



**Universität
Zürich^{UZH}**

Universitätsklinik
Kinder- und Jugendpsychiatrischer
Dienst des Kantons Zürich



KJPD

Lehrpersonenkonferenz Berufsfachschulen LKB

12. November 2015

Psychische Krisen bei Lernenden

- Früherkennung und Intervention durch Lehrpersonen

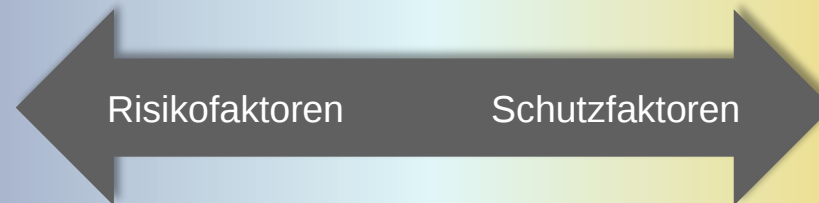
Dagmar Pauli



Gesundheit und Krankheit

- beobachterabhängige Konstrukte
- Beobachtung anhand von An- und Abwesenheit von Symptomen
- zwischen den beiden Begriffen besteht ein Kontinuum
- Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen die Positionierung auf dem Kontinuum
- Gesundheit als andauernd laufender Prozess

Krankheit

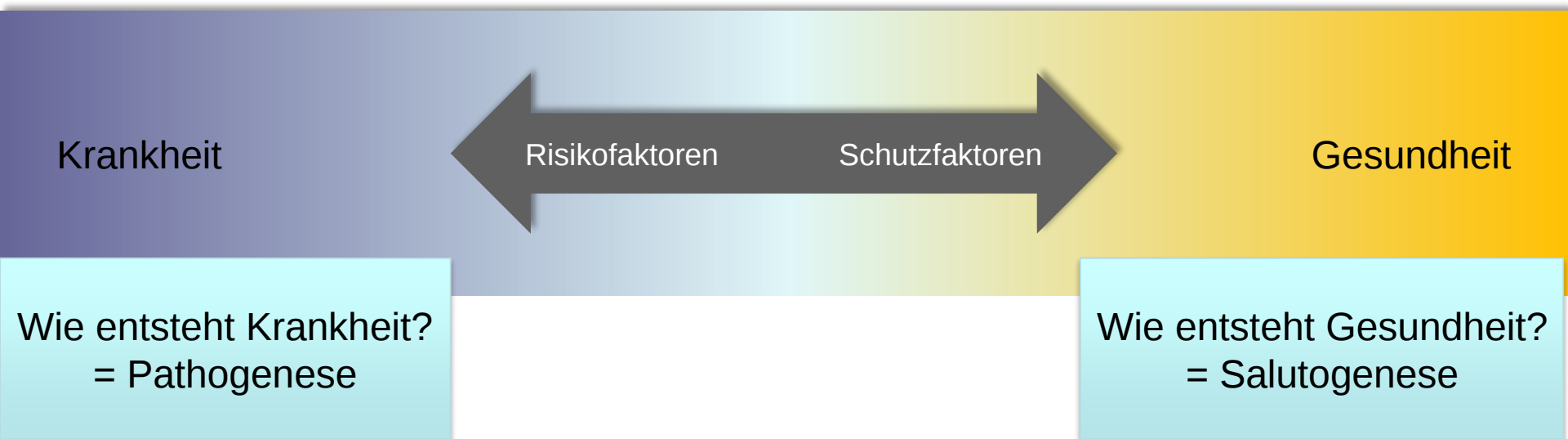


Gesundheit

Gesundheit und Krankheit



- beobachterabhängige Konstrukte
- Beobachtung anhand von An- und Abwesenheit von Symptomen
- zwischen den beiden Begriffen besteht ein Kontinuum
- Risiko- und Schutzfaktoren beeinflussen die Positionierung auf dem Kontinuum
- Gesundheit als andauernd laufender Prozess





Pathogenese und Salutogenese – sinnvolle Ergänzung

Pathogenese

Was macht Kranke krank?



Prävention



Primär-
prävention

Vermeidung von
Risikofaktoren



Sekundär-
prävention

Früherkennung



Tertiär-
prävention

Behandlung

Salutogenese

Was erhält Gesunde gesund?



Gesundheitsförderung

Förderung von Ressourcen
und Schutzfaktoren



Pathogenese und Salutogenese – sinnvolle Ergänzung

Pathogenese

Salutogenese

Was macht Kranke krank?

Was erhält Gesunde gesund?

