

# + Suizidpräventions APP +

Keywords: Suizidhilfe Suizid Selbstmord Hilfe bei Suizidgedanken



**Marc Landolt**  
eidg. dipl. Informatiker HF  
Rombchtäli 13  
5022 Rombach  
+41 (0)79 291 07 87  
mail@marclandolt.ch

## Vorwort

Suizid ist ein grosses Problem in der Schweiz. Die Suizidrate ist vergleichsweise hoch. Als Mensch der selber schon auf der Intensivstation lag nach einem Selbstmordversuch und als Mensch der am eigenen Leib erfahren hat wie wenig man zum Teil Support vom eigenen Umfeld erhält bin ich motiviert hier etwas zu ändern.

In meinem Fall war es die Diagnose Schizophrenie welche für mich der sozialen Knokout war. Die Diagnose Schizophrenie bedeutet Ausgrenzung, unter Anderem wegen dem stereotypen Bild welches von den Massenmedien geprägt wurde; Der Schizophrene ist ein Massenmörder, ein Amokläufer, ein Täter, ein Psychopat. Betrachtet man die Statistiken kann es aber nicht so schlimm sein, denn auf ein Mord in hundert Jahren kommen 100 Schizophrene in hundert Jahren, somit wenn jeder Mord von einem Schizophrenen begangen würde, könnte dennoch nur 1 von 100 Schizophrenen einen Mord begehen.

Psychische Krankheit haben teilweise auch einen Auslöser im sozialen Umfeld. Das Umfeld kann einerseits die Situation verbessern, kann sie aber auch verschlimmern. Somit gibt es Konstellation in welchem das soziale Umfeld als mögliche Unterstützer in Krisensituationen nicht in Frage kommen, da einerseits das Umfeld keine Zeit, keine Lust oder sogar ein schlechtes Gewissen hat weil sie ihren Teil dazu beigetragen haben zur Krise. Allenfalls ist der Mensch in der Krise so fest vom Umfeld enttäuscht ist, dass er sich nicht von diesem helfen lassen will/kann. Dies führt zu einer antagonisierenden Situation in der entweder die eine oder die andere Seite eine Kognitive Dissonanz hat, was bei mir oft in verbalen Kurzschlussreaktionen endete und im Fall von bereits vorhandener Suizidalität sogar zu einem konkreten Suizidversuch führte.

In so einem Fall braucht die betroffene Person hilfe von Aussen, da gibt es einige Angebote wie z.B. die Dargebotene Hand, Psychiatrien, Selbsthilfegruppen, Vereinie. Diese Institutionen waren für mich als jungen Menschen eher negativ konnotiert. In meinem Fall war es bei der Dargebotenen Hand z.B. das Cabaret von Marcocello, das sich in einem Sketch über die Dargebotene Hand mokiert, was mich lange davon abgehalten hat dort Hilfe zu suchen. So waren auch Selbsthilfegruppen für mich eher etwas was ich belächelt habe. Als Knabe der sich viel Mühe gab vor den Anderen möglichst souverän da zu stehen und ein äusseres Bild von Perfektion aufrecht zu erhalten ging das nicht. Mit Psychiatrien und anderer Professioneller Hilfe sah es da ähnlich aus. Ausserdem hatte ich meine Krisen meist eher zu später Stunde.

Zusammenfassend können wir so in meinem Fall sagen, dass meine Hemmungen mein Hilfesuchverhalten negativ beeinflusst hat. So kam mir die Idee eine App zu entwickeln mit welcher man auf Knopfdruck Unterstützung erhalten kann in Krisensituationen, wahlweise Anonym oder mit Adressdatensatz. Dieses Dokument soll einerseits helfen den Bedarf und die Nützlichkeit solch einer App zu ermitteln, andererseits einen ersten Entwurf für so eine Software aufzeigen.

