

Beispiel eines Vertragstextes Nr 1

NON-Suizid-Vertrag zwischen

Name der Bezugspflegekraft

und

Name des Klienten

Hiermit versichere ich, _____ meinem Leben nicht willentlich ein Ende zu setzen. Ich versichere weiter, wenn Suizidgedanken habe oder Gedanken der Selbstverletzung da sind oder sie - im Falle, dass sie sich mir aufdrängen - keinesfalls in die Tat umsetze.

Stattdessen werde ich, wie mir empfohlen worden ist, mich an eine professionelle Stelle wie eine Klinik wenden.

Ort/Datum:

_____ Unterschrift Klient

_____ Unterschrift Bezugspflegekraft

Beispiel eines Vertragstextes Nr 2

NON-Suizid-Vertrag zwischen

Name der Bezugspflegekraft

und

Name des Klienten

Ich spüre einen inneren Druck größer werden/merke Suizidimpulse, -gedanken, etc., ich erinnere mich, dass ich nicht allein damit zurechtkommen muss, sondern

- meine_n Therapeut_in + Name + Telefonnummer

- meine_n Freund_in + Name + Telefonnummer

- meine Mutter/meinen Vater/Geschwister + Name + Telefonnummer

- meine_n Nachbar_in + Name + Telefonnummer

- meine_n
Lehrer_in/Vereinsleiter_in/Bandkolleg_innen/usw. + Name + Telefonnummer

- eine Institution wie z. B. das Kriseninterventionszentrum + Telefonnummer

anrufen/besuchen/anschreiben kann und mich darauf verlassen kann, um einen Spaziergang/ein Gespräch/ein Verbringen gemeinsamer Zeit im Schweigen/etc. bitten zu können.

Beispiel eines Vertragstextes Nr 3:

1. Ich werde für die Dauer von auf jede Form der Selbstverletzung verzichten. Dies gilt sieben Tage pro Woche und 24 Stunden am Tag.

2. Bei einer suizidalen Krise werde ich zunächst versuchen, mich mit einer Entspannungsübung (Autogenes Training, Atemübung) zu beruhigen

3. Ich werde auf Gefühle achten und ihnen nicht ausweichen

4. Ich werde alle meine Gefühle in ein Tagebuch aufschreiben

5. Ich werde eine (vorher festgelegte) Vertrauensperson anrufen oder besuchen, wenn es mir nicht besser geht

6. Ich werde meinen Bezugspflegerkraft, Therapeuten oder die Telefonseelsorge anrufen, wenn mein Vertrauter nicht erreichbar ist.

Abspraken bzw. Vereinbarungen mit der BPK sollen hinsichtlich der Kontaktaufnahme in Krisen getroffen werden. Dabei sollen folgende Aspekte geklärt werden:

- Zu welcher Uhrzeit ist die BPK telefonisch/per E-Mail erreichbar.
- Die Dauer eines Krisengesprächs am Telefon/E-Mail-Verkehr.
- In welchem Zeitabstand zum Telefonat/E-Mail-Kontakt bekommen Patient_innen einen Krisentermin.
- Wann werden Patient_innen an eine Institution wie einem Kriseninterventionszentrum bzw. einer psychiatrischen Ambulanz überwiesen. Dabei ist es wichtig vorab zu vereinbaren, ob Patient_innen von den BPK oder wichtigen Bezugspersonen begleitet werden.
- Wann werden Patient_innen auf Grund von Selbstgefährdung in eine Psychiatrie eingewiesen. Abzuklären ist, ob die Patient_innen selbst die Rettung rufen oder die BPK oder ein Angehöriger.
- Festlegen eines Kontakts, an den sich Patient_innen wenden, wenn die BPK nicht erreichbar ist.