Prävention

Gesundheitsförderung

Primär-
prävention

Sekundär-
prävention

Tertiär-
prävention

Vermeidung von
Risikofaktoren

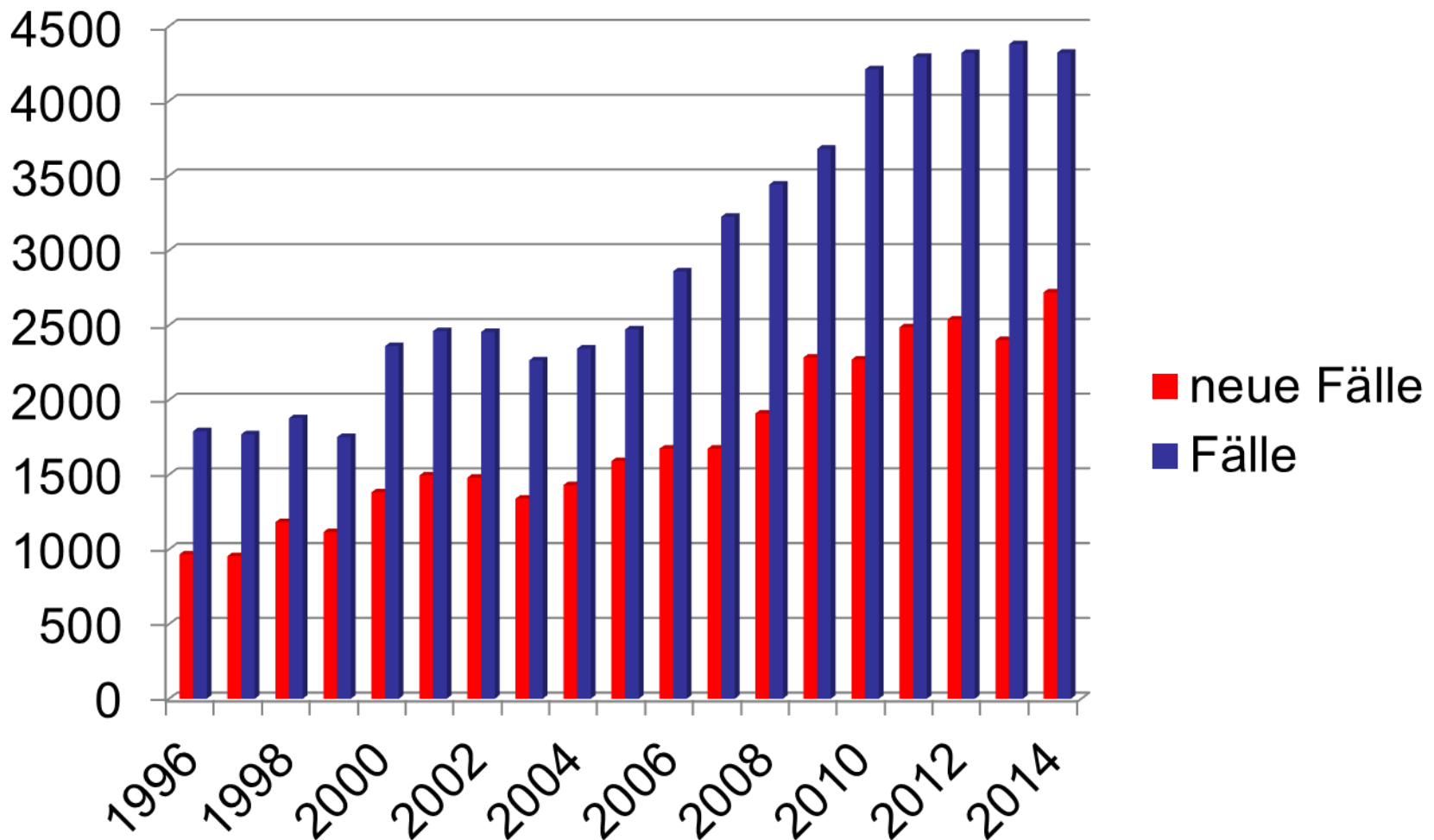
Früherkennung

Behandlung

Förderung von Ressourcen
und Schutzfaktoren

Interventionsmöglichkeiten in der Schule

Inanspruchnahme KJPD: ambulante Anmeldungen





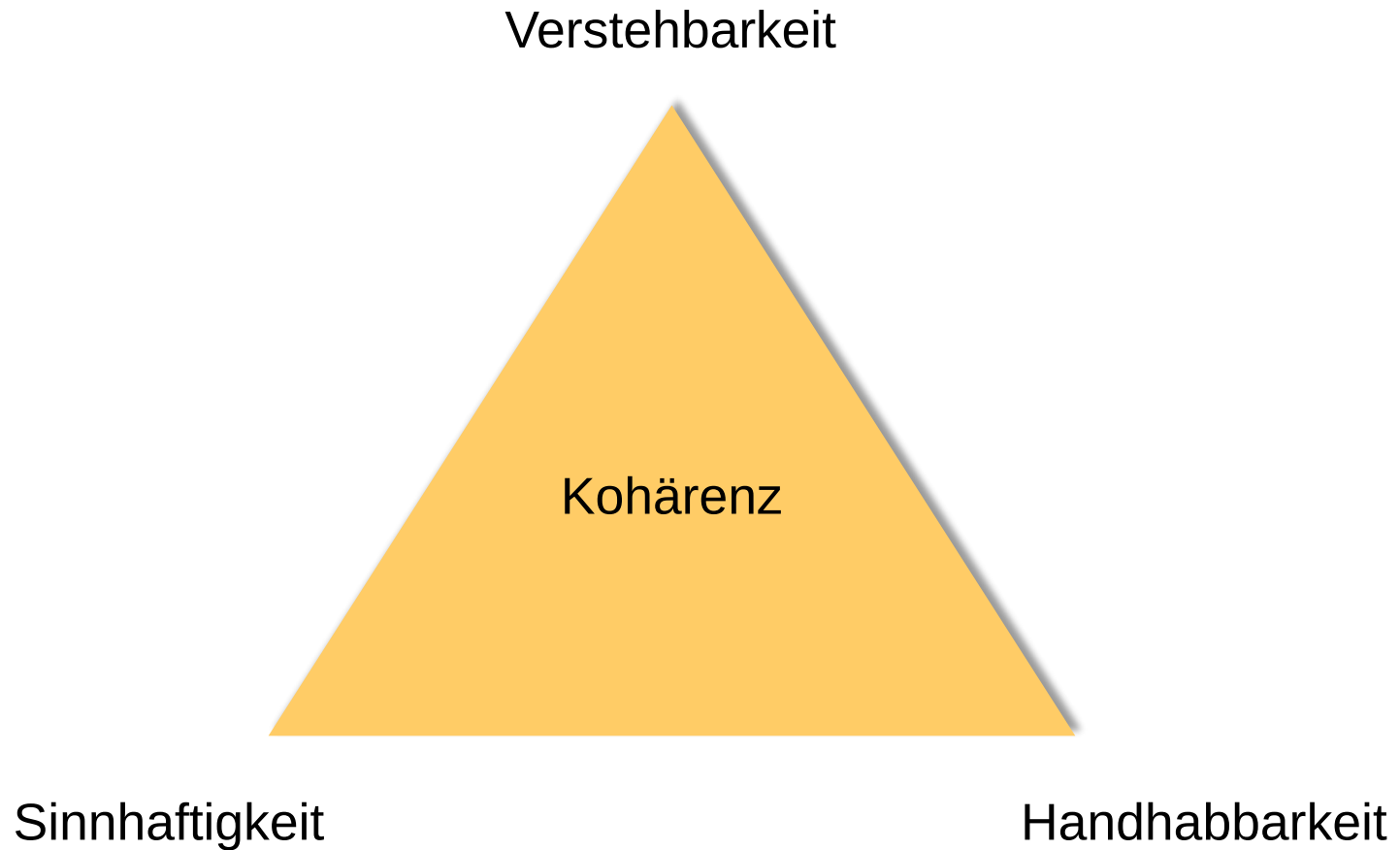
Warum werden einige
Menschen bei vergleichbaren
Situationen oder Belastungen
krank und andere bleiben
gesund?

