



Kanton Bern  
Canton de Berne



# Schau hin!

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

Netzwerktreffen Gesundheitsdienst der Stadt Bern

26.05.21

**Dr. Christina Paersch**

**PD Dr. Leila Maria Soravia**

# 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

## [Depressionen bei Schülern](#)

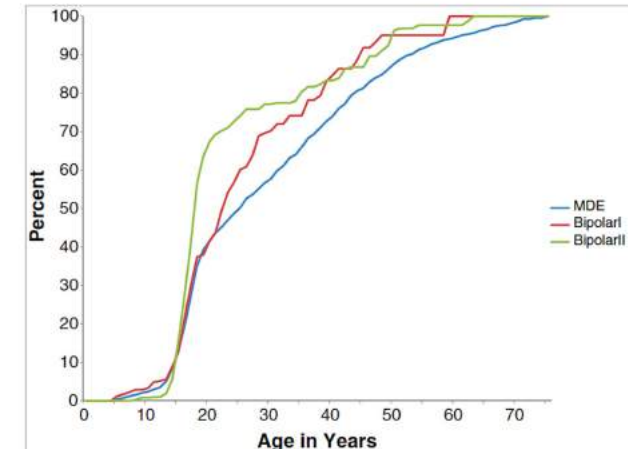
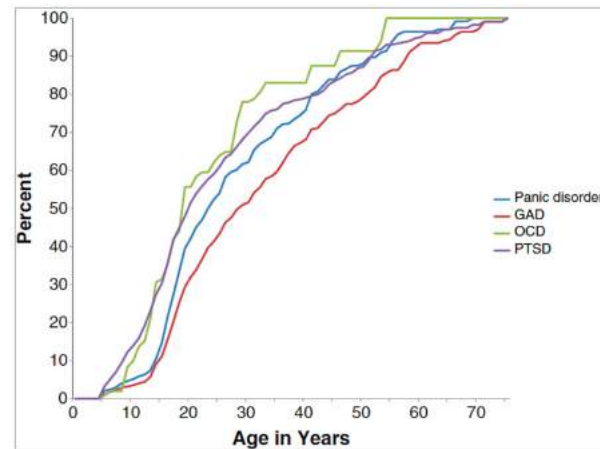
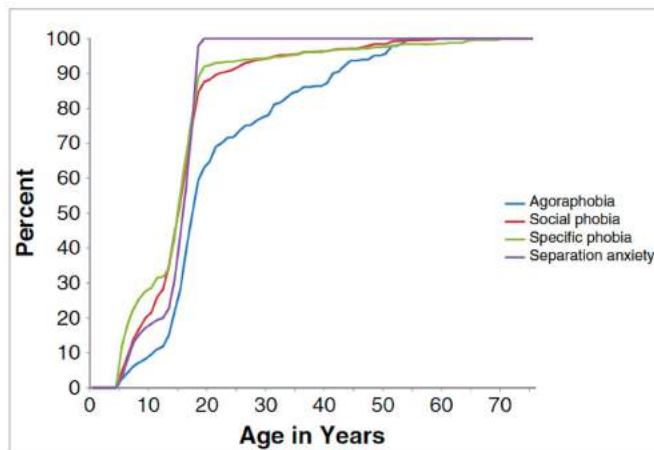


Beitrag in 3sat bei nano vom 1.10.2019



# Jugend als «Hochphase»

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



- Psychische Erkrankung ist die häufigste Ursache einer Einschränkung bei Jugendlichen

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

# Und Corona?

Abbildung 1: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen im 2020

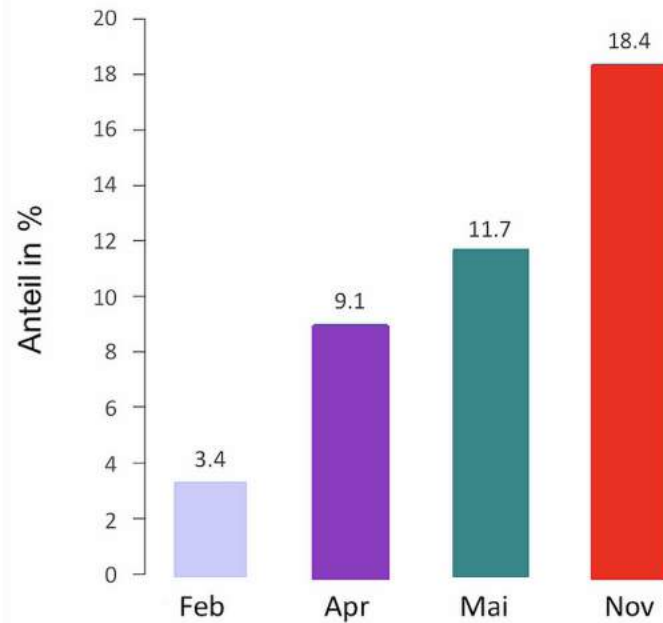
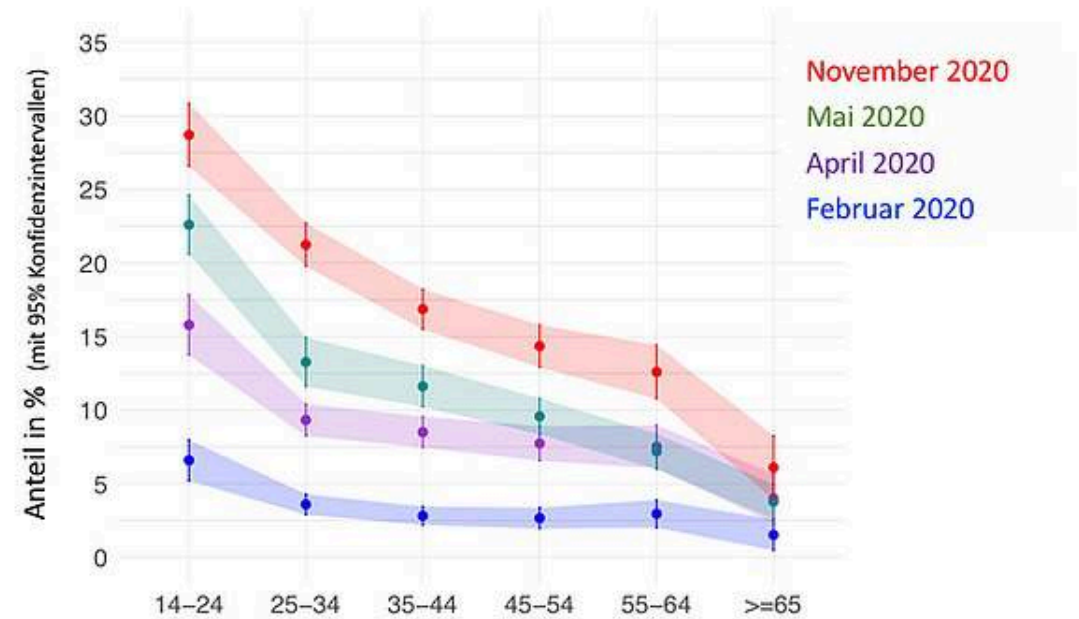


