



# Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

# Programm

- Die Berner Gesundheit
- Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz
- Risikofaktoren
- Warnsignale
- Wie erlebt es die Schulsozialarbeit?
- Was macht die Schule zu diesem Thema?
- Austauschrunde (die psychische Gesundheit stärken)
- Schutzfaktoren
- Angebote zur Entlastung und Unterstützung



# Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung  
4 Regionalzentren  
15 Beratungsstandorte
- Prävention /  
Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

# Ausgangslage

- Über die Hälfte aller psychischen Störungen entstehen bereits im Kindes- und Jugendalter.
- In einer Schulklasse von 20 Schüler:innen sind durchschnittlich 2 bis 4 Personen betroffen.
- Unbehandelte psychische Störungen nehmen oft einen chronischen Verlauf an und führen zu massiven Beeinträchtigungen in unterschiedlichen Lebensbereichen

Quelle: ZHAW «Take care»



# Zunahme der psychischen Störungen

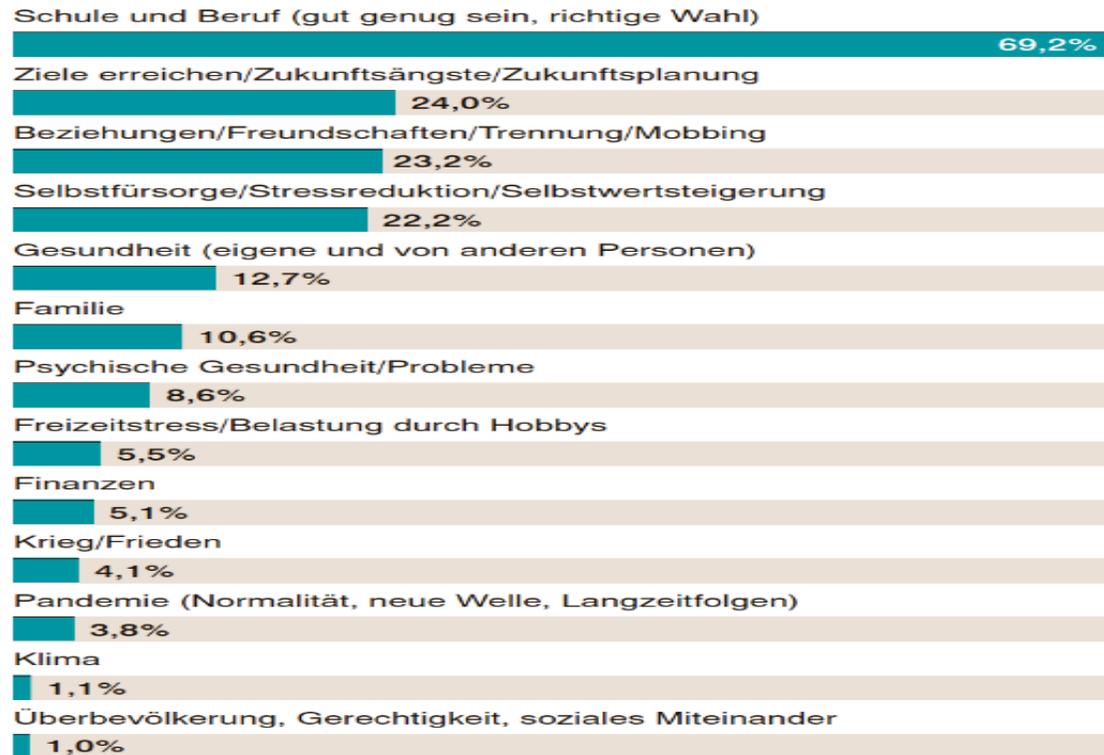
Anstieg der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Problemen von 20% auf 30% in den letzten Jahren

- Zunahme depressive Episoden
- Ängste
- Zwänge
- Selbstverletzungen
- Suizidgedanken, Suizidversuche

Quelle: Walitza UZH, 2023



# Sorgen der Berner Jugendlichen 2022



Grafik: mre, zec / Quelle: Corona-Studie der Universität Bern und des Verbands offene Kinder- und Jugendarbeit Kanton Bern 2022



