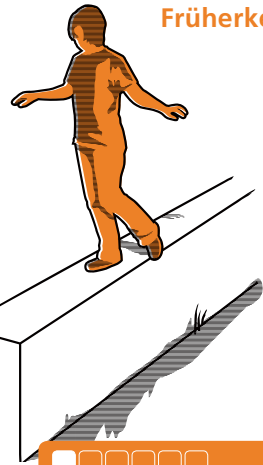


Merkpunkte und Handlungsschritte im Umgang mit **Depressions- und Suizidrisiken** in der Schule

Schritte der Früherkennung



PRIMÄRPRÄVENTION

- Massnahmen, die der Entstehung einer Depression oder einer Suizidalität vorbeugen:
- > Vertrauensvolles und unterstützendes Klassen-/Schulklima schaffen
 - > Problemlösefähigkeiten fördern
 - > Alkohol- und Drogenproblemen vorbeugen
 - > Mobbing verhindern
 - > Fähigkeit zur Stressbewältigung fördern

HILFSMITTEL

- > In unseren Mediotheken in Bern, Biel, Burgdorf und Thun können Sie zahlreiche Medien zur Primärprävention kostenlos ausleihen.
- > Besuchen Sie auch unsere E-Mediothek auf www.bernergesundheits.ch unter der Rubrik «Unsere Angebote»
- > www.profinfo.ch

MERKPUNKTE ALLGEMEIN

- > Schüler/innen auf verschiedenen Ebenen beobachten: Beziehungs-, Verhaltensebene, Körpersprache, Emotionalität, Spielverhalten
- > Alarmiert sein, wenn längerfristige und deutliche Veränderung im Verhalten eines Schülers resp. einer Schülerin festzustellen ist

DEPRESSIONSGEFÄHRDUNG

- > Unbedingt auch «stille» Schüler/innen aufmerksam beobachten
- > Achtung: Psychische Krisen verbergen sich häufig hinter körperlichen Symptomen und Aggressionen
- > Bei jüngeren Kindern: besonders auch das Spielverhalten beobachten

SUIZIDGEFÄHRDUNG

- > Anzeichen von Suizidgefährdung immer Ernst nehmen
- > Bei Verdacht auf Suizidgefährdung sofort nächste Schritte einleiten, bis eine Gefährdung ausgeschlossen werden kann oder eine Fachperson beigezogen ist
- > Bei Anzeichen einer hohen Suizidgefährdung, d.h. konkreten Suizidideen oder sogar einem konkreten Suizidplan, sofort zwingend eine Fachperson und Eltern beiziehen, Schüler/in nicht mehr alleine lassen

HILFSMITTEL


- > Arbeitsblatt Festhalten von Tatsachen
- > Kontaktheft für die Kommunikation zwischen Schule und Elternhaus
- > Infoblatt für Lehrpersonen
- > Sensibilisierungsveranstaltung für das Kollegium, bei der Berner Gesundheit abrufbar
- > Bei akuter Suizidgefährdung schulisches Notfallkonzept aktivieren


- > Sich frühzeitig mit anderen Lehrpersonen austauschen, gemeinsam Gefährdungsgrad einschätzen
- > Beobachtungen (sichtbares Verhalten im Schulalltag) und Interpretationen (Vermutungen über die Hintergründe des Verhaltens) bewusst unterscheiden
- > Eigene Möglichkeiten und Grenzen erkennen, Rollen klären, Bedarf nach Unterstützung prüfen (intern/extern)

- > keine Diagnosen stellen, sichere Diagnose nur durch eine Fachperson (Psychotherapeut/in, Psychiater/in, Psycholog/in)

- > Bei Hinweisen auf eine mögliche Suizidgefährdung unbedingt sofort selber das Gespräch mit dem/der Schüler/in suchen oder dafür eine Fachperson beiziehen
- > Auf jeden Fall mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen, falls Sie unsicher sind, wie gefährdet der/die betroffene Schüler/in ist

- > Arbeitsblatt Reflexion verschiedener Sichtweisen
- > Einschätzungshilfe zur Beurteilung der Depressions- und Suizidgefährdung von Lernenden
- > Grundlagenworkshop für Lehrpersonen, bei der Berner Gesundheit abrufbar


Signale bei Schüler/innen im Alltag wahrnehmen


Im Kollegium austauschen, Gefährdungsgrad einschätzen



Zielorientierte Gespräche mit Schüler/in führen

- > Passender Zeitpunkt für vertrauliches Gespräch auswählen, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- > Konkrete Beobachtung in der Ich-Botschaft schildern, eigene Betroffenheit ausdrücken
- > Vorwürfe und Schuldzuweisungen vermeiden
- > Die Befindlichkeit behutsam erfragen. Den eigenen Eindruck überprüfen und mitteilen, ohne jedoch die Gefühle der Schülerin/des Schülers zu relativieren («Das ist doch nicht so schlimm»)



Erziehungsberechtigte beiziehen

- > Den/Die betroffene Schüler/in über Kontaktaufnahme mit Eltern¹ informieren
- > Keine Verschwiegenheit versprechen
- > Bei andauernder und/oder erhöhter Gefährdung des Schülers/der Schülerin therapeutische oder pädagogische Hilfe empfehlen
- > Über Fachstellen informieren

¹Zur Vereinfachung wird von nun an nur noch von Eltern die Rede sein, weitere erziehungsberechtigte Personen sind jedoch mitgemeint.



