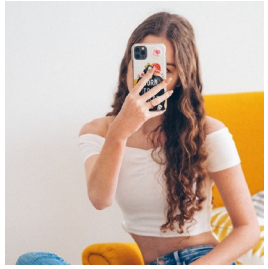
Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Workshop:
Wie können Sie die psychische Gesundheit Jugendlicher konkret fördern und Probleme frühzeitig erkennen?



Prof. Dr. Frank Wieber
Institut Public Health ZHAW

Simone Rössler
Psychologisches Institut ZHAW

Freitag, 8. September 2023

Was stresst Jugendliche?

https://youtu.be/48WAQdgXEqw

Pro Juventute

- Multikrise: sich überlappende Krisen (Corona, Ukraine-Krieg,…)
- Einfluss sozialer Medien
- Versorgungssystem überlastet

2022

Im 1. Halbjahr haben die Beratungen zum Thema Angst und Suizidgedanken im Vergleich zum Vorjahr zugenommen:

SUIZIDGEDANKEN: +11%

ANGST: +30%

Aktuell: **Jeden Tag meldeten sich im Durchschnitt:**

7-8 KINDER UND JUGENDLICHE ZUM THEMA SUIZIDGEDANKEN.

→ vor Corona 3-4

WAS IST GEMEINT MIT «PSYCHISCHER GESUNDHEIT»?

Gesundheit als Balance von Belastungen und Ressourcen

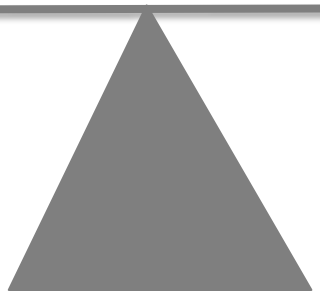
Belastungs-Ressourcenwaage

Beispiele von Belastungen:

- Schulstress
- Stress zuhause
- Streit mit Freunden
- Druck durch soziale Medien

Beispiele für Ressourcen:

- Selbstwirksamkeit
- Peers (Freunde)
- Hobby
- genügend Schlaf



In Anlehnung an das Anforderungs-Ressourcen-Modell in der Gesundheitsförderung (z.B. Blümel, 2021)

WIE ERKENNE ICH, DASS EINE JUGENDLICHE PERSON PSYCHISCHE PROBLEME HAT?

Anzeichen oft unspezifisch und schwer abgrenzbar

- Internal:
  Rückzug, Grübeln, sich Sorgen machen, Schuldgefühle
- External:
  Regelbrechendes Verhalten, körperliche Unruhe, Spannung
- Müdigkeit, Angst, Nervosität
- Körperliche Beschwerden
- Schlafstörungen, starke Gewichtsveränderungen
- Schulverweigerung, Leistungsabfall
- Allg.: plötzliche Veränderungen, Leidensdruck

Besonders kritisch: Ritzen, Suizidgedanken

Broschüre für Jugendliche: Wie viel anders ist noch normal?

Gratis Download:
www.zhaw.ch

Suchterkrankungen

Eine Sucht muss nicht zwingend an eine Substanz wie Nikotin, Alkohol oder andere Drogen gebunden sein, sie kann sich auch auf menschliches Verhalten beziehen. Beispiele hierfür sind Kaufsucht, Glücksspielsucht oder Medienabhängigkeiten wie Internet- oder Computerspielsucht und Handyabhängigkeit.

Hast du öfter starkes Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem Verhalten (z.B. Computerspiele) und reagierst gereizt, wenn du länger darauf verzichten musst? Kannst du kaum noch kontrollieren, wie oft und wie lange du dieses Verhalten zeigst bzw. diese Substanz konsumierst, und vernachlässigst dadurch andere Aktivitäten, die dir früher wichtig waren? Willst du immer mehr davon, obwohl du eigentlich weisst, dass du dir damit schadest (körperlich, psychisch, sozial)?

Dann leidest du möglicherweise an einer Suchterkrankung.

https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/psychotherapie/praevention/AP_Flyer_Psychische-St%C3%B6rungen.pdf

WAS KANN ICH KONKRET TUN?

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht?

Wichtig:
Hinschauen und frühzeitig Ansprechen!