~**55%** der 11- bis 15-Jährigen sind mit ihrem Leben sehr zufrieden

~**85%** der 11- bis 15-Jährigen schätzen ihren Gesundheitszustand als gut oder ausgezeichnet ein

~**67%** der 11- bis 15-Jährigen haben ein mittleres bis hohes psychisches Wohlbefinden

~**78%** der 11- bis 15-Jährigen haben eine mittlere bis hohe Selbstwirksamkeitserwartung



~**34%** der 11- bis 15-Jährigen fühlen sich einigermassen oder sehr gestresst durch die Arbeit für die Schule

~**47%** der 11- bis 15-Jährigen haben  $\geq 1x$  pro Woche  $\geq 2$  psychoaffektive Symptome (von sieben) erlebt

~**35%** der 11- bis 15-Jährigen hatten  $\geq 1x$  pro Woche Schmerzen (Kopf-, Bauch-, und/oder Rückenschmerzen)

~**46%** der 14- und 15-Jährigen schlafen gewöhnlich  $< 8$  Stunden pro Nacht vor Schultagen, was weniger als der Empfehlung entspricht



Verschlechterung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens, vor allem bei den Mädchen. Dafür gab es bereits 2018 Anzeichen.

Quelle: HBSC-Studie 2023

# Psychische Gesundheit von LGBTQ-Personen

- Höhere Prävalenz von Depressionen, Suizidgedanken und Suizidversuchen
- Geringer ausgeprägte psychische Schutzfaktoren
- 18 % der befragten LGBTQ-Personen haben mind.1 Suizidversuch begangen (vorwiegend in der Adoleszenz)

Quelle: SGB 2017 / BAG 2021 (Krüger et.al 2023)



# Beratungen Pro Juventute 2022

Im Vergleich zu 2019 haben die **Beratungen** zu den Themen **Depressionen, Suizidgedanken** und **Ängste** stark zugenommen

SUIZIDGEDANKEN: **+45%**

ANGST: **+21%**

DEPRESSIONEN: **+61%**



# Risikofaktoren für psychische Erkrankungen

- Pubertät
- Schlechte Emotionsregulation
- Hohes Stresserleben oder hoher Leistungs- und Erfolgsdruck in der Schule, der Ausbildung oder in anderen Bereichen
- Migrationserfahrung
- Tiefer sozioökonomischer Status
- Psychische Erkrankung in der Familie
- die Trennung oder Scheidung der Eltern
- der Tod von wichtigen Bezugspersonen
- Umzug an einen anderen Ort
- Trennungserfahrung bei ersten Liebesbeziehungen
- Mobbingsituationen in der Schule und im Netz (Cybergrooming)



# Früherkennung & Frühintervention

## **Auffälligkeiten** (nach innen oder nach aussen gerichtet)

- Rückzug
- Unterrichtsstörungen

## **Gründe:**

- Stress
- Unter- / Überforderung
- Schwierige familiäre Situation
- Einsamkeit



# Warnzeichen für psychische Probleme

## Verhaltensänderung ohne erkennbaren Grund?

- Wie lange besteht die Veränderung?
- Ist ein Leidensdruck vorhanden?
- Helfen bewährte Strategien nicht mehr?
- Besteht Rückzug, werden Hobbys / Freunde vernachlässigt?
- Bestehen körperliche Symptome?
- Fehlt die / der Jugendliche mehrere Tage pro Monat in der Schule?
- Werden die Noten ohne Grund plötzlich schlechter?
- Wie sehen es die Lehrpersonen?

