



Jugendliche mit psychischen Problemen oder in einer Krise

Elternanlass 26.01.2023, Gymnasium Biel-Seeland

Frau Dr. med Eliane Siegenthaler,
Kinder- und Jugendpsychiaterin FMH

Frau Nicole Hirschi,
Genesungsbegleiterin Spitäler FMI AG

bündnis gegen DEPRESSION bern

1

Inhalt

- Psychische Krisen
 - Allgemein
 - Depression
 - Selbstverletzendes Verhalten
 - Suizidalität
- Was können Eltern vorsorglich tun?
- Reden mit Jugendlichen
- Bei Ritzen
- Informations- und Hilfsangebote
- Therapieverlauf

bündnis gegen DEPRESSION bern

2



Psychische Krisen/Erkrankung allgemein

bündnis gegen DEPRESSION bern

3

Psychische Erkrankungen - Jugend

- Psychische Krisen im Jugendalter sind häufig
 - 30% der Jugendlichen leiden an psychischen Symptomen
 - 50% aller psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren oder früher
 - Psychische Erkrankung ist die häufigste Ursache einer Einschränkung bei Jugendlichen
- Nur circa 25% von Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen erhalten eine professionelle Behandlung
 - Schwieriges Hilfesuchverhalten

bündnis gegen DEPRESSION bern

4



Schwieriges Hilfesuchverhalten

- Gefühl, es selbst bewältigen zu können
- Angst Menschen zu verletzen
- Gefühl, als aufmerksamkeitsuchend zu gelten
- Unwissen, wohin man sich wenden kann
- Symptome bagatellisieren
- Scham (ich bin doch nicht verrückt)
- Kein Vertrauen in das Helfersystem
- Angst vor Stigmatisierung
- Angst vor Kontrollverlust – z.B Hospitalisation

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

5

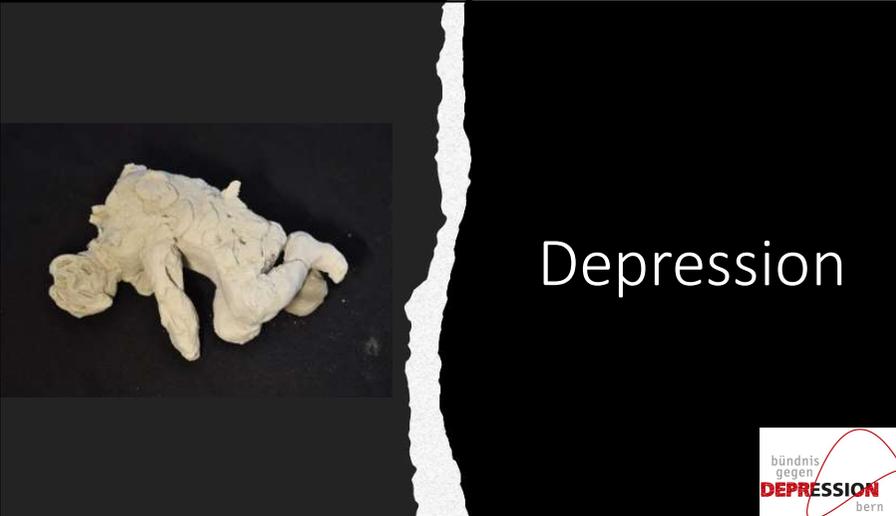


Verkannt von Eltern und Helfersystem

- Ähnlichkeit zu «normalen» Pubertätsproblemen
- Gefühlswelt schwer beobachtbar
- Verhaltensauffälligkeiten im Vordergrund
- Stark unterschiedliche Erscheinungsbilder
- Scham und Angst vor der Diagnose («Reiss dich zusammen»)

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

6



Depression

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

7

Portrait Anja



8

Hauptsymptome einer Depression

- Niedergeschlagen, traurig, gefühllos
- Bleierne Müdigkeit, antriebslos
- Verlust von Freude und Interesse

Bilder aus *Mein schwarzer Hund: Wie ich meine Depression an die Leine legte*
Gebundene Ausgabe – 3. September 2008
von [Matthew Johnstone](#)

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

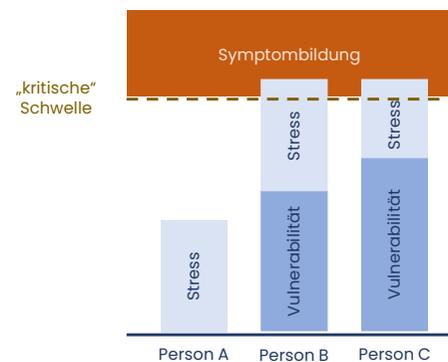
9

Nebensymptome

1. Defizite in Konzentration und Aufmerksamkeit
2. Schuldgefühle
3. negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
4. Schlafstörungen
5. verminderter Appetit
6. Reduktion von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
7. Suizidgedanken, erfolgte Selbstverletzung oder Suizidhandlungen

10

Vulnerabilitäts-Stress-Modell



11

Schutzfaktoren - Resilienz

- Verbundenheit
- Beziehung zu interessierten Erwachsenen, Vorbildern
- Soziale Unterstützung
- Selbstwertgefühl, an sich selbst glauben
- Gefühl der Kontrolle
- Gute Problemlösefähigkeiten
- Gutes Hilfesuchverhalten
- Soziale Kompetenz

12

Therapiebausteine

The diagram consists of three vertical orange bars, each with a small icon at the top and a list of bullet points. The first bar is labeled 'Gefühle' with a sad face icon. The second is 'Gedanken' with a thought bubble icon. The third is 'Verhalten' with a person icon. The logo 'bündnis gegen DEPRESSION bern' is in the bottom right corner.