1. Hinschauen, Ansprechen
2. Zuhören und Dasein
3. Wo möglich entlasten
4. Evtl. professionelle Unterstützung durch Fachpersonen

Beispiel für Lehrperson

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 1)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

1. Bewusst einen **«guten» Zeitpunkt** wählen

2. **Beobachtungen** und **Besorgnis** schildern:

   «Ich habe den Eindruck, dass du dich in letzter Zeit zurückziehst und mache mir Sorgen.
   Bedrückt dich etwas?»

«ICH-Botschaften», Sorge zeigen

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 2)

Beobachten, Ansprechen, Dasein und wo möglich entlasten

3. Versuchen, die Sichtweise des Kindes zu **verstehen:**
   - *«Was an dieser Situation belastet dich am meisten?»*
   - *«Wie fühlst du dich dabei?»*

   Verständnis zeigen:

   «Das muss schwierig sein für dich.»

4. Suchen nach **Lösungen/Entlastung**:

   «Hast du eine Idee, was dir jetzt helfen könnte?»

Zuhören und Sicherheit vermitteln

Was kann ich tun, wenn ich den Eindruck habe, dass es jemandem nicht gut geht? (Teil 3)

Professionelle Unterstützung durch Fachpersonen, Beratungsstellen

Bei **Unsicherheit**

oder wenn **keine Besserung** eintritt:

- Austausch mit anderen schulischen Bezugspersonen, SSA und SL
- Dokumentation
- Einbezug Eltern
- Einbezug Fachpersonen
  → SPD anonyme Schilderung möglich
  → akute Krisen: KJPD

Zwei-Fragen-Test
(laut S3-Leitlinie als Screening für unipolare Depression empfohlen)

1. „Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?“
2. „Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?“

DGPPN, BÄK, KBV, AWMF, AkdÄ, BPtK, BApK, DAGSHG, DEGAM, DGPM, DGPs, DGRW (Hrsg.): *S3-Leitlinie/Nationale Versorgungsleitlinie Unipolare Depression – Langfassung (Langfassung Version 5)*. 1. Auflage. 2009, S. 67 und 73-

Empfehlungen zum Umgang mit möglichen psychischen Problemen bei Schüler*innen

Zusammenfassende Aussagen im Überblick

1. Schulen, die verantwortungsvoll mit möglichen psychischen Problemen von Schüler*innen umgehen wollen, wird empfohlen, den Ansatz der Früherkennung und Frühintervention (F+F) zu etablieren oder diesen auf mögliche psychische Probleme der Kinder und Jugendlichen auszuweiten.

2. Es ist hilfreich, wenn Schulen sicherstellen, dass die Lehr- und Fachpersonen wissen, wie sie vorgehen sollen und von wem sie bei Bedarf Unterstützung erhalten. Zu diesem Zweck ist es nützlich, wenn die Schulen über einen zum vornherein festgelegten Handlungsplan verfügen. Darin sollen das schrittweise Vorgehen und die Zuständigkeit der Lehr- und Fachpersonen festgehalten werden.

3. Lehr- und Fachpersonen müssen sensibilisiert sein für Verhaltensweisen von Schüler*innen, die auf mögliche psychische Probleme hinweisen.

4. Förderlich sind eine gemeinsame Haltung und die Bereitscha

Herausgeber

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

bildung+ gesundheit
Netzwerk Schweiz

Zürcher Fachhochschule

Konkrete Möglichkeiten zur Förderung der psychischen Gesundheit

Förderfaktoren für Kinder (gelten auf für Jugendliche)

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

Selbstwert

Selbst-
wirksamkeit

Problemlöse-
fähigkeiten

Emotions-
regulation

Optimismus

Erholung

Familienklima

Natur

Offline
Beschäftigung

Soziale
Unterstützung

Werkzeugkasten für Jugendliche

Gratis Download:
www.zhaw.ch/takecare

Inhalt

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S. 4)

Stressknacker (S. 6)

Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S. 8)

Liebeskummer (S. 9)

Liebe sollte nicht wehtun (S. 10)

Mit Tod und Verlust umgehen (S. 12)

Mit Trennung und Scheidung umgehen (S. 14)

Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S. 16)

Sucht und Abhängigkeit (S. 18)

Anderen helfen (S. 20)

Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S. 21)

Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S. 22)

Nützliche Webseiten (S. 23)

Liebe sollte nicht wehtun

Seite 10

Mit jemandem in einer Liebesbeziehung zu sein, kann toll und aufregend sein. Leider kommt es vor, dass wir von Menschen, die wir lieben, verletzt werden. Gewalt in einer Beziehung zu erkennen, kann schwierig sein. Gewalt hat viele Gesichter – nicht immer bedeutet sie, dass wir körperlich verletzt werden.

