

Berner Bündnis gegen Depression

Als kantonales Netzwerk verfolgen wir die Verbesserung der Versorgung mit Früherkennung und Frühintervention von depressiv erkrankten Kindern und Jugendlichen und ihren Angehörigen sowie die Suizidprävention im Kanton Bern.

Unsere Vorstands- und Präsidiumsmitglieder bestehen aus einem multidisziplinären Team und bilden das grösste Kompetenzzentrum zu Depression und Suizidalität im Kanton Bern. Unser Programm stützt sich auf evidenzbasierte Projekte, die bereits langjährig in aller Welt umgesetzt worden sind.

Neben der Unterstützung von Schulen zum Thema Prävention, Behandlung und Rückfallprophylaxe bei Depression und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, beraten und bilden wir Fachpersonen weiter, unterstützen depressive Eltern mit praktischen Kursen zum Umgang mit ihren Kindern und optimieren die Versorgung von depressiven Personen. Wir sind Ansprechpartner für Betroffene zur Aufklärung, Beratung und Unterstützung bei den Themen Depression und Suizidalität.

Melden Sie sich bei uns. Wir sind für Sie da.

Telefon: 0041 31 932 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch
www.berner-buendnis-depression.ch

Gerne erarbeiten wir auch gemeinsam mit Ihnen ein für die Bedürfnisse Ihrer Schule, Schülerinnen, Schüler, Lehrerinnen und Lehrern angepasstes Konzept.

Kosten nach Vereinbarung.



Weiterführende Informationen

Wir freuen uns, Sie auch in zwei überregionalen Veranstaltungen von unseren Experten zu folgenden Themen zu informieren:

«Suizid, Suizidversuch und nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten an Schulen»

Prof. Dr. Michael Kaess, Ordinarius für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie Universität Bern, Direktor und Chefarzt Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie UPD Bern
Datum: 11. Februar 2021, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Universität Bern/UniS, Schanzeneckstrasse 1, Raum A 022

«Chronische Müdigkeit, Erschöpfung und Depression bei Lehrerinnen und Lehrern»

Dr. med. Christian Imboden EMBA, Ärztlicher Direktor Privatklinik Wyss, Vorsitzender der Klinikleitung
Datum: 17. Juni 2021, 17.30 bis 19.00 Uhr
Ort: Universität Bern/UniS, Schanzeneckstrasse 1, Raum A 022

Kontakt

Berner Bündnis gegen Depression

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Christina Paersch
Leitung der Geschäftsstelle
Bolligenstrasse 111
Haus A
CH-3000 Bern 60
Telefon: 0041 31 932 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch
www.berner-buendnis-depression.ch



Schau hin!

**Ein schulbasiertes Training des
Berner Bündnis gegen Depression**

**Depressionen, Selbstverletzung und
Suizidalität bei Kindern und
Jugendlichen: erkennen, verstehen
und handeln**

Depression und Schule

Die Hälfte aller psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren oder darunter – allerdings werden Depressionen und psychische Krisen im Kindes- und Jugendalter häufig übersehen. Dies hat unterschiedliche Gründe: die Gefühlswelt ist oft schwer beobachtbar und die Abgrenzung von der normalen Entwicklung ist schwierig, auch herrschen Ängste vor Stigmatisierung. Eine Depression und psychische Krise haben negative Auswirkungen auf die Lebensqualität und können das Risiko für selbstverletzendes Verhalten erhöhen und bis hin zum Suizid führen. Der Schule kommt dabei eine besondere Bedeutung in der Prävention gegen Depression und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen zu. Nicht nur kann sie der Ort sein, an dem Jugendliche erstmals mit Depression und Suizidalität in Berührung kommen, beides führt über kurz oder lang auch zu Schwierigkeiten wie Leistungsprobleme, Disziplinprobleme und Probleme mit Gleichaltrigen.

Unser Training hat zum Ziel, Schülerinnen und Schüler, Lehrerinnen und Lehrer für das Thema Depression und Suizidalität zu sensibilisieren, Stigmatisierung abzubauen und konkrete Fertigkeiten zum Umgang mit Depression sowie Unterstützungsmöglichkeiten zu erlernen.



Unser Angebot für Schülerinnen und Schüler

In insgesamt **vier Sessions** zu je 90 Minuten lernen Schülerinnen und Schüler auf interaktive Art, eigene Gefühle besser wahrzunehmen und zu akzeptieren, das Krankheitsbild Depression und psychische Krisen zu erkennen und zu verstehen. Spezifische Fertigkeiten zum gesunden und schädlichen Umgang mit psychischen Krisen werden erarbeitet und eingeübt.



Die Sessions können an aufeinanderfolgenden Tagen innerhalb einer Projektwoche oder je einmal pro Woche über 4 bis zu 8 Wochen stattfinden. Das Training ist für Schüler und Schülerinnen der Sekundarstufe I und II geeignet. Das Angebot wird passend auf die Altersgruppe und gegebenenfalls besonderen Umstände angepasst.

Unser Angebot für Lehrerinnen und Lehrer

Lehrerinnen und Lehrer tragen als zentrale Bezugs- und Erziehungspersonen im Schulalter erheblich dazu bei, dass psychische Probleme bei Kindern und Jugendlichen erkannt werden. Dabei wissen viele zum Teil nicht, wie sie reagieren sollen bei psychisch auffälligen Kindern und Jugendlichen und an wen sie sich wenden können. Dabei ist der Lehrberuf zusätzlich umfassend, herausfordernd und verlangt ein stetig hohes Mass an Engagement und Verantwortung. Unser **halbtägiger Workshop für Lehrerinnen und Lehrer** beinhaltet deshalb drei Programmpunkte:

Woran erkenne ich, dass mein Schüler depressiv ist?

Evidenzbasierte Informationen zu Depression und psychischen Krisen bei Kindern und Jugendlichen.

1

Was kann ich tun, wenn mein Schüler depressiv ist?

Massnahmen und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für meine Schüler.

2

Wie kann ich selbst gesund bleiben?

Massnahmen und Unterstützungsmöglichkeiten für mich.

3

Der Workshop ist für Lehrkräfte jeder Fachrichtung sowie Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen und Erziehungsberater geeignet. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Auf den Bedarf der Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen und Erziehungsberater wird individuell eingegangen.