## Entwurf

Als Grundsätzliches Funktionskonzept soll die Community / Crowd sich gegenseitig helfen. Die Applikation würde zwei Benutzergruppen vorsehen:

- Supporter
- Hilfesuchende

Beim erstmaligen Starten der Applikation kann ausgewählt werden ob man Supporter oder Hilfesuchender ist. Als Hilfesuchender kann man direkt zu einem Supporter verbunden werden. Als Supporter wird die Software so im System installiert, dass die Applikation permanent aktiv ist und Hilfesuchende durchgestellt werden können, also so, dass das Gerät einen Alarm von sich gibt, welcher dann wie ein Telefonanruf entgegengenommen werden kann oder abgelehnt werden kann. Ausserdem muss mindestens eine Telefonnummer angegeben werden. Wird abgelenkt versucht das System den nächsten Supporter zu aktivieren. Danach wird ein Chatfenster geöffnet. Zusätzlich gibt es einen Knopf für das Austauschen von persönlichen Informationen, wie z.B. Telefonnummer, so dass neben dem Chatten auch Telefonischer Kontakt aufgenommen werden kann.

## Zentralserver

Hochverfügbar mit mindestens zwei Rechnern die bei jeweils einem anderen Anbietern untergebracht sind und den Datenbestand gegenseitig abgleichen. Auf den Servern läuft eine Webseite mit der man Zugriff auf das System erhält. Die Server sind mit Monitoring Software zu überwachen und im Fall eines Ausfalls muss diese Monitoring Software einen von mindestens drei Techniker aufbieten welcher dem Problem annehmen kann. Des weitern soll diese Monitoring Software helfen die Auslastung des Systems zu überwachen und im Fall von Überlastung des Systems einen zusätzlichen Server hinzuschalten zu können. Die Server beinhalten die Zentrale Kommunikationsinfrastruktur, welche auf Standardprotokollen aufbauen soll (XMPP) und standard Verschlüsselungsverfahren welche getestet sind verwenden soll. Des weitern sollen anonyme Statistiken erfasst werden um einerseits das System zu verbessern, andererseits um Erkenntnisse bezüglich Suizidalität ans Tageslicht zu fördern.

## Endbenutzer Applikation

- App für iPhone
- App für Android
- Zugang über die Webseite für Windows, Mac und Linux

