



Kanton Bern
Canton de Berne



Schau hin!

Ein schulbasiertes Training zur Sensibilisierung zu
psychischen Krisen bei Jugendlichen

Tagung Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen –
Schule macht stark!

05.06.24

Sina Bärtsch

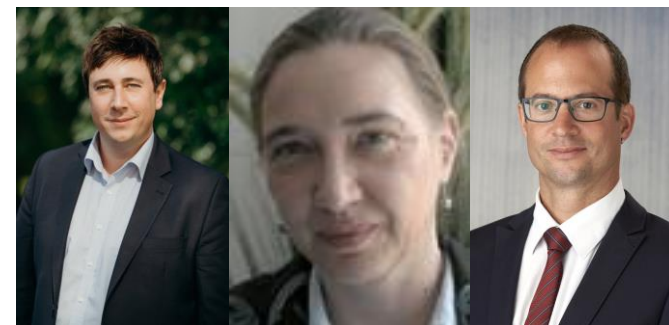
Vorstellung BBgD

Ziele:

- Verbesserung der Versorgung
- Früherkennung und Frühintervention
- Suizidprävention

Zielgruppe:

- Depressiv erkrankte Kinder und Jugendliche



Präsidium:

Prof. Dr. Michael Kaess

Dr. med. Eliane Siegenthaler

Dr. med. Christian Imboden

sowie viele weitere ExpertInnen im Vorstand

Pilotphase

Flächendeckende Durchführung von Schau Hin an den deutschsprachigen Schulen im Kanton Bern (Stufen 7–9)



Kanton Bern
Canton de Berne

Gesundheits-, Sozial- und
Integrationsdirektion (GSI)

01/2024 – 07/2025

+ parallele Evaluation



Kanton Bern
Canton de Berne

Bildungs- und Kulturdirektion

Schau Hin

Warum?

Überfordert und depressiv

«Die Mädchen sind verzweifelt und sehen keine Zukunft»

Sonntag, 18.12.2022, 12:14 Uhr

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu – Betroffener erzählt von seinen Depressionen

«Duschen war plötzlich anstrengend, fürs Zähneputzen fehlte die Motivation»

Psychische Probleme bei Jugendlichen nehmen zu. Die Beratungen wegen Suizidgefährdung haben sich verdoppelt. Junge Menschen warten oft lange, bis sie Hilfe bekommen, weil es zu wenig Plätze gibt und Fachkräfte fehlen. Die Junge Mitte sieht dringenden Handlungsbedarf.

Publiziert: 25.02.2023 um 00:47 Uhr | Aktualisiert: 25.02.2023 um 07:58 Uhr

05.06.2024

Wieso geht es der Schweizer Jugend nicht gut?

Ein Bericht des Bundes zeigt, wie schlecht es jungen Schweizer Erwachsenen geht: Ein Drittel hat schwere Depressionen. Wieso Jugendliche psychisch so stark belastet sind, wissen Fanny Wissler, eine betroffene Jugendliche, und Dagmar Pauli, Chefärztin der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.

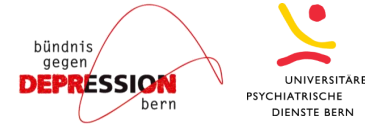
18.07.2023 | Psychische Erkrankungen

«Kinder und Jugendliche leben seit zehn Jahren in einer Dauerkrise»

«Mama, ich möchte einschlafen und nie mehr aufwachen»

Die Zahl der Depressionen und Suizide bei Heranwachsenden nimmt drastisch zu – nicht nur wegen Corona. Der Kinder- und Jugendpsychiater Gregor Berger erklärt, warum.

Jugend als «Hochphase»



- 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren oder darunter

Gore et al. (2011), Kessler et al. (2012)

Depression

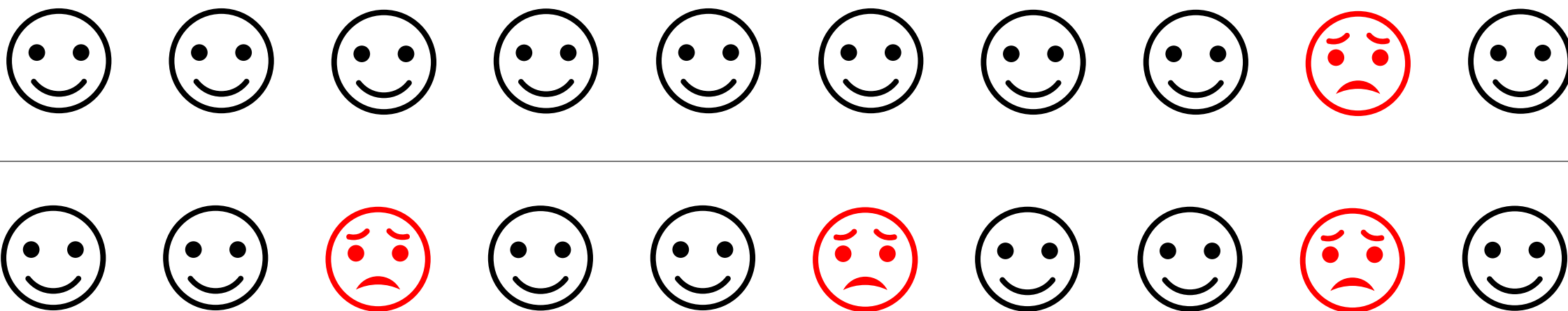
- 1/3 aller Schweizer Jugendlichen im Alter zwischen 14–19 Jahren sind depressiv



Barrense-Dias, Chok & Suris (2021)

Selbstverletzendes Verhalten

- Selbstverletzendes Verhalten tritt bei 10–30% bei Jugendlichen zwischen 15–17 Jahren auf



Barrense-Dias, Chok & Suris (2021)

Schau Hin

Warum?

Rolle der Schule

- 81–99% kennen mind. Eine/n Schüler*in mit psychischen Krisen
- Lehrpersonen oft der erste Ansprechpartner*innen
- Schule kann der Ort sein:
 - An dem das problematische Verhalten erstmalig erkannt wird
 - An dem ein Zugang zur Therapie geschaffen werden kann
 - An dem Präventionsmassnahmen effizient umgesetzt werden können



Duggan et al. (2011), Fortune et al. (2008), Heath et al. (2011), McAllister et al. (2002), Roberts-Dobie & Donatelle (2007), Robinson et al. (2008)

Was kann man tun?