Gefühle

- Gefühle kennen
- Gefühle wahrnehmen
- Umgang mit Gefühlen

Gedanken

- Negative Gedanken erkennen
- Kognitive Umstrukturierung

Verhalten

- Liste von Verhalten, die Gefühle beeinflussen
- Sozialtraining
- Probleme lösen
- Entspannen
- Sport
- Skills

bündnis gegen
DEPRESSION
bern

13

Nicht-suizidales selbstverletzendes Verhalten (NSSV) – z.B. Ritzen

A close-up photograph of a person's forearm showing numerous parallel, linear scars from self-harm. The person is wearing a black t-shirt. The logo 'bündnis gegen DEPRESSION bern' is in the bottom right corner.

bündnis gegen
DEPRESSION
bern

14

Warum ritzen sich Jugendliche?

Selten gibt es einen einzelnen Auslöser für selbstverletzendes Verhalten. Oft verbergen sich dahinter eine ganze Reihe von Ursachen und Gefühlen, die Betroffene mit dem Ritzen oder Schneiden verbinden:

- **Ritzen als Ventil für Wut, Anspannung und Angst**
- **Ritzen als Selbstvergewisserung**
- **Ritzen als Selbstbestrafung**
- **Ritzen als Sucht**

bündnis gegen
DEPRESSION
bern

15

Therapiebausteine

- Verbindlichkeit für Abstinenz erarbeiten
- Emotionsregulation
- Skills = alternative Reize finden um mit Verletzungsdrang umgehen zu lernen
 - Taktile (stachlig, kalt..)
 - Aroma
 - Aufmerksamkeitsfokus
 - Entspannung/Achtsamkeit
 - www.skills-shop.ch
- & Je nach Basis Diagnose

A photograph of various therapeutic tools: colorful spoons (red, blue, green) with faces, a bag of white sensory balls, and several colorful sensory rings (yellow, green, red, black). The logo 'bündnis gegen DEPRESSION bern' is in the bottom right corner.

bündnis gegen
DEPRESSION
bern

16



17

Ein paar Fakten

- Suizidalität nimmt mit Beginn der Adoleszenz zu, hat einen ersten Gipfel mit 16 Jahren
- Psychische Erkrankungen sind die Hauptursache von Suizid im Jugendalter
- Geschlechterunterschied Jungen : Mädchen?
 - Suizidversuch 1 : 2
 - Suizid 3 : 1

Koess et al.,(2011, 2014), Morgan et al. (2012), Nock et al. (2008, 2013), Plener et al. (2015), Steck et al. (2018), Várník et al. (2009)

18

Suizid - Prozess



Kessler et al. (1999), Nock et al. (2008)

19

Warnzeichen für Suizidalität

Warnzeichen im Verhalten –
Verhalten, das Teenager zeigen könnten, wenn sie an Selbstmord denken:

- Schwierigkeiten haben zu schlafen oder übermäßiges Schlafen;
- Änderungen bei der Schulleistung;
- Verlust des Interesses an ehemals gerne ausgeübten Aktivitäten;
- Verschenken von geliebtem Besitz;
- Vorliebe für Thema Tod

Verbale Warnzeichen –
ausgesprochene Statements, wie:

- „Ich will sterben“;
- „Ich will nicht mehr eine Last sein“;
- „Meine Familie wäre besser dran ohne mich“
- „Weihnachten werde ich nicht mehr erleben“

20

Intervention

Ansprechen

Einschätzen

Schutzstrategien

21

Suizidrate in der Schweiz

- 2017 sind 87 Kinder und Jugendliche zwischen 11-25 Jahren durch Suizid verstorben
- 74% waren männlich
- Suizid ist die **zweithäufigste Todesursache** bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- Suizidversuche mindestens 7x häufiger

Obsan (2020)

22



23

Was können
Eltern tun?

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

24

Was können Eltern vorsorglich machen?

- Zeigen, dass man als Eltern für die Kinder da ist
 - Hinter ihnen stehen
 - Sich kümmern
 - Sich interessieren
- Sagen dass man sie lieb hat
- Sagen, dass man stolz auf sie ist
- Helfen, wenn sie dies brauchen
- Vorbild sein im Umgang mit Stress, Problemen
- Eigene psychische Probleme thematisieren
- Bestätigung und Akzeptanz

25

Wie spreche ich mit Jugendlichen

- Beim Spielen, Laufen, Backen, Gestalten, unter der Kuscheldecke, draussen sprechen, mittels sozialen Medien, Brief schreiben
- Wahrnehmung formulieren
- Belastungsfaktoren erfragen
- Interessen zeigen
- Wie geht es dir?
- Akzeptanz, du bist ok so wie du bist
- Gemeinsam Information anschauen
- Sorgen formulieren
- Dran bleiben! Wieder versuchen!