→ **Ansprechen**



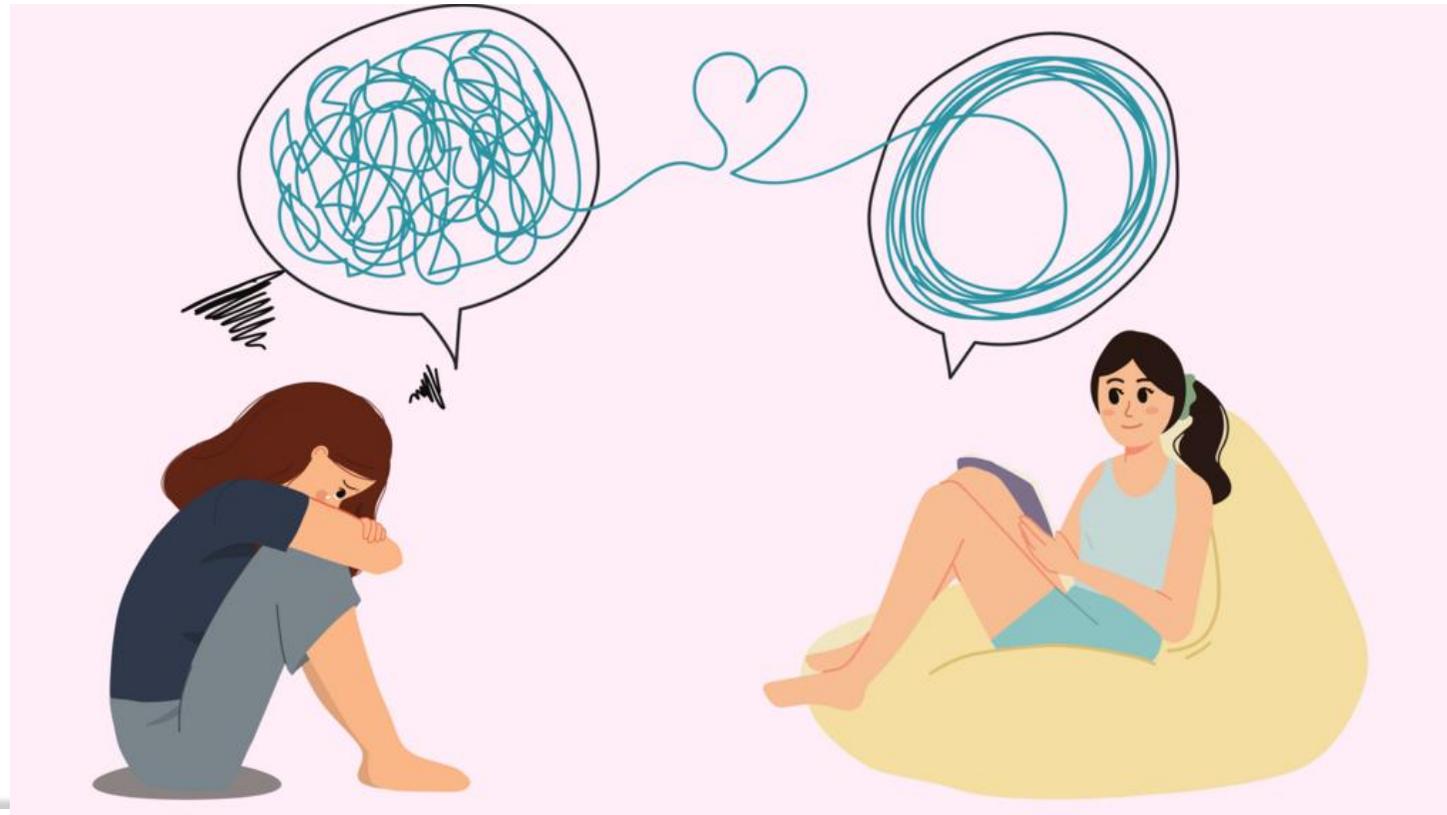
# Kriterien für eine mögliche Depression im Jugendalter

| <br><b>Fühlen</b>  | <br><b>Denken</b>   | <br><b>Handeln</b>  | <br><b>Körper</b>   |
|---|--|---|--|
| <p>Teilnahmslosigkeit, Desinteresse, gelangweilt sein</p> <p>Verzweiflung, Angst und Wut, Reizbarkeit</p> <p>Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, depressive Verstimmung, Leere, Hoffnungslosigkeit</p> <p>Gefühl, nicht geliebt zu werden</p> <p>Lust- und Antriebslosigkeit</p> | <p>Grübeln, starke negative Gedanken über eigene Person, die Umwelt und die Zukunft</p> <p>Selbstunsicherheit und Selbstvorwürfe, Minderwertigkeitskomplexe</p> <p>Kognitive Einschränkungen, Konzentrationsprobleme, Leistungsschwierigkeiten</p> <p>Zukunftsängste</p> <p>Suizidalität</p> | <p>Selbstbericht über Traurigkeit</p> <p>Rückzug, in sozialen Beziehungen oft überfordert, Tendenz zur Isolation</p> <p>Verweigerung</p> <p>Drogen- und Alkoholkonsum</p> <p>Selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität</p> | <p>Schlaf- und Essstörungen (Gewichtszu- oder abnahme)</p> <p>psychosomatische Beschwerden, z.B. Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen</p> <p>Müdigkeit</p> <p>Morgentief, Früherwachen</p> <p>Unfähigkeit zur Entspannung</p> |