Abbildung 2: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen im 2020 in Abhängigkeit des Alters



Universität Basel

Uni Basel (2020)

# Suizid und Selbstverletzung



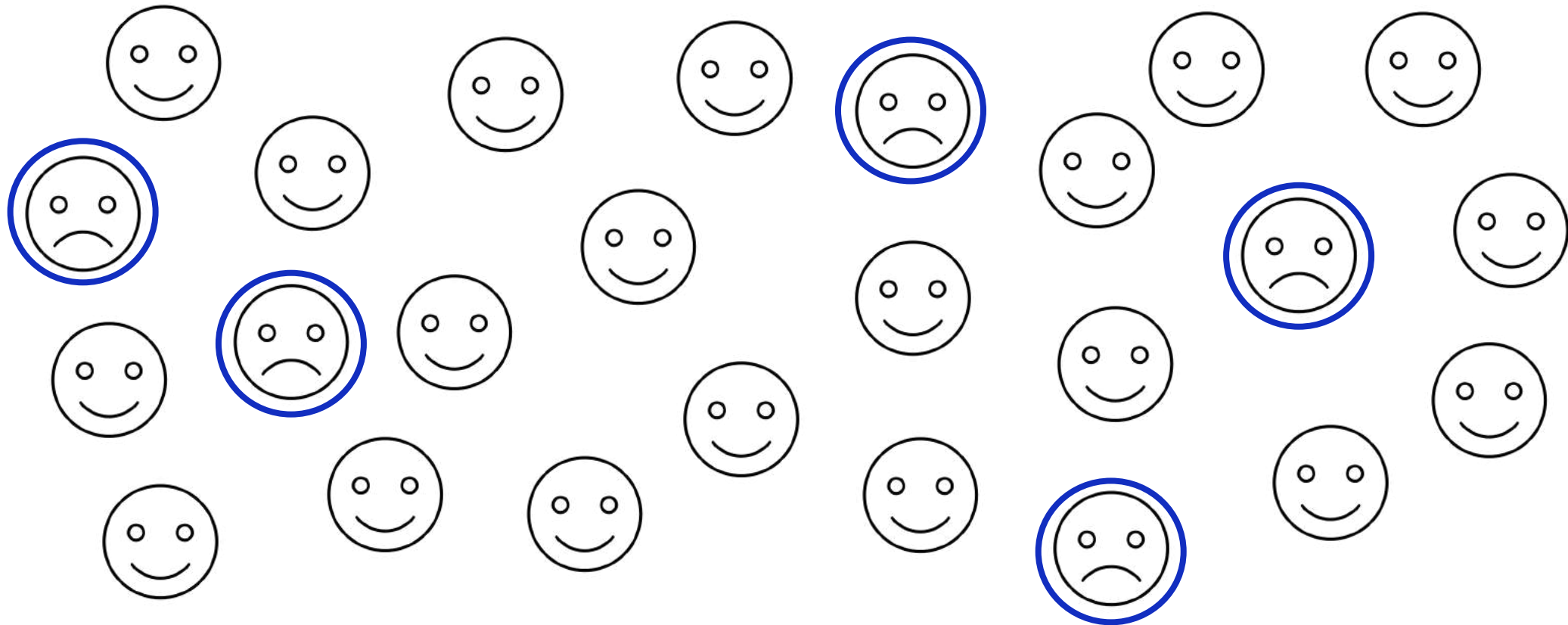
- 2017 sterben 87 Kinder und Jugendliche durch Suizid in der Schweiz
- 74% waren männlich
- Suizid ist die **häufigste Todesursache** bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen



- = *freiwillige, selbst zugefügte, wiederholte Verletzung der Körperoberfläche, ohne suizidale Absicht und nicht sozial akzeptiert*
- Selbstverletzendes Verhalten tritt bei 10-30% bei Jugendlichen zwischen 15-17 Jahren auf

Obsan (2020), Plener et al. (2015)

# Situation in einer Klasse

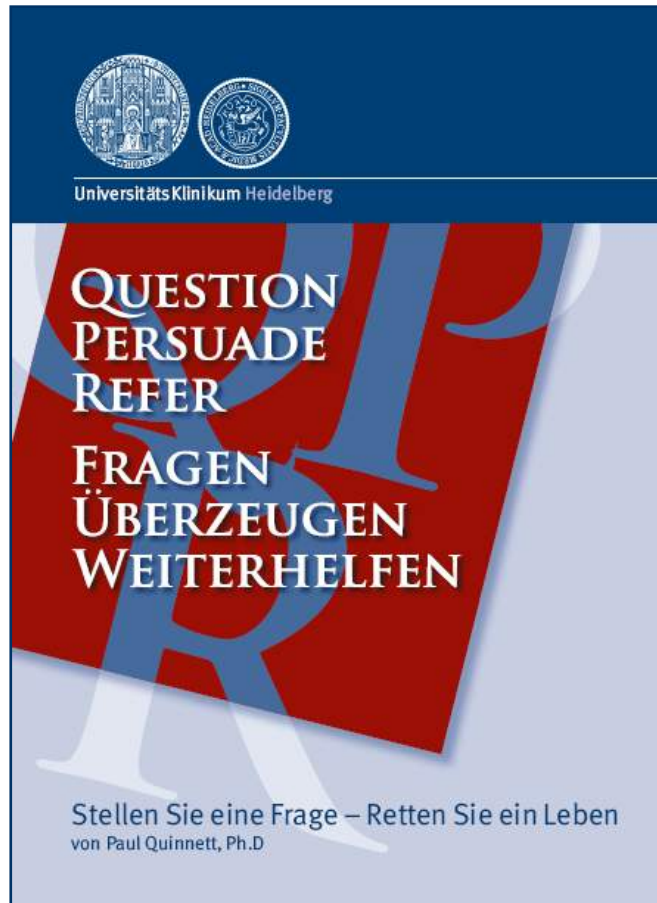




# Was kann man tun?



# Gatekeeper-Trainings



**Schulen  
Stark machen gegen  
Suizidalität und  
Selbstverletzendes Verhalten**

2-tägiger Workshop verbessert Handlungsfähigkeit und Wissen bei LehrerInnen.