Prüfe, ob du in einer ungesunden Beziehung bist:

- Hast du Angst vor deinem Freund oder deiner Freundin oder davor, was er oder sie tun wird, wenn du die Beziehung beendest? Ja Nein
- Beschimpft dein Freund oder deine Freundin dich, stellt dich als dumm hin oder sagt dir, dass du nichts richtig machst? Ja Nein
- Ist dein Freund oder deine Freundin extrem eifersüchtig? Ja Nein
- Versucht dein Freund oder deine Freundin dich darin einzuschränken, wohin du gehst oder mit wem du sprichst? Ja Nein
- Fühlst du dich wegen deines Freundes oder deiner Freundin von Kollegen und Familie isoliert? Ja Nein

Gefühle ansprechen & zulassen - Emotionen ABC

www.wie-gehts-dir.ch

Quelle: https://www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/abc-der-emotionen-erneut-praesent

Gefühle ansprechen & zulassen – Emotionen ABC

Ausgebrannt

Nachdenklich

Verliebt

Sicher

Dankbar

Zufrieden

Einsam

www.wie-gehts-dir.ch

Quelle: https://www.wie-gehts-dir.ch/aktuelles/abc-der-emotionen-erneut-praesent

www.feel-ok.ch: Schüler:innen, Lehrpersonen, Eltern

feel-ok.ch

ÜBER FEEL-OK.CH · NEWSLETTER · AT · DE ·

In Artikeln suchen

JUGENDLICHE | LEHRPERSONEN UND MULTIPLIKATOREN | ELTERN

feel-ok.ch/sv-uebungen

ONLINESCHULUNG

ÜBERSICHT | FREIZEIT, JOB | KONSUM, SUCHT | RECHTE, KRISE | KÖRPER, PSYCHE

Um was es geht | Hilfsangebote | Didaktik

SELBSTVERTRAUEN AUFPEPPEN

Gnomio verstehen

- Monika und Roger
- Gnomio, der nörgelnde Gast
- Mangelndes Selbstvertrauen
- Die 10 Tricks von Gnomio

Gnomio entwaffnen

- 7 Tipps gegen Gnomio

ÜBUNGEN FÜR MEHR SELBSTWERT

Hier erfährst Du nützliche Übungen, die Deinem Selbstwertgefühl gut tun können. Sie können Dir helfen, Gnomio, Deinen unfreundlichen Gast und innere Stimme in einen ehrlichen Freund zu verwandeln.

Zu einer kantonalen Version wechseln?

