konkreet

Die OKJA als First Responder

Psychische Gesundheit und Erkrankungen von Jugendlichen

06. / 07. September 2023

Campus voja 2023 an der Berner Fachhochschule (BFH)

konkreet

Programm - Tag 1

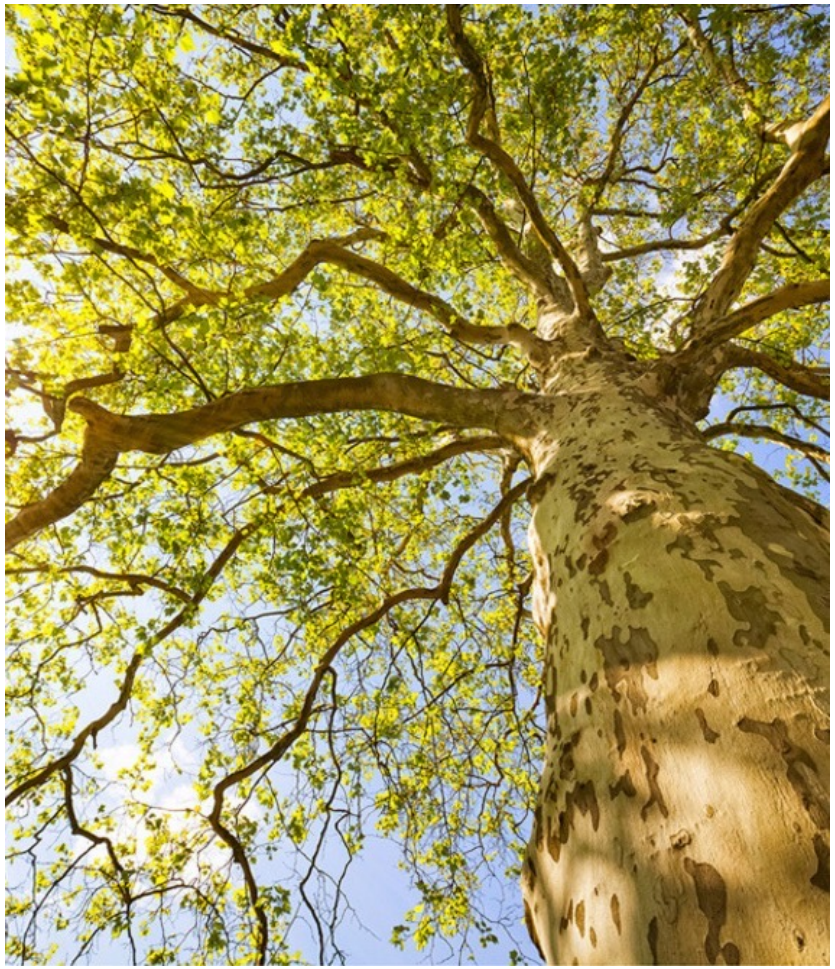
- Einstieg
- Psychische Gesundheit / Psychische Erkrankungen
- Übung – Mein Arbeitsalltag
- Risikofaktoren für psychische Krankheiten
- Anzeichen psychischer Belastung bei Jugendlichen
- «Herz - Gespräch» mit belasteten Jugendlichen führen

konkreet

Programm - Tag 2

- Unterstützungsteam - Triage
- Übung mit zwei Praxisbeispielen
- Krisen: Suizidalität und selbstverletzendes Verhalten
- Weiterführende Links und Apps
- Good Praxis
- Abschluss

