

Grafik: upart | Bern | Blau | Illustration: Kabeljau | Zürich | Blum



Begleitdossier zum Medienpaket Umgang mit Stress und emotionalen Krisen

ZU DIESEM BEGLEITDOSSIER

Das vorliegende **Medienpaket** will Sie als Lehrperson, Schulsozialarbeitende oder Jugendarbeitende unterstützen, wenn Sie sich mit dem Thema Umgang mit Stress und emotionalen Krisen auseinandersetzen möchten. Es handelt sich um eine Auswahl empfehlenswerter Materialien, die sowohl inhaltlich wie auch methodisch unterschiedliche Zugänge und Ansätze aufzeigen und hilfreich sind, Depressions- und Suizidprävention konkret in den Unterricht oder in andere Gruppenaktivitäten einzubringen.

Die vorgestellten Materialien wurden nach verschiedenen Kriterien aus über siebenzig gesichteten Titeln ausgewählt. In erster Linie sollen sie praxisrelevante Hilfe und Unterstützung für die Arbeit mit Schülern/Schülerinnen auf der Oberstufe liefern. Zahlreiche Titel lassen sich auch auf der Mittelstufe einsetzen, einige sind über das ganze Schulalter verwendbar.

Im beiliegenden **Begleitdossier** sind nebst den **Inhalten dieses Medienpakets** auch **weitere empfehlenswerte Medien** aufgeführt, die entweder zur Vertiefung des Themas dienen, einen Teilaspekt hervorheben oder das Thema in einen weiteren Rahmen setzen.

Zudem finden Sie **Empfehlungen für den Unterricht** mit Anhaltspunkten, die zeigen, worauf bei der Auseinandersetzung mit dem Thema speziell zu achten ist.

Unter dem Titel **Links** sind empfehlenswerte Internetseiten für Lehrpersonen, Eltern sowie Jugendliche zum Thema zusammengestellt.

Die **Adressliste** umfasst eine Auswahl von Fach- und Beratungsstellen, die den Schulen im Umgang mit depressions- und/oder suizidgefährdeten Schülerinnen und Schülern Unterstützung bieten.

Schliesslich ist es uns ein Anliegen, interessierten Lehrpersonen **Empfehlungen von der Praxis, für die Praxis** zu vermitteln.

Ausleihe: Das Medienpaket ist als Ganzes in allen vier regionalen Mediotheken der Berner Gesundheit (Bern, Biel/Bienne, Burgdorf, Thun) für die Dauer von einem Monat ausleihbar. Sämtliche Titel können auch einzeln an allen Standorten ausgeliehen werden.

Aktualisierung: Das Medienpaket wird regelmässig evaluiert und überarbeitet.

Anregungen: Weder die Materialzusammenstellung noch die angefügte Adressliste kann vollständig und endgültig sein. Wir freuen uns über Ihre Tipps und Ergänzungen! Rückmeldungen entweder per Mail an: gaby.jordy@beges.ch oder über das Feedbackblatt, das dem Medienpaket beigelegt ist.

Für weitere Information und Unterstützung zum Thema: www.bernergesundheit.ch

INHALT	Zu diesem Begleitdossier	2
	1 Empfehlungen für den Unterricht	3
	2 Umgang mit Stress	
	2.1 Inhalte dieses Medienpakets	5
	2.2 Weitere empfohlene Materialien	8
	2.3 Links	10
	3 Umgang mit emotionalen Krisen	
	3.1 Inhalte dieses Medienpakets	11
	3.2 Weitere empfohlene Materialien	15
	3.3 Links	19
4 Adressen von Fachorganisationen, Beratungsstellen	20	
5 Von der Praxis für die Praxis	21	

LEGENDE		Grundlagenliteratur
		Unterrichts- und Praxismaterial
		Jugendliteratur, Bilderbuch, Comic
		DVD, CD, Video
		Spiel
		Broschüre, Flyer, Zeitschrift

1 EMPFEHLUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT

Falls Sie sich entscheiden, den Umgang mit Stress und emotionalen Krisen in Ihrer Klasse als Präventionsthema zu behandeln, weisen wir auf folgende Punkte hin:

Grundsätzlich zu beachten

- > **Machen Sie sich und das Kollegium vorgängig mit dem Thema vertraut.** Nutzen Sie dazu eines der kostenlosen Schulungsangebote der Berner Gesundheit, um alle Lehrpersonen zum Thema Früherkennung von psychischen Krisen, im speziellen Depressions- und Suizidrisiken bei Schüler/innen zu sensibilisieren.
- > **Bringen Sie den Umgang mit Stress und Krisen auf Schulebene zur Sprache:** Verfügen wir über ein Kriseninterventionskonzept? Wie gehen wir im Kollegium mit Stress um? Welche Rahmenbedingungen erhöhen unnötigerweise den Stress für unsere Schüler/innen, für uns als Lehrpersonen? etc.
- > **Binden Sie die Eltern mit ein,** indem Sie beispielsweise anlässlich eines Elternabends die Eltern zum Thema sensibilisieren und gegenseitig Ihre Erwartungen und Rollen klären. Die Berner Gesundheit unterstützt Sie dabei gerne in der Gestaltung der Elternveranstaltung und/oder mit einem Fachinput zum Thema.

In der Vorbereitung zu beachten

- > **Prüfen Sie Ihre persönliche Einstellung zum Thema Stress und emotionale Krisen** und tauschen Sie sich mit Anderen darüber aus: Was lösen diese Themen bei mir aus? Welches sind meine eigenen Grenzen im Umgang mit diesen Themen?
- > **Informieren Sie die Eltern im Voraus über Ihr Vorhaben,** das Thema im Unterricht zu bearbeiten (am besten im Rahmen eines Elternabends) und machen Sie Ihre Beweggründe transparent.
- > **Lassen Sie sich zum Einsatz der einzelnen Medien durch uns beraten,** entweder individuell oder zusammen mit anderen interessierten Lehrpersonen.

Im Unterricht zu beachten

- > **Sorgen Sie für ein tragfähiges Klassenklima,** in dem sich Schülerinnen und Schüler, sowie die Lehrperson wohl fühlen und sich gegenseitig Achtung und Wertschätzung entgegenbringen.
- > **Bearbeiten Sie das Thema über längere Zeit und mehrere Lektionen hinweg** (6–12 Unterrichtseinheiten). Untersuchungen zeigen: Einmalige «Events» im Unterricht hinterlassen kaum Spuren und können sogar verunsichern anstatt zu unterstützen.
- > **Kommen Sie zuerst auf den Umgang mit Stress, danach auf Krisensituationen zu sprechen.** Das Thema Stress stellt für Schüler/innen in der Regel einen niederschwelligeren Zugang zu eigenen Erfahrungen mit Belastungssituationen dar und ermöglicht deshalb ein schrittweises Herantasten an das Thema «emotionale Krisen».
- > **Vermitteln Sie den Schüler/innen, dass Stress und Krisen zum Leben gehören, dass aber nicht alle Probleme alleine gelöst werden können und müssen.** Stellen Sie «Hilfe holen» als Ausdruck von Stärke dar (vor allem für männliche Jugendliche wichtig!).
- > **Nutzen Sie bestehende thematische Anknüpfungspunkte im Schulkontext.** Thematisieren Sie beispielsweise Stress und emotionale Krisen im Zusammenhang mit der Berufswahl, mit Leistungsdruck/Prüfungen, etc.
- > **Schaffen Sie den Bezug zu den Alltagsbelastungen der Schüler/innen.** Befragen Sie Ihre Schüler/innen und lassen Sie sie priorisieren, wo ihre Brennpunkte im Thema sind.
- > **Achten Sie auf gruppenspezifische Aspekte.** Legen Sie besonderes Augenmerk auf potentiell gefährdete Schüler/innen und achten Sie auf mögliche Warnsignale. Sprechen Sie bestehende Spannungen in der Klasse im Vorfeld an und klären Sie diese nach Möglichkeit.