Ja | Nein

Minimieren

INFO QUEST für Jugendliche

Hilfsangebote, gute Websites, coole Ideen für dich

www.feel-ok.ch:
Übungen für mehr Selbstwert

1. Sage Dir 'Ich mag mich'

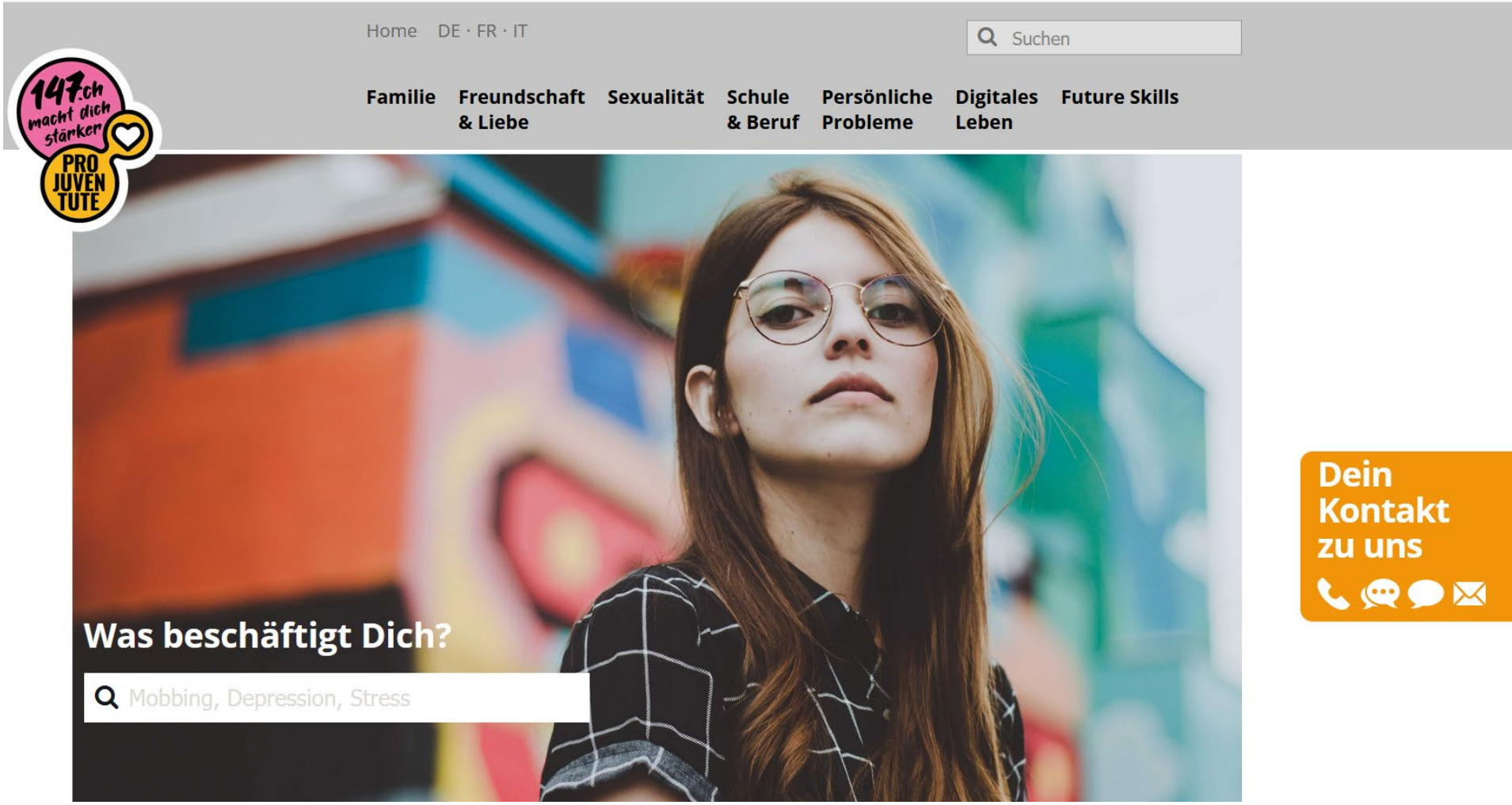
Das hört sich vielleicht etwas seltsam oder eingebildet an, aber es nützt... Versuche, Dir selber jeden Tag einige Male ausdrücklich zu verstehen zu geben, dass Du Dich selber magst.

Dazu kannst Du Dir Sätze sagen wie z.B.:

- „Eigentlich bin ich ziemlich cool."
- „Ich bin ein wertvoller Mensch, ich mag mich."
- „Ich bin eine liebenswerte Person."

Am besten sagst Du diese Sätze gleich nach dem Aufstehen oder vor dem Zubettgehen zu Dir. Ein Versuch ist es allemal wert. Sage Dir einfach: „*Nützt es nichts, so schadet es auch nicht*".

147.ch: Beratung Kinder, Eltern, Lehrpersonen



www.jugendundmedien.ch

JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM ZUR FÖRDERUNG VON MEDIENKOMPETENZ

Empfehlungen **Themen**

- Übersicht
- Empfehlungen 0-7 Jahre
- Empfehlungen 6-13 Jahre
- Empfehlungen 12-18 Jahre
- Empfehlungen Kinder mit Behinderung
- Empfehlungen in Leichter Sprache

Empfehlungen

Kinder kommen früh mit d Die
Neugier. Und bald stehen nei
Spiele-App ausprobieren? Schulkinder sammeln erste ei

Empfehlungen zu digitalen Medien in 15 Sprachen

Mediennutzungsvertrag

zwischen Mutter, Vater
und Nils

§1 Handy / Smartphone

Kosten und Guthaben

Die monatlichen Handyrechnungen von meinem Kind schauen wir uns gemeinsam an.

Einstellungen Kinder- und Jugendschutz

Gemeinsam mit meinem Kind prüfe ich, wie man das Handy altersgerecht einstellen kann (über Sicherheitseinstellungen am Gerät oder Installation einer App). Die Einstellungen werden regelmäßig in Rücksprache angepasst.

