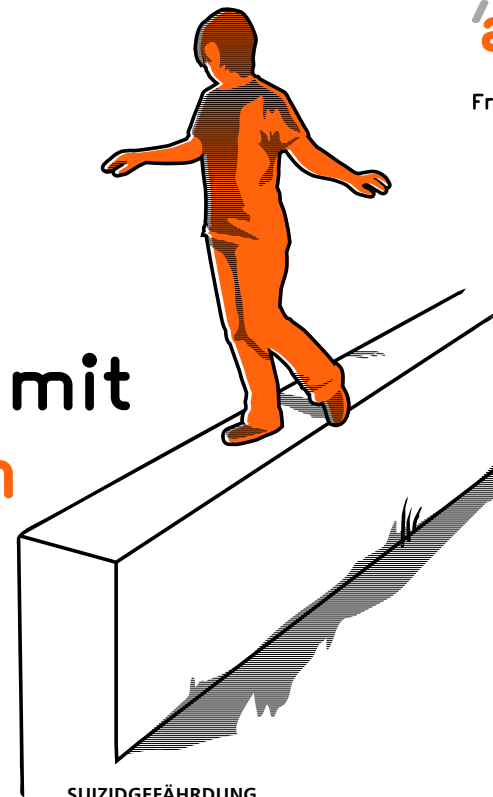


Schritte der Früherkennung

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



**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

ALLGEMEIN UND THEMENSPEZIFISCH

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

- > 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 (Kinder- und Jugendpsychiater/in und -psychotherapeut/in)

- > Bei Hinweisen auf eine mögliche Suizidgefährdung unbedingt sofort selber das Gespräch mit dem Schüler/in suchen oder 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



MERKPUNKTE

ALLGEMEIN



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/des Lernenden 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

¹ Zur 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

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/der 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
- > Bei akuter Suizidgefährdung schulisches Notfallkonzept in Kraft setzen

- > 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

ALLGEMEIN UND THEMENSPEZIFISCH

- > 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
- > Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen (MOVE), 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
- > Adressliste mit Unterstützungsangeboten für Lehrpersonen, Eltern und Jugendliche zum Thema Depressivität und Suizidalität

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