Was es besonders zu beachten gilt, wenn das Thema Suizid angesprochen wird:

- > **Verzichten Sie auf das Thema Suizidalität**
 - wenn der Schrecken und die Erschütterung über ein aktuelles Ereignis im Vordergrund steht. Hier ist der Beizug einer Fachperson notwendig.
 - in gewalt- und/oder mobbingbetroffenen Klassen. Bearbeiten Sie in diesem Fall zuerst die aktuelle Gewalt- und Mobbing-situation.
- > **Legen Sie den Schülerinnen und Schülern dar, dass Suizidgedanken in Notsituationen entstehen und meistens mit dem Wunsch nach Lebensveränderung verbunden sind.** Stellen Sie sicher, dass die Ursachen von Suizid sowie Alternativen zu Suizid im Unterricht im Vordergrund stehen.
- > **Stellen Sie Suizid nicht als heroisch, romantisch, unausweichlich oder schicksalhaft dar.** Diskutieren Sie nicht über den Sinn und die Legitimation von Suizid. Zeigen Sie auf, dass es verschiedenste andere Lösungswege gibt, als Suizid zu begehen.
- > **Thematisieren Sie keine Suizidmethoden** (und deren Todeswahrscheinlichkeiten) im Unterricht (z.B. anhand von Berühmtheiten, die Suizid begangen haben). In diesem Fall besteht eine erhöhte Gefahr von Nachahmungsaktionen.
- > **Diskutieren Sie das Thema Suizidalität nicht als losgelöstes Thema und geben Sie ihm keine herausragende Bedeutung.** Thematisieren Sie Suizidalität im Unterricht immer in einem breiteren Kontext von psychischer Gesundheit bzw. im Umgang mit Stress und emotionalen Krisen. Greifen Sie die Thematik wenn möglich im Zusammenhang mit aktuellen Diskussionen in den Medien/in der Öffentlichkeit auf.
- > **Rücken Sie die Problemlöse- und Bewältigungsstrategien in Krisensituationen in den Vordergrund,** welche die Stärkung eigener Ressourcen und Hilfsmöglichkeiten zum Ziel haben.
- > **Stellen Sie als Lehrperson sicher, dass Sie wissen, wohin Sie sich wenden, wenn in der Klasse Situationen bzw. Reaktionen entstehen, die Sie selber nicht mehr alleine tragen können.** Bereiten Sie sich innerlich auf das Worst-case-Szenario vor. Klären Sie vorgängig ab, wohin Sie sich wenden können, wenn Sie an Ihre Grenzen stossen. Fragen Sie bei der Schulleitung nach, ob ein Kriseninterventionskonzept besteht.
- > **Ziehen Sie den Einbezug einer Fachperson in Betracht,** wenn Sie eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema planen.

Wünschen Sie für sich bzw. für Ihre Schule eine Beratung oder einen Workshop zum Thema «Umgang mit Stress und emotionalen Krisen – Medien und Umsetzung im Unterricht»? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

Weitere Informationen und zusätzliche Angebote zum Thema: www.bernergesundheits.ch

2 UMGANG MIT STRESS

Alle erwähnten Medien sind auch einzeln in unseren Mediotheken ausleihbar. In der rechten Spalte werden die Stufen erwähnt, für welche das Lehrmittel geeignet ist. Weiter sind die Zielgruppen aufgelistet, wobei die Hauptzielgruppe zuoberst aufgeführt wird.

2.1 Inhalte dieses Medienpakets



Medienfalle

Smile a Bit – Das Anti-Stress-Package

Medienfalle Basel, 2006, DVD inkl. Begleitheft (26 Seiten) und Impulsheft (81 Seiten)
 Bezug: www.medienfalle.ch, ISBN 3-033-00800-3, 49 SFR

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN
 ELTERN

- > interaktive DVD zum Thema Stress in der Schule, in der Lehre, mit der Familie
- > bietet die Möglichkeit in eine Geschichte einzutauchen, dabei eigene Ressourcen zu entdecken und Alternativen im Umgang mit Stress und Druck zu entwickeln
- > vermittelt im Begleitheft sowie im Impulsheft Hintergrundinformationen sowie zahlreiche Lektionenvorschläge mit Arbeitsblättern und Übungen

Kommentar / Bewertung

Ein breit einsetzbares Mini-Medienpaket zum Thema Stress, das vielfältige Möglichkeiten bietet, um eine Auseinandersetzung zum Umgang mit Stress anzuregen.



MindMatters

Mit Stress umgehen, im Gleichgewicht bleiben – Förderung der Resilienz in der Schule

Universität Lüneburg, 2008, 70 Seiten, Bezug: Radix Gesundheitsförderung, Link, 10 SFR

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

- > 15 Unterrichtseinheiten mit handlungsorientierten und interaktiven Lehrmethoden, wie das Thema Stress im Unterricht vermittelt werden kann
- > beinhaltet Checklisten und eine Vielzahl von Arbeitsblättern
- > eignet sich für Schüler/innen der 7. bis 10 Klasse
- > ist Bestandteil des MindMatters-Programms – Mit psychischer Gesundheit die Schulqualität fördern

Kommentar / Bewertung

Kurz und prägnant beschriebene Unterrichtsbausteine, die sich ohne lange Vorbereitungszeit über einen längeren Zeitraum sinnvoll in unterschiedliche Fächer einbauen lassen. Flexibel zusammenstellbare Übungen, zum Teil jedoch nicht ganz altersgerecht aufbereitet.



Fachhochschule Aargau

Stop & Go – Stressen, Leisten, Erholen in Unterricht und Lehrberuf

Beratungsstelle Gesundheitsbildung, 2004, 102 Seiten

Bezug: Beratungsstelle Gesundheitsbildung Aarau, 12 SFR, kostenloser Download unter: www.fhnw.ch

**UNTERSTUFE
MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

LEHRPERSONEN

- > ist in vier Teile gegliedert: Stress – Was ist das?, Schulstress muss nicht sein, Stress als Unterrichtsthema, Stop&Go im Lehrberuf
- > präsentiert eine Vielzahl konkreter Übungen, Materialien und Kopiervorlagen, wie das Thema Stress im Unterricht angegangen werden kann
- > zeigt auf, wie der eigene Umgang mit Stress im Lehrberuf reflektiert werden kann

Kommentar / Bewertung

Eine Art Praxishandbuch, das übersichtlich und anregend gegliedert ist und sich sowohl zum Einlesen ins Thema wie auch als Impulslieferant für die Umsetzung im Schulalltag eignet. Die Texte bieten einen guten Ausgangspunkt für Diskussionen.