Schule als Ort der Prävention und
Gesundheitsförderung

Schulbasierte Prävention

**Wenn man eine Klasse trainiert, dann kann
man einen Suizidversuch verhindern**



Schau Hin

Ein schulbasiertes Präventionstraining des
Berner Bündnis gegen Depression

Lehrpersonen Feedback

„Es hat ermöglicht, dass die Schüler mich als Schulsozialarbeiter besser kennenlernten und sie haben weitere Beispiele erhalten, mit welchen Themen sie sich an mich wenden können.“

„Aus meiner Sicht leisten sie einen wichtigen Beitrag, um das Thema zu enttabuisieren. Ein Mädchen hat direkt aus dem Workshops inspiriert das Gespräch mit mir gesucht um schwierige Gedanken und Gefühle von ihr zu besprechen. Dabei hat sie unter anderem erwähnt, das die Information zu den Runterzieher Gedanken hilfreich waren, um aus ihrer Selbstkritik herauszukommen.“

„8 Lektionen sind ausgefallen, dass aufzuholen mit einer Klasse ist stressig, da man einen gewissen druck hat mit dem Stoff durchzukommen. Wenn es obligatorisch ist für alle Klassen und im Lehrplan integriert wäre, wäre die Durchführung einfacher“

„Ich war sehr froh, dass es ein Angebot zu diesem Thema gibt, welches von externen Fachpersonen angeboten wird. Als LP komme ich da manchmal an die Grenzen meiner Kompetenz.“

Schau hin!

- Universelles Programm für Schulen im Kanton Bern
- 4 Sessions à 90 Minuten (über 4 bis max. 8 Wochen pro Klasse) plus Booster Session nach 3 Monaten
- Klassen der Sekundarstufe I & II (ab 7. Klasse)

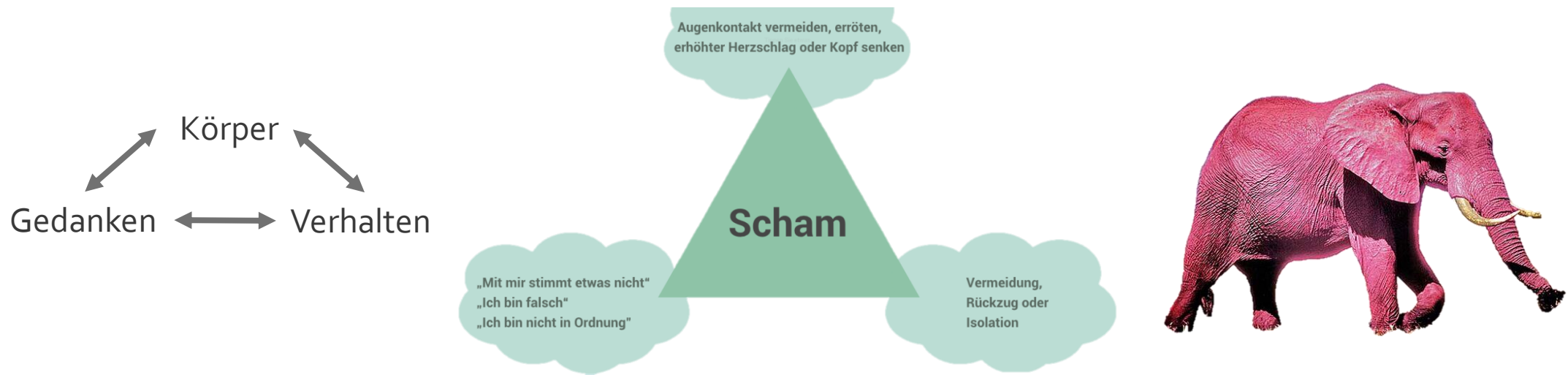
Ziele:

- Sensibilisierung zu den Themen Depression, Selbstverletzung, Suizidalität
- Stigmatisierung abbauen
- Stärkung der Fertigkeiten zum gesunden Umgang mit psychischen Krisen
- Vermittlung von Anlaufstellen und Hilfsangeboten
- Schnellere Identifikation und Einleitung von Hilfen für Schüler*innen mit psychischen Krisen
- Motivation erhöhen, sich Hilfe zu holen (Förderung von Hilfesuchverhalten)



Session 1: «Awareness für eigene Gefühle»

Kernaussage: die Schüler*innen wissen am Ende der Stunde, woran man Gefühle erkennt und dass es wichtig ist, eigene Gefühle wahr- und anzunehmen und auszudrücken



→ **Förderung der Selbstwirksamkeit, positives Selbstbild, kommunikative Fertigkeiten**

Session 2: «Depression und psychische Krise»

Kernaussage: die Schüler*innen haben am Ende der Stunde ein Verständnis über das Krankheitsbild «Depression» sowie Suizidalität und Selbstverletzendes Verhalten und die Angst vor einer Stigmatisierung ist abgebaut.

→ **Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz sowie der Stress- und Problembewältigungsfertigkeiten**



Mythen und Missverständnisse

Mythos oder Wahrheit?

Frauen / Mädchen bekommen eher eine psychische Störung als Männer / Jungs.

Mythos oder Wahrheit?

Selbstverletzung ist ein Versuch, Aufmerksamkeit zu bekommen.

Mythos oder Wahrheit?

Niemand kann einen Suizid verhindern, er ist unvermeidlich.

Mythos oder Wahrheit?

Nur Experten können einen Suizid verhindern.

Session 3: «Deep-Dive Gedanken»

Kernaussage: die Schüler*innen sollen typische «Fallen» für negative und wenig hilfreiche Gedanken erkennen und Beispiele für hilfreiche Gedanken (realitätsnah) erhalten sowie ein Verständnis für balanciertes Denken haben.



«Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinung, die wir von den Dingen haben.» (Epiktet)

→ **Förderung kognitiven Emotionsregulation und Befähigung, objektiv, kreativ zu denken, um Probleme selbstständig konstruktiv lösen zu können**

Realitätscheck

Wie verändere ich negative Gedanken?