Aaron Antonowski 1970

29% von KZ-Überlebenden Frauen waren nach 30
Jahren körperlich und psychisch gesund
(Kontrollgruppe 51%)



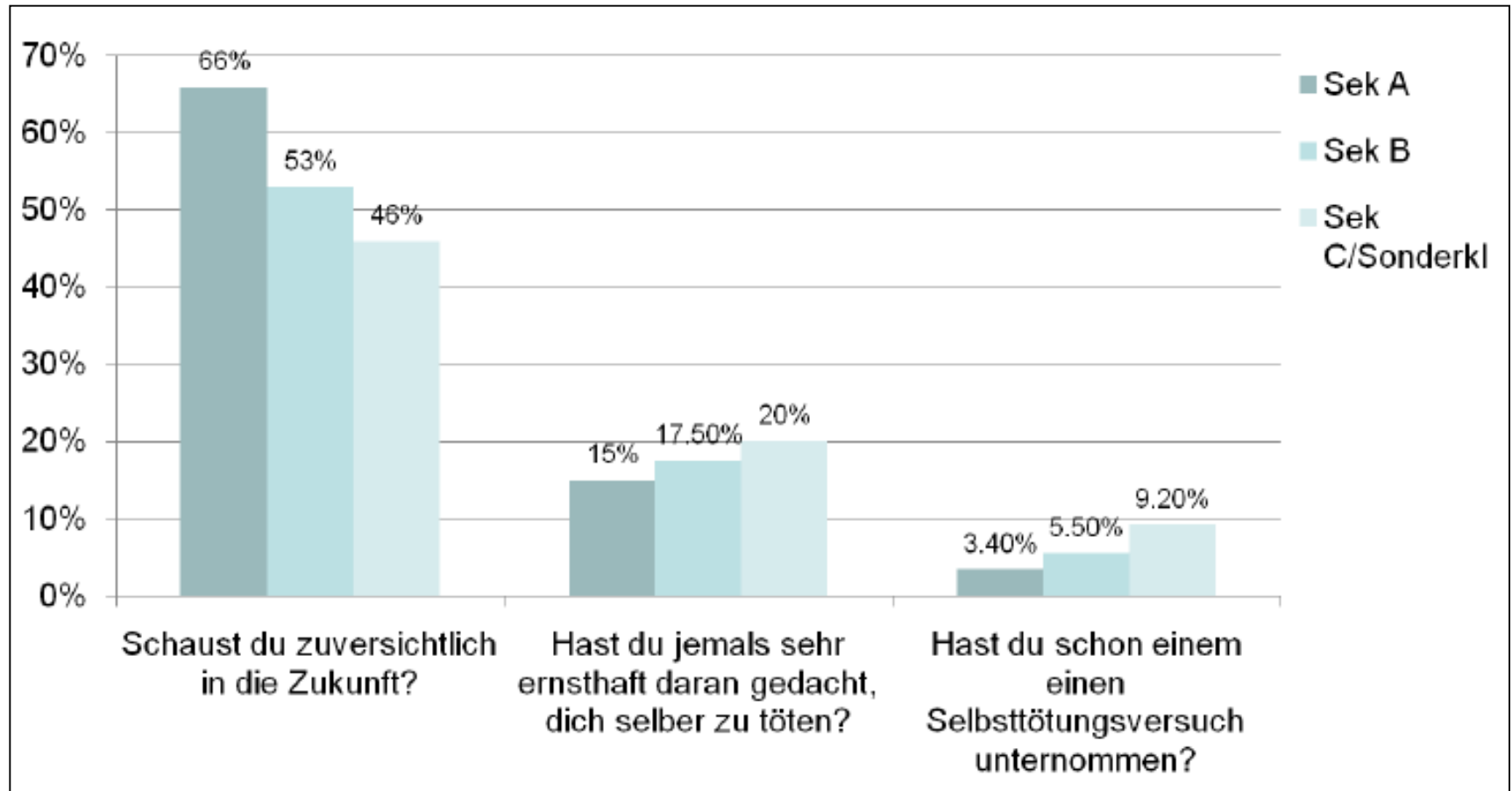
Salutogenese – Modell für Resilienz bei Belastungen