Rob Kerr

Portfoliomappe Selbstdisziplin

Verlag an der Ruhr, 2007, 112 Seiten, Bezug: www.verlagruhr.de, ISBN 978-3-8346-0341-8, 34.20 SFR

**MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

LEHRPERSONEN

- > ist ein Arbeitsbuch mit insgesamt 36 Lektionenvorschlägen zu folgenden drei Themen: Erweiterung der Selbstkenntnis, Umgang mit Gefühlen, Aufbau und Pflege von Beziehungen
- > will mit Schüler/innen konkrete Handlungskompetenzen erarbeiten, z. B. zur Selbstreflexion des eigenen Fühlens und Handelns, im Umgang mit Traurigkeit und Enttäuschung, zur kooperativen Problemlösung

Kommentar / Bewertung

Breites Spektrum an klar strukturierten Unterrichtsvorschlägen, die mit wenig Aufwand umgesetzt werden können. Kurz und kompakt jeweils auf zwei Seiten beschrieben.



TZT-Taskforce

Ich, Du, Wir

SITZT-Verlag, 2004, A5-Karten, Bezug: www.tzt.ch, ISBN 3-90786-45-1, 29 SFR

**UNTERSTUFE
MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

LEHRPERSONEN

- > beschreibt 36 spielerische Unterrichtseinheiten zur Erweiterung der Selbst- und Sozialkompetenz für alle Schulstufen
- > gibt Impulse zum handelnden Lernen im Zusammenhang mit folgenden Themen: Körper, Gefühle, Verhalten bzw. Verhalten in der Gruppe, Rückmeldungen geben und bekommen
- > zusätzliches Set «Gender» mit Unterrichtseinheiten zur Entwicklung einer Genderidentität erhältlich

Kommentar / Bewertung

Ein Muss für jede Lehrerbibliothek: Jede Unterrichtseinheit ist so beschrieben, dass sie auf einer Karte Platz findet – farbig, witzig, anregend, praxiserprobt. Ausschliesslich mit Paar- und Gruppenarbeiten, keine Einzelübungen. Minimaler Vorbereitungsaufwand.

**Terri Akin**

Selbstvertrauen und soziale Kompetenzen

Verlag an der Ruhr, 2009, 205 Seiten, Bezug: www.verlagruhr.de, ISBN 978-3-86072-552-8, 40.30 SFR

- > ist ein Arbeitsbuch mit Übungen, Spielen und Aktivitäten zu den Themen Selbstvertrauen, Stressabbau, Angstbewältigung, soziale Kompetenzen
- > greift u.a. folgende Themen auf: Gefühle ausdrücken, Stärken/Schwächen bewusst werden, Stressbewältigung, sich selber gut zureden, sich ein Ziel setzen und erreichen

Kommentar / Bewertung

Ein Klassiker unter den Präventions-Lehrmitteln, von der Praxis für die Praxis geschrieben. Durchdachte Lektionenvorschläge. Hilfreiche theoretische Einführungen pro Kapitel. Für die Oberstufe müsste das Layout einiger Kopiervorlagen durch eine altersadäquatere Gestaltung ersetzt werden.

MITTELSTUFE
OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

**MindMatters**

SchoolMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen

Universität Lüneburg, 2008, 95 Seiten, Bezug: Radix Gesundheitsförderung, www.radix.ch, 10 SFR

- > vermittelt Handlungsansätze und Arbeitsmaterialien für Planung und Management psychischer Gesundheit in der Schule
- > greift verschiedene Themen in Bezug zu psychischer Gesundheit auf: Gewährleistung von Privatsphäre und Schweigepflicht, Umgang mit emotional aufgewühlten Schüler/innen, Umgang mit Krisensituationen, etc.
- > Radix bietet für interessierte Schulen einen Einführungsworkshop an (siehe www.radix.ch)

Kommentar / Bewertung

Für alle Schulen, die wissen wollen, wie sie die psychische Gesundheit umfassend fördern können – und Anregungen suchen, um einen längerfristigen Schulentwicklungsprozess einzuleiten.

UNTERSTUFE
MITTELSTUFE
OBERSTUFESCHULLEITUNG
LEHRPERSONEN

2.2 Weitere empfohlene Materialien



«sicher!gesund!»

Schulstress muss nicht sein!

Kanton St.Gallen, 2008, 29 Seiten, Bezug: ZEPRA St.Gallen, www.zepra.info, 3 SFR (bis 5 Ex. kostenlos)
kostenloser Download unter: www.schule.sg

MITTELSTUFE
OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

- > gibt konkrete Anregungen für die Gestaltung eines stressarmen Unterrichts
- > beinhaltet eine umfangreiche weiterführende Literatur- und Linkliste zum Thema

Kommentar / Bewertung

Ein Heft, das auf knappe und übersichtliche Weise zentrale Ansatzpunkte darstellt, wie Schulen und Lehrpersonen ein stressarmes Umfeld schaffen können. Vermittelt jedoch keine konkreten Übungen für den Unterricht.



Arnold Lohaus u.a.

Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche

Springer Verlag, 2006, 247 Seiten, Bezug: Buchhandel, ISBN 978-3-540-73942-5, 37.50 SFR

MITTELSTUFE
OBERSTUFE

LEHRPERSONEN
ELTERN

- > mit Hintergrundinformationen zu Stressauslösern, Stressreaktionen und Massnahmen zur Stressbewältigung mit Kindern und Jugendlichen
- > beinhaltet konkrete Tipps und Übungen

Kommentar / Bewertung

Ein umfassendes Fachbuch und praktischer Ratgeber in einem, besonders zum Einlesen ins Thema geeignet. Klar gegliedert und sorgfältig gestaltet.



«sicher!gesund!»

Stress- und Ressourcenmanagement im Schulalltag

Kanton St.Gallen, 2008, 33 Seiten, Bezug: www.zepra.info,
kostenloser Download unter www.schule.sg, 3 SFR (bis 5 Ex. kostenlos)

UNTERSTUFE
MITTELSTUFE
OBERSTUFE

SCHULLEITUNG
LEHRPERSONEN

- > bietet Lehrpersonen und Schulleitungen Hinweise für die individuelle Stressbewältigung und betriebliche Gesundheitsförderung
- > erklärt als Einstieg das Phänomen Stress auf kurze und knappe Weise

Kommentar / Bewertung

Eine kompakte Einführung zum Thema Stress und mit anregenden und praxisnahen Beispielen. Zeigt insbesondere ausgezeichnet auf, welchen Nutzen Schulen haben, wenn sie Stressmanagement als innerschulische Aufgabe verstehen.