Handyfreie Orte

Ich überlege gemeinsam mit meinem Kind, in welchen Situationen die Handynutzung unhöflich ist. Zudem prüfe ich regelmäßig, ob ich mich selbst entsprechend verhalte.

Aufnahmen von anderen

Ich mache keine Fotos oder Filme von anderen und gebe sie auch nicht weiter, ohne die Abgebildeten vorher zu fragen.

Apps, Abos, Klingeltöne

Ich passe auf, wie viel Geld ich für App-Käufe, In-App-Käufe ... im Monat ausgebe. Ich klicke nicht auf Werbung in Apps. Wenn mir etwas seltsam vorkommt, spreche ich mit meinen Eltern.

Unbekannte Nummern

Auf Nachrichten oder Anrufe von unbekannten Nummern antworte ich nicht unüberlegt. Bin ich unsicher, frage ich meine Eltern.

Mobiles Internet

Ich schalte mein WLAN nur bei Bedarf ein. Über öffentliche WLANs verschicke ich keine persönlichen Inhalte. Mein Datenvolumen behalte ich im Blick.

Handyfreie Orte

An "handyfreien" Orten (Krankenhaus, Kirche, Kino, ...) nutze ich kein Handy oder schalte es aus. In der Schule halte ich mich an die Handyregeln der Schule.

Quelle: www.jugendundmedien.ch

KLEINGRUPPENARBEIT:

KONKRETE HANDLUNGSIDEEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Ausarbeitung konkreter Handlungsideen Gesundheitsförderung

Gruppenauftrag *(ca. 20 Minuten)*

1. ***Wo bestehen Probleme?***

   → mündliche Diskussion (ca. 5')

2. ***Wie können Sie die psychische Gesundheit von Jugendlichen konkret fördern in ihrem Arbeitssetting?***

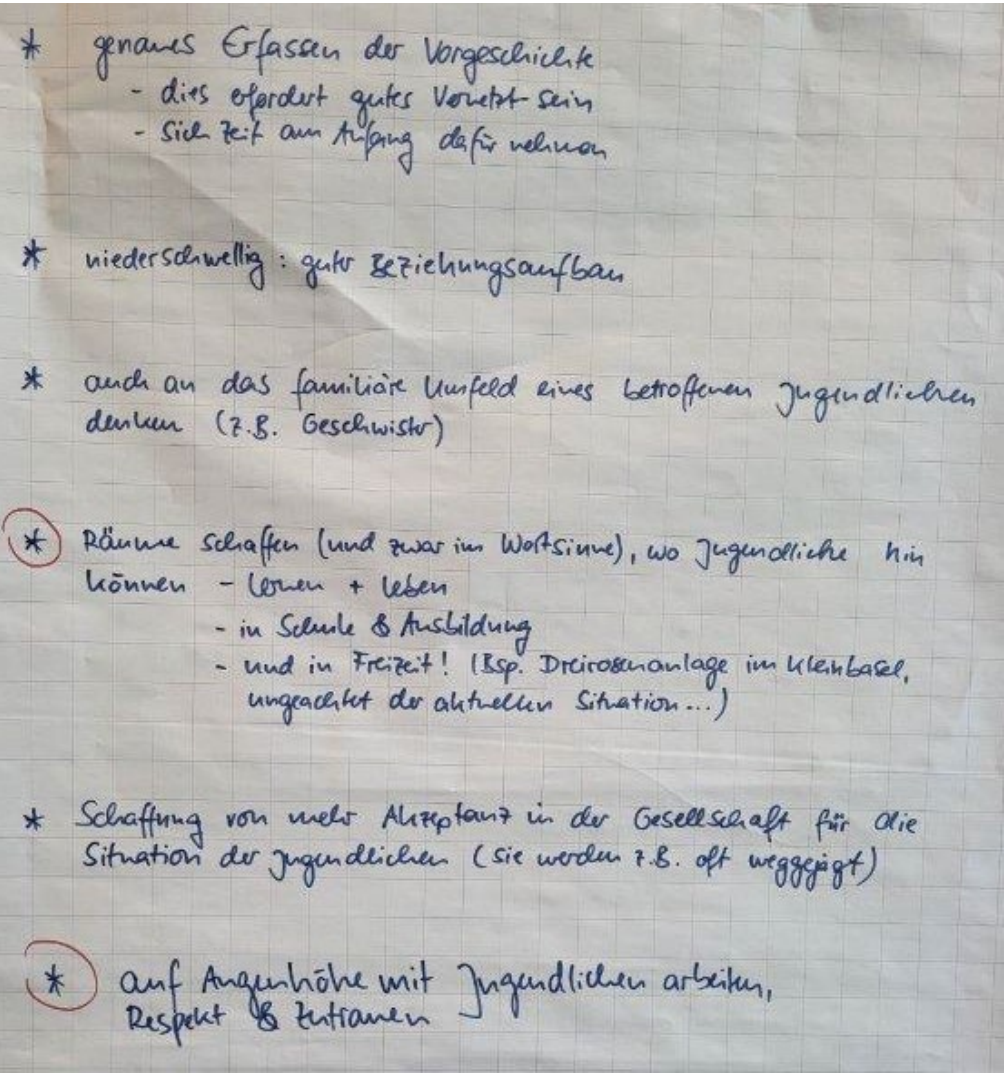
   → Notizen auf Flipchart-Blatt (ca. 15')