Depressionen, Suizidalität und Selbstverletzungen

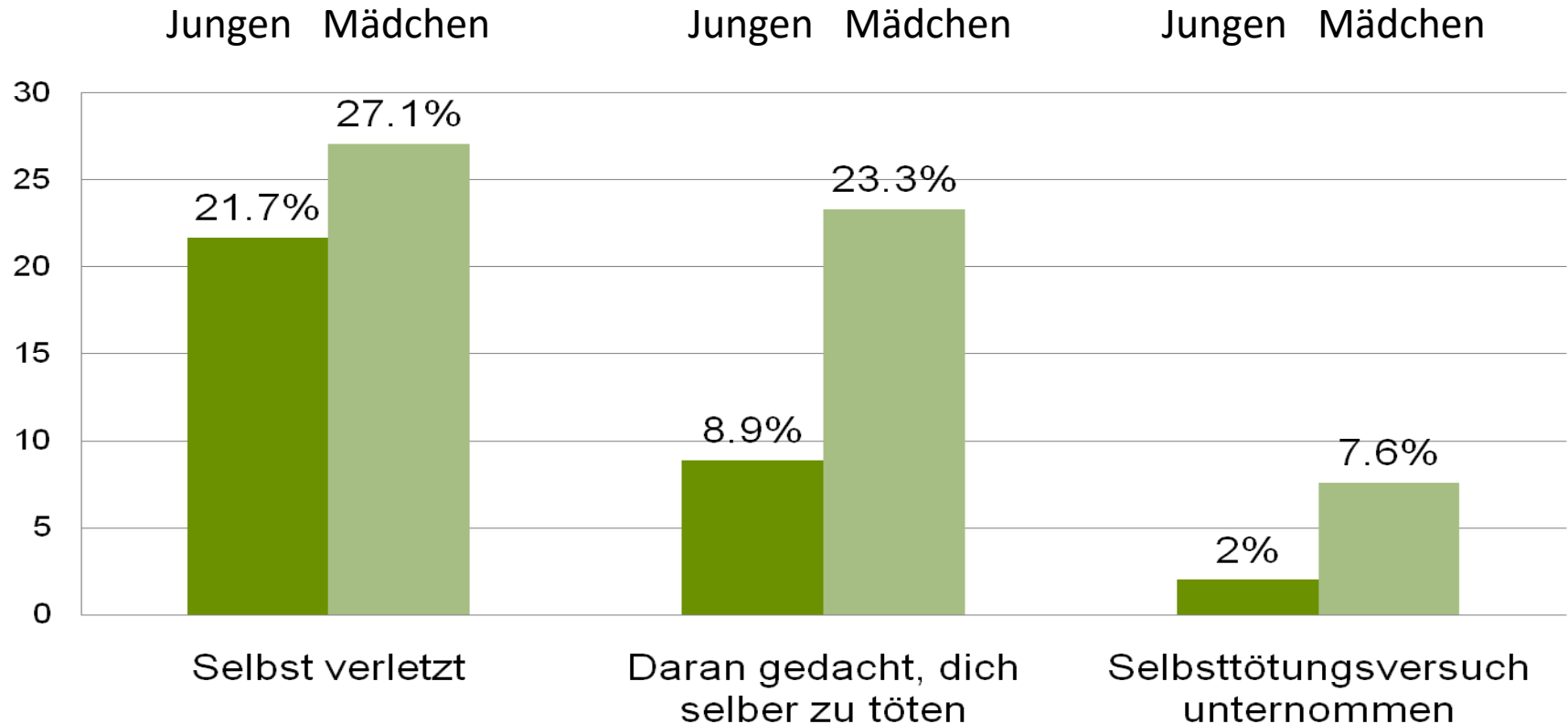


Zukunftssorgen und Suizidalität bei Jugendlichen



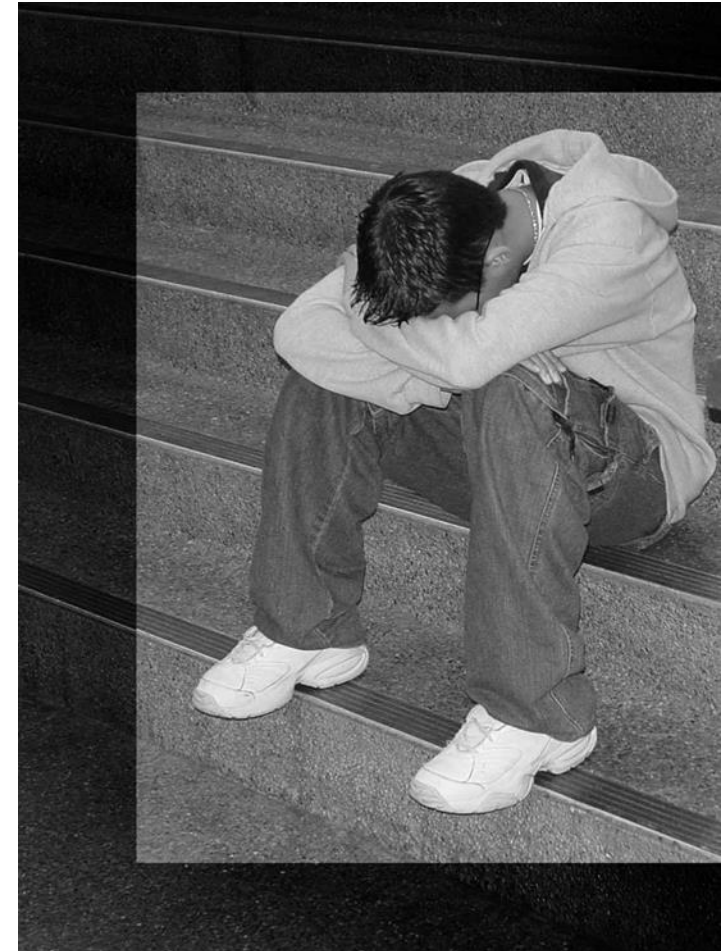


Zukunftssorgen und Suizidalität bei Jugendlichen



Depressionen bei Jugendlichen

- Trauer, Verzweiflung
- Motivationslosigkeit
- Antriebslosigkeit
- Rückzug
- Reizbarkeit, Aggressivität
- Leistungsabfall
- Appetitstörung
- Schlaflosigkeit
- Suizidalität
- Stimmungsschwankungen
- Selbstverletzungen
- Schulabsentismus





Was können Lehrpersonen tun?

Abklärung der Suizidalität im Gespräch



- Suizidgedanken (bedrängend)?
Bereits erfolgte Suizidversuche?
Verwandte/Freunde mit Suizid(versuchen)?
Chatkontakte?
Peergruppe: Kontakt mit anderen, die suizidal sind?
Konkrete Suizidpläne?
Was hält dich davon ab?
Mit wem kannst du sprechen?
Wer kann dir helfen?

Alarmzeichen

- drängende Suizidgedanken
- Suizide / Suizidversuche im Umfeld
- fehlende Absprachefähigkeit
- Isolation
- Suizidforen
- Vorbereitungen für Suizid



Depression und Verdacht auf Suizidalität - Vorgehen



- Gespräch suchen in ruhiger Situation
- empathisches Nachfragen
- Zuhören
- Suizidalität direkt ansprechen
- falls nicht distanziert von Suizidalität:
 - Nicht alleine lassen
 - Einbezug der Eltern
 - Sofortiger Einbezug von Fachpersonen! (Notfallpsychiater, KJPD)
- falls distanziert von Suizidalität je Gesprächsverlauf
 - Rücksprache mit Kollegen, die den/die Jugendliche kennen
 - Ev. Einbezug der Eltern, vorher mit Jugendlichen abmachen
 - Therapie oder Beratung empfehlen (konkrete Anlaufstelle nennen)
 - Nachfragen, ob Empfehlung umgesetzt wurde
 - Verlauf beobachten