Heath et al. (2011), Wassermann et al. (2010)

# YAM-Training

= Youth Awareness of Mental Health

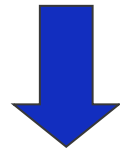


**5 Sessions reduzierte die Suizidrate um 50% nach 1 Jahr**

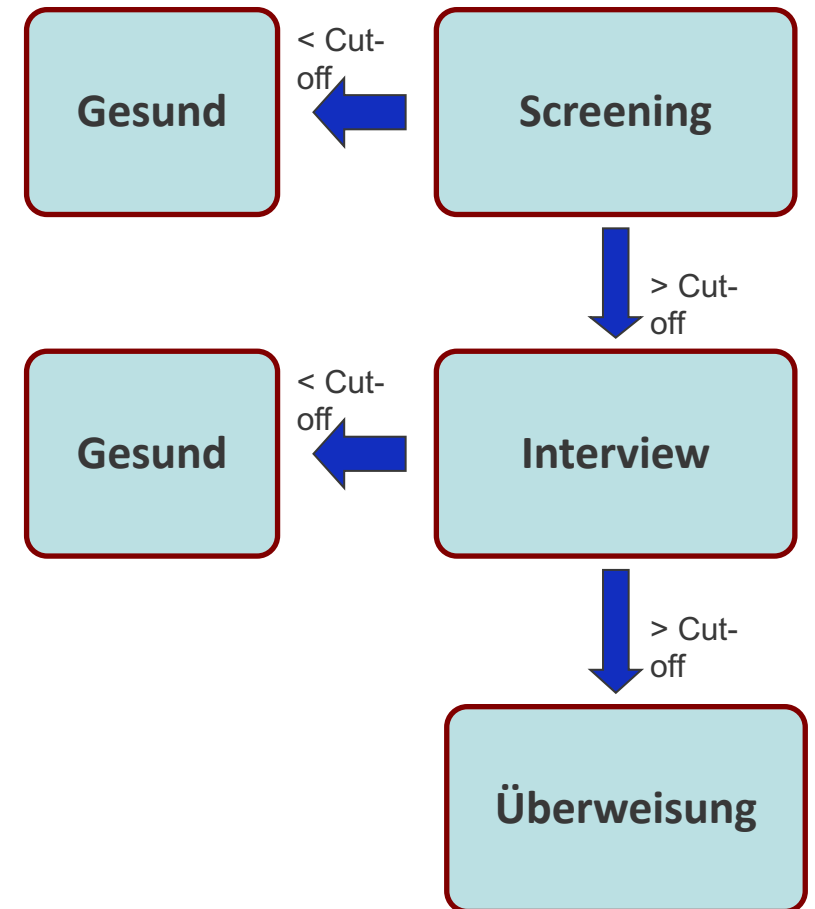
Wassermann et al. (2010)

# Screening

- Screening durch Selbstberichtfragebogen
- Definierte Cut-Offs



Weiterleiten an professionelle Hilfe



Kaess et al. (2014)

# „Schau hin“



## Schau hin!

Ein schulbasiertes Training des  
Berner Bündnis gegen Depression

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

### 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 Bezugspersonen 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:



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.

### Kontakt und Information:

[bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch)