**Lohaus**

Stressbewältigung im Jugendalter

Hogrefe Verlag, 2006, 220 Seiten, Bezug: Buchhandel, ISBN 3-8017-2031-4, 50.90 SFR

- > präsentiert ein evaluiertes Stresspräventionsprogramm, das sich in den Schulalltag integrieren lässt
- > ist in 8 Doppelstunden zu folgenden Themen gegliedert: Wissen zu Stress und Problemlösen, Gedanken und Stress, soziale Unterstützung, Entspannung und Zeitmanagement
- > mit Kopiervorlagen aller verwendeten Materialien

Kommentar / Bewertung

Eines der wenigen evaluierten Trainingsprogramme für Jugendliche zum Umgang mit Stress. Wirkt von der Aufmachung her etwas akademisch und trocken. Wird in der Regel durch eine psychologische Fachperson durchgeführt.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

**Deutsches Rotes Kreuz**

Zukunfts- und Versagensängste von Kindern und Jugendlichen

Jugendrotkreuz, 2007, 31 Seiten, kostenloser Download unter: www.deine-staerken.de

- > Unterrichtsmaterialien zu Themen wie Leistungsdruck, Konsum, Schönheitsideale, Jugendarbeitslosigkeit, Stress, etc.
- > Mit einem Vorschlag für einen Unterrichtsverlauf sowie einer umfassenden Literatur- und Linkliste

Kommentar / Bewertung

Ein Materialienmix zu unterschiedlichsten Themen, der den Blick öffnet für verwandte und weiterführende Themen zum Umgang mit Stress und emotionalen Krisen. Kurz und knapp, aber auch etwas oberflächlich. Themenblätter und Gruppenaufträge bieten eine gute Ausgangslage für Klassengespräche und kommen bei Jugendlichen gut an.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

**Lehrmittelverlag Aargau**

Wir, Ihr und Ich – Psychisches und soziales Wohlbefinden

Reihe «Gesundheitsförderung in der Schule» / Heft 5, 2004, 54 Seiten, Bezug: Lehrmittelverlag Aargau, 14.40 SFR

- > Vier Unterrichtsmodule zu den Themen: Identität/Selbstwertgefühl, Allein sein/Beziehungen gestalten, Fremdsein/Vorurteile, Lebenssinn/Toleranz, Umgang mit Konflikten
- > jeweils mit Theorieteil, Unterrichtsideen und Kopiervorlagen

Kommentar / Bewertung

Wertvolles Wissen gebündelt auf wenigen Seiten. Überzeugt gleichermassen durch seine Straffheit wie auch durch seine vielfältigen Anregungen für den Unterricht. Nicht mehr ganz zeitgemässes Layout.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

**Pro Juventute**

Stimmungsflip

Verlag Pro Juventute, 2002, 41 Seiten, Bezug: Pro Juventute, 25 SFR

- > Stimmungs-Tischkalender zum Umblättern
- > mit Comic-Figuren, die Gefühle, Emotionen und Stimmungen darstellen, die zum Leben gehören

Kommentar / Bewertung

Ein Muss für jedes Klassenzimmer bzw. Lehrerpult: Der Kult-Kalender, bei dem es nicht um das heutige Datum, sondern um die aktuelle Stimmung geht.

UNTERSTUFE
MITTELSTUFESCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN
ELTERN

2.3 LINKS

Kompetenzzentrum des Netzwerks Bildung und Gesundheit zum Thema Ressourcen- und Stressmanagement: Infos, Materialien, Projekte und Fachpersonen-Pool zu den Themen Stress und Entspannung im Lehrberuf bzw. in der Schule

www.bildungundgesundheit.ch
RessourcenPlus R+

Internetbasiertes Programm verschiedener Fachorganisationen zu Stressabbau und Stressprävention, mit Schwerpunkt Stress am Arbeitsplatz: Hintergrundinfos, Massnahmen, Checklisten

www.stressnostress.ch

Homepage des Deutschen Jugendrotkreuz zum Thema Umgang mit Druck: Unterrichtsmaterialien für Schulen, Arbeitshilfen für Jugendgruppen, Hintergrundinfos

www.deine-staerken.org

Informationen zum Programm MindMatters, einem umfassenden Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule (Unterrichtshefte liegen diesem Medienpaket bei oder sind in der Mediothek der Berner Gesundheit ausleihbar.

www.mindmatters-schule.de
www.gesunde-schulen.ch / MindMatters

BESONDERS FÜR ELTERN UND WEITERE ERZIEHUNGSBERECHTIGTE

Online-Elternteraining der Uni Fribourg für Eltern, die Ihre Kompetenz im Umgang mit Stress erweitern wollen: Module zu Stress, Kommunikation, Familien-Stress und Problemlösen

www.elterntraining.ch

Handbuch zu Fragen rund ums Thema Familie, für Väter und Mütter sowie Lehrpersonen: Verschiedene Artikel zum Thema Stress, von Forschungsergebnissen bis zu Hinweisen für den Umgang mit Stress im Partnerschafts- und Familienalltag

www.familienhandbuch.de

BESONDERS FÜR JUGENDLICHE UND KINDER

Multithematisches Internetprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit für Jugendliche von renommierten Institutionen im Präventions- und Gesundheitsförderungsbereich: u.a. zum Thema Stress mit Tipps und Tricks gegen Stress, Entspannungsübungen, Selbsttests, Infos zu Schlafproblemen, Prüfungsangst, etc. Herunterladbares Handbuch für Lehrpersonen, wie «feelok» im Unterricht eingesetzt werden kann.

www.feelok.ch

Internet-Beratungsangebot für Jugendliche von Fachleuten: Beratung, Austausch und Infos zu verschiedenen Jugendthemen wie Sexualität, Schule & Job, Beziehungen, Wohlbefinden, Sucht & Drogen, etc., anonymisiertes Fragen-/Antworten-Archiv

www.tschau.ch

Internetseite des nationalen Notteléfono für Kinder und Jugendliche: Infos und Fragen-/Antwortenpool zu Themen wie Freundschaft, Liebe, Sexualität, Körper & Aussehen, Konflikte & Gewalt, Lernen & Arbeiten, Krisen & Hilfe

www.147.ch

3 UMGANG MIT EMOTIONALEN KRISEN

Alle erwähnten Medien sind auch einzeln in unseren Mediotheken ausleihbar. In der rechten Spalte werden die Stufen erwähnt, für welche das Lehrmittel geeignet ist. Weiter sind die Zielgruppen aufgelistet, wobei die Hauptzielgruppe zuoberst aufgeführt wird.

3.1 Inhalte dieses Medienpakets



Stefan Haupt Utopia Blues

Frenetic Films, 2001, 97 Minuten, Bezug: Buchhandel, 38.90 SFR

- > zeigt die fiktive Geschichte eines 18-jährigen Grenzgängers auf der Schwelle zum Erwachsenwerden, der aus der Bahn und in eine psychische Krise gerät
- > thematisiert die unklare Linie zwischen «krank» und «gesund»
- > war ein Kinoerfolg und gewann verschiedene Schweizer Filmpreise

Kommentar / Bewertung

Ein bewegender, hervorragend gespielter Kinofilm, der weder Erwachsene noch Jugendliche kalt lässt – und sich deshalb beispielsweise bestens für eine Projektwoche eignet.