## App auf dem Android Handy

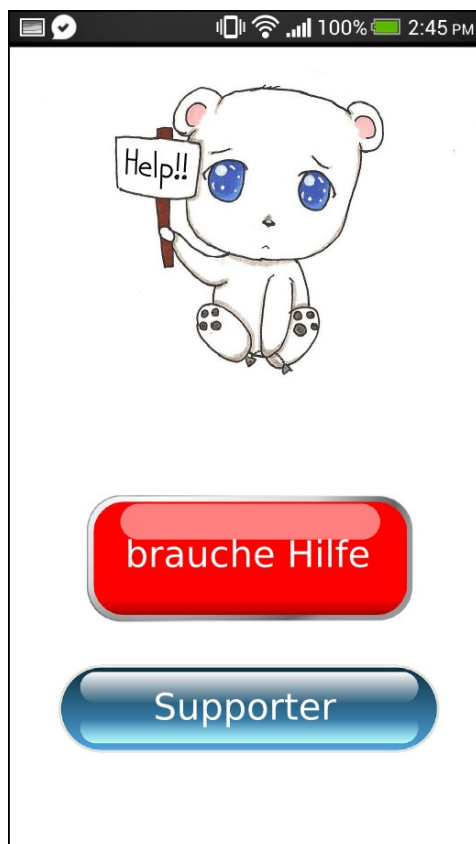


Abbildung 1: Startbildschirm

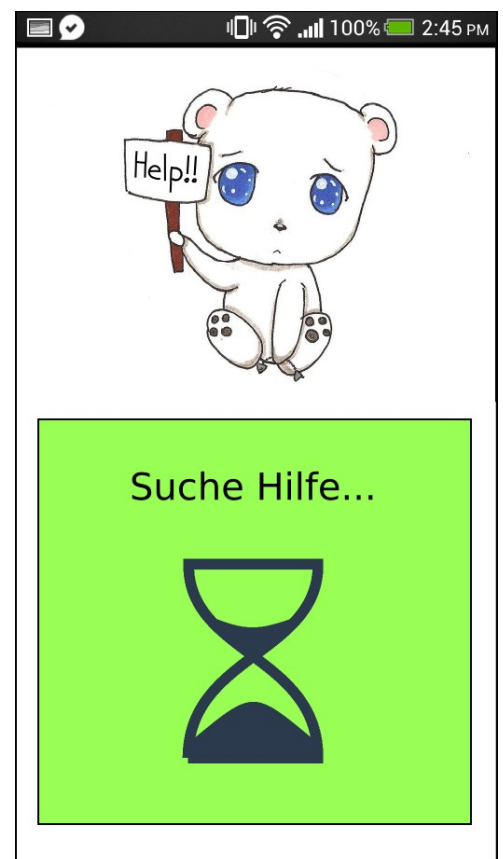


Abbildung 2: brauche Hilfe

suoX

Wird die App geöffnet stehen zwei Optionen zur Verfügung, „brauche Hilfe“ da wird man direkt mit einem Supporter verbunden und „Supporter“ wo man seine Daten erfassen kann um als Supporter mithelfen zu können. Telefonnummer, Adresse etc. und einige Erklärungen zum Thema gegeben werden, allenfalls auch ein paar Fragen um zu ermitteln ob die Person grundsätzlich überhaupt geeignet ist als Supporter. Und z.B. den Hinweis, dass seine Nummer mitgegeben wird. Da das Ziel dieser Applikation Selbsthilfe in der Community ist, gibt es ein Punkte System. Auch soll beim Punkt „Supporter“ darauf hingewiesen werden, dass man eine grosse Verantwortung trägt und dass man es sich wirklich gut überlegen soll, ob man bereit ist solch eine Verantwortung zu übernehmen.



Abbildung 3: Chat



Abbildung 4: Chat beendet

Im Chat kann miteinander anonym gechattet werden und falls nötig die Telefonnummer ausgetauscht werden, damit man Telefonisch miteinander sprechen kann.

Ist der Chat beendet hat der Hilfesuchende die Möglichkeit eine Bewertung abzugeben, welche dann mit dem Supporter verknüpft wird um so eine bewertung der Supporter zu erhalten. Basierend auf diesen Punkten entscheidet das System welche Supporter vom System angewählt werden sollen. Nach dem Drücken von **OK** wird das Programm beendet. Das System soll immer den besten verfügbaren Supporter aussuchen, und initial kann auch Professioneles Personal mit einem hohen Bewertungsstartwert versehen werden um so zu steuern, dass jeweils falls ganz viele Leute zur selben Zeit hilfe suchen.

Bei der Auswahl für den **Fragebogen** werden Möglichkeiten angeboten zu erfassen was zur Krise geführt hat, diese Statistikdaten können danach auf dem Server ausgewertet werden und allenfalls helfen das Phaenomen Suizid besser zu verstehen.

Beim **Mithelfen** landet man auf der Supporter Seite wie in Abbildung 1, wo man seine Daten erfassen kann und die Software danach auch permanent ins System installiert wird. So soll geholfen werden, dass die Community sich gegenseitig helfen kann.

### Fallback Szenario

Falls die Serverinfrastruktur nicht funktioniert oder der Benutzer keine Verbindung zum internet hat, soll eine Meldung kommen, dass das System nicht verfügbar ist und man soll sich bitte z.B. bei der Nummer 143 (Dargebotene Hand) melden, da die Benutzung von Informatikmitteln in den meisten Fällen zur Folge hat, dass der Benutzer das tut was einem die Software vorschlägt.

### Finanzielle überlegungen

Für den Betrieb wird mindestens 2 Server à z.B. 20.--/Monat benötigt, somit wären die Betriebskosten ca. 50.-- Fr. pro Monat. Für die Entwicklung fallen keine Kosten an, da ich dies gratis tun würde, da so eine Applikation aber sinnvollerweise von einem zweiten paar Augen überwacht wird, und für die Überwachung des Betriebs wären drei technisch versierte Menschen nötig. Somit müssten also noch mindestens 2 InformatikerInnen gefunden werden die bei diesem Projekt mitmachen würden.

### Logfiles

Es sollen jeweils bei jedem Benutzer lokal Logfiles erstellt werden von seinen Chats.