Depression und Verdacht auf Suizidalität - Vorgehen



- Gespräch suchen in ruhiger Situation
- empathisches Nachfragen
- Zuhören
- Suizidalität direkt ansprechen
- falls nicht distanziert von Suizidalität:
 - Nicht alleine lassen
 - Einbezug der Eltern
 - Sofortiger Einbezug von Fachpersonen! (Notfallpsychiater, KJPD)
- falls distanziert von Suizidalität je Gesprächsverlauf
 - Rücksprache mit Kollegen, die den/die Jugendliche kennen
 - Ev. Einbezug der Eltern, vorher mit Jugendlichen abmachen
 - Therapie oder Beratung empfehlen (konkrete Anlaufstelle nennen)
 - Nachfragen, ob Empfehlung umgesetzt wurde
 - Verlauf beobachten

Rolle Lehrer $\neq$ Rolle Therapeut



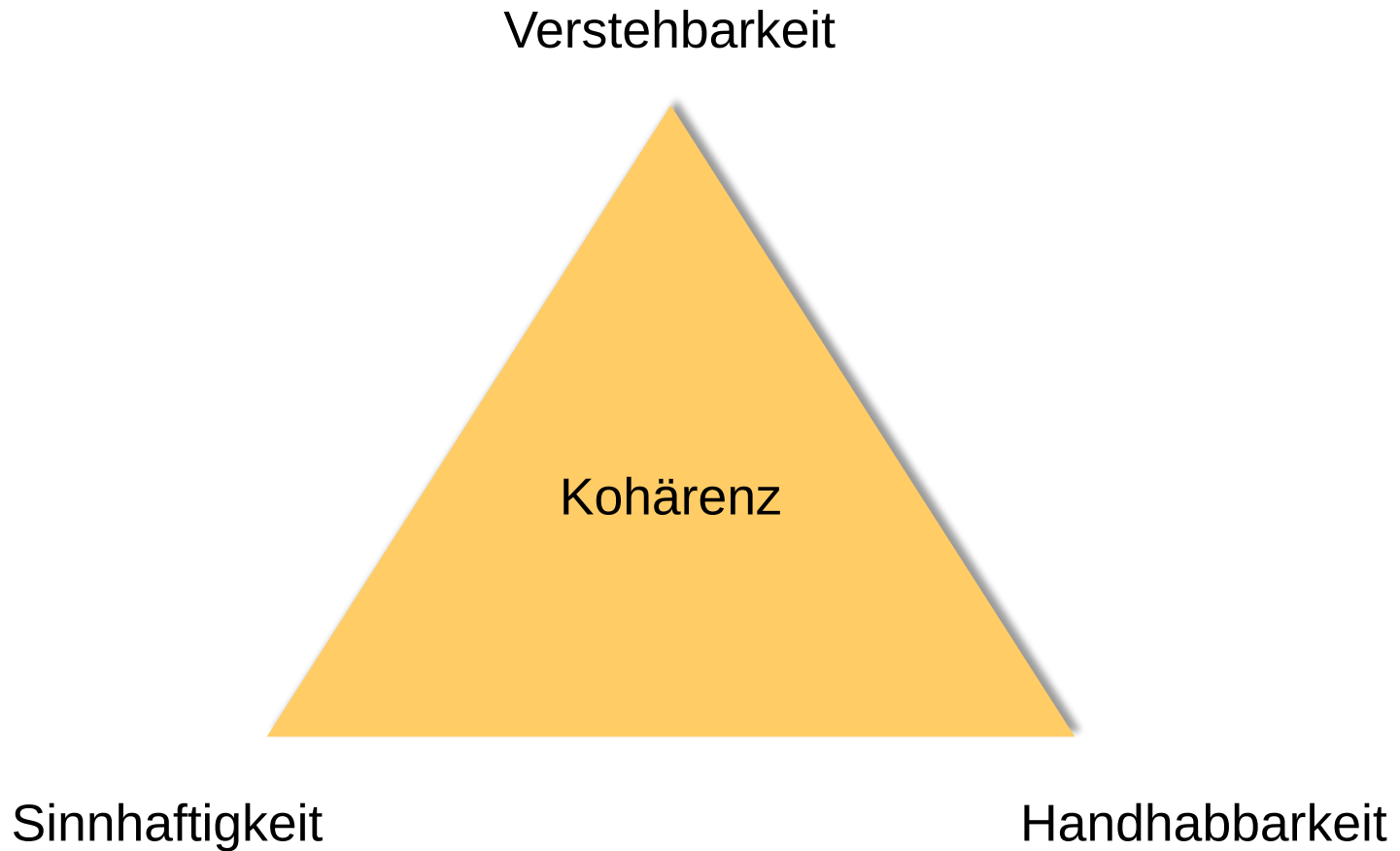
Was kann die Schule tun?

