

STIMMUNGSTIEF, DEPRESSION ODER LEBENSMÜDE?

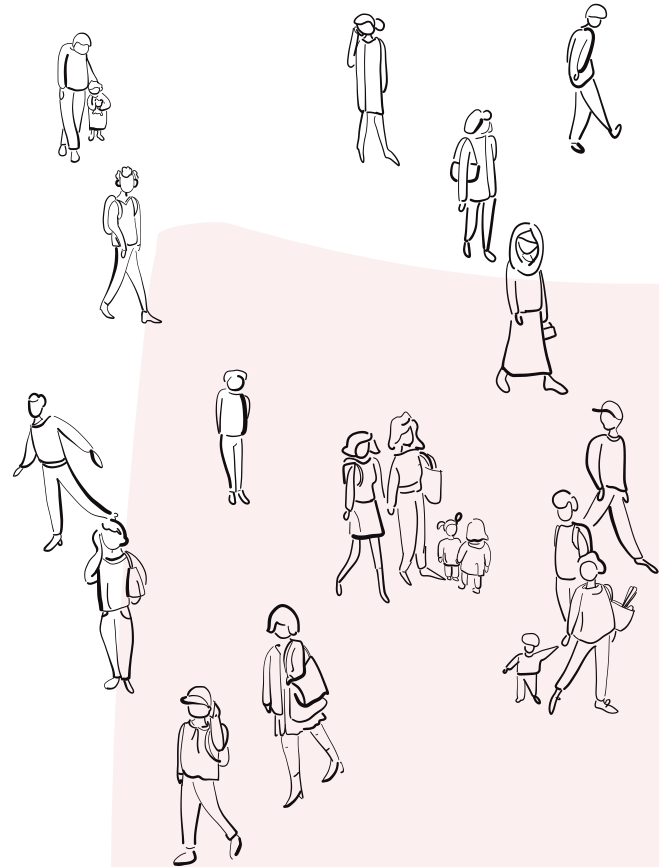
DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN:
Vorbeugen, erkennen und handeln in der Schule!

Stimmungsschwankungen gehören zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dazu. Bei grossen oder langanhaltenden Belastungen können sich aus zwischenzeitlichen Tiefs jedoch psychische Krankheiten entwickeln.

Vorbeugen

Ein positives Klassenklima und ein sicherer Rahmen ermöglichen den offenen Austausch zu schwierigen Themen. Werden Umgang mit Gefühlen und Belastungen thematisiert, so erfahren Kinder, dass diese zum Leben gehören. Sie spüren, dass hier Fragen zum Leben gestellt werden dürfen und man voneinander lernen kann. Eine wohlwollende Atmosphäre fördert das Wohlbefinden, den schulischen Einsatz und beugt diversen problematischen Phänomenen wie z. B. Mobbing, Sucht usw. vor.

- Gemeinsam erarbeitete klare Regeln und nachvollziehbare Konsequenzen fördern ein Gefühl von Sicherheit
- Partizipation und Mitwirkung im Klassenzimmer und in Entscheidungsprozessen ermöglichen Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit
- Der Austausch zu Belastungen, Konflikten und schwierigen Gefühlen fördert einen konstruktiven Umgang mit herausfordernden Situationen und stärkt die Problemlösefähigkeit
- Das gegenseitige Kennenlernen und die Integration aller Schulkinder fördern das Wir-Gefühl
- Gemeinsame Projekte, Rituale, Spiele und Ausflüge stärken die Gemeinschaft
- Zeitfenster, in denen Kinder niederschwellig ihre Sorgen oder Anliegen nach dem Unterricht mitteilen können, ermöglichen die frühzeitige Erkennung von Problemen
- Das Sensibilisieren zu schulinterner und -externer Unterstützung fördert das Hilfesuchverhalten von Kindern
- Der Austausch im Kollegium fördert den Zusammenhalt und ist für Kinder spürbar
- Eine klare Haltung der Schule zu Mobbing, Aggression, Rassismus und Genderaspekten hilft, psychische Verletzungen zu vermeiden
- Ein einheitlicher Ablauf, um Konflikte zu lösen, ist wertvoll und rüstet Kinder fürs soziale Leben



Erkennen

Die Schule ist ein Ort, wo Auffälligkeiten und Veränderungen von Schulkindern deutlich werden können. Der aufmerksame Blick auf alltägliche Verhaltensweisen und Abläufe hilft, Warnsignale zu erkennen.