OBERSTUFE

SCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN



Andreas Jordan Das Eismeer in mir – Gedanken von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen, Depressionen und Psychosen

Hamburger Kinderbuch Verlag, 2007, 175 Seiten, Bezug: Buchhandel, ISBN 978-3-86631-006-3, 23.90 SFR

- > lässt betroffene Kinder und Jugendliche zu Wort kommen
- > beinhaltet über 170 Texte, Bilder, Gedichte, Comics

Kommentar / Bewertung

Ein Buch, das berührt, gefangen nimmt – und befreit. In noch kaum dagewesener Tiefe gewähren Kinder und Jugendliche Einblicke in ihre Gefühle, ihre Gedankenwelten, in ihre Seele.

OBERSTUFE

SCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN
ELTERN



Manfred Döpfner u.a. Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen

Hogrefe Huber, 2008, 73 Seiten, Bezug: Buchhandel, ISBN 3-8017-1374-1, 12.20 SFR (auch als Download)

- > bietet Informationen zu den häufigsten psychischen Problemen im Kindes- und Jugendalter, nach Alter und Entwicklungsabschnitten gegliedert
- > mit Fallbeispielen und Verhaltenstipps

Kommentar / Bewertung

Ein Infoheft, das durch seine verständliche Sprache besticht. Besonders geeignet als grobe Orientierungshilfe, was bei bestimmten psychischen Auffälligkeiten die Aufgabe von Lehrpersonen ist – und welche jene von Therapeuten.

UNTERSTUFE
MITTELSTUFE
OBERSTUFE

ELTERN
LEHRPERSONEN



Marie-Luise Knopp, Klass Napp

Wenn die Seele überläuft – Junge Menschen erleben psychische Krisen

Psychiatrie-Verlag, 2001, 70 Minuten (Hörbuch) bzw. 142 Seiten (Lehrerbegleitheft)
 Bezug: Psychiatrie-Verlag, www.verlag.psychiatrie.de,
 ISBN 978-3-88414-263-9 (Hörbuch, 23.90 SFR), 978-3-88414-248-6 (Begleitband als E-Book, ca. 30 SFR)

- > greift die Themen Angst, Essstörungen und Suizid auf
- > verknüpft drei Medien miteinander: Lesebuch, Hörbuch und Lehrerbegleitband
- > beinhaltet 13 Portraits und 70 Kurzgeschichten von Jugendlichen, die psychische Krisen erlebt und Erfahrungen mit der Psychiatrie gemacht haben
- > gibt im Lehrerbegleitheft umfangreiche Hintergrundinfos und Lektionenvorschläge

Kommentar / Bewertung

Gibt den betroffenen Jugendlichen eine Stimme – und der Psychiatrie ein unverzerrtes Bild mit Licht- und Schattenseiten. Der Lehrerbegleitband ist etwas kompliziert aufgebaut und formuliert, aber nach einiger Einlesezeit sehr hilfreich.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN
SCHÜLER/INNEN



Susanne Heimgartner, Karin Schneider

Schwarze Schatten

Schulverlag Bern, 2004, 64 Seiten, Bezug: Adresse, Telefonnummer, Link, ISBN 3-292-00342-3, 16.90

- > thematisiert depressive Krisen im Jugendalter als Comic-Geschichte
- > beinhaltet kurze Texteneinschübe mit fachlichen Informationen
- > zeigt auf, wie Handeln möglich ist und wann professionelle Hilfe notwendig wird
- > inklusive einer Seite mit Fragen zur Selbstbeobachtung

Kommentar / Bewertung

Das Buch für jede Schüler/innen-Bibliothek: Der Stil der Comics ist zwar Geschmackssache und wirkt auf manche ziemlich düster – gerade betroffene Jugendliche fühlen sich jedoch durch die Machart angesprochen.

OBERSTUFE

SCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN



Matthew Johnstone

Mein schwarzer Hund – Wie ich meine Depression an die Leine legte

Verlag Kunstmann, 2008, 20 Seiten, Bezug: Buchhandel, ISBN 978-3-88897-537-0, 27.90 SFR

- > stellt bildhaft eine depressive Erkrankung – und Heilung – dar

Kommentar / Bewertung

Das wohl kürzeste Buch zum Thema Depression. Einfach verständlich, humorvoll, hoffnungsvoll. Ein Muss, um sich in den schwer erfassbaren Zustand einer Depression einzufühlen.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN
ELTERN
SCHÜLER/INNEN



SF DRS

Dossier Suizid

Schulfernsehen, 2004, 29 Minuten, Bezug: Atv-TV-Produktion-Assmann, 50 SFR

- > zeigt in Kurzfilmen verschiedene Aspekte im Zusammenhang mit Suizid (Portraits von Betroffenen, Angebot des Nottelefons 147)
- > inklusive eines Musikvideos von Bligg mit dem Song ‚gang nöd‘ zum Thema Suizid
- > Begleitmaterialien können unter www.schulfernsehen.ch heruntergeladen werden

Kommentar / Bewertung

In seiner Art einzigartiger Dok-Film aus der Schweiz, welcher das Thema Jugendsuizid fassbar macht. Eignet sich sowohl als Sensibilisierungs- und Infofilm für Lehrpersonen und Eltern wie auch für den Unterricht.

OBERSTUFE

**SCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN
ELTERN**



Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

Zwischen Selbstzerstörung und Lebensfreude – Hinweise für die Suizidprävention bei jungen Menschen

DGK und Arbeitskreis Leben, 2002, 56 Seiten, Bezug: Arbeitskreis Leben, info@akl-nuertingen.de, 10 Euro

- > vermittelt Wissenswertes über Suizidalität: Signale, Beweggründe, Denkmuster, Verhalten nach einem Suizid/Suizidversuch, juristische Aspekte, etc.
- > mit einer umfangreichen Literaturliste mit Jugendbüchern, Filmen, Musik, etc.

Kommentar / Bewertung

Informativ und pragmatisch verfasste Broschüre zu Jugendsuizid. Gute und nützliche Hintergrundinformationen. Die Literaturliste ist sehr nützlich für die Bearbeitung des Themas anhand von Film/Buch und Musik.

**MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

**LEHRPERSONEN
ELTERN**



«sicher!gsund!»

Jugendsuizid – Prävention und Intervention in der Schule

Kanton St.Gallen, 2002, 39 Seiten, Bezug: Lehrmittelverlag St.Gallen, www.lehrmittelverlag.ch
kostenloser Download unter: www.zebis.ch

- > vermittelt theoretisches Hintergrundwissen
- > zeigt suizidpräventive Massnahmen im Schulbereich auf
- > gibt Hinweise zur Intervention in Schulen bei Suizid

Kommentar / Bewertung

Ein Heft, das auf knappe und übersichtliche Weise einen Überblick zu zentralen Ansätzen der schulischen Suizidprävention aufzeigt.

**MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

**LEHRPERSONEN
SCHULLEITUNG**

**Kantonaler Lehrmittelverlag St.Gallen****Rote Tränen - Selbstverletzung**

aktuell Nr 2 / 2005, 30 Seiten (Schülerheft) bzw. 24 Seiten (Lehrmittelkommentar),
Bezug: Kant. Lehrmittelverlag St. Gallen, 24.10 SFR

- > gibt im Schülerheft Hintergrundinformationen, porträtiert betroffene Jugendliche und deren Umfeld und vermittelt Hilfsangebote
- > zeigt im Lehrmittelkommentar diverse Wege auf, wie das Thema im Unterricht eingebracht werden kann
- > beinhaltet verschiedene Arbeitsblätter, Fragebogen für eine Umfrage unter den Schüler/innen, konkrete methodische Vorschläge

Kommentar / Bewertung

Ansprechend gestaltetes Schülerheft zu einem herausfordernden Thema.

OBERSTUFE**SCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN****MindMatters****Rückgrat für die Seele – Umgang mit Verlust und Trauer in der Schule**

Universität Lüneburg, 2008, 72 Seiten, Bezug: Radix Gesundheitsförderung, Link, 10 SFR

- > präsentiert 10 stufenspezifische Unterrichtseinheiten sowie Hintergrundinformationen, wie der Umgang mit Verlust und Trauer bei Schüler/innen ab der 5. Klasse gestärkt werden kann
- > beinhaltet Infoblätter, Folien sowie ein Vielzahl von Arbeitsblättern
- > ist Bestandteil des MindMatters-Programms – Mit psychischer Gesundheit die Schulqualität fördern

Kommentar / Bewertung

Kurz und prägnant beschriebene Unterrichtsbausteine, die sich über einen längeren Zeitraum sinnvoll in unterschiedliche Fächer einbauen lassen. Teilweise etwas praxisfern.

**MITTELSTUFE
OBERSTUFE****LEHRPERSONEN**

3.2 Weitere empfohlene Materialien



Anne Voss

Body Talk – Jugend und Gesundheit

Anne Voss Film, 2008, 2 DVDs inkl. Begleitdossier (58S.), alle Filme auch auf www.feelok.ch (siehe Linkseite Stress)
Bezug: ATV-Videovertrieb, atvassmann@aon.ch, ISBN 978-3-0033-01483-1, 48 SFR

- > zeigt 9 Portraitfilme, in welchen Jugendliche offen von ihren Problemen und Krisen, aber auch über deren erfolgreiche Bewältigung erzählen
- > beinhaltet dazu drei Themenfilme: «Lust und Frust», «Saufen, Kiffen, Rauchen» sowie «Essen, Stressen, Bewegen»
- > ermöglicht den Austausch und die Diskussion zu Themen wie Körper, Gesundheit, Sexualität, Identität, Selbstwirksamkeit, Einsamkeit
- > gibt im Begleitdossiers Hinweise zur pädagogischen Arbeit mit Film und Foto und zahlreiche Lektionenvorschläge

Kommentar / Bewertung

Filme, in denen Jugendliche ungeschminkt über ihre Krisen und Lösungen sprechen. Besonders geeignet, um ins Thema Krisen einzusteigen. Regen zum Diskutieren, Nach- und Weiterdenken an.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN



Pro Mente Sana

Jugendliche zwischen Krise und Selbstfindung

Zeitschrift pro mente sana aktuell 2/2006, 38 Seiten, Bezug: Pro Mente Sana, www.promentesana.ch, 10 SFR

- > verschiedene Artikel zur Frage «Was belastet junge Menschen und was hält sie gesund?»: allgemeine Pubertätskrise, psychische Krisen bei Mädchen und bei Jungen, Rechte und Pflichten, Therapiemöglichkeiten
- > Mit Berichten und Interviews von betroffenen Jugendlichen und Eltern

Kommentar / Bewertung

Vermittelt ein vielfältiges Bild zum Thema (Pubertäts-)Krisen. Geeignet für alle, die sich ins Thema einlesen möchten.

MITTELSTUFE
OBERSTUFE

ELTERN
LEHRPERSONEN



MindMatters

Wie geht's? – Psychische Störungen in der Schule verstehen lernen

Universität Lüneburg, 2008, 93 Seiten, Bezug: Radix Gesundheitsförderung, www.gesunde-schulen.ch, 10 SFR

- > beinhaltet 5 Unterrichtseinheiten mit Unterrichtsmaterial, das Wissen vermittelt, Stigmatisierungen abbaut und hilfeschendes Verhalten bestärkt
- > ist Bestandteil des MindMatters-Programms – Mit psychischer Gesundheit die Schulqualität fördern

Kommentar / Bewertung

Kurz und prägnant beschriebene Unterrichtsbausteine, die sich über einen längeren Zeitraum sinnvoll in unterschiedliche Fächer einbauen lassen. Teilweise etwas praxisfern.

OBERSTUFE

SCHULLEITUNG
LEHRPERSONEN

**Bündnis gegen Depression****(Nicht) ganz normal?! Infopaket für Lehrerinnen und Lehrer**

Kompetenznetz Depression, 2002, 15 Seiten, kostenloser Download unter www.buendnis-depression.de / Kinder & Jugendliche

- > Unterrichtsvorschläge zu «Psychische Krankheiten verstehen» und «Unterstützung holen»
- > Mit Lesetexten für die Klassenarbeit

Kommentar / Bewertung

Kurze und knappe Impulse für den Unterricht, vor allem die Lesetexte sind gelungen. Ansonsten etwas oberflächlich und wenig übersichtlich gestaltet.

OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

**Schweiz. Konferenz der kantonalen Erziehungsdirektoren****Krisensituationen - ein Leitfaden für Schulen**

EDK, 2008, 76 Seiten, Bezug: EDK, www.edk.ch, 28 SFR oder kostenloser Download

- > beschreibt Schritte und Merkpunkte zum kompetenten Handeln in Krisensituationen
- > vermittelt konkrete Infos und Hilfsmittel zur Früherkennung von Krisen (Gewalttaten, geplanter Suizid, sexueller Missbrauch, Mobbing, unfallträchtige Situationen)
- > mit Hintergrundwissen zu Medienarbeit, Rechtliches, etc., inkl. Musterbriefen

Kommentar / Bewertung

Ein umfassendes, übersichtlich gestaltetes Handbuch zum Umgang mit Krisensituationen in Schulen. Insbesondere geeignet für Schulen, die einen Handlungsplan zur Früherkennung und Krisenintervention entwickeln.