Quelle: Berner Bündnis gegen Depression



# Psychische Gesundheit – Beitrag der Schulsozialarbeit



# Themen in der Beratung der SSA

- Konflikte/Mobbing
- Schwieriges, auffälliges Verhalten in der Klasse/Gruppe
- Familiäre Probleme (z.B. Streitigkeiten der Eltern, Trennung der Eltern, Suchtmittelabhängigkeit, psychische Erkrankung, Gewalt)

→ Auslöser, Risikofaktoren

- Psychische Probleme wie soziale Ängste, Zwänge, niedriger Selbstwert
- Schulabsentismus
- Selbstverletzendes Verhalten/Suizidgedanken, Essstörungen
- Suchtmittelmissbrauch

→ Mögliche Folgeerscheinungen



# Grundsätze der Prävention in der SSA

- Die SSA ist über das soziale Geschehen in der Schule informiert
- Die SSA ist sensibilisiert für Gefahren, die sich auf die Entwicklung aller nachteilig auswirken könnten
- Die SSA hilft mit, problematische Entwicklungen zu erkennen, informiert und agiert proaktiv (Beratung SL und LP's)
- Die SSA entwickelt aktiv präventive Angebote sowie Konzepte und hilft diese umzusetzen



# Präventionsangebote der SSA

- Wiederkehrende Module in allen Klassen, ohne bestimmten Anlass (z.B. starke Klasse, digitale Medien, Kapo Anlässe zu Gewalt, Sucht, Medien, Aufklärung etc.)
- Massgeschneiderte Module in Klassen. Was braucht die Klasse?
- Beratung von Schulleitung und Lehrpersonen
- Beratung von Eltern, **Elternabende**
- Mitwirkung bei der Organisation und Durchführung des Schulrates



# Beratung in der Schulsozialarbeit

- Kinder und Jugendliche
- Eltern
- Lehrpersonen
- Schulleitung



# Handlungsmöglichkeiten in Krisensituationen

- Die SSA hält sich in Krisensituationen an das Vier-Augen-Prinzip; das heisst, dass sie die Situation von einer relevanten Fachperson einschätzen lässt. Entscheidungen werden aber von der Schulleitung getroffen. Die SSA steht ihr beratend zur Seite.
- In Krisensituationen können sich die Verhältnisse teilweise unvorhersehbar verändern. Eine reflektierte und regelmässige Vernetzung mit allen Anspruchsgruppen sollte sich auch gerade als Vorbereitung darauf verstehen.
- Schulen verfügen über Krisenkonzepte oder Leitfäden der BKD, in denen die SSA einbezogen ist.



# Kooperationspartner ausserhalb der Schule

- Erziehungsberatung Bern
- Kinder und Jugendpsychiatrischer Dienst Bern
- Private Psycholog:innen und/oder Psychiater:innen
- Kindes – und Erwachsenenschutzbehörde
- Familienbegleitungen



# Fallbeispiel

Tina ist 13 Jahre alt und fehlt immer wieder im Unterricht. Sie wird oft von den Eltern wegen Bauchschmerzen oder Kopfschmerzen abgemeldet. Die Lehrerin merkt langsam, dass sich Tina verändert und fragt nach, was los ist. Tina will nicht so recht mit der Sprache rausrücken, so dass die Lehrerin die Eltern kontaktiert. Auch ihnen ist aufgefallen, dass sich Tina verändert hat. Sie hat die Mitgliedschaft im Turnverein aufgegeben und macht auch nicht mehr mit ihren Freundinnen ab. Sie sei oft in ihrem Zimmer und höre Musik oder mache gar nichts.

Frage: Was tun Sie als Eltern? Was erwarten Sie von der Lehrerin?