Prävention im Schulalltag – Depression und Suizidalität

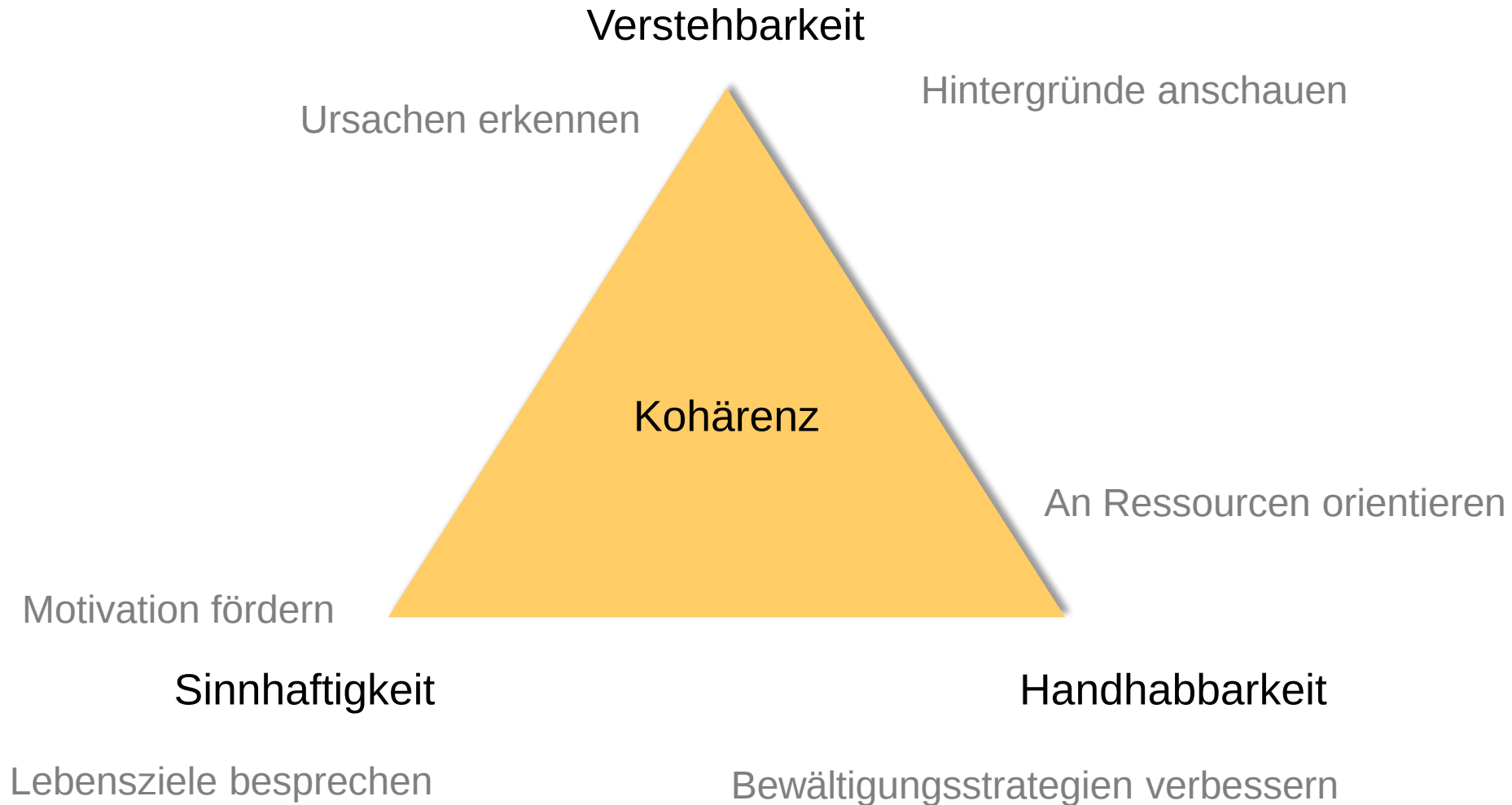


- Keine Präventionsanlässe über Selbstverletzungen und Suizidalität
- Präventionsanlässe zum Thema Krisenbewältigung mit Fokus auf Bewältigungsstrategien
- Ressourcenförderndes Schulklima
- Konflikte handhabbar leben

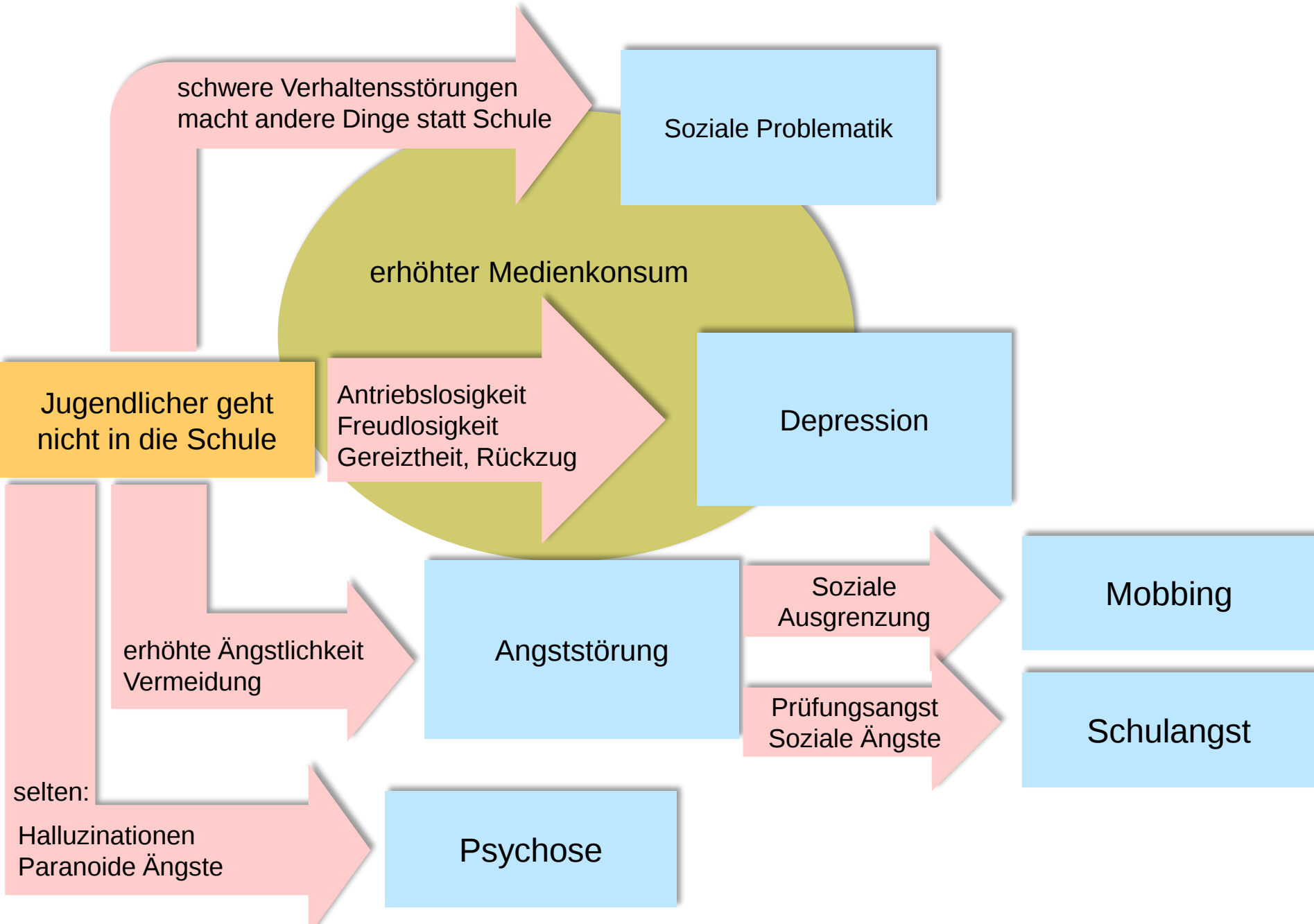
Resilienz gegen Depression



Resilienz gegen Depression



Schulabsentismus



Essstörungen bei Jugendlichen



Einfluss der Medien

Junge Frauen, die häufiger mit Bildern dünner Models konfrontiert werden, haben ein niedrigeres Selbstwertgefühl in Bezug auf den eigenen Körper



Everybody is different...