Es kommt auf den Blickwinkel an! Wir sind oft verhaftet in unseren Gedanken und Vorstellungen und haben wie ein Brett vor dem Kopf. Aber wir können die Perspektive wechseln! Wie das geht, erfährst du hier in 7 Schritten:

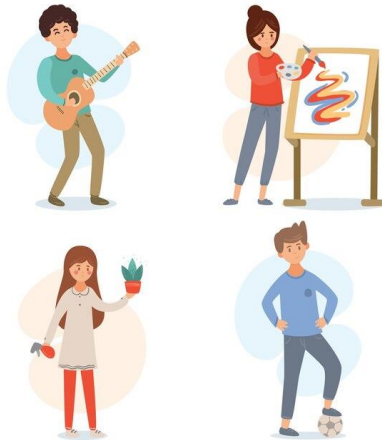
1. Wahrnehmen, wenn es mir schlecht geht:
Moment mal – Ich fühle mich schlecht/ traurig/ wütend/ hilflos!
2. Wahrnehmen, was ich gerade denke:
Was denke ich gerade? Warum fühle ich mich so? (Auf einen Satz konzentrieren)
3. Ich stell mir die Frage:
Hilft mir dieser Gedanke? Ist er realistisch?
4. Ich suche nach möglichen Runterziehern:
Gibt es in dem Gedanken Merkmale von Runterziehern wie "muss/ soll/ immer/ nie/ furchtbar"?
5. Ich suche nach anderen Erklärungen:
Wenn eine Freundin/ein Freund mir diesen Gedanken sagen würde – was würde ich antworten? Was würde ich ihr/ihm sagen, wenn sie/er in meiner Lage wäre?
6. Ich frage mich, was im schlimmsten Fall passieren wird:
Selbst wenn der Gedanke realistisch wäre, was würde im schlimmsten Fall passieren? Ist das so schlimm? Ist das realistisch?
7. Ich konzentriere mich auf positive Gedanken:
Was habe ich heute geschafft? Was lief gut? Was habe ich heute Schönes erlebt?

Am besten konzentriert du dich auf einen einzelnen Gedanken, wenn du den Realitätscheck durchgehst.

Tipp: Wenn es dir schwer fällt, einen Gedanken zu fassen, kann es helfen alles auf einem weissen Papier aufzuschreiben, was einem gerade in den Sinn kommt. Das müssen keine logischen Sätze sein, aber es hilft, um deine Gedanken besser kennenzulernen.

Session 4: «Deep-Dive Verhalten»

Kernaussage: die Schüler*innen sollen aktiviert werden und Mut gemacht werden, sich Hilfe zu suchen mit konkreten Hinweisen, wo diese zu finden ist.

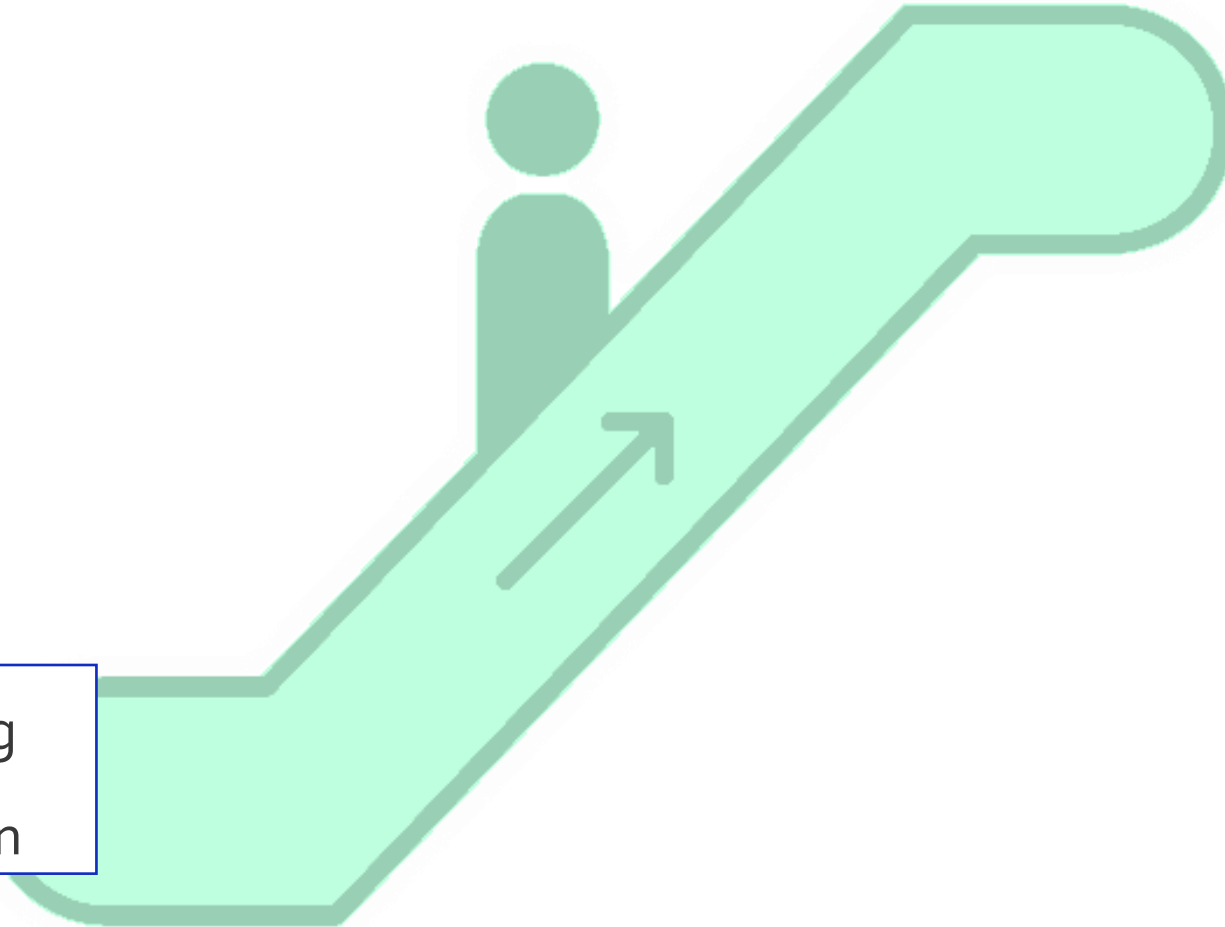


→ **Förderung der Entscheidungsfähigkeit, um konstruktiv mit Entscheidungen im Alltag umzugehen sowie der Empathie, sich um andere zu kümmern, die Unterstützung brauchen**