UNTERSTUFE
MITTELSTUFE
OBERSTUFE

SCHULLEITUNG

**Dieter Gränicher****Depressionen – Ohnmacht und Herausforderung**

momenta Film, 2002, 300 Minuten, Bezug: www.momentafilm.ch, ISBN 3-85569-269-6, 38 SFR

- > beinhaltet 18 thematisch gegliederte Filme mit Portraits von depressiv Erkrankten
- > informiert über die vielschichtigen Aspekte der Depression und zeigt Möglichkeiten des Umgangs auf
- > setzt folgende Schwerpunkte: Schmerz und Leid, Hilfe und Therapien, Alltag und Beziehungen, Hoffnung und Sinn
- > inklusive eine 36-seitige Begleitbroschüre mit Informationen zu den Filmen und zu allen Beteiligten
- > Weitere empfehlenswerte Dok-Filme von Dieter Gränicher: «SeelenSchatten» (Portrait von drei Betroffenen, die unter schweren Depressionen leiden), «Pausenlos» (Umgang mit Zeitdruck)

Kommentar / Bewertung

Ein gelungener Film über Depression, zur eigenen Auseinandersetzung mit dem Thema, aber auch als Anstoss für eine Klassendiskussion zum Thema geeignet.

OBERSTUFE

ELTERN
LEHRPERSONEN
SCHÜLER/INNE

**Marianne Rutz****Utopia Blues – Manie, Depression und Suizid im Jugendalter**

Verlag Pro Juventute, 2002, 256 Seiten, Bezug: Buchhandel, ISBN 3-7152-1039-7, 24.80 SFR

- > Erfahrungsbericht einer Mutter im Umgang mit der psychischen Krise ihres Sohnes
- > Mit Hintergrundinformationen und praktischen Hinweisen zu den Themen Manie und Depression, Jugendliche in der Psychiatrie, Jugendsuizid und Trauerbewältigung

Kommentar / Bewertung

Die Schilderungen einer betroffenen Mutter gehen unter die Haut. Ein Buch, das die Betroffenen- mit der Fachpersonenperspektive zusammenbringt.

OBERSTUFE

ELTERN
LEHRPERSONEN**Peter Jehli u.a.****Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule**Pädagogische Hochschule St.Gallen, 2000, 71 Seiten, kostenloser Download unter www.jehli.ch/suizid

- > beinhaltet Lektionenvorschläge sowie einen Leitfaden für Lehrer-Schülergespräche
- > mit theoretischen Hintergrundinformationen zu Suizidalität und Trauerverarbeitung
- > wurde als Semesterarbeit verfasst

Kommentar / Bewertung

Konkrete und handfeste Anregungen, wie die Themen Suizid und Trauer in der Schule angegangen werden können. Hilfreiche Hinweise für Lehrer-Schülergespräche, die jedoch die Rolle einer Lehrperson stellenweise (zu) weit fassen.

MITTELSTUFE
OBERSTUFE

LEHRPERSONEN

**MindMatters****Life Matters – Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule**Universität Lüneburg, 2008, 72 Seiten, Bezug: Radix Gesundheitsförderung, www.gesunde-schulen.ch, 10 SFR

- > vermittelt Hintergrundinformationen zu den Themen Suizid, Depression, Suizidforen, Selbstverletzungen
- > stellt Vereinbarungen, Prozesse und Handlungsabläufe vor, die zu einer umfassenden Suizidprävention in der Schule beitragen
- > ist Bestandteil des MindMatters-Programms – Mit psychischer Gesundheit die Schulqualität fördern

Kommentar / Bewertung

Ein Leitfaden als Planungshilfe, der besonders hilfreich für Schulen ist, die Anregungen suchen, wie mit der Suizidthematik in der Schule umgegangen werden soll.

OBERSTUFE

SCHULLEITUNG
LEHRPERSONEN**Schule und Elternhaus Schweiz****Jugendsuizid aktiv vorbeugen – Denkanstösse für Eltern, Lehrer/innen und Bezugspersonen**

S&E, 2000, 67 Seiten, Bezug: Schule & Elternhaus Schweiz, 15 SFR (Kopie)

- > 23 Beiträge zum Thema Jugendsuizid und Suizidprävention: Suizidentwicklung, Umwelt-sorgen, Depressionen, Handlungsansätze für Eltern, Betreuung von Betroffenen, etc.

Kommentar / Bewertung

Eine Leseheft, das Denkanstösse für die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid gibt.

MITTELSTUFE
OBERSTUFEELTERN
LEHRPERSONEN



Konrad Michel, u.a.

Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid

Verschiedene Fachinstitutionen und Schulen, 2003, 15 Seiten
kostenloser Download unter [www.ipsilon](http://www.ipsilon.ch) (Rubrik Information, Schule & Suizid),
Bestellung einzelner Printexemplare gratis, danach 10 SFR pro Exemplar

- > gibt grundlegende Informationen zum Vorgehen nach einem Suizidvorfall in der Schule
- > zeigt Wege auf, wie Schulen sich für den Umgang mit Notfallszenarien und ausserordentlichen Ereignissen wappnen können
- > weitere Informationen zum Thema ‚Psychologische erste Hilfe‘ finden sie auch auf der Homepage der Erziehungsberatung Kanton Bern

Kommentar / Bewertung

Ein Krisen- und Notfallkonzept gehört in jede Schule. Diese Richtlinien bieten hilfreiche Unterstützung, um die wichtigsten Aspekte (Bildung eines Krisenbewältigungsteams, Ablaufschema für Notfälle, Kommunikation, Unterstützung der Klassen) zu klären.

**MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

**SCHULLEITUNG
LEHRPERSONEN**



Medienprojekt Wuppertal e.V.

Lebenszeichen – ein Film über selbstverletzendes und selbstschädigendes Verhalten

Jugendvideoproduktion Wuppertal, 2007, 80 Minuten, Bezug: Medienprojekt Wuppertal e.V., 45 SFR

- > beinhaltet persönliche Erzählungen betroffener junger Frauen zwischen 16 und 20 Jahren,
- > ergänzt durch Schilderungen eines Elternpaares sowie durch eines Kinder- und Jugendpsychiaters
- > freigegeben ab 12 Jahren

Kommentar / Bewertung

Aufwühlender Film, der bis an die (Schmerz-)Grenze des Erträglichen verschiedene Hintergründe und Konsequenzen von selbstverletzendem Verhalten aufzeigt. Nur dosiert und mit ausführlicher Vorbereitung einzusetzen.

OBERSTUFE

**SCHÜLER/INNEN
LEHRPERSONEN**



Renate Amuat

Last Minute – Der Tod macht auch vor der Schule nicht halt

Verlag pestalozzianum, 2005, 94 Seiten, Bezug: Stapferhaus Lenzburg, ISBN 978-3-907526-63-7, 28.50 SFR

- > Erfahrungsberichte, Hintergrundtexte und Anregungen für die Unterrichtsgestaltung rund um das Thema Sterben und Tod
- > Weitere Texte zu den Themen Sterben, Tod, Bestatten, Trauern, Leben von verschiedenen Autoren in separatem Buch erhältlich

Kommentar / Bewertung

Ein Leseheft, geeignet für Lehrpersonen als Einstieg ins Thema Tod und Sterben. Regt zum Nachdenken und zur persönlichen Auseinandersetzung an.

