbstsuggestion erkannt hat, um dann zu fragen: „Kannst du dir das jetzt auch unterschreiben? – Und ich möchte, dass du diese Sätze mit deinem vollen Namen unterschreibst, damit du dafür die volle Verantwortung übernimmst. Niemand kann dir das abnehmen.“

Zu einer gewissen Sicherheit gehört auch die Frage: „Was könnte passieren, das dich von deinem Vertrag abbringen könnten?“ Wird diese Frage mit konkreten Äußerungen beantwortet und somit eine Gefährdung deutlich, so ist zu erfragen, was Ihren Klienten bisher von einem Suizidversuch abgehalten hat. Diese Antwort(en) sind dann ebenfalls im Vertrag festzuhalten: „Wenn es gar nicht mehr geht, dann helfe ich mir mit dem Gedanken: z.B. ´dann nehme ich ein warmes Bad´ (oder eben die genannten Gründe).“

Sollte Ihr Klient keine Selbstkontrolltechniken haben, bieten Sie zusätzliche Rahmenbedingungen, wie eine zeitlich naheliegende Erreichbarkeit zu Ihnen (Zeiten genau festlegen). So geben Sie Ihrem Klienten die Sicherheit, dass dieser sich auf Sie verlassen kann. Sollten die Termine dann nicht eingehalten werden, ist es gerechtfertigt und auch notwendig, sich selbst zu informieren, jemanden vorbeizuschicken oder durch die Polizei nachsehen zu lassen.

Das Heft ist für den Klienten bestimmt, um es bei sich zu tragen.

Bei einem Non-Suizid-Vertrag geht es nicht nur um das Wohl des Klienten. Dieser Vertrag soll verhindern, dass der Klient sich während der Beratungszeit umbringt. Tut er dies allerdings danach und vor allem, ohne es Ihnen anzukündigen, ist es fair. Dann (können) sollten Sie die Entscheidung auch ohne Probleme akzeptieren und sogar respektieren. Sie sollten nämlich darauf bestehen, dass ein Klient, der von Ihnen erwartet, dass Sie mit ihm über seine Selbsttötungsabsichten reden, auch die Konsequenzen sieht, die es für Sie haben könnte, wenn er sich umbringt. Dazu können Sie beispielsweise folgendes mitteilen:

„Diese Absprache und der Vertrag, den Sie mit sich selbst schließen, soll einerseits ein Schutz für Sie selbst sein, bis Sie Gründe für ein Weiterleben gefunden haben. Ich betrachte dies aber auch als Gegenleistung für mein Angebot, mit Ihnen über Ihre schwierige Lage zu reden. – Mit jemanden, der sich umgebracht hat, kann man nicht mehr darüber sprechen, ob es vielleicht noch einen Ausweg gegeben hätte, und ich selbst müsste mich fragen, ob ich Ihnen nicht besser eine Hilfe in einer Klinik hätte vorschlagen sollen.“

### **Bitte achten Sie auf sich und Ihren Klienten:**

Bieten Sie immer weiterführende Hilfen an und begleiten diese so lange wie nötig! Achten Sie auf eine gute Kooperation mit diesen Einrichtungen/ Institutionen und tauschen Sie sich auf fachlicher Ebene aus!

Machen Sie sich bewusst, dass man nicht jeden Menschen von dieser Entscheidung, sich selbst das Leben zu nehmen, abbringen kann. Lassen Sie jedoch auch nichts unversucht!

Ein Non-Suizid-Vertrag sollte nur dann angewendet werden, wenn man sich in der Lage fühlt, mit der Problematik umgehen und sich selbst ausreichend Hilfe (z.B. über Supervisionen) holen zu können!

# Beispiel für einen Non-Suizid-Vertrag

Non-Suizidvertrag

Zwischen

.....

und

.....

Ich, ..... werde bis zum nächsten Termin (am.....) am Leben bleiben und mein Leben auch nicht unabsichtlich in Gefahr bringen, egal, was passiert und egal, wie ich mich fühle. Ich werde bis dahin alle Möglichkeiten nutzen, die mir dabei helfen, dieses Versprechen zu halten.

Im Falle einer akuten Verschlechterung werde ich mich sofort an .....wenden.  
Sollte ..... kurzfristig nicht verfügbar sein, so werde ich mich an das diensthabende Pflegepersonal wenden, mit der Bitte um Unterstützung.“

\_\_\_\_\_

Datum

\_\_\_\_\_

Unterschrift KlientIn

\_\_\_\_\_

Unterschrift BeraterIn