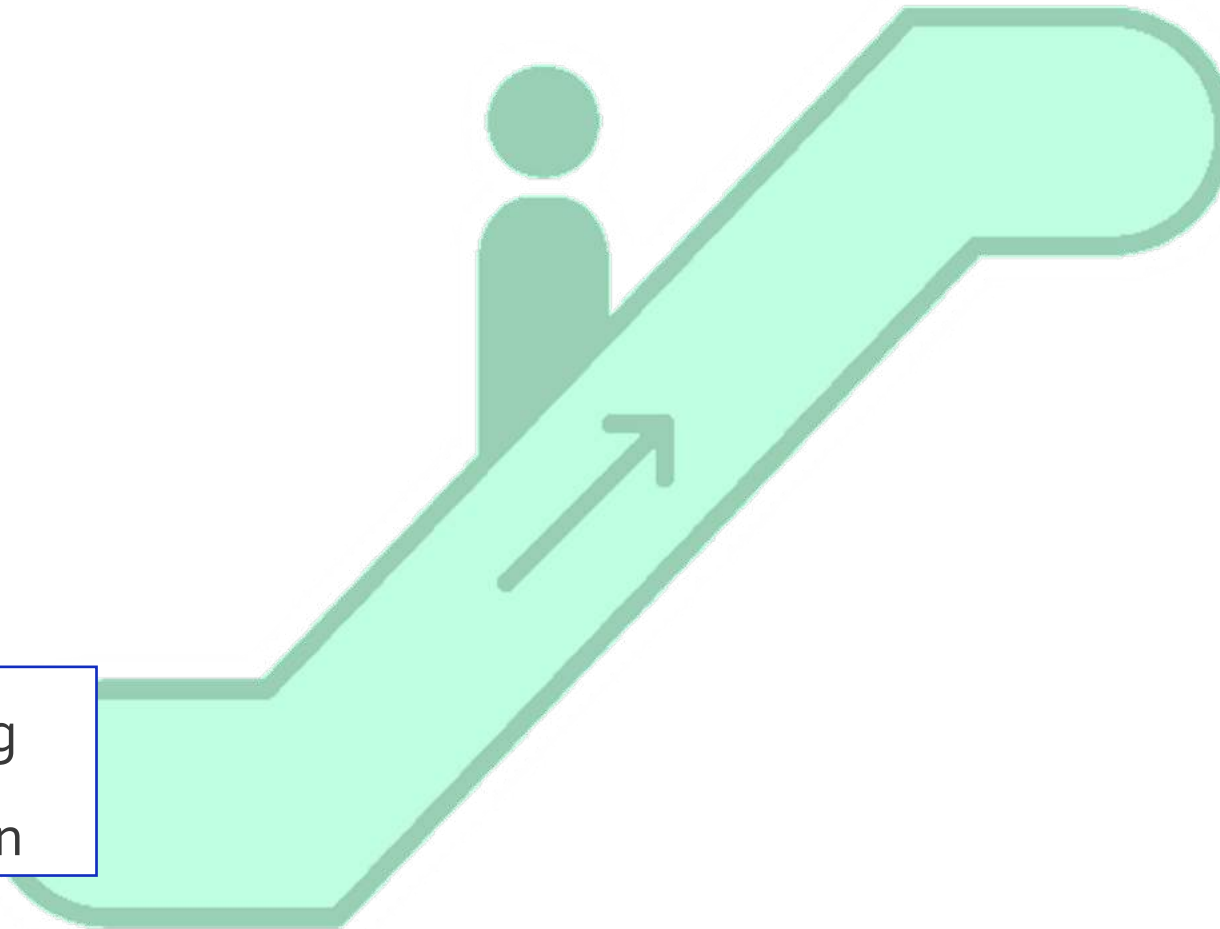
031 932 86 17

# Was kann ich tun?

# Handlungsschritte

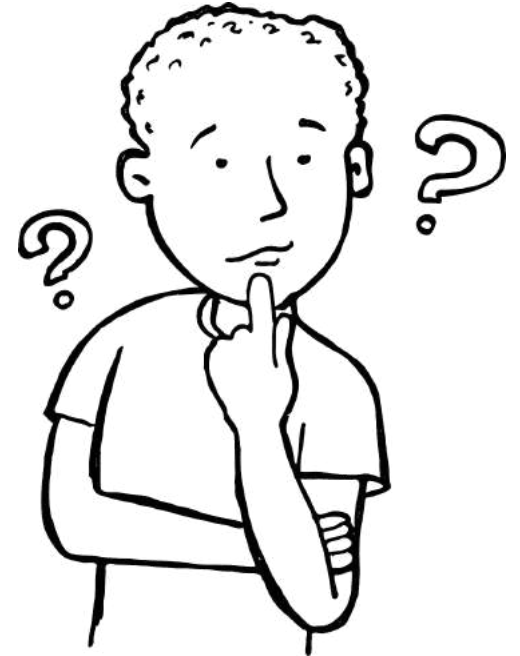


Einstellung  
reflektieren

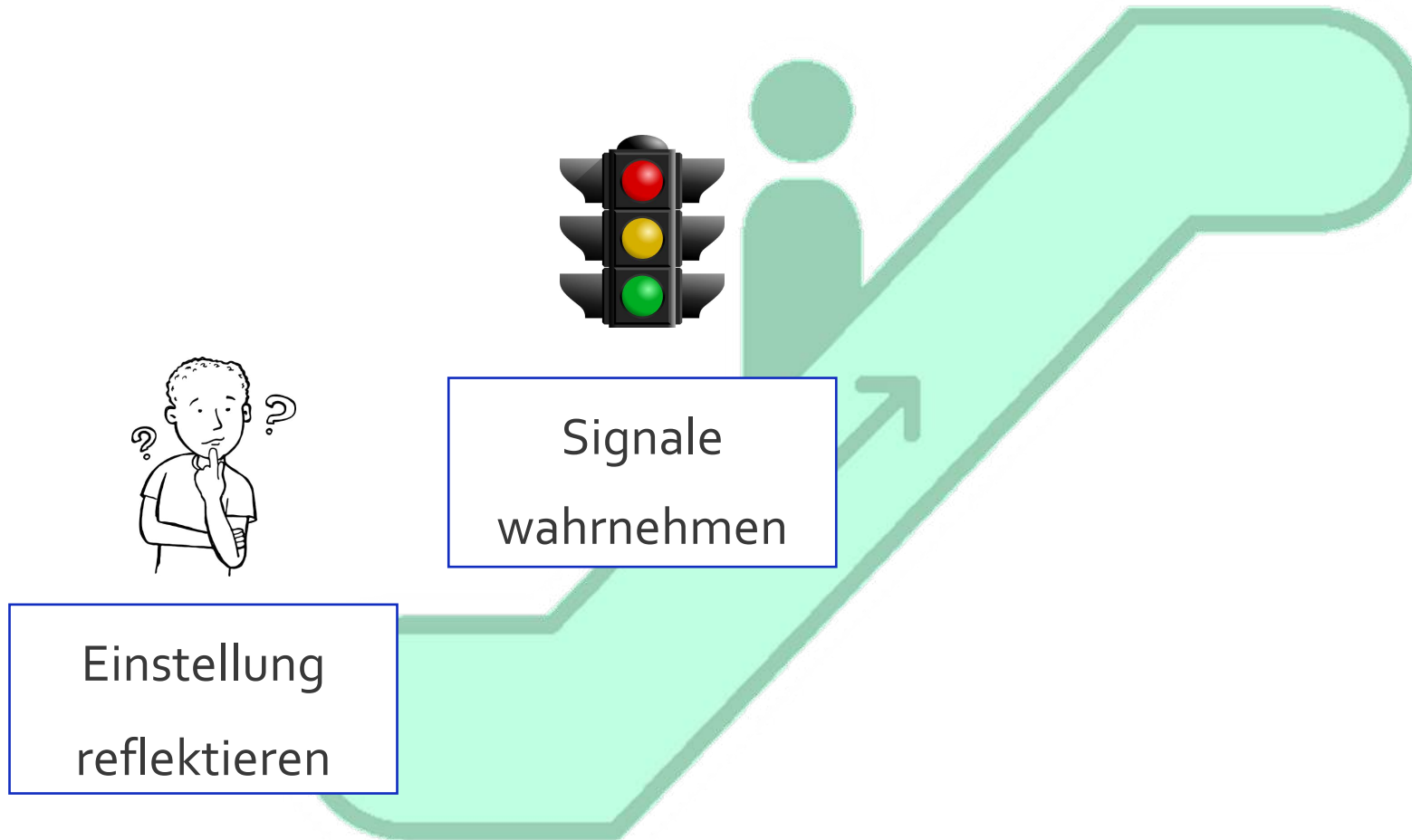


# Reflexionsübung

- Was löst der Gedanke in mir aus, dass ein\*e Schüler\*in 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

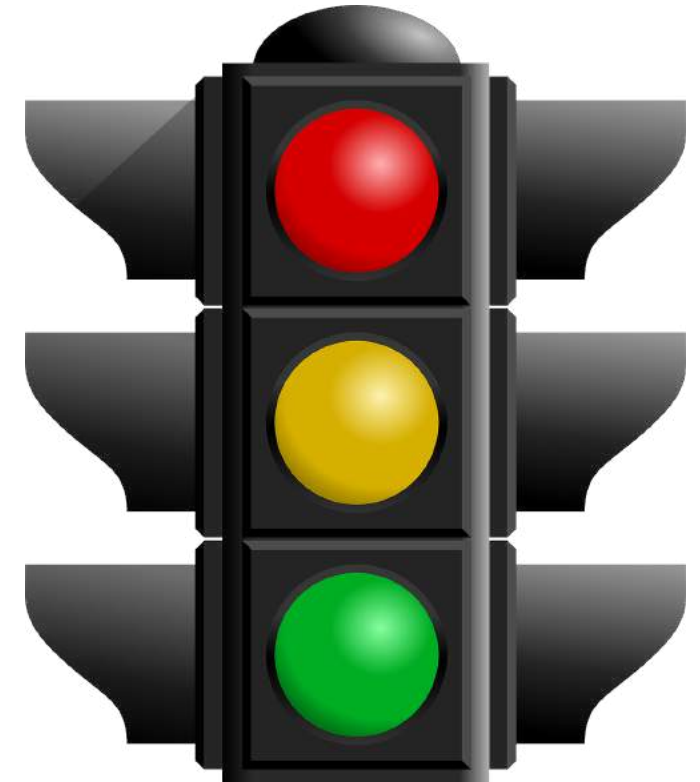




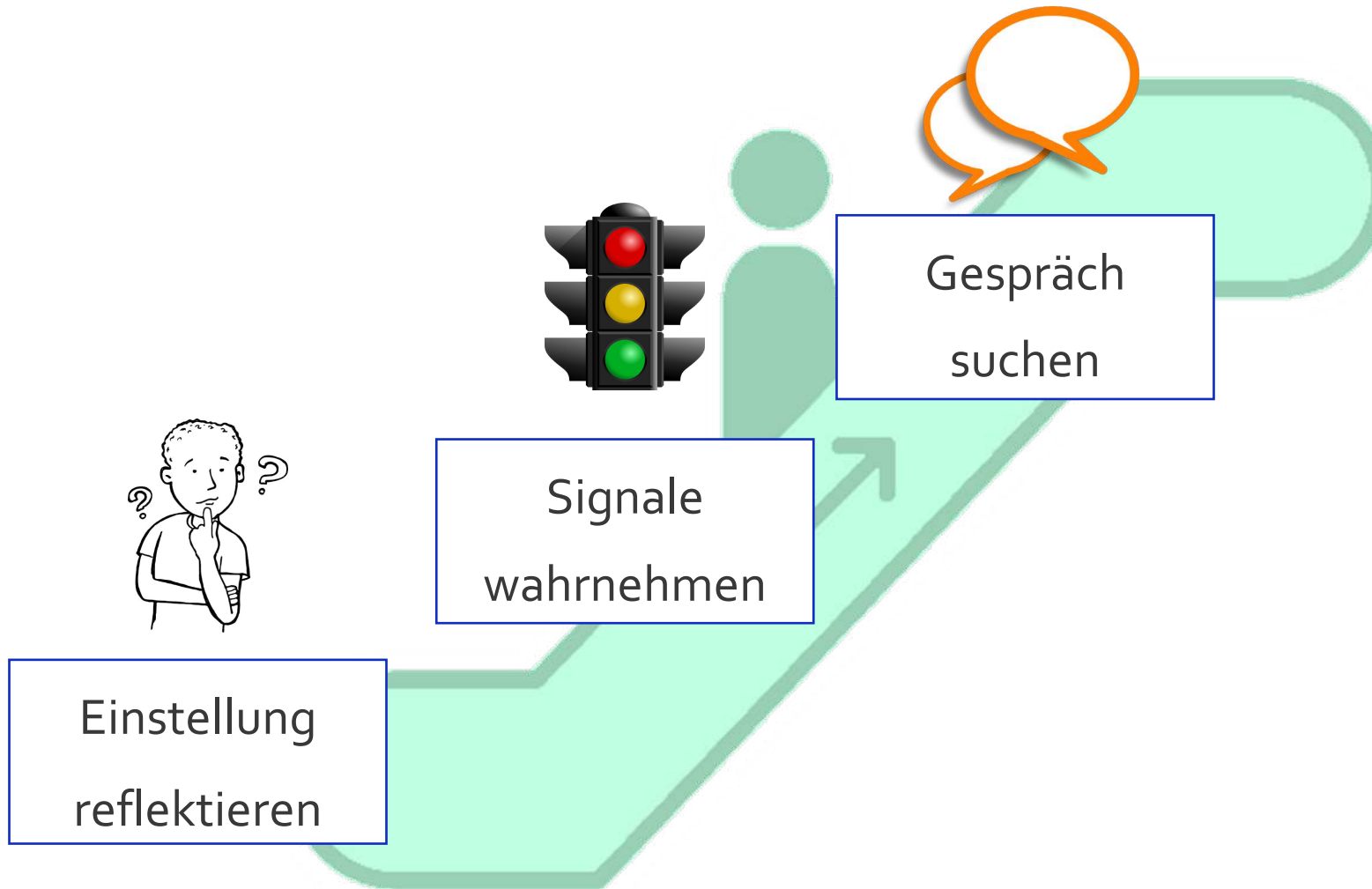
# Signale wahrnehmen

- Stimmungsschwankungen (Langeweile, Hemmung, Wut, Reizbarkeit)
- Leistungsschwankungen / -abfall
- Mangelnde Freude, Apathie, Lustlosigkeit
- Schuldgefühle, geringes Selbstwertgefühl
- Rückzug, Einsamkeit, Isolation
- Schrammen, Narben, Schnitte oder Verbrennungen
- Unpassende Kleidung, um Wunden zu verdecken
- Mitteilung oder Drohung sterben oder sich das Leben nehmen zu wollen (80% der Suizide werden vorher angekündigt)

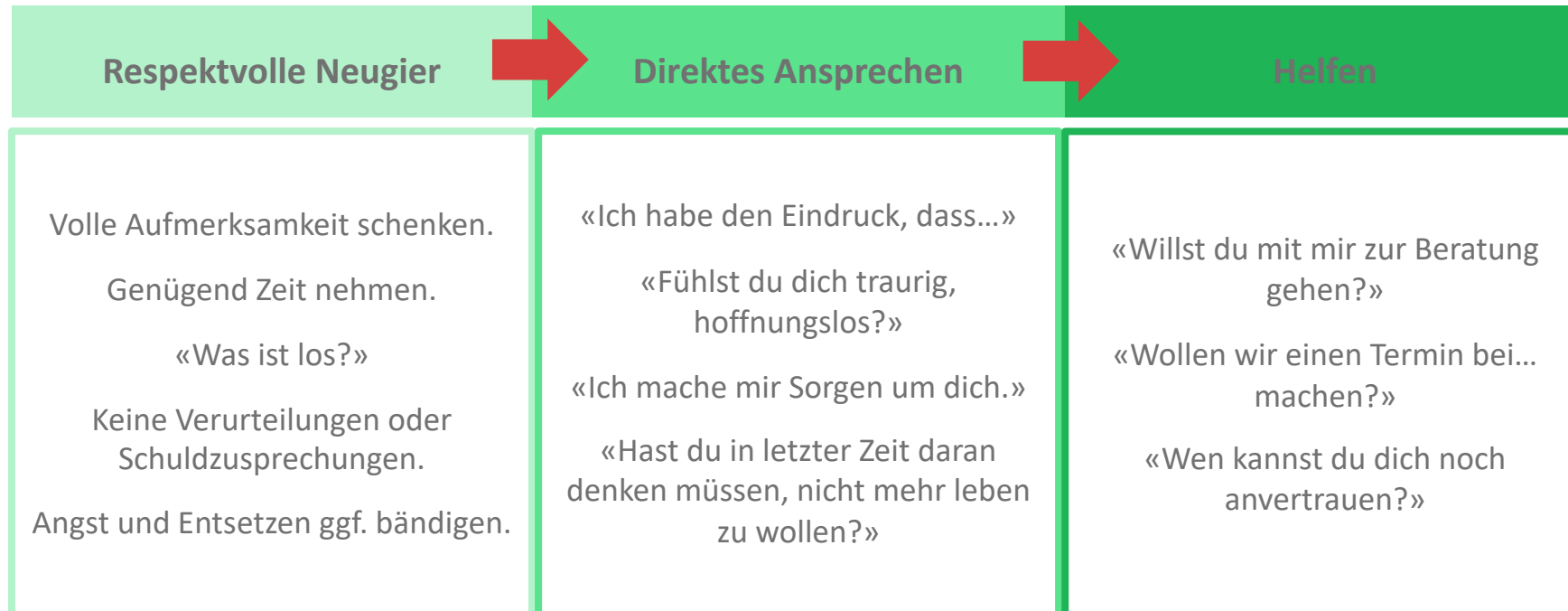
**Vorsicht bei langfristigen und deutlichen Veränderungen im Verhalten!**