Die Eltern beschliessen gemeinsam mit der Lehrerin, dass sie sich für ein Gespräch bei der SSA melden. Zuerst einmal ohne Tina, damit sie auch offen über ihre Perspektive sprechen können. Gleichzeitig informiert die Lehrerin Tina, dass sie zur SSA an ein Gespräch gehen soll, damit sie auch ihre Sicht darlegen kann.

In diesem Gespräch zeigt sich, dass Tina grosse Angst hat, in die Schule zu gehen. Sie schämt sich in der Garderobe ihre Kleider auszuziehen und hat auch Angst vor allfälligen Gemeinheiten der Mädchen. Sie wurde schon oft wegen ihres Übergewichts gehänselt. Tina ist hoffnungslos und glaubt nicht, dass eine Intervention der SSA ihre Situation verändern kann. Die SSA holt bei Tina die Erlaubnis ab, mit den Eltern über ihre Ängste sprechen zu dürfen. Tina ist damit einverstanden.



Im Gespräch mit den Eltern wird klar, dass diese Angst haben, Tina zu überfordern oder ihr zu schaden, wenn sie von ihr verlangen, in die Schule zu gehen. Tina kann so den schwierigen Situationen aus dem Weg gehen und somit wird die Angst immer grösser, die Hürde höher.

Die SSA empfiehlt den Eltern ein Coaching, wo sie in ein paar Sitzungen lernen können, den Zugang zu ihrer Tochter und ihrer Elternaufgabe wieder zu finden.

In der Schule schaut die SSA mit Tina, wie sie sich wehren kann und findet in der Klasse sogar ein paar Mädchen, die sich für Tina einsetzen wollen. Das Thema «Bodyshaming» wird im Rahmen einer Intervention in der Klasse besprochen und die Lehrerin hilft aktiv mit, dass Bodyshaming in der Klasse keinen Raum mehr erhält.



# Fragen? Anmerkungen?



# Kinder und Jugendliche stärken

Rundgang mit Diskussion zu Erziehungsfragen

**Wie begleite ich mein Kind,  
wenn es traurig ist?**



# Schutzfaktoren

- Selbstvertrauen, **Selbstwirksamkeit**
- **Stressbewältigungskompetenzen**
- Soziale Kompetenzen und – **Unterstützung**
- **Gute Beziehungen**
- Persönliche und berufliche Perspektiven
- Sinn erleben
- Körperliche Aktivität, Hobbies
- Gesicherter sozio-ökonomischer Status
- Keine bestehenden psychischen Vorbelastungen
- Religiosität

Berner Bündnis gegen Depression / Fachgruppe Prävention u. Gesundheitsförderung FVS



# Gespräche mit belasteten Jugendlichen

- günstige Umgebung/Atmosphäre wählen
- authentisch und empathisch sein
- wohlwollende Haltung
- aktiv zuhören
- Schweigen zulassen, Zeit haben
- Unterstützung bieten, die passenden Worte zu finden und Emotionen auszudrücken, ohne sie zu bewerten
- Weitere Tipps finden Sie bei der Kampagne «Wie geht's dir?».





- Arabi
- English
- Español
- Italiano
- Português
- Shqip
- Tamil
- Tigrinja
- Türkçe

Eltern Jugendliche

Betroffene

Angehörige

Krise

Warnsignale

Behandlung

Gesund bleiben

**PSYCHIATRISCHER NOTFALL**

Versorgungsgebiet  
alle Regionen

Altersgruppe  
alle Nummern

Nummern anzeigen



# «Wie geht's dir?»- App



<https://www.wie-gehts-dir.ch/emotionen-abc>

# Weitere Angebote

## Unterstützungsangebote

Suchtberatung und Therapie

<https://www.bernergesundheit.ch/waswirtun/suchtberatung/>

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

[www.psy.ch](http://www.psy.ch) ist eine Plattform im Internet mit Hilfsangeboten (Therapie, Beratung, Selbsthilfe) im Kanton Bern.

<https://www.berner-buendnis-depression.ch>

<https://www.147.ch>

<https://www.elternnotruf.ch/>



**Herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!**



# Kontakt

Berner Gesundheit  
Prävention

Eigerstrasse 80  
3007 Bern

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

Katharina Jost

031 370 70 80

[praevention@beges.ch](mailto:praevention@beges.ch)



# Immer aktuell informiert!



## Newsletter



## Instagram



## Linkedin