konkreet



Definition Psychische Gesundheit

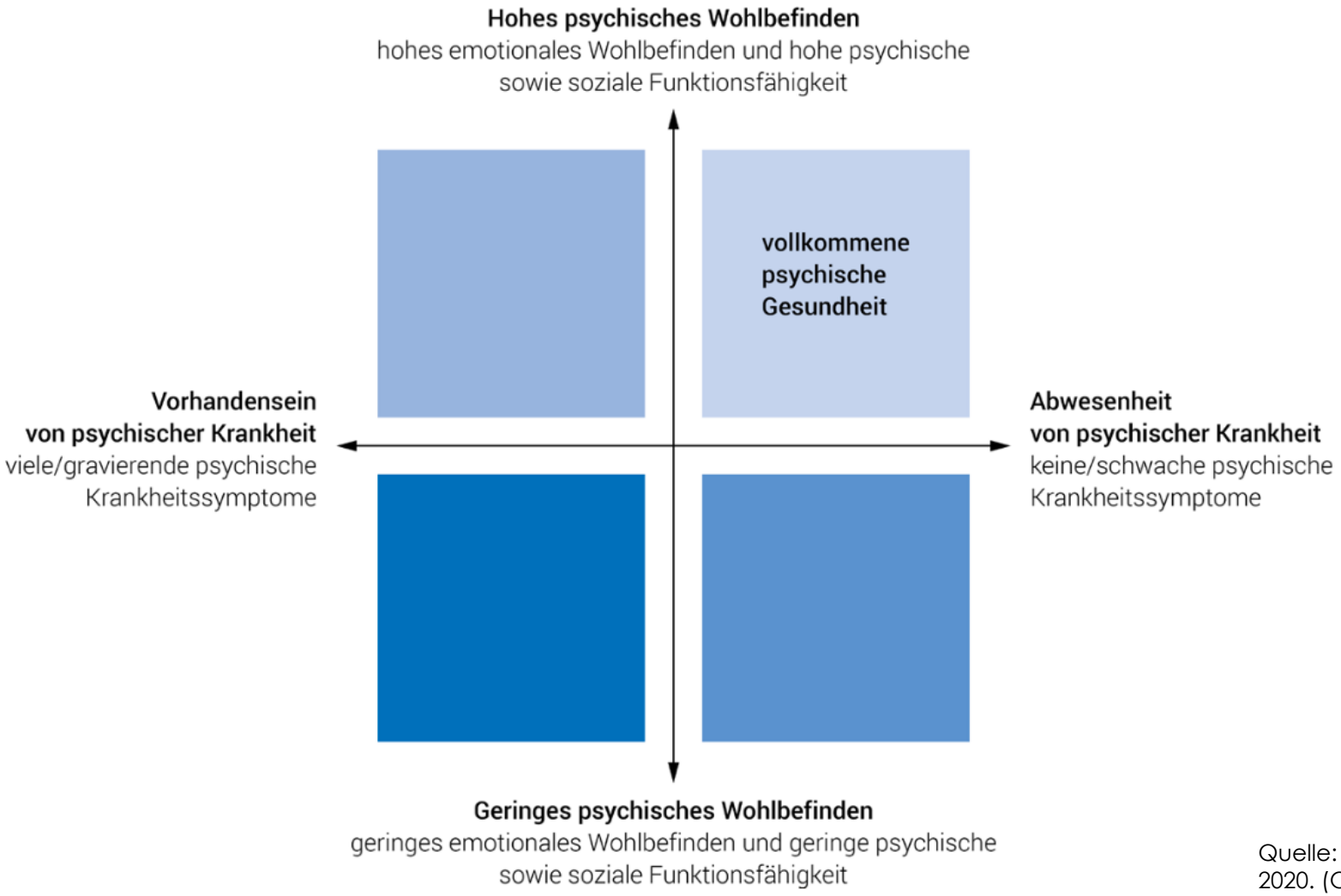
nach WHO

«Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre

- Fähigkeiten ausschöpfen,
- die normalen Lebensbelastungen bewältigen,
- produktiv arbeiten und
- etwas zu ihrer Gemeinschaft beitragen

kann».

konkreet



Quelle: Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2020. (Obsan Bericht 15/2020)

konkreet

Psychische Erkrankungen

- Störung der psychischen Gesundheit
- Die Fähigkeiten Denken / Fühlen / Wahrnehmen / Handeln sind stark beeinträchtigt
- Dies hat grosse Auswirkung auf Beziehungs- und Arbeitsfähigkeit sowie auf die Alltagsbewältigung
- Bsp.: Depression, Angststörung, Essstörung, Psychose, Substanzabhängigkeit, Verhaltenssüchte u.a.