# Handlungsschritte

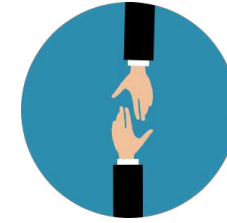


# Gespräch mit SchülerIn



**Wer fragt, macht nichts falsch!**

# Handlungsschritte



# Wo finde ich Hilfe?

## Hilfreiche Adressen

- Notfallzentrum KJP UPD Bern: 031 932 88 44
- 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

<b>Berner Bündnis gegen Depression</b>	<a href="http://www.berner-buendnis-depression.ch">www.berner-buendnis-depression.ch</a>
<b>Berner Gesundheit</b>	<a href="http://www.bernergesundheit.ch">www.bernergesundheit.ch</a>
<b>Erziehungsberatung</b>	Regionalstellen auf <a href="http://www.erz.be.ch">www.erz.be.ch</a>
<b>Fachgruppe Suizidprävention Kanton Bern</b>	<a href="http://www.suizidpraevention-kantonbern.ch">www.suizidpraevention-kantonbern.ch</a>
<b>Ensa Swiss</b>	<a href="http://www.ensa.swiss/de">www.ensa.swiss/de</a>
<b>Reden kann retten</b>	<a href="http://www.reden-kann-retten.ch">www.reden-kann-retten.ch</a>



# Online Hilfen für Jugendliche

The screenshot shows the homepage of **tschau.ch**, which provides e-consultation and youth information. The header includes the logo and tagline "E-BERATUNG UND JUGENDINFORMATION". A navigation menu at the bottom lists categories: HOME, AUSBILDUNG & JOB, BEZIEHUNG, FREIZEIT, LEBENSWELT, WOHLFÜHLEN & GESUNDHEIT, RECHTE & PFLICHTEN, UMWELT & NATUR, and MULTIMEDIA. The main content area features a colorful graphic of overlapping circles and two photos of young people. A registration form is visible in the top right corner, with fields for "Region", "Nickname", and "Kennwort".

This advertisement features a dark blue background. On the left, a yellow circle contains the text "Wie geht's dir?". To the right is a white, textured, brain-like shape with a lightning bolt. Below this, the text "wie «BESORGT»" is displayed. A white button labeled "Zum Emotionen ABC" is positioned below the text. At the bottom right, there is a link "→ Hol dir die App".

The screenshot shows the homepage of **feel-ok.ch**, a platform for youth support. The header includes the logo and navigation options: "JUGENDLICHE", "LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN", and "ELTERN". A search bar is located in the top right. The main content area features a large image of a person's face with a lit cigarette in the foreground. Below the image, the text "MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN: SO GEHT'S!" is displayed, followed by a link "→ Hier findest du viele Infos und Tipps zum Thema." and a numbered list from 1 to 6.

The screenshot shows the homepage of **FIDEO**, a platform for youth support. The header includes the logo. The main content area features a blue background with a white navigation menu containing the following items: "Startseite", "Tausche Dich aus", "Finde Antworten", and "Neues von FIDEO".

This advertisement features a blue background with a photo of a young woman. The text "Stark gegen Depression" is prominently displayed in white. Below this, a white speech bubble contains the text "Hi, mein Name ist Fideo. Was möchtest Du tun?". A blue button labeled "Was ist Fideo?" is positioned below the speech bubble.

# Online Hilfen

**inCLOUsiv**<sup>3.0</sup> e-KONTEXT Live

**inCLOUsiv – die Austauschplattform rund um Themen der psychischen Gesundheit**

Das erwartet Dich ↓    Registrieren & mitmachen →



institut kinderseele schweiz

Damit sich Kinder psychisch erkrankter Eltern gesund entwickeln

Jugendliche & Kinder    Eltern    Familie & Umfeld

Veranstaltungen    Coronavirus

**Die Kinder nicht vergessen!**

Informationen für Fachpersonen & Schule

[zu den Informationen](#)



nebel  
**meer.net**  
perspektiven nach dem suizid eines elternteils

# Take Home Message

Psychische Erkrankungen und Krisen im Kindes- und Jugendalter...

... sind die **häufigste Beeinträchtigung** für Kinder und Jugendliche und die **häufigste Todesursache!**

Selbstverletzung und Suizidversuche...

... sind mögliche Vorboten eines Suizids und **müssen IMMER ernst genommen werden.**

Die Schule ist ein Ort, an dem effektive Prävention stattfinden kann...

... **holen Sie professionelle Hilfe, lieber zu früh als zu spät.**



# Weiterführende Projekte des Berner Bündnis gegen Depression

26.05.21

Workshop Gesundheitsdienst Bern

25



# Elternkurse BBgD



## "Truurig-Krankheit"

ELTERNKURS ÜBER  
DEPRESSION

DAS ANGEBOT IST KOSTENLOS

für Mütter und Väter, die eigene Erfahrung haben mit der "Truurig-Krankheit" und Antworten suchen im Umgang mit Ihren minderjährigen Kindern.

26.08. / 02.09. / 09.09.2021  
09.30-11.00 UHR  
UPD, BOLLIGENSTRASSE 111,  
WIRTSCHAFTSGEBÄUDE, 3080  
BERN

21.10. / 04.11. / 18.11.2021  
19.30-21.00 UHR  
AMBULATORIUM, SPITALWEG 3, 3800  
UNTERSEEN, INTERLAKEN

Anmeldung und Information:  
Berner Bündnis gegen Depression  
031 932 86 17

bbgd@upd.ch



# Burnout im Lehrerberuf



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

Dr. med. Christian Imboden EMBA  
Ärztlicher Direktor Privatklinik Wyss, Vorsitzender  
der Klinikleitung

17. Juni 2021  
17.30 bis 19.00 Uhr

Via Zoom  
Meeting-ID: 918 9871 0335  
Kenncode: 276514



Wir freuen uns, Sie in unserer überregionalen Veranstaltung  
über das Thema  
**«Chronische Müdigkeit, Erschöpfung und Depression  
bei Lehrerinnen und Lehrern»**  
zu informieren.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und findet aufgrund der COVID-19-  
Pandemie via Zoom statt.

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis 28. Mai 2021 unter [bbgd@upd.ch](mailto:bbgd@upd.ch) an.

### Administrative Fragen

Beantwortet Ihnen Christina Paersch  
(Telefon 031 932 86 17, [christina.paersch@upd.ch](mailto:christina.paersch@upd.ch))

Die Veranstaltung richtet sich an Lehrer\*innen, Schulmitarbeitende,  
Schulsozialarbeiter\*innen, Erziehungsberater\*innen, Eltern und  
Interessierte.