Handlungsschritte

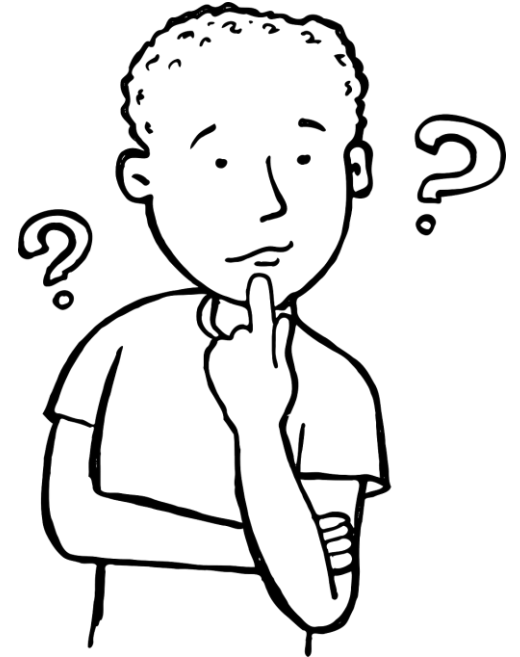


Einstellung
reflektieren

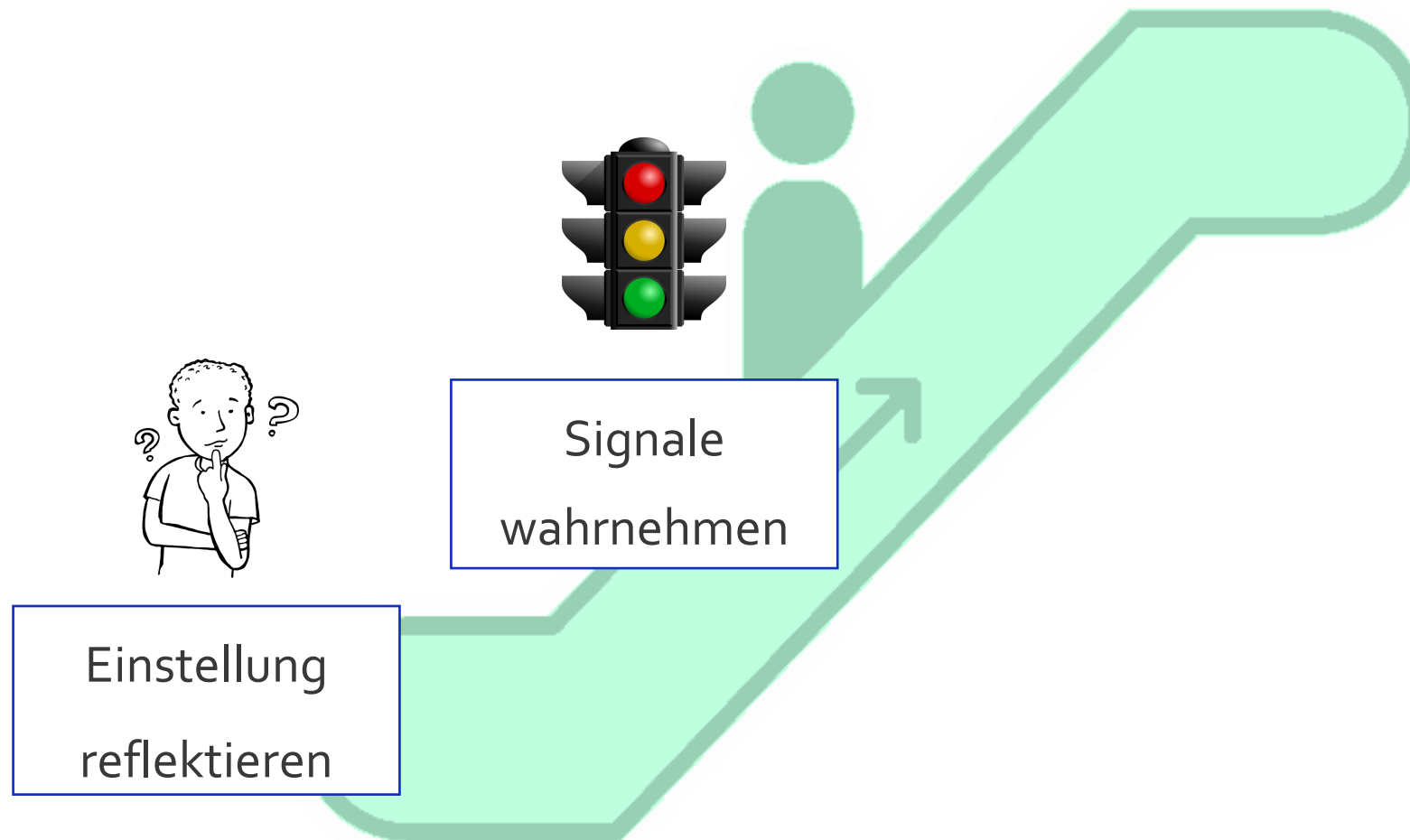


Reflexionsübung

- Was löst der Gedanke in mir aus, dass ein*e Jugendlichen*er sich das Leben nehmen möchte?
- Wie stehe ich zu Depression und Suizidalität?
- Was sind gegebenenfalls Vorurteile, die ich habe?
- Wie ist meine persönliche Einstellung zum Suizid?
- Kenne ich das Thema bereits in meinem Leben (von mir oder anderen)?