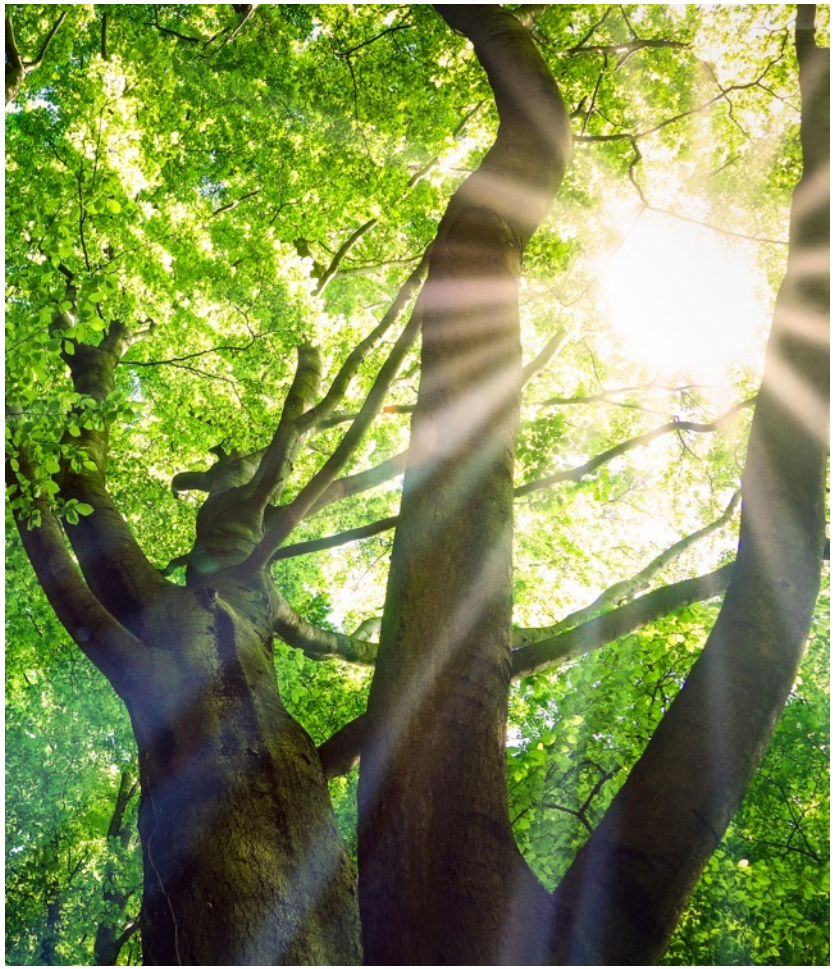
konkreet

https://www.srf.ch/play/tv/srf-school/video/wenn-die-psyche-kopfsteht-angststoerung-13?urn=urn:srf:video:e7649aa2-756b-4bd5-86ca-0ce3626a4f8d

konkreet

Rolle als First Responder

1. Prävention
2. Früherkennung
3. Frühintervention



konkreet

Übung – mein Berufsalltag

konkreet

- Grüne Zettel:

  Wo fühle ich mich sicher in der Thematik psychische Gesundheit stärken / Umgang mit belasteten jungen Menschen? Was gelingt mir?

- Rote Zettel:

  Wo stehe ich an? Wo bin ich froh um Unterstützung? Wo habe ich offene Fragen?