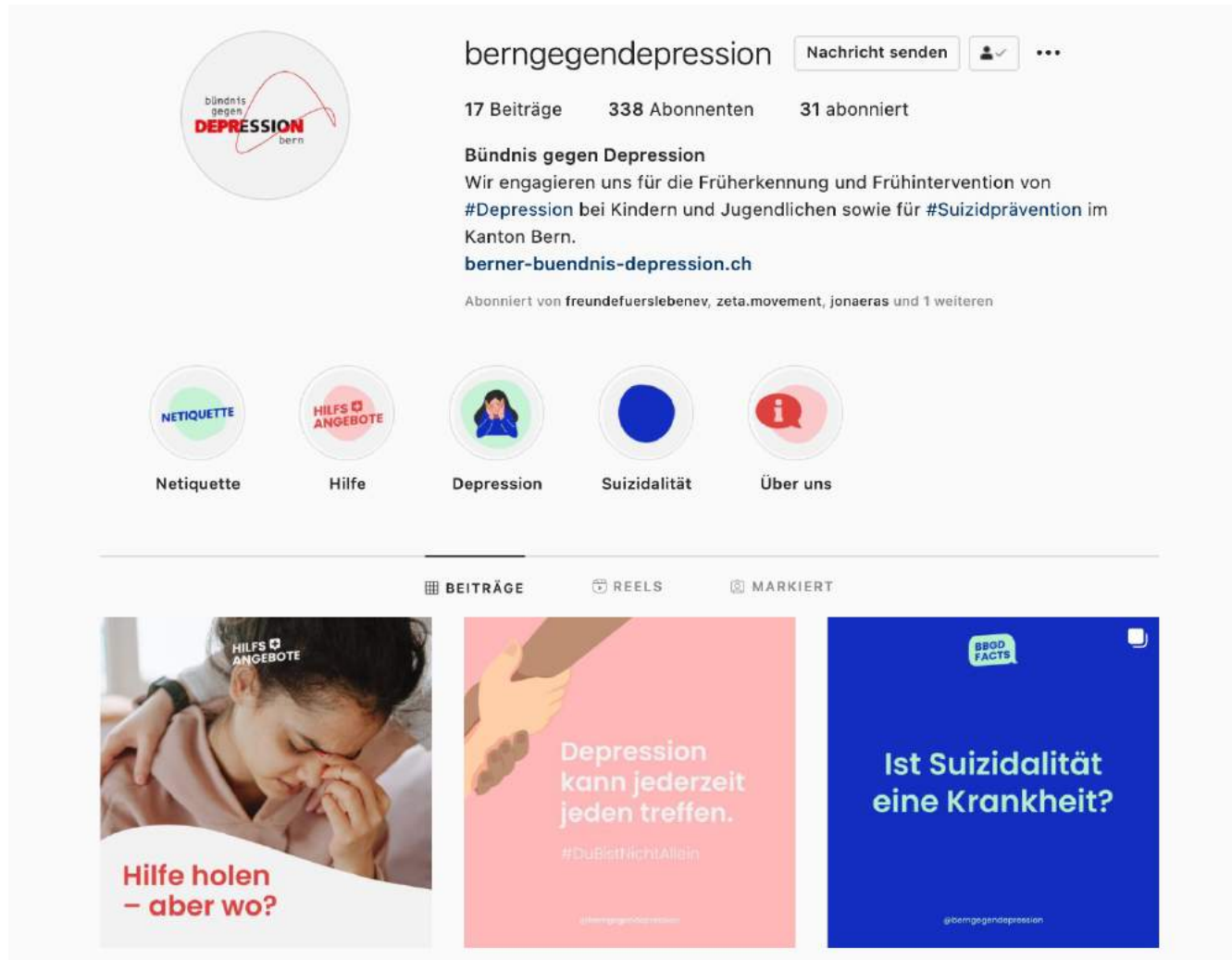
### Kontakt.

Berner Bündnis gegen Depression  
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG  
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
und Psychotherapie  
Dr. Christina Paersch  
Leitung der Geschäftsstelle  
Bolligenstrasse 111  
Haus A  
CH-3000 Bern 80



Wir sind live auf  
Instagram!  
[@berngegendepression](https://www.instagram.com/berngegendepression)

# Instagram



@berngegendepression



# Engagement im BBgD?

Wollen Sie **Mitglied** beim **BBgD** werden?

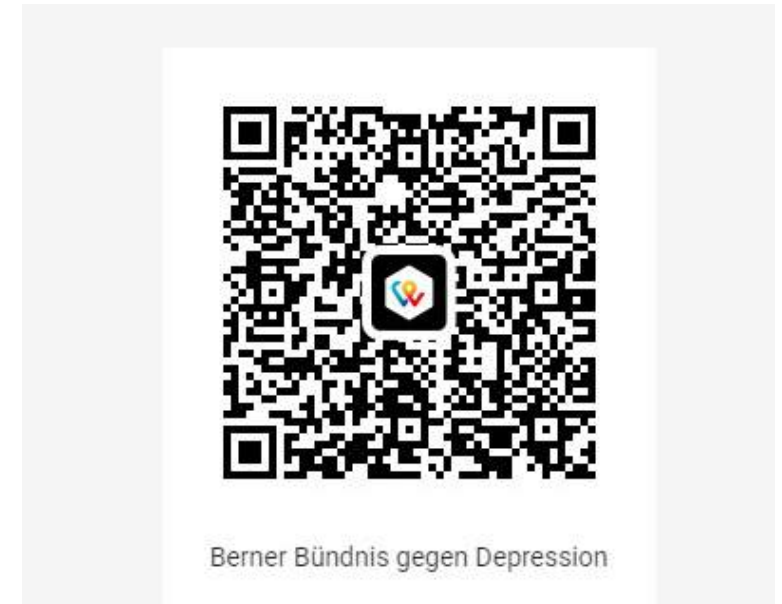
Für **30 CHF pro Jahr** engagieren Sie sich für depressiv Betroffene und Ihre Angehörigen

Wollen Sie das BBgD mit einer **Spende** unterstützen?