26

Was können Eltern tun? Ritzen - Film

27

Skills = alternativen zu Ritzen

- sich mit einem Gummiband schnicksen
- Eiskwürfel auf die Haut drücken
- eine kalte Dusche nehmen
- sich mit Sport abregieren
- statt zu schneiden, mit rotem Stift eine Linie auf die Haut malen
- schreien
- einen Boxsack benutzen
- die Gefühle zu Papier bringen: Tagebuch schreiben oder malen (Mandala), plastisches Gestalten
- schnitzen statt ritzen: Ein Stück Holz oder Speckstein bearbeiten
- Mit Eltern reden, etwas machen (evtl Zeichen vereinbaren)

28

Informations und Hilfsangebote



29

Information-/ mediale Beratungsangebote



- www.tschau.ch
 - www.tschau.ch: Selbstverletzendes Verhalten
- Pro Juventute
 - [Selbstverletzendes Verhalten \(SVV\) – www.147.ch](http://www.147.ch)
 - [Selbstmordgedanken – Hilfe finden – www.147.ch](http://www.147.ch)
 - Telefon 147
 - Chatten mit einer Beraterin
 - Chatten mit Gleichaltrigen
- Feel ok
 - [Suizidalität \(www.feel-ok.ch\)](http://www.feel-ok.ch)
 - [Depression \(www.feel-ok.ch\)](http://www.feel-ok.ch)
- [Ich hatte einen schwarzen Hund \(dt. Übersetzung von Freunde fürs Leben\) - Bing video \(4:24\)](#)
- [takecare.me \(www.takecare.me\)](http://www.takecare.me)
- [Berner Bündnis gegen Depression BBGD - Berner Bündnis gegen Depression \(berner-buendnis-depression.ch\)](http://berner-buendnis-depression.ch)



30

Anlaufstellen / Beratungsstellen

- Angehörigentelefone in psych. Diensten
- Erziehungsberatung
- Sorgentelefon Call vor Lehrabbruch 079 55511 44 (BEO)
- Schulsozialarbeit
- Jugendarbeit
- Mittelschul- und Berufsbildungsamt MBA



31

Anlaufstelle NSSV



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
 Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
 und Psychotherapie

Ambulatorium
 für Risikoverhalten
 und Selbstschädigung

AtRisk
 Ambulatorium für Risikoverhalten
 und Selbstschädigung

www.upd.ch

Stichwortsuche: AtRisk



32

AtRisk

- Der Erstkontakt findet im Rahmen der offenen Sprechstunde statt.
- Jugendliche und/oder ihre Eltern können sich wöchentlich donnerstags zwischen 9.00 und 11.00 Uhr im Rahmen der offenen Sprechstunde vorstellen.
- **Eine telefonische Voranmeldung über das Sekretariat (siehe Kontaktdaten) ist erwünscht, wird jedoch nicht vorausgesetzt.**
- Da die offene Sprechstunde eine Art Wegweiser Funktion hat, ist die Dauer des Erstkontaktes auf ca. 30 Minuten begrenzt.
- Im Rahmen der offenen Sprechstunde wird entschieden, ob eine weitere Diagnostik im AtR!Sk erfolgen sollte oder ob eine direkte
- Weiterverweisung an niedergelassene Kollegen, psychotherapeutische Ambulatorien oder Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen sinnvoller erscheint



33

Krisenintervention

- Ambulante Kompetenzzentren KJP UPD
 - AKI (Ambulantes Krisenintervention)
 - UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
 - Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
 - Regionales Kompetenzzentrum Biel/Bienne-Seeland
 - Ambulatorium Biel
 - Kloosweg 24, 2502 Biel
 - T 032 328 66 99
- Kantonale Erziehungsberatungsstellen
- Kinder-/ Hausarzt
- Regionale Kinder- und Jugendpsychologen/innen, -psychiater/innen
- 147



34

Notfall - Suizidalität

Notfallzentrum NZKJP

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
Althaus, Bolligenstrasse 111,
3000 Bern 60

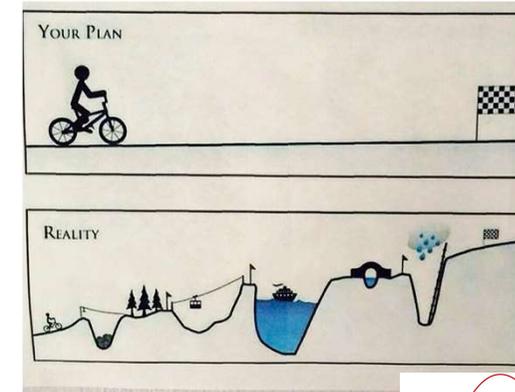
- **Notfälle (7/24): T 031 932 88 44**



35

Therapieverlauf

- Langwierig
- Erfordert Geduld
- Auf und ab



36



37



38