Schulinterne Unterstützung aktivieren

- > Alle involvierten Lehrpersonen zu aktuellem Stand und weiterem Vorgehen informieren
- > Verantwortlichkeiten zwischen Schulleitung, Klassenlehrperson und weiteren involvierten Personen definieren
- > Mit dem Schüler/der Schülerin mögliche Konsequenzen besprechen



Schulexternes Umfeld beiziehen (Behörden, Fachstellen)

- > Nach Bedarf externe Beratungs- und Fachstellen zur Unterstützung für den Schüler/die Schülerin, die Eltern und/oder die Lehrpersonen aktivieren
- > Falls von den Eltern her keine Schritte unternommen werden: Auflagen für Anmeldung bei der Fachstelle formulieren,
- > Gefährdungsmeldung an die Vormundsbehörde prüfen

MERKPUNKTE ALLGEMEIN

DEPRESSIONSGEFÄHRDUNG

- > Vom Erstgespräch nicht zuviel erwarten. Zurückhaltung ist normal
- > Schüler/in nicht bedrängen, auch Stille aushalten und geduldig sein
- > Gemeinsam nach Lösungen für schulische Auswirkungen der depressiven Verstimmung suchen: Ziele definieren und Unterstützung anbieten
- > Keine therapeutischen Aufgaben übernehmen: Die Aufarbeitung tieferliegender Probleme ist Aufgabe einer Fachperson

- > Gegenüber Eltern konkrete Beobachtungen schildern, eigene Besorgnis ausdrücken
- > Mögliche bzw. bereits festgestellte Konsequenzen sowohl in Bezug auf die schulische wie auch die persönliche Entwicklung thematisieren
- > Eher von Krise als von Depression sprechen, da Depression immer noch mit einer Angst vor Stigmatisierung verbunden ist, Infoblatt für Eltern zum Thema abgeben
- > Eigene Grenzen aussprechen, Eltern zu einer Abklärung motivieren

- > Nach Bedarf das Thema «Umgang mit Stress und Krisen» auf Klassenebene thematisieren
- > Zeitlich begrenzte Entlastungsmöglichkeiten für die betroffene Schüler/in in Bezug auf schulische Anforderungen prüfen (Lernzielbefreiung, Aufgabenhilfe etc.)

- > Bei Vorliegen einer ärztlich diagnostizierten Depression Information der anderen Lehrpersonen und Abstimmung des Vorgehens
- > Den Schüler/die Schülerin so weit als möglich stützen bzw. entlasten: Definierter Schonraum bieten, ohne störendes Verhalten hinzunehmen, Einbindung in Klassengemeinschaft fördern, positive Rückmeldungen auch bei kleinen Erfolgen geben

SUIZIDGEFÄHRDUNG

- > Mögliche Suizidabsichten offen ansprechen: Ansprechen löst keinen Suizid aus!
- > Gezielt nachfragen, ob eine hohe Suizidgefährdung besteht, d.h. konkrete Suizidideen oder sogar ein konkreter Suizidplan
- > Bei Anzeichen einer hohen Suizidgefährdung: Sofort zwingend eine Fachperson und Eltern beiziehen, Schüler/in nicht mehr alleine lassen
- > Auf jeden Fall mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen, falls Sie unsicher sind, wie gefährdet der/die betroffene Schüler/in ist

- > Bei Hinweisen auf erhöhte Suizidgefährdung immer sofort Eltern informieren

- > Nicht alleine bleiben: Bei Verdacht auf erhöhte Suizidgefährdung schnellstmöglich Schulleitung und schulinterne Fachpersonen (Schulsozialarbeit, schulärztlicher Dienst, falls vorhanden schulinternes Care-Team) beiziehen

- > Eigene Grenzen erkennen: Lieber früher als später schulexterne Fachstellen beiziehen
- > Bei hoher Suizidgefährdung sicherstellen, dass Schüler/in bis zum Eintreffen einer psychiatrischen Fachperson nicht alleine gelassen wird.

HILFSMITTEL

- > Arbeitsblatt Gesprächsvorbereitung
- > Arbeitsblatt Gesprächsprotokoll
- > Merkblatt Gespräche mit depressions- und suizidgefährdeten Lernenden
- > Verschiedene Flyer mit niedrigschwelligen Beratungsangeboten für Jugendliche: www.tschau.ch, www.feelok.ch, Telefon 147, Telefon 143
- > Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen (BE inMOVE), bei der Berner Gesundheit abrufbar

- > Arbeitsblatt Gesprächsvorbereitung
- > Arbeitsblatt Gesprächsprotokoll
- > Sensibilisierungsabend für Eltern, bei der Berner Gesundheit abrufbar
- > Infoblatt für Eltern

- > Arbeitsblatt Gesprächsvorbereitung
- > Arbeitsblatt Gesprächsprotokoll
- > Medienpaket «Umgang mit Stress und Krisen», mit Materialien für den Unterricht, bei den Mediotheken der Berner Gesundheit ausleihbar
- > Merkblätter zum Thema Kriseninterventions- und Notfallkonzepte in der Schule, Links unter www.bernergesundheits.ch

- > www.profinfo.ch – Übersicht zu praxisnahen Angeboten für Schulen im Bereich Prävention und Früherkennung/ Frühintervention
- > «Unterstützungsangebote»

Die weiterführenden Hilfsmittel werden im Rahmen von Schulungen abgegeben oder können bei der Berner Gesundheit bezogen werden.

Weitere Angebote und Unterstützung zum Thema: www.bernergesundheits.ch