Berner Bündnis gegen Depression

**IBAN: CH87 0079 0016 2567 5218 2**

Berner Kantonalbank AG, 3001



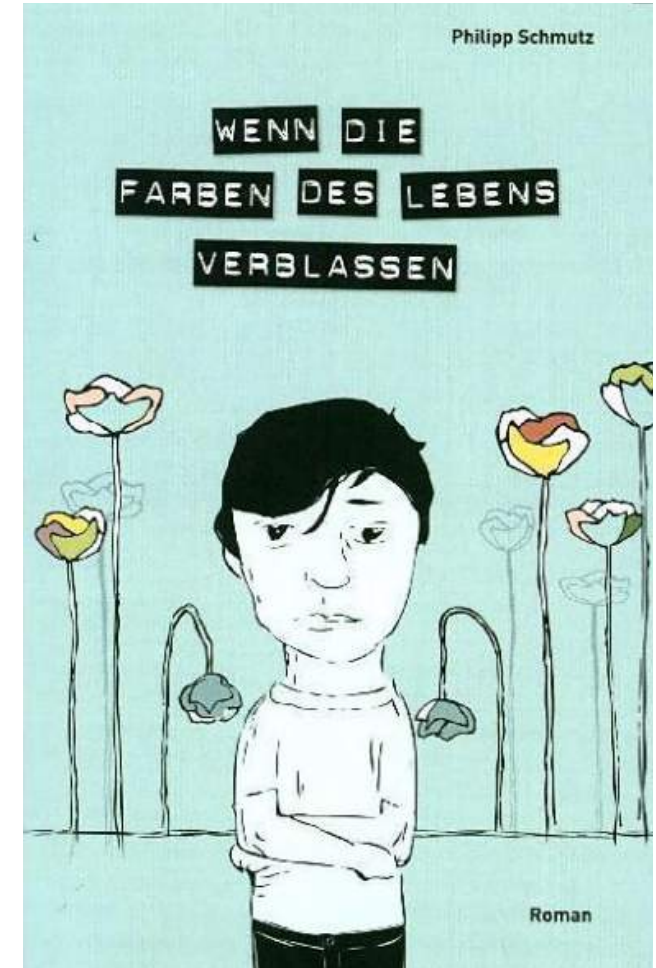
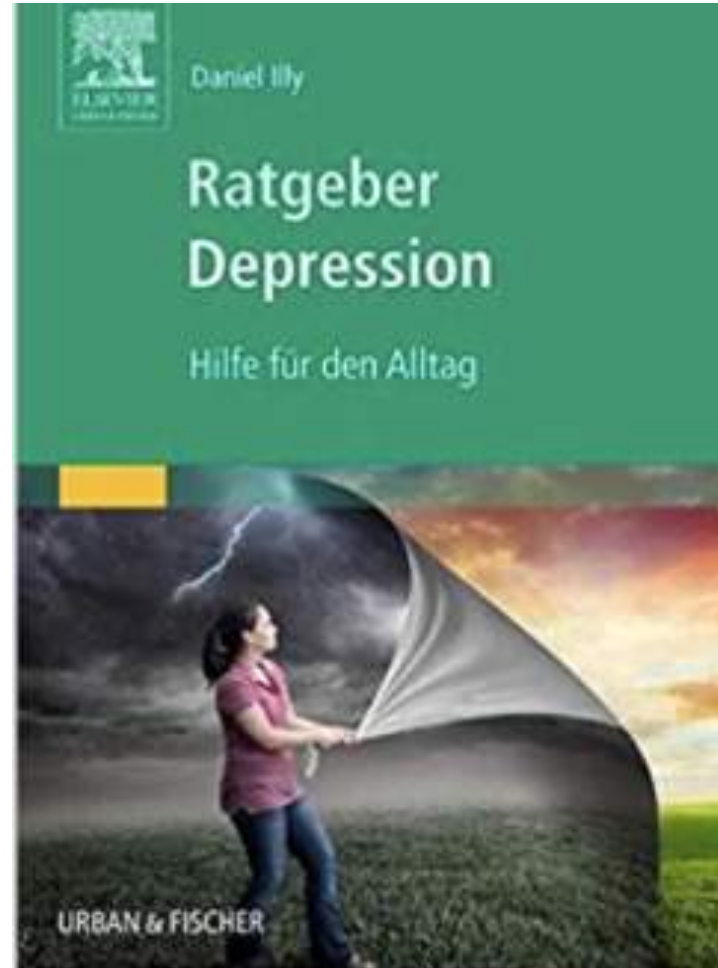
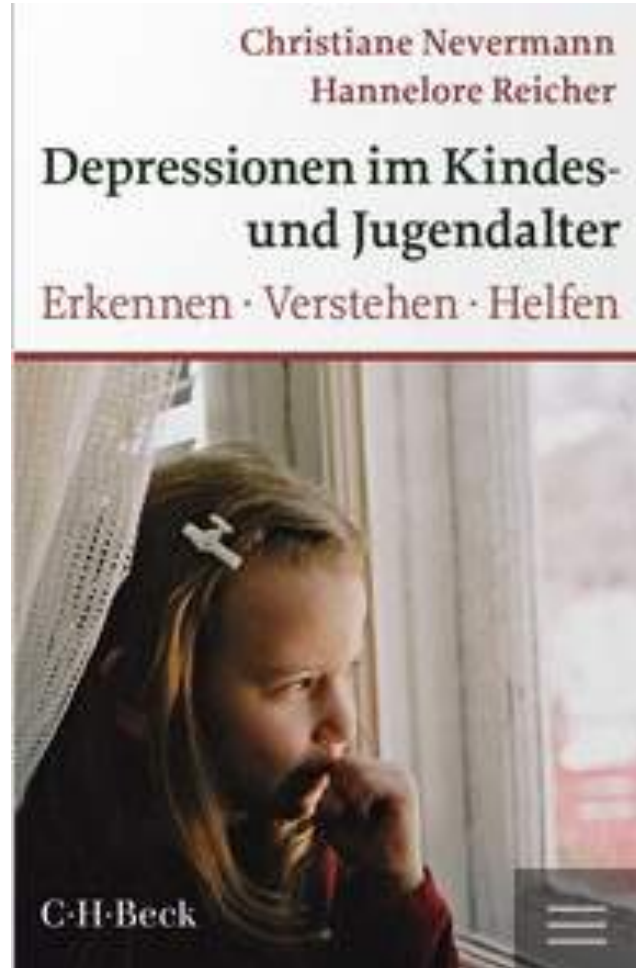
Jeder Franken zählt!

Für Ihre Solidarität danken wir Ihnen herzlich!

Vielen Dank für  
Ihre Aufmerk-  
samkeit!



# Literaturempfehlungen



# Literaturempfehlungen





# Literaturempfehlungen



[https://www.curaviva.ch/files/ADZHRQA/praxishilfe\\_fuer\\_den\\_umfang\\_mit\\_suizidalen\\_krisen\\_curaviva\\_schweiz\\_pro\\_juventute\\_2016.pdf](https://www.curaviva.ch/files/ADZHRQA/praxishilfe_fuer_den_umfang_mit_suizidalen_krisen_curaviva_schweiz_pro_juventute_2016.pdf)

# Literaturempfehlungen



[https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/\\_Resources/Persistent/1/5/2/8/152876e9cb917532f6f1d565bo198cefa72e1232/Suizidalita%CC%88t%20im%20Jugendalter\\_2021.pdf](https://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch/_Resources/Persistent/1/5/2/8/152876e9cb917532f6f1d565bo198cefa72e1232/Suizidalita%CC%88t%20im%20Jugendalter_2021.pdf)

# Literaturempfehlungen




<https://edudoc.ch/record/24795?ln=de>

# Literaturempfehlungen



Françoise D. Alsaker **Mutig gegen Mobbing**  
in Kindergarten und Schule  
2., unveränderte Auflage

 hogrefe