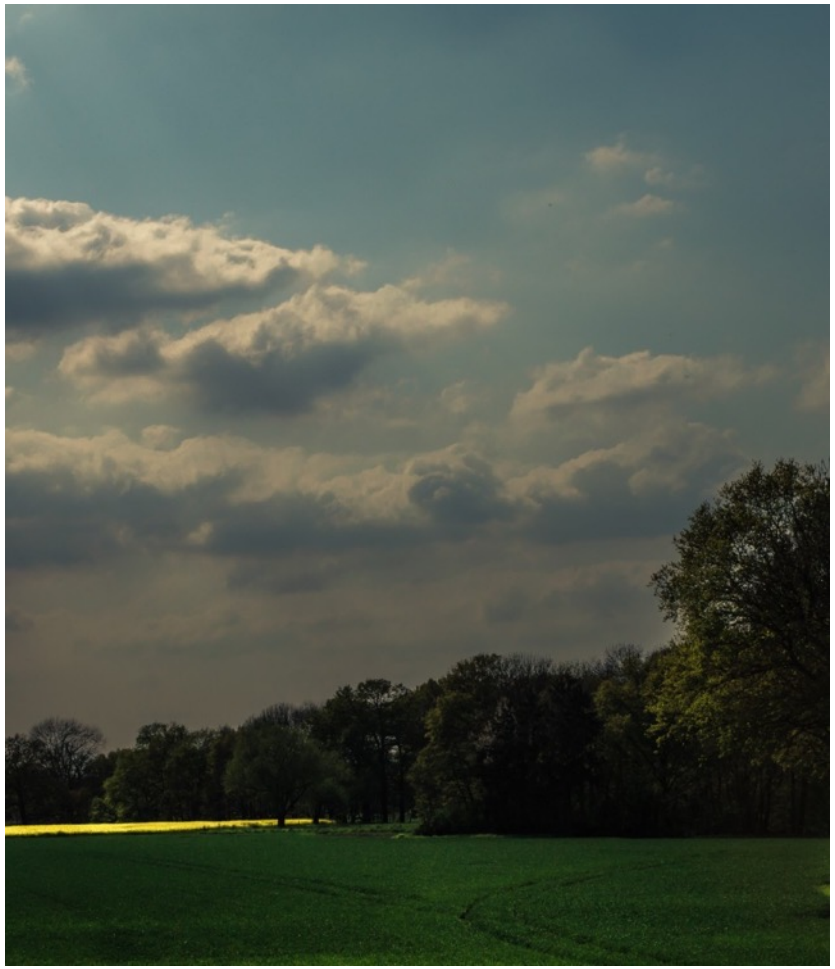
konkreet

Risikofaktoren (eine Auswahl)

Pubertät

Dauerbelastungen

- (psychische) Erkrankungen im familiären Umfeld
- Streit in der Familie
- Belastete Familiensituation
- Schulschwierigkeiten
- Mobbing
- Gesellschaftlicher Druck, Perfektionismus