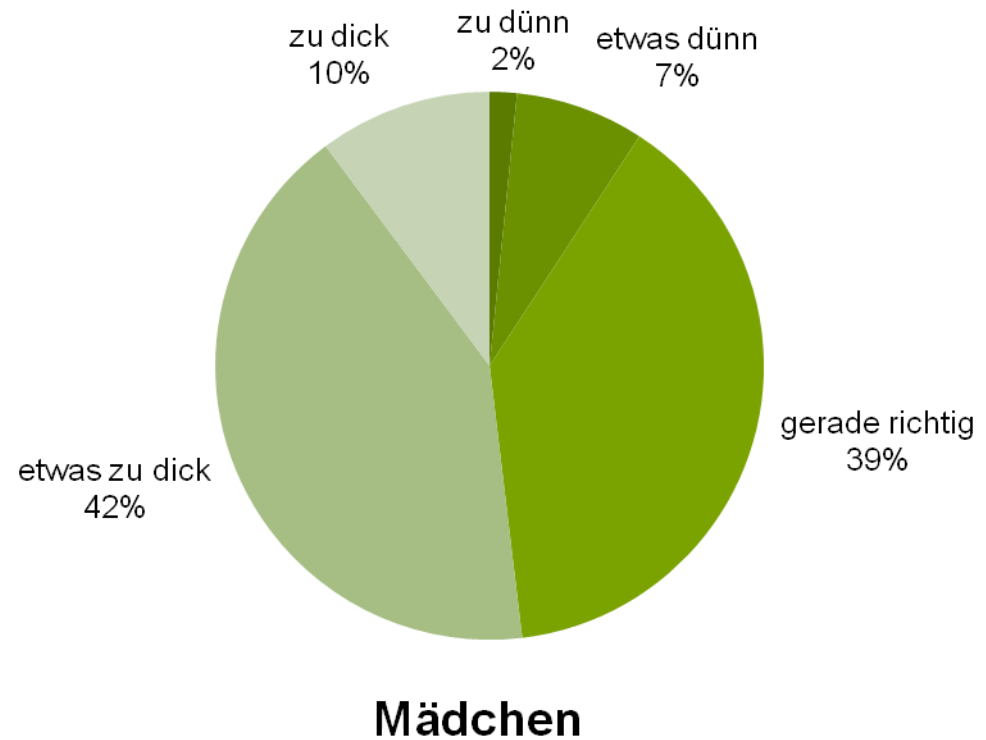
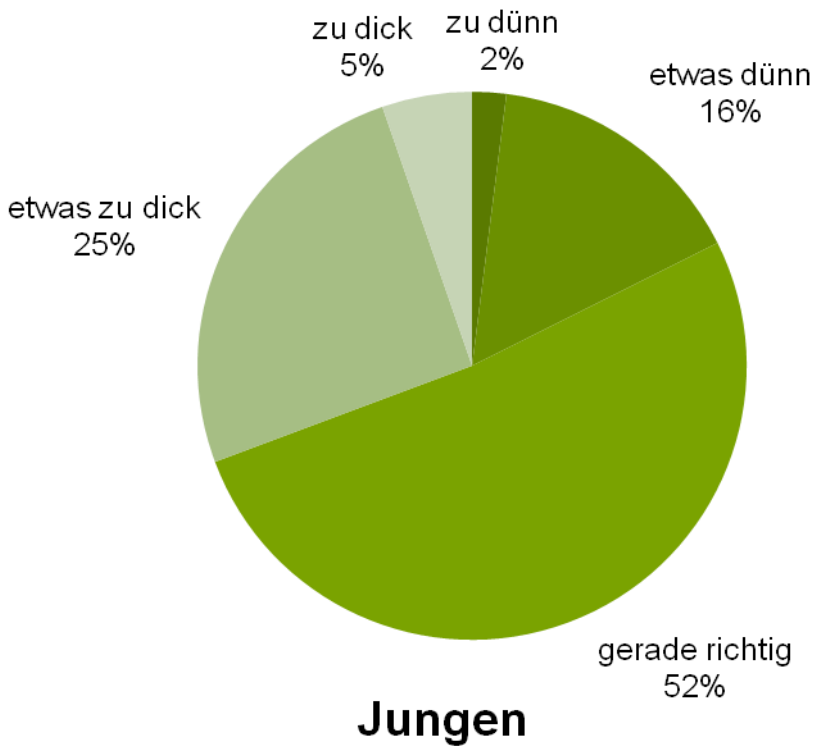
Dove PRESENTS **BEYONDcompare**
WOMEN PHOTOGRAPHERS ON BEAUTY™



Die Firma entschied sich, reale Frauen in der Werbung zu zeigen, nachdem eine Studie zeigt, dass 98% der Britinnen finden, dass die Models in der Werbung unrealistisch dünn sind.



Körpergefühl bei Jugendlichen



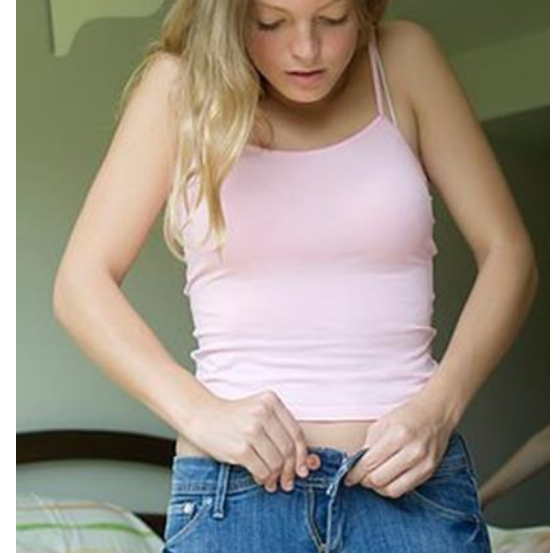
Körpergefühl und Essverhalten bei Mädchen



- 56% aller Mädchen wollen abnehmen
- 28% aller Mädchen machen gerade Diät
- 22% aller Mädchen geben an, mehrmals pro Woche enorm viel zu essen ohne damit aufhören zu können

Anpassung an gesellschaftliche Schönheitsnormen?