**MITTELSTUFE
OBERSTUFE**

LEHRPERSONEN

3.3 LINKS

Kantonales Netzwerk zur Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen sowie Suizidprävention im Kanton Bern: Hintergrundinfos für Betroffene, Übersicht zu kantonalen Unterstützungsangeboten im Bereich Jugenddepression und –suizid, Veranstaltungen

www.berner-buendnis-depression.ch

Nationale Dachorganisation und Initiative zur Suizidprävention in der Schweiz: Zahlen und Fakten, Literatur (z.B. zu Schule & Suizid), Beratungsangebote

www.ipsilon.ch

Verein für Öffentlichkeitsarbeit in der Psychiatrie. Plakate, Ausstellung, Prominenten-Geschichten, Hintergrundinfos zu verschiedenen Aspekten von seelischen Krisen

www.irrsinnig-menschlich.de

Deutsche Plattform verschiedenener Bündnisse gegen Depression: Umfangreiche Infos zu unterschiedlichen Aspekten von Depression (Kinder und Jugendliche, im Alter, am Arbeitsplatz, nach der Geburt, Depression & Migration, Suizidalität, Krisenmanagement)

www.buendnis-depression.de

Deutsches Netzwerk zu Depression und Suizidalität des Bundesministeriums: Infos für Betroffene, Wissensquiz, Infovideo, Innenansichten, etc.

www.kompetenznetz-depression.de

Privat getragene Homepage mit Hintergrundinfos zum Thema Depression, u.a. Depressionen bei Kindern, Selbsttest, Erfahrungsberichte, Therapieformen

www.depressionen-depression.net

Private Homepage dreier Lehrpersonen mit Hintergrundinfos und Unterrichtsvorschlägen zum Thema Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule (siehe auch unter «Umgang mit emotionalen Krisen – Weitere empfohlene Materialien» in diesem Begleitdossier)

www.jehli.ch/suizid

Interdisziplinärer Verein, welcher sich in Forschung und Praxis mit dem Thema Suizidprävention auseinandersetzt: Zahlen und Fakten, Materialien, Literaturlisten

www.fssz.ch

BESONDERS FÜR JUGENDLICHE UND KINDER

Multithematisches Internetprogramm zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit für Jugendliche von renommierten Institutionen im Präventions- und Gesundheitsförderungsbereich: u.a. zum Thema Stress mit Tipps und Tricks gegen Stress, Entspannungsübungen, Selbsttests, Infos zu Schlafproblemen, Prüfungsangst, etc. Herunterladbares Handbuch für Lehrpersonen, wie «feelok» im Unterricht eingesetzt werden kann.

www.feelok.ch

Schülerzeitung der Kinder- und Jugendpsychiatrie Düsseldorf. Mit Artikeln, Comics, Geschichten von Jugendlichen und Kindern über das Leben in der Psychiatrie, über ihre Sorgen und Hoffnungen, Schwächen und Stärken.

www.klapse.de

Online-TV-Interviews mit Expertinnen, Prominenten und Betroffenen zum Thema Krise, Suizid und Depression, Zahlen und Fakten, Selbsttests

www.frnd.de

Internet-Beratungsangebot für Jugendliche von Fachleuten: Beratung, Austausch und Infos zu verschiedenen Jugendthemen wie Sexualität, Schule & Job, Beziehungen, Wohlbefinden, Sucht & Drogen, etc., anonymisiertes Fragen-/Antworten-Archiv

www.tschau.ch

Internetseite des nationalen Nottelefons für Kinder und Jugendliche: Infos und Fragen-/Antwortenpool zu Themen wie Freundschaft, Liebe, Sexualität, Körper & Aussehen, Konflikte & Gewalt, Lernen & Arbeiten, Krisen & Hilfe

www.147.ch

4 ADRESSEN VON FACHORGANISATIONEN, BERATUNGSSTELLEN

Die aufgeführten schulexternen Unterstützungsangebote beinhalten eine Auswahl von Fachstellen, welche bei Fragen rund um den Umgang mit depressions- und/oder suizidgefährdeten Schüler/innen unterstützen können.

Bei offenen Fragen zur Einschätzung von Suizid- und Depressionsrisiken bei Schüler/innen sind nach Möglichkeit vorgängig schulinterne Unterstützungsangebote zu aktivieren: Ambulante Heilpädagogik, Schulsozialarbeit, schulärztlicher Dienst.

Suizidgedanken und -ankündigungen sind immer ernst zu nehmen und es ist sofortige weitere Hilfe hinzu zu ziehen (Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken der Region sowie Eltern).

INSTITUTION	KONTAKT	ZIELPUBLIKUM			ANGEBOT				
		Lehrpersonen	Eltern	Jugendliche	Information	Beratung	Abklärung	Therapie	Notfall
Berner Gesundheit	www.bernergesundheits.ch 0800 070 070	x	x		x ¹	x ²			
Kantonale Erziehungsberatungsstellen in den Regionen	www.erz.be.ch/erziehungsberatung 031 633 41 14	x	x	x		x	x	x	
Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken Bern	www.gef.be.ch/upd 031 633 41 41 (Werktags)	x ³	x	x			x	x	x
Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken in den Regionen (KJPD)	www.gef.be.ch/upd, Kinder- und Jugendpsychiatrie	x ³	x	x			x	x	x
Psychiatrischer Notfalldienst Kanton Bern (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)	031 632 88 11 (Nacht, Wochenende, Feiertage)	x ³	x	x					x
Kinderärzte/innen	siehe Telefonbuch	x ³	x			x	x		x
Selbstständige Kinder- und Jugendpsychiater/innen vor Ort	siehe Telefonbuch	x ³	x	x		x	x	x	x
Regionale Jugendberatungsstellen	siehe Adressverzeichnis der Berner Gesundheit ⁴		x	x		x			
Pro Mente Sana, Beratungstelefon für Angehörige psychisch Kranker	www.promentesana.ch 0848 800 858		x		x	x			
Elternnotruf	www.elternnotruf.ch Antwort in zwei Arbeitstagen 044 261 88 66		x			x			
Tschau: Anonyme Internet-Jugendberatung	www.tschau.ch Antwort in drei Arbeitstagen			x	x	x			
Feelok: Internetplattform für Jugendliche zu Lebens-themen (u.a. Suizid, Stress, Selbstvertrauen)	www.feelok.ch			x	x				
147: Nottelefon für Kinder und Jugendliche	147 (gratis) , www.147.ch			x		x			x
Ipsilon: Verein für Suizidprävention Schweiz	www.ipsilon.ch				x				
Berner Bündnis gegen Depression	www.berner-buendnis-depression.ch				x				

¹ Informationsveranstaltungen und Schulungen zu Früherkennung und Prävention

² Präventionsberatung

³ bei akuten Fragen zur Einschätzung des Depressions- und Suizidrisikos einer Schülerin oder eines Schülers

⁴ kostenlos herunterzuladen auf www.bernergesundheits.ch

5 VON DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS

Diverse Schulen haben sich bereits vertieft mit dem Thema Prävention von Depression und Suizid auseinandergesetzt. Auf unserer Homepage www.bernergesundheit.ch finden Sie eine Auswahl. Die dort aufgeführten Lehrpersonen sind gerne bereit, ihre gemachten Erfahrungen weiterzugeben. Bitte nehmen Sie direkt Kontakt mit den angegebenen Personen auf und profitieren sie von diesen Anregungen.