konkreet

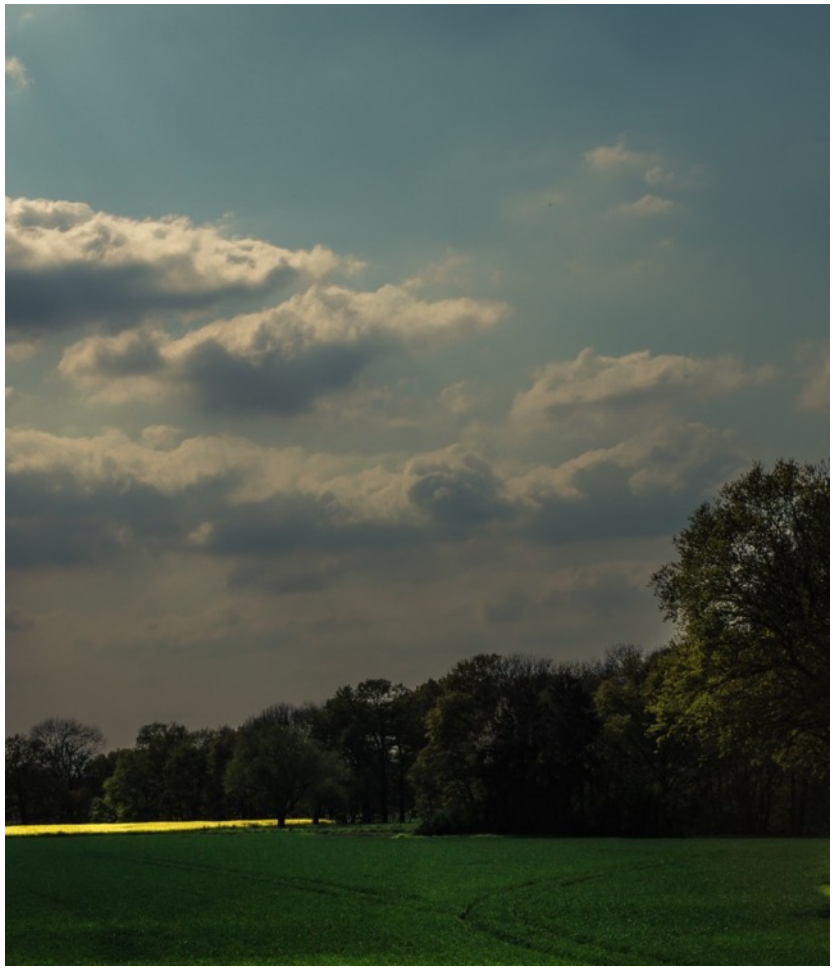
Risikofaktoren (eine Auswahl)

- Einsamkeit
- Diskriminierungserfahrung in Bezug auf sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität
- Gewalterfahrung / emotionaler oder sexueller Missbrauch

Belastende Lebensereignisse (Traumatas)

- Trennung der Eltern
- Todesfall im Umfeld
- Aktuelles Weltgeschehen

Abhängigkeit (Substanzkonsum, Verhaltenssucht)



konkreet

Anzeichen bei Jugendlichen

Folgende Anzeichen können auf eine psychische Belastungssituation oder eine sich anbahnende psychische Erkrankung hinweisen:

- Freudlosigkeit / Interessensverlust
- Müdigkeit, obwohl genug geschlafen
- Schlafstörungen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Vermeidungsverhalten
- Häufig Bauch-, Kopfschmerzen oder andere körperliche Symptome

konkreet

Anzeichen bei Jugendlichen

- (Plötzlicher) Leistungsabfall
- Viele Absenzen bei der Arbeit oder in der Schule
- Rückzug vom Familien- und Freundeskreis
- Vermehrter Substanzkonsum
- Mehr Zeit online, statt im direkten Kontakt
- Vermeiden es, mit anderen zu essen
- Nehmen stark zu oder ab
- Treiben übermässig viel Sport

konkreet

Anzeichen bei Jugendlichen

- Lange Kleidung auch im Sommer, Schlabberkleidung
- Kontrollieren ihre Körperform sehr häufig in Schaufenstern oder Spiegeln
- Machen eine Diät
- Äussern merkwürdige Gedanken oder zeigen merkwürdiges Verhalten
- u.a.

Zeigt eine junge Person über mehrere Wochen einige der oben besprochene Anzeichen, ist es wichtig, mit ihr das Gespräch zu suchen.

konkreet

«Herz – Gespräche» mit belasteten jungen Menschen führen

konkreet

Aktiv werden (Frühintervention)

- Reagieren und das Gespräch suchen - sich bewusst Zeit nehmen für ein «Herz-Gespräch»
- Wichtig ist die Vorbereitung : Zeitpunkt / Eigenes Zeitbudget / Ort
- Schildern, was wahrgenommen wird: «ich sehe…», «mir ist aufgefallen…»
- «Es geht mir darum zu hören, wie es dir geht. Ich möchte dich und die Situation verstehen. Ich möchte verstehen.»

konkreet

Innere Haltung

- Mit offenem Herzen zuhören und da sein
- Offene Fragen stellen, die Raum zum Erzählen geben
- Möglichst wertfreie Haltung einnehmen
- Es geht beim Gespräch nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder ein Verhalten kurzfristig zu ändern
- Es wird mehrere Gespräche brauchen

konkreet

Nächste Schritte / Gespräche

Weiteres Vorgehen, wo immer möglich gemeinsam mit der jungen Person, planen.

- Wie könnten die nächsten Schritte aussehen?
- Was tut dir gut? - Persönliche Medizin
- Wer tut dir gut? - Vertrauenspersonen
- Eigene Grenzen als Jugendarbeiter*in kennen
- Triage - Unterstützungsteam

konkreet

Situation aus deinem Berufsalltag

Welche konkrete Situation aus deinem Berufsalltag fordert zum Handeln auf?

- Notiere die Situation in Stichworten.
- Notiere gegebenenfalls, was du bereits gemacht hast.
- Wie würdest du nun weiter vorgehen?

konkreet

https://www.srf.ch/play/tv/srf-school/video/wenn-die-psyche-kopfsteht-depression-33?urn=urn:srf:video:cacb5a7e-9bd1-4e5d-8264-1e8a0af1eecb

konkreet

Triage - Unterstützungsteam

- Eltern / Erziehungsberechtigte
- Schulsozialarbeiter*innen
- Lehrpersonen
- Betreuer*innen der Lernenden
- Berufsbildner*innen
- Sporttrainer*innen
- Leiter*innen Pfadi, Jubla
- Peers

konkreet

Triage - Unterstützungsteam

- Erziehungsberatungsstellen (Beratung für Jugendliche)
- Berner Gesundheit (Suchtberatung, online-Beratung, Gesundheitsförderung u.a.)
- Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen
- Kinderärzt*innen / Hausärzt*innen
- Kinder- und Jugendpsychiatrie (Universitäre Psychiatrische Dienste Bern)
- Notfallzentrum - NZKJP (031 932 88 44)
- Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung - AtRisk (UPD Bern)
- Soteria Bern (Angebot für Menschen aus dem schizophrenen Formenkreis)

konkreet

Emir, 14 Jahre

Emir besucht seit dem Eintritt in die Oberstufe regelmässig den Jugendtreff. Er findet leicht Kontakt zu Gleichaltrigen und ist gerne im Austausch mit den Jugendarbeitenden. Sein Berufswunsch ist Informatiker. Er steckt mitten in der Suche nach einem Ausbildungsplatz und weiss, dass er im Fach Mathematik genügende Noten braucht, um in der Fachmittelschule aufgenommen zu werden.

Seit 2 Monaten wirkt er angespannt und kommt nur noch unregelmässig in den Jugendtreff. Bei einem seiner Besuche wendet er sich an dich als Jugendarbeiter*in und sagt, dass er unbedingt bessere Noten in Mathematik brauche wegen dem Ausbildungsplatz. Im Gespräch stellt sich heraus, dass er die Hausaufgaben oft nicht macht, sich auf Prüfungen kaum vorbereitet und nicht lernt. Gleichzeitig erwähnt Emir, dass er seit einem Jahr mehrere Stunden täglich mit Gamen verbringt. Dies ist die einzige Zeit, in welcher er sich entspannen und abschalten kann. Als du ihn auf seine Augenringe ansprichst, meint er, dass er sehr schlecht schlafe.

Wie kannst du Emir unterstützen?

konkreet

Elena, 13 Jahre

Elena besucht seit 1 Jahr regelmässig den Jugendtreff. Beim gemeinsamen Kochen ist sie motiviert dabei. Sie bringt eigene Ideen ein und hilft sowohl bei der Vorbereitung wie auch der Zubereitung der Menus. Zu Beginn war sie auch beim Essen dabei.

Seit 3 Monaten verzichtet sie regelmässig aufs Essen und ist jeweils in der Küche beim Aufräumen oder Abwaschen. Dir fällt auf, dass sie sich oft im Spiegel betrachtet und fast immer weite Kleidung trägt. Als du sie darauf ansprichst und sie fragst, weshalb sie nicht mehr wie früher mitisst, antwortet sie dir: «Ich kann doch nicht vor den Jungs essen. Sonst betiteln diese mich wieder als «Fette».» (Elenas Gewicht ist im Normbereich). Im Verlaufe des Gesprächs findest du heraus, dass Elena vielen Influencer*innen folgt, bei welchen das Essen, die Bewegung und das Gewicht eine zentrale Rolle spielen. Sie vergleicht sich mit ihnen und schaut was die Gleichaltrigen von ihr halten. In einem Nebensatz erwähnt sie, dass sie nun mit einer Diät beginnen werde.

Wie kannst du Elena unterstützen?

konkreet

Handeln bei Krisen

- Suizidgedanken und Suizidalität
- Selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht

konkreet

Gespräch über Suizidgedanken

Beachte:
Die meisten Menschen mit Suizidgedanken wollen nicht sterben. Sie wollen, dass ihr seelisches Leiden ein Ende hat und sehen keine andere Lösung.

Besteht die Vermutung, dass eine Person suizidgefährdet ist, sind folgende Punkte zu beachten:

1. Person direkt ansprechen.
2. Sorge (gemeinsam mit der gefährdeten Person) für Sicherheit.
3. Professionelle Unterstützung organisieren.

konkreet

Gespräch über Suizidgedanken – Schritt 1

Besteht die Vermutung, dass eine Person suizidgefährdet ist, soll sie direkt darauf angesprochen werden.

Mögliche Formulierungen:

- «Du hast in letzter Zeit Dinge geäussert, die mich beunruhigen. Hast du schon einmal daran gedacht, dir das Leben zu nehmen?»
- «Ist dein Kummer manchmal so gross, dass du am liebsten nicht mehr leben möchtest?»
- «Tauchen bei dir manchmal Gedanken auf, dir das Leben zu nehmen?»

konkreet

Gespräch über Suizidgedanken – Schritt 1

Kläre ab, wie akut die Situation ist. Mögliche Fragen:

- «Wie häufig hast du diese Gedanken?»
- «Sind die Suizidgedanken so stark, dass du ständig daran denkst oder kannst du dich noch ablenken?»
- «Hast du bereits einen konkreten Plan?»

konkreet

Gespräch über Suizidgedanken – Schritt 2

Sorge der Situation entsprechend für Sicherheit:

- Lasse die gefährdete Person in einer akuten Situation nicht alleine.
- Überlegt gemeinsam, was ihr tun könnt, damit die Person jetzt in Sicherheit ist.
- Versuche weitere Personen miteinzubeziehen (Vertrauenspersonen).

konkreet

Gespräch über Suizidgedanken – Schritt 3

Vermittle professionelle Hilfe:

- Ist die Situation akut, braucht es sofort Unterstützung (Therapeut*in, Notfalldienst, Notfallaufnahme in Klinik)

konkreet

Wichtige Punkte für das Gespräch

- Ruhig bleiben.
- Lasse die Person erzählen, höre zu.
- Aussagen ernst nehmen – Empathie zeigen.
- Beziehe die betroffene Person so gut es geht in die Entscheidungsprozesse mit ein.
- Behalte Suizidgedanken nicht für dich. Hol dir Hilfe im Unterstützungsteam.
- Sprich bei Bedarf mit jemandem über das Erlebte oder lasse dich selber beraten.

konkreet

Gespräch über selbstverletzendes Verhalten

Selbstverletzendes Verhalten ist eine «ungeeignete» Bewältigungstrategie zur Regulierung von starkem seelischem Schmerz.

Besteht die Vermutung oder die Gewissheit, dass eine Person sich selber verletzt, sind folgende Punkte zu beachten:

1. Person direkt ansprechen.
2. Für Sicherheit sorgen (Wundversorgung, Suizidrisiko im Auge behalten).
3. Professionelle Unterstützung organisieren.

konkreet

Gespräch über selbstverletzendes Verhalten – Schritt 1

Besteht die Vermutung oder die Gewissheit, dass eine Person sich selber verletzt, soll das Thema direkt angesprochen werden.

Mögliche Formulierung:

- «Ich mache mir Sorgen um dich. Wenn Menschen emotional sehr stark leiden, verletzen sie sich manchmal selbst. Sind deine Verletzungen auch so entstanden?»

Erzähle, wieso du selbstverletzendes Verhalten vermutest. Schildere deine Beobachtungen und Wahrnehmungen.

konkreet

Gespräch über selbstverletzendes Verhalten – Schritt 2

Sorge der Situation entsprechend für Sicherheit:

- Wundversorgung – Notfall beachten
- Suizidrisiko im Auge behalten
- Wie kann die Person im Moment entlastet werden?
  «Wie kann ich dich jetzt gerade unterstützen?»

konkreet

Gespräch über selbstverletzendes Verhalten – Schritt 3

Vermittle professionelle Hilfe.

- Lasse die Person mitentscheiden, welche Form von professioneller Hilfe ihr entspricht.

konkreet

Wichtige Punkte für das Gespräch

- Ruhig bleiben und Aktivismus vermeiden.
- Lass die Person wissen, dass selbstverletzendes Verhalten entstehen kann, um seelischen Schmerz sichtbar zu machen und zu regulieren.
- Lass sie über ihre Gefühle erzählen. Zeige Empathie für den Schmerz, der hinter dem Verhalten steht.
- Erwarte nicht, dass das selbstverletzende Verhalten von einem Tag auf den anderen verschwindet.

konkreet

Hilfsangebote und wichtige Webseiten

147 – Beratungsangebot der Pro Juventute
www.147.ch

Pro Mente Sana – Psychische Gesundheit stärken
Pro Mente Sana ist eine Anlaufstelle für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Fachleute.
www.promentesana.ch

Wie geht's dir? - Alles rund um die psychische Gesundheit
Kampagne der Gesundheitsförderung Schweiz
www.wie-gehts-dir.ch

konkreet

Institut Kinderseele Schweiz:
Damit sich Kinder psychisch erkrankter Eltern gesund entwickeln
www.kinderseele.ch

Suizidgedanken und Suizidalität:
Die Webseite bietet Unterstützung für Menschen in der Krise, für Menschen, welche sich um jemanden sorgen und für Menschen, welche einen Menschen durch Suizid verloren haben.
www.reden-kann-retten.ch

ensa - Erste-Hilfe-Kurse für Psychische Gesundheit:
Jede zweite Person hat einmal in ihrem Leben psychische Probleme. 9 von 10 kennen jemanden, der psychische Probleme hat und würden gerne helfen. Aber wie?
ensa Erste-Hilfe-Kurse versetzen Laien in die Lage, auf Betroffene mit psychischen Schwierigkeiten zuzugehen und Erste Hilfe zu leisten.
www.ensa.swiss

konkreet

Medienprojekt Wuppertal:
Das Medienprojekt Wuppertal konzipiert und realisiert seit 1992 erfolgreich Modellprojekte aktiver Jugendvideoarbeit unter dem Motto «das bestmögliche Video für das größtmögliche Publikum».
www.medienprojekt-wuppertal.de

inCLOUsiv:
Die Plattform rund um Recovery und Themen der psychischen Gesundheit
www.inclousiv.ch

Apps:

Wie gehts dir?
Die App hilft dabei, die eigenen Gefühle in Worte zu fassen und mittels gezielter Massnahmen mit ihnen umzugehen.

konkreet

Persönliche Reflexion

Was nehme ich mit?

Wie sehen meine nächsten Schritte aus? Wo handle ich?

Was muss ich klären?

konkreet

Herzlichen Dank für Eure Aufmerksamkeit

Kontakt: konkreet bewegt
Susanne Vonarburg · vonarburg@konkreet.ch · 076 246 48 17
konkreet.ch