Ausdruck einer Verunsicherung im Prozess von Identitätsentwicklung und Individuation?





Was können Lehrpersonen tun?



Früherkennung von Essstörungen

- sichtbarer Gewichtsverlust ohne körperliche Krankheit
- Ausreden („ich habe schon gegessen“)
- Ständig auffällige Aussagen über die eigene Figur
- zieht extra weite Kleider an
- ständiges Frieren
- verschwindet immer nach dem Essen
- sozialer Rückzug
- am Mittag alleine und in Bewegung, isst nicht mehr mit den anderen
- körperliche Schwäche (oft auch eher spätes Symptom)



Früherkennung von Essstörungen

Je früher eine Essstörung erkannt und behandelt wird
desto grösser sind die Heilungschancen!
Darum: Schauen Sie nicht zu lange zu!



Was kann die Schule tun?

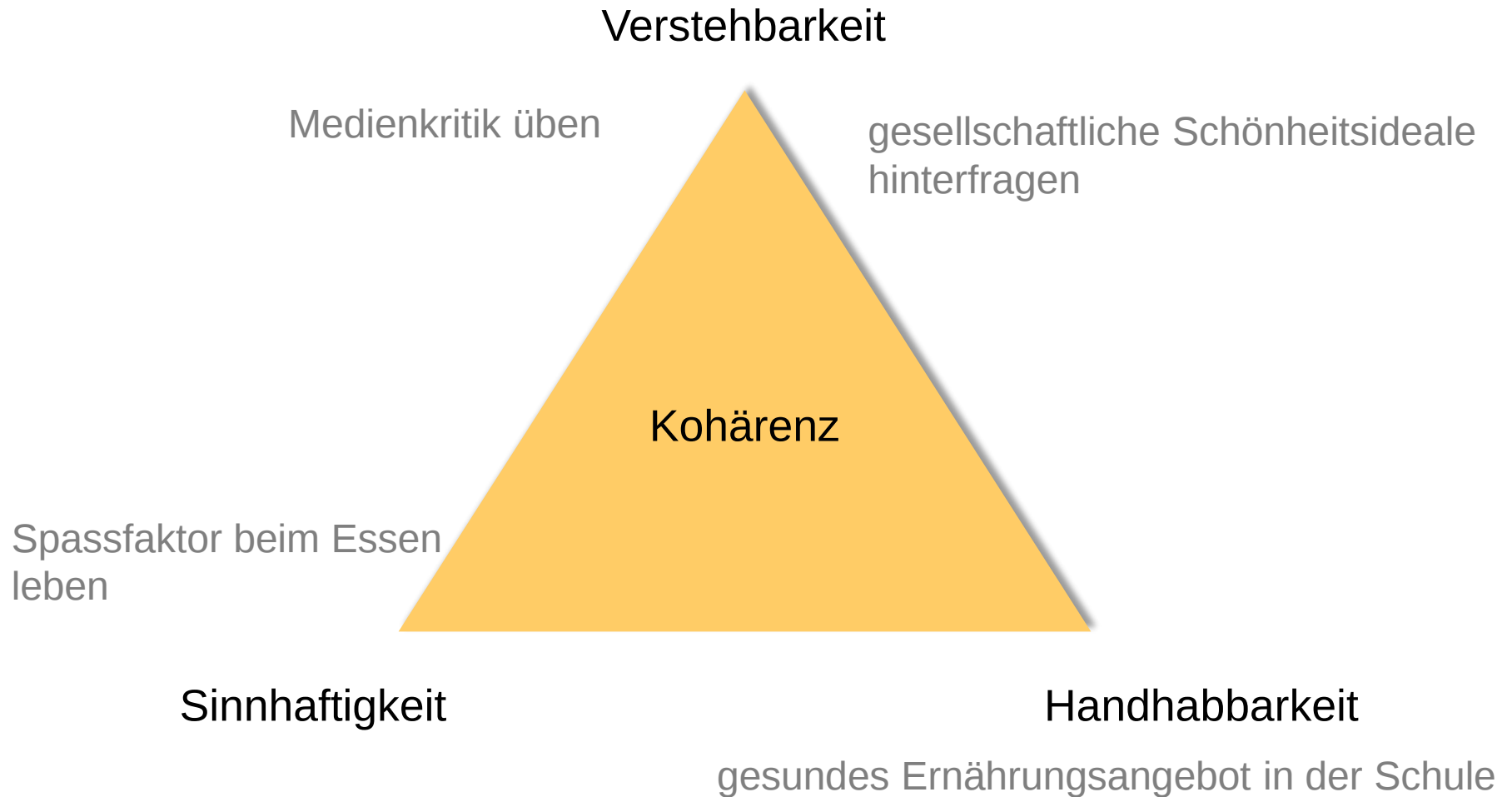
Prävention im Schulalltag – Essstörungen



- Keine einseitige Prävention gegen Übergewicht
- Prävention im Essstörungenbereich ist wirksam wenn sie
 - in kleineren Gruppen stattfindet
 - allgemeine Gesundheitsförderung beinhaltet
 - nicht vor Essstörungen warnt und nicht die Symptome beschreibt
 - keine „Abschreckung“ darstellt
 - Medienkritik übt
- Schulanlässe, bei denen Essen Spass macht
- Schulsport (nicht nur „Fitness“ und „Joggen“)



Salutogenese – Modell



Unklare Krisensituation - Vorgehen

1. Nachfragen und Zuhören
2. Mit KollegInnen besprechen
3. Eltern einbeziehen? – Wunsch der SchülerIn respektieren
4. Beratungsstellen einbeziehen
 - Vertrauenslehrer oder schulinterne Beratung
 - Externe Fachstellen
 - Kinder- und Jugendpsychiatrie



Schule und Lehrpersonen können einen wichtigen Beitrag leisten für die psychische Gesundheit von Jugendlichen



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!



Pablo Picasso: Le Bouquet