Warnsignale

Je nach Alter und Entwicklungsstand können sich Warnsignale in unterschiedlicher Ausprägung zeigen.

Warnsignale Depression

- Unerklärlicher Leistungs- und Motivationsabfall
- Auffällige Passivität im Unterricht (als Veränderung)
- Gehäufte krankheitsbedingte Absenzen
- Wiederkehrende oder anhaltende Konzentrationsschwierigkeiten
- Erhöhte Reizbarkeit, aggressives Verhalten
- Anhaltende Traurigkeit
- Verlust der Freudefähigkeit
- Ständige Müdigkeit, Energielosigkeit und Erschöpfung
- Unerklärliche chronische Körperbeschwerden
- Schlafstörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Auffällige Gewichtszunahme oder -abnahme
- Suizidgedanken äussern

Stimmungstief oder Depression: Ab wann wird es problematisch?

Die Grenze zwischen normaler und problematischer Entwicklung sind fließend. Viele Warnsignale einer depressiven Verstimmung sind beispielsweise auch Bestandteile normaler jugendlicher Entwicklung: Zu Tode betrübt, gereizt, verschlossen, gelangweilt oder grüblerisch, oft mit sich und der Welt unzufrieden. Eine Depression ist unter anderem ein gewichtiger Risikofaktor bezüglich Suizidalität.

Warnsignale Suizidalität

- Plötzlicher Abfall von Schulleistungen bis zur Schulverweigerung
- Fehlender Lebenssinn
- Scheinbare Gleichgültigkeit und Emotionslosigkeit
- Hohe innere Anspannung, innerer Schmerz
- Rückzug, Isolation, Vernachlässigung von bisher geliebten Aktivitäten
- Vermehrte Beschäftigung mit den Themen Tod und Suizid
- Offene oder versteckte Drohung, sich etwas anzutun
- Verschenken von geliebten Gegenständen, schreiben von Abschiedsbriefen
- Aussagen wie «das hat doch eh alles keinen Sinn mehr», «mir ist alles Zuviel» etc.
- Riskante Aktivitäten, Suche nach Tabletten, Waffen etc.

Problematisch wird es, wenn Warnsignale zunehmen, wenn sie gleichzeitig, über längere Zeit anhalten oder wenn sie sich in mehreren Lebenswelten zeigen (Familie, Schule/Arbeitsplatz, Freizeit).

Ansprechen und Handeln

Zeigt ein Schulkind Warnsignale auf, sprechen Sie mögliche Suizidabsichten direkt an! Das konkrete Nachfragen bei Betroffenen stellt einer der hilfreichsten Schritte dar. Sie empfinden Erleichterung (und nicht Bedrängnis), wenn sie gefragt werden, ob sie an Suizid denken.

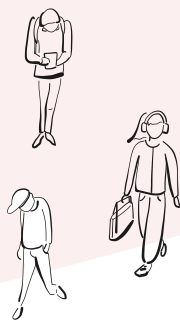
Das Durchlaufen der nachfolgenden Phasen hilft, gleichzeitig als (Klassen-)Team sorgfältig und transparent vorzugehen:

DEFINIEREN SIE, welche weiteren Bezugspersonen benachrichtigt und in die **BEOBSACHTUNGSPHASE** mit einbezogen werden sollen (z. B. weitere Lehrpersonen, die Sportlehrerin, der Hauswart, Eltern, Schulsozialarbeitende, Schulleitende etc.). Halten Sie Fakten und Interpretationen getrennt und schriftlich fest.

BERUFEN SIE EINEN AUSTAUSCH EIN; durch das Vergleichen von Beobachtungen und Fakten aller involvierten Personen kann die Situation und auch die Gefährdung bestmöglich eingeschätzt und das weitere Vorgehen gemeinsam beschlossen werden. Definieren Sie eine verantwortliche Person für jeden Schritt.

GESPRÄCH mit dem Schulkind vorbereiten: Beobachtungen mitteilen und die Interpretationen in Form von Fragen vorbereitend formulieren.

Ziehen Sie unterstützend **SOFORT** die Eltern, eine verantwortliche Person im Kollegenkreis und so schnell als möglich eine Fachperson bei und bleiben Sie **NIE** alleine mit dieser Besorgnis.



Die Inhalte dieses Merkblatts entstanden in Kooperation mit dem Berner Bündnis gegen Depression.

Auf unserer Website finden Sie aktuelle Informationen und nützliche Links zum Thema:



Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern
Telefon 031 370 70 80 | praevention@beges.ch | www.bernergesundheits.ch

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne