

Psychische Krisen bei Kindern und Jugendlichen: erkennen, verstehen, handeln



Psychische Erkrankungen und Krisen im Kindes- und Jugendalter...

... sind die häufigste Beeinträchtigung für Kinder und Jugendliche

... bleiben häufig unerkant

... führen zu klinisch bedeutsamen Leiden über die Lebensspanne

➔ **Früherkennung und Frühintervention sind zentral!**

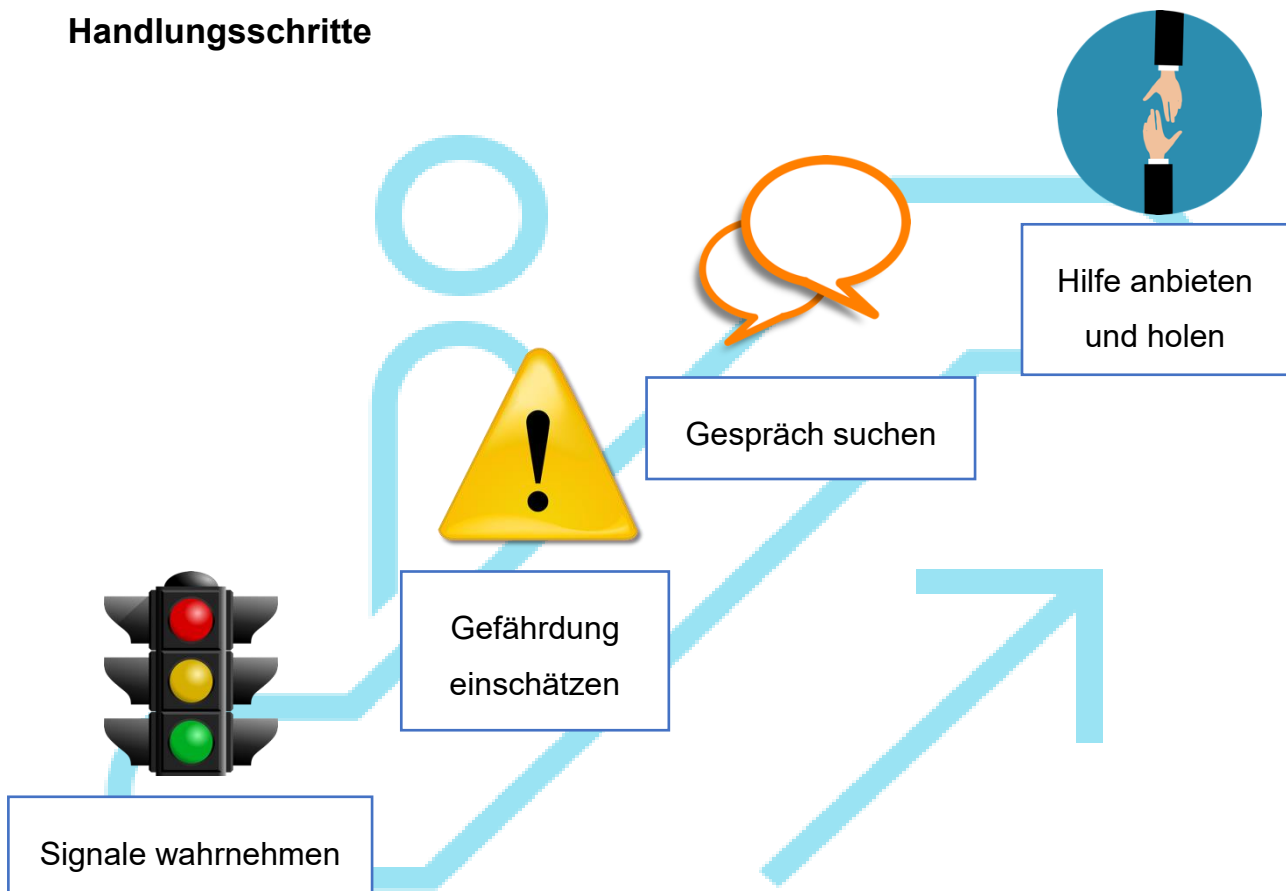
Schule kann der Ort sein...

... an dem das problematische Verhalten erstmalig erkannt wird

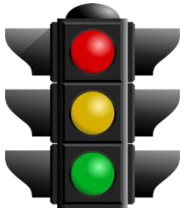
... an dem ein Zugang zur Therapie geschaffen werden kann

... an dem Präventionsmassnahmen effizient umgesetzt werden können

Handlungsschritte



Schüler:innen auf verschiedenen Ebenen beobachten:



- Beziehungsebene (wie ist er in Beziehung zu mir? Zu anderen? Hat sich etwas verändert?)
- Verhaltensebene (Leistungseinbrüche, einschlafen im Unterricht)
- Körpersprache (langsame Bewegungen u.a.)
- Emotionalität (weniger lachen, weniger Freude)
- Spielverhalten (ausgegrenzter, weniger Lust im Sportunterricht)



Vorsicht bei: Längerfristigen und deutlichen Veränderung im Verhalten



Warnsignale Depression

Lernbereich:

- Unerklärlicher Leistungsabfall und Desinteresse
- Geringere Anstrengungsbereitschaft, schnell aufgeben
- Unordentliche Arbeitsweise, Klagen über Energiemangel

Soziales Verhalten:

- Aufgeregtheit, erhöhte Abhängigkeit
- Antisoziales Verhalten, körperliche Beschwerden
- Störendes Verhalten im Unterricht, häufige Absenzen
- Niedriges Selbstvertrauen, sozialer Rückzug

Affektive Merkmale:

- Wirkt niedergeschlagen, traurig, gereizt
- Zeigt kein Interesse/Freude mehr an sonst angenehmen Tätigkeiten
- Wirkt energielos, erschöpft
- Eindruck, als könne er/sie sich kaum konzentrieren/Entscheidungsunsicherheit
- Gewichtsverlust oder -zunahme



Warnsignale NSSV

(Risikofaktoren: weiblich, Randgruppen, maladaptive Emotionsregulation, Mobbing)

- Auffällige Verletzungen: Schrammen, Narben, Schnitte, Verbrennungen
- Verstecken von Wunden durch unpassende Kleidung
- Rückzug an abgelegene Orte
- Risikoverhalten, Essstörungen, Substanzmissbrauch
- Depression, soziale Isolation
- Besitz scharfer Gegenstände
- Zeichnungen, Texte bezogen auf NSSV



Warnsignale Suizidalität

- Mitteilung oder Drohung sterben oder sich das Leben nehmen zu wollen
- Intensive Beschäftigung mit dem Thema Tod (Zeichnungen, Lektüre, Gedichte, Briefe)
- Plötzlich gelöste Stimmung nach depressiver Phase («Ruhe vor dem Sturm»)
- Zunehmender Substanzkonsum, Suche nach Tabletten, Waffen etc.
- Ausdruck von Sinnlosigkeit, Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Verschenken von bedeutungsvollen Gegenständen
- Änderung der Schlafgewohnheiten
- Sozialer Rückzug, Aufgabe von Hobbies, Aktivitäten, Verabredungen
- Ungewöhnlicher Ausdruck von Ärger oder Wut, rücksichtsloses Verhalten
- Zeichen von starken Stimmungsänderungen

Beispiele direkter und indirekter verbale Äusserungen:

- «Ich wünschte, ich wäre tot.»
- «Wenn dies oder das nicht passiert, bringe ich mich um.»
- «Ich bin des Lebens überdrüssig, ich kann nicht mehr.»
- «Meine Familie wäre ohne mich besser dran»
- «Wen kümmert es schon, wenn ich tot wäre»

! → Da wirklich 80% der Suizide angekündigt werden, ist es wichtig, auf die direkten und indirekten verbalen Äusserungen zu achten !

Gespräch suchen - wichtige Aspekte:

- Passender Zeitpunkt für vertrauliches Gespräch auswählen
- Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- Person allein oder in privater Umgebung ansprechen
- Genügend Zeit einplanen
- Konkrete Beobachtung in der Ich-Botschaft schildern, eigene Betroffenheit ausdrücken
- Vorwürfe und Schulzuweisungen vermeiden
- Respektvolle Neugier
- Suizidalität direkt ansprechen: Wer fragt, macht nichts falsch!

→ **Nach Suizidalität zu fragen, steigert NICHT das Suizidrisiko!**



Zwei-Fragen Test: Depression

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

- Fühlst du dich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- Hattest du im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die du sonst gern tust?

Zwei-Fragen Test



Hilfreiche Adressen

- Notfallzentrum KJP UPD Bern: 058 630 88 44
- Ambulatorium KJP Biel: 058 630 65 30
- Schulsozialarbeit: www.bessa.swiss
- Kantonales Jugendamt: www.kja.dij.be.ch



Notfallnummern

- 112 – Allgemeiner Notruf
- 117 – Polizei
- 144 – Sanität
- 145 – Tox Info Suisse
- 147 – Pro Juventute
- 143 – die dargebotene Hand
- 0900 57 67 47 – Medphone



Online-Angebote

- reden-kann-retten.ch
- feel-ok.ch
- tschau.ch
- kinderseelen.ch
- fideo.de
- inclousiv.ch
- nebelmeer.net
- berner-buendnis-depression.ch



**Psychische Erkrankungen sind die häufigsten Erkrankungen des Jugendalters
und die häufigste Todesursache!**

**Selbstverletzung und Suizidversuche sind mögliche Vorboten eines Suizids
und müssen IMMER ernst genommen werden!**

**Die Schule ist manchmal ein Ort mit Risiken, vor allem ist sie aber ein Ort, an
dem effektive Suizidprävention stattfinden kann!**

Holen Sie professionelle Hilfe, lieber zu früh als zu spät!