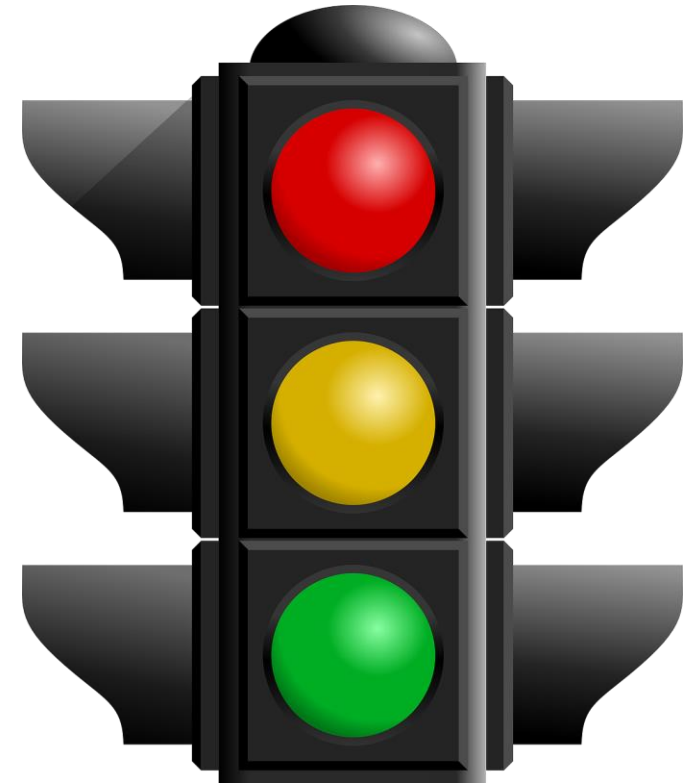


Handlungsschritte

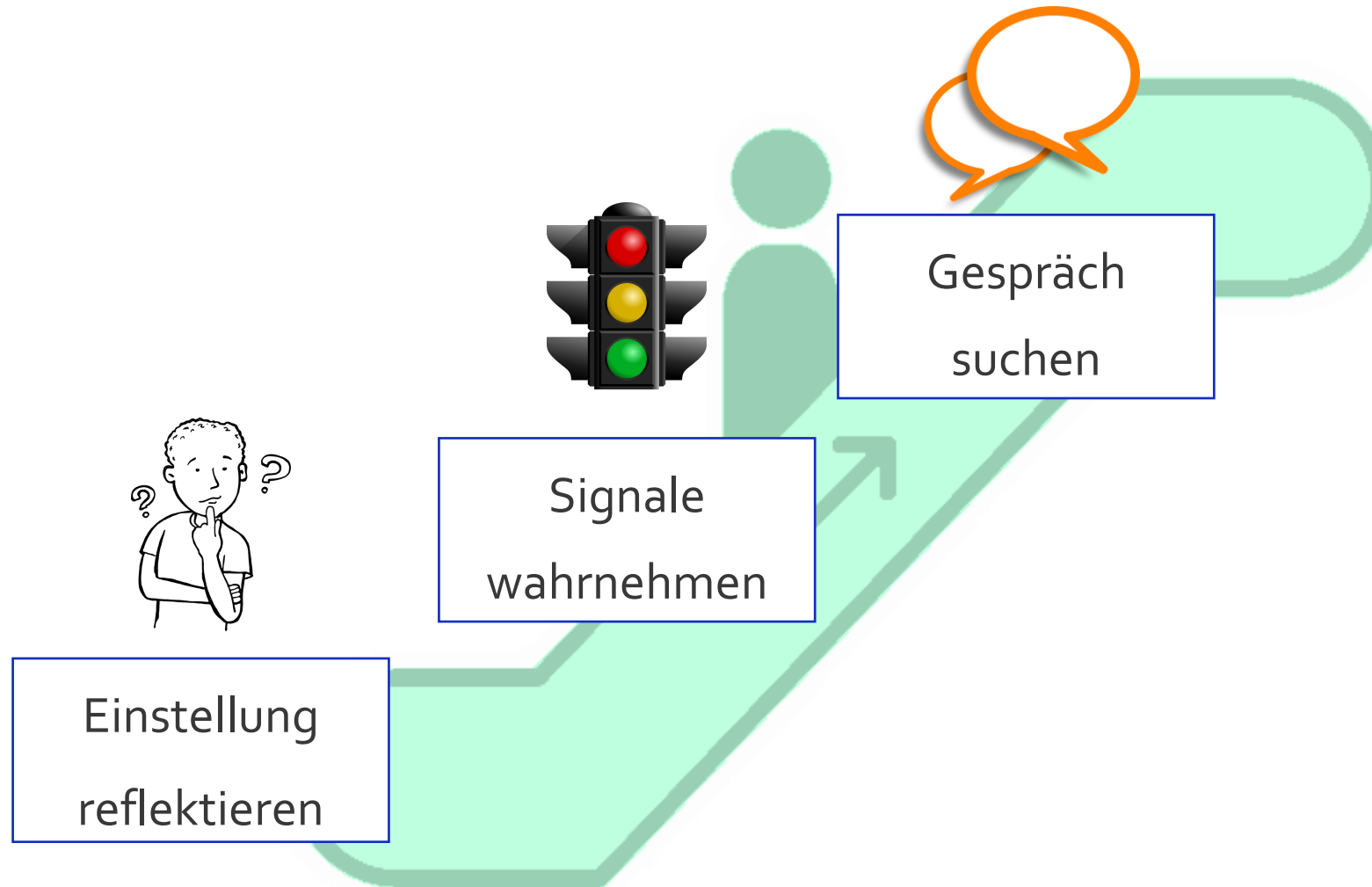


Signale wahrnehmen

- Stimmungsschwankungen (Langeweile, Hemmung, Wut, Reizbarkeit)
- Leistungsschwankungen / -abfall, Schule schwänzen
- Mangelnde Freude, Apathie, Lustlosigkeit
- Rückzug, Einsamkeit, Isolation (sagt Verabredungen ab)
- Schuldgefühle, geringes Selbstwertgefühl
- Schrammen, Narben, Schnitte oder Verbrennungen
- Unpassende Kleidung, um Wunden zu verdecken
- Veränderungen im Essverhalten
- Trinkt vermehrt Alkohol / raucht / kifft
- Mitteilung oder Drohung sterben oder sich das Leben nehmen zu wollen (80% der Suizide werden vorher angekündigt)



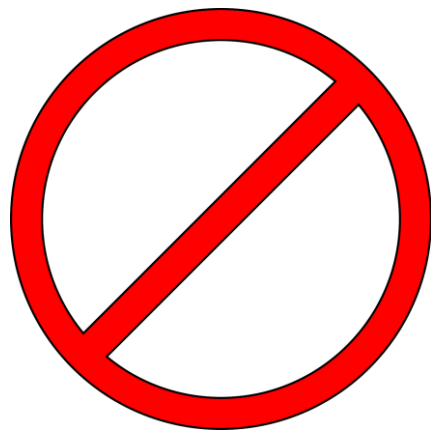
Handlungsschritte



Gespräch suchen



- Direkt ansprechen
- Zuhören
- Sich Zeit nehmen
- Unterstützung / Hilfe anbieten
- Sich selbst Unterstützung holen



- Ratschläge geben
- Verurteilen
- Verharmlosen
- Von sich erzählen

HILFE HOLEN - WICHTIGE PUNKTE

Wenn ein Freund, Geschwisterkind oder Familienangehöriger Anzeichen von einer Krise, Depression, Selbstverletzung oder Suizidgedanken zeigt, schau hin!

BLEIB IN KONTAKT

- Sende regelmäßig kleine Zeichen.
- Zeige, dass du an die Person denkst.
- Frag nach, wie es ihr geht.

ZEIGE, DASS DIE PERSON DIR WICHTIG IST

- Kleine Aufmerksamkeiten oder nette Nachrichten tun jedem gut.

ABLENKUNG Hilft

- Unternehme etwas mit der Person um sie auf andere Gedanken zu bringen.

NIMM ES ERNST

- Sätze wie "Ich bring mich um" sind manchmal schnell gesagt, ohne, dass dahinter eine Suizidabsicht steckt.
- Wenn jemand mehrfach oder in trauriger Stimmung von Suizidmord redet oder Warnsignale sendet, muss man das unbedingt ernst nehmen.
- Lieber einmal zu viel nachfragen als einmal zu wenig.
- Es stimmt nicht, dass Menschen, die von Suizidmord sprechen, sich nichts an tun.

SPRICH ES AN

- Wenn du mitbekommst, dass es jemandem schon länger nicht gut geht, sprich die Person direkt an.
- Z.B. "Ich mache mir Sorgen um dich. Ich habe Angst, dass du dir etwas antun willst. Stimmt das?"
- Betroffene sind erleichtert und froh, dass jemand sie ernst nimmt.
- Keine Sorge, man bringt niemanden auf die Idee sich umzubringen, wenn man ihn darauf anspricht.

HÖR ZU

- Hör aufmerksam zu (Kopfnicken, zustimmende Laute).
- Nimm dir Zeit und frag nach, was genau abläuft im Leben der Person.
- Nimm die Person ernst und unterbrich sie nicht.
- Frage offen nach und zeige Verständnis.
- Kommentiere nicht alles sofort und gib tausend Ratschläge.
- Z.B. "Ich verstehe, dass du dich verzweifelt fühlst in dieser Situation. Ich möchte aber, dass es dir wieder besser geht, du bist mir wichtig, ich möchte dir helfen, dass du wieder Freude am Leben haben kannst."

HOL HILFE

- Wenn du ein ungutes Gefühl hast, hol Hilfe.
- Sag der Person, dass du dir grosse Sorgen machst und du es wichtig findest Hilfe zu holen.
- Hol Erwachsene hinzu und halt euch Hilfe bei Fachpersonen. Du kannst anbieten z.B. gemeinsam bei 147 anzurufen.
- Es kann niemals eine Person alleine helfen.
- Suche dir unbedingt Unterstützung bei einer Vertrauensperson.
- Der Schutz des Lebens ist in dieser Situation wichtiger als ein freundschaftliches Schweigeversprechen.

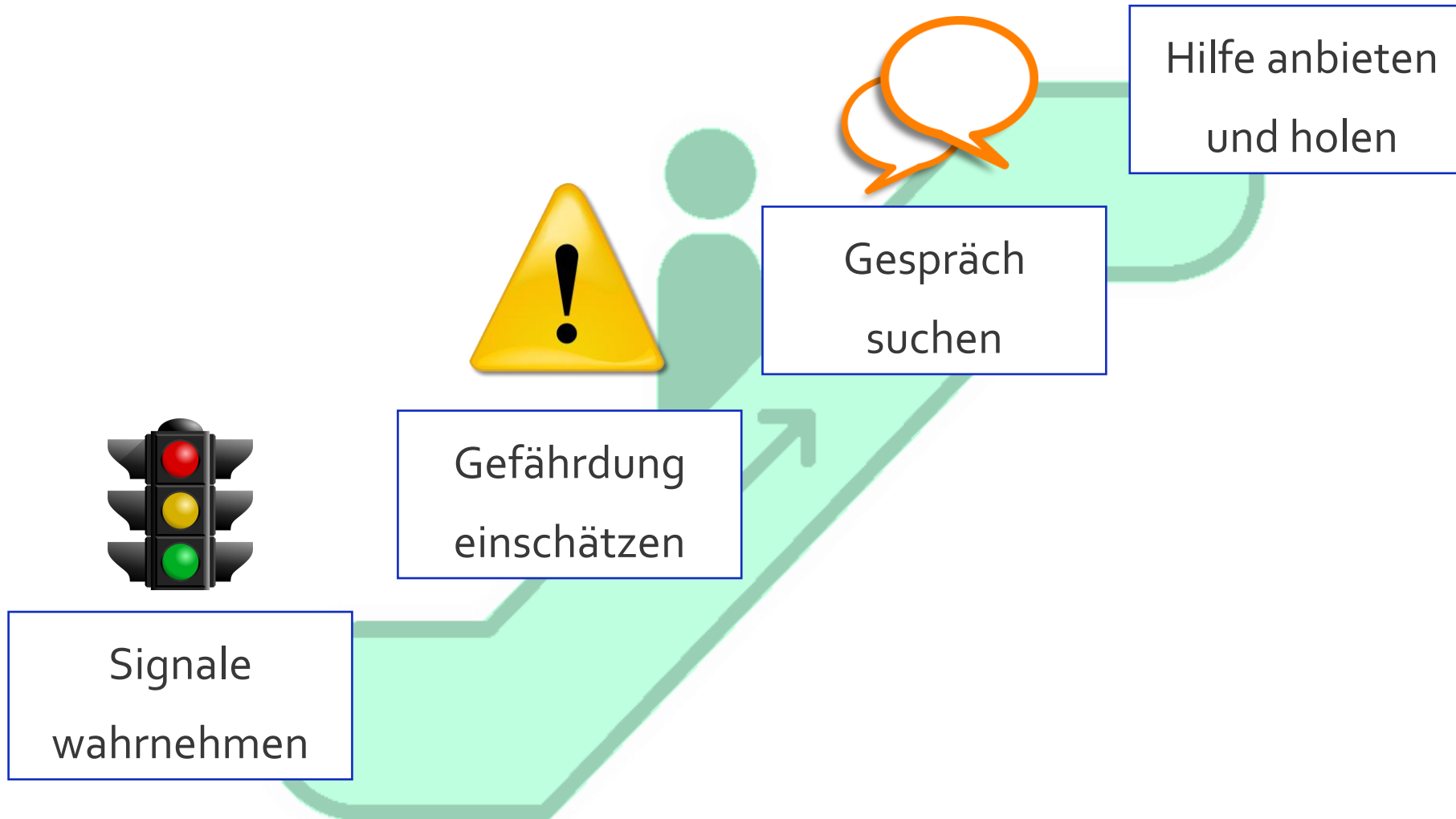
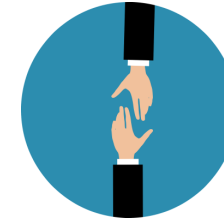
TRAGE DIR SORGE

- Jemanden in einer tiefen Krise begleiten, kann sehr belastend sein.
- Sorge gut für dich und sprich regelmässig mit einer Vertrauensperson darüber, wie es dir geht.
- Du bist nicht verantwortlich dafür, ob sich jemand das Leben nimmt oder nicht.

AKUTER NOTFALL

Solltest du im schlimmsten Fall sogar hinzukommen, wenn jemand versucht, sich das Leben zu nehmen, dann ruf sofort 117 (die Polizei) oder 144 (die Ambulanz) an.

Handlungsschritte



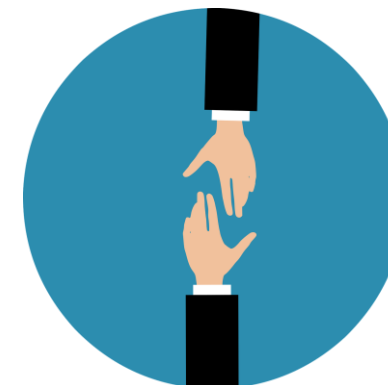
Wo finde ich Hilfe?

Hilfreiche Adressen

- Schulsozialarbeit
- Notfallzentrum KJP UPD Bern: 031 932 88 44
- Ambulatorium KJP Bern: 031 300 39 60
- Ambulatorium KJP Biel: 032 328 66 99

Notfallnummern

- 112 – Allgemeiner Notruf
- 117 – Polizei
- 144 – Sanität
- 145 – Tox Info Suisse
- 147 – Pro Juventute
- 143 – die dargebotene Hand
- Medphone: 0900 57 67 47



Berner Bündnis gegen Depression	www.berner-buendnis-depression.ch
Berner Gesundheit	www.bernergesundheits.ch
Erziehungsberatung	Regionalstellen auf www.erz.be.ch
Reden kann retten	www.reden-kann-retten.ch

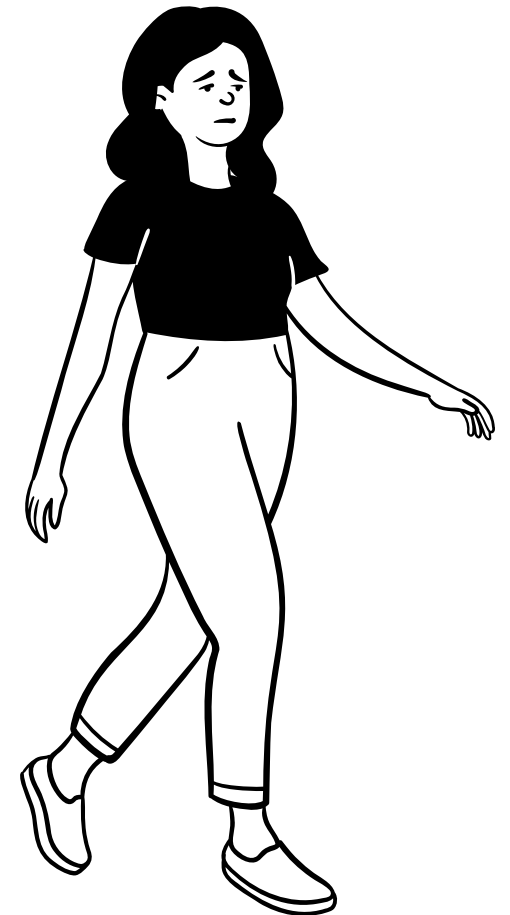
Fallbeispiel

- Anna, 14 Jahre
- Charakter: aufgeschlossen, gesellig, freundlich, engagiert
- Hobbies: Lesen, Volleyball spielen



Fallbeispiel

- Anna ist normalerweise sehr aktiv im Unterricht. In letzter Zeit meldet sie sich kaum noch und scheint nicht mehr so interessiert zu sein. Auch ihre schulischen Leistungen haben sich verschlechtert. Im Gespräch mit ihren Freundinnen wirkt Anna sehr abwesend. Das Volley-Training hat sie nun schon vermehrt ausfallen lassen.



Take Home Message

Take Home Message

- Schulbasierte Prävention und Gesundheitsförderung ist wirksam!
- Besonders geeignet zeigen sich Interventionen, die direkt auf die Aufklärung der Jugendlichen abzielen und eine gute Einstellung zum Hilfesuchen fördern!



Ausblick

- Erweiterung der Reichweite
 - französische Version lancieren, um auch französischsprachige Schulen anzusprechen
- Engagement mit der Politik
 - aktive Teilnahme an Diskussionen und Weiterentwicklungen mit der Politik
 - Wunsch, dass Training im Kanton Bern obligatorisch wird
 - Enge Zusammenarbeit mit der Schulsozialarbeit, um dieses Ziel zu erreichen

Projekte des Berner Bündnisses gegen Depression

05.06.2024

38

Kostenloser Lehrerworkshop

- Termine:
 - 12. Juni
 - 18. September
 - 18. Dezember
- Jeweils von 17.30 – 20.30
- Geleitet von Oberpsychologin und Kinder- und Jugendpsychotherapeutin Andrea Hoffmann
- Zoom
- Anmeldung unter: bbgd@upd.ch



Elternkurse BBgD

Nächster Termin:
04. September

05.06.2024

Workshop Tagung „Schule macht st



Informationsabend für Eltern: Jugendliche in einer psychischen Krise

Das Berner Bündnis gegen Depression bietet einen Informationsabend für Eltern von Jugendlichen an, die sich für Themen wie Depression, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen interessieren. Dieser Abend richtet sich an alle Eltern und Interessierten, die Antworten suchen im Umgang mit ihren Jugendlichen.

Für dieses Jahr gibt es 2 feststehende Termine für unseren Informationsabend: Der 29. Mai und der 04. September von 19–21 Uhr in der Aula des Schulhauses Brunnmatt in der Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern.

Der Abend wird von Dr. med. Eliane Siegenthaler und Nicole Hirschi referiert und kann jederzeit auch flexibel für jede Schule angefragt werden.



@berngegendepression



Website: www.bbgd.ch



Anmeldung unter:
bbgd@upd.ch

Beratung „Young Caregivers“



Jeder vierte Montag im Monat, 18 – 20 Uhr

24. Juni
28. August
18. September
23. Oktober
27. November
18. Dezember

05.06.2024

Workshop Tagung „Schule macht stark“

Beratung für "Young Caregivers"

Die Beratung richtet sich an junge Menschen und alle anderen Betroffenen, die sich um einen psychisch oder körperlich kranken Angehörigen kümmern.

Kostenlose Onlineberatung

Einloggen per QR-Code für eine erste Kurzberatung bei Andrea Deutsch (Angehörigenberatung). Teilnahme ohne Voranmeldung möglich. Es kann zu kurzen Wartezeiten kommen. Vereinbarung weiterer Beratungen möglich.

18-20 Uhr
Jeden 4. Montag im Monat.
28.08. & 18.09.
23.10. & 27.11.
18.12.

Online über MyHealthCare
100% Datenschutz

Link inkl. QR-Code:
<https://join.myhealthcare.ch/udp/?conference=504478329902@myhealthcare.ch>

Gast-PIN 8665

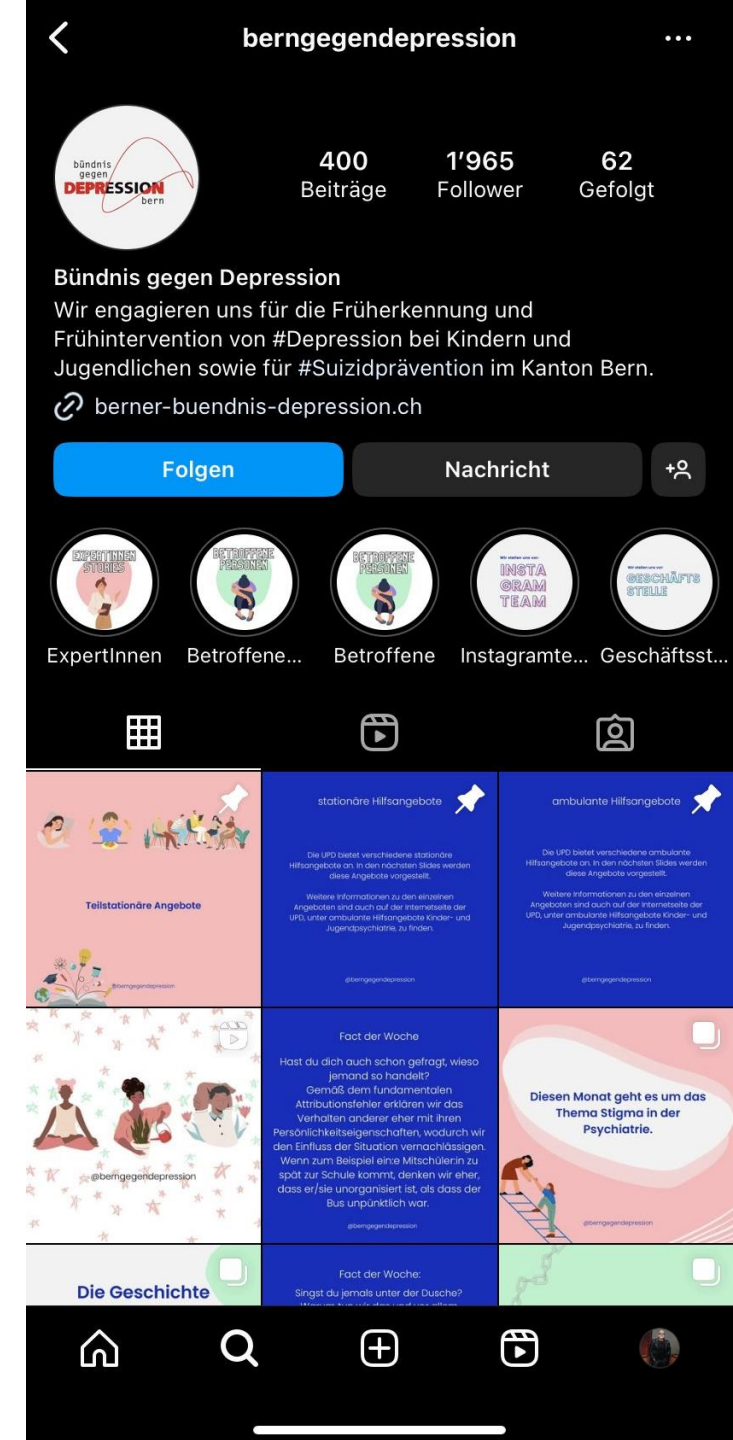
„Trost gibt der Himmel, von dem Menschen erwartet man Beistand.“ ~ Ludwig Börne

@berngegendepression

Instagram



@berngegendepression



Wir zählen auf Ihre Unterstützung!



**Mit einer Spende von nur 100 Franken können
wir die Kosten für einen einzelnen Teilnehmer
fast decken**

Ihre Spende in guten Händen



DANKE 😊

bbgd@upd.ch

Vielen Dank für
Ihre Aufmerk-
samkeit!