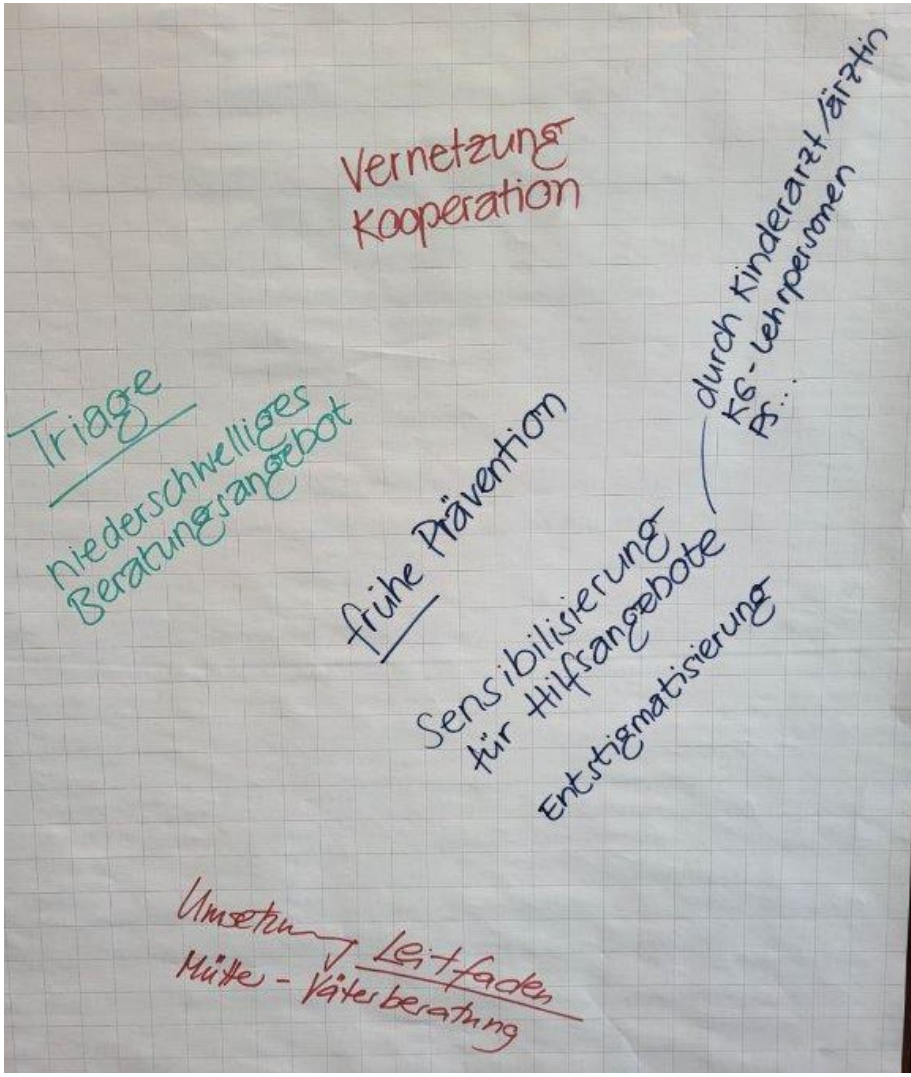
Ausarbeitung konkreter Handlungsideen Gesundheitsförderung

Sammlung und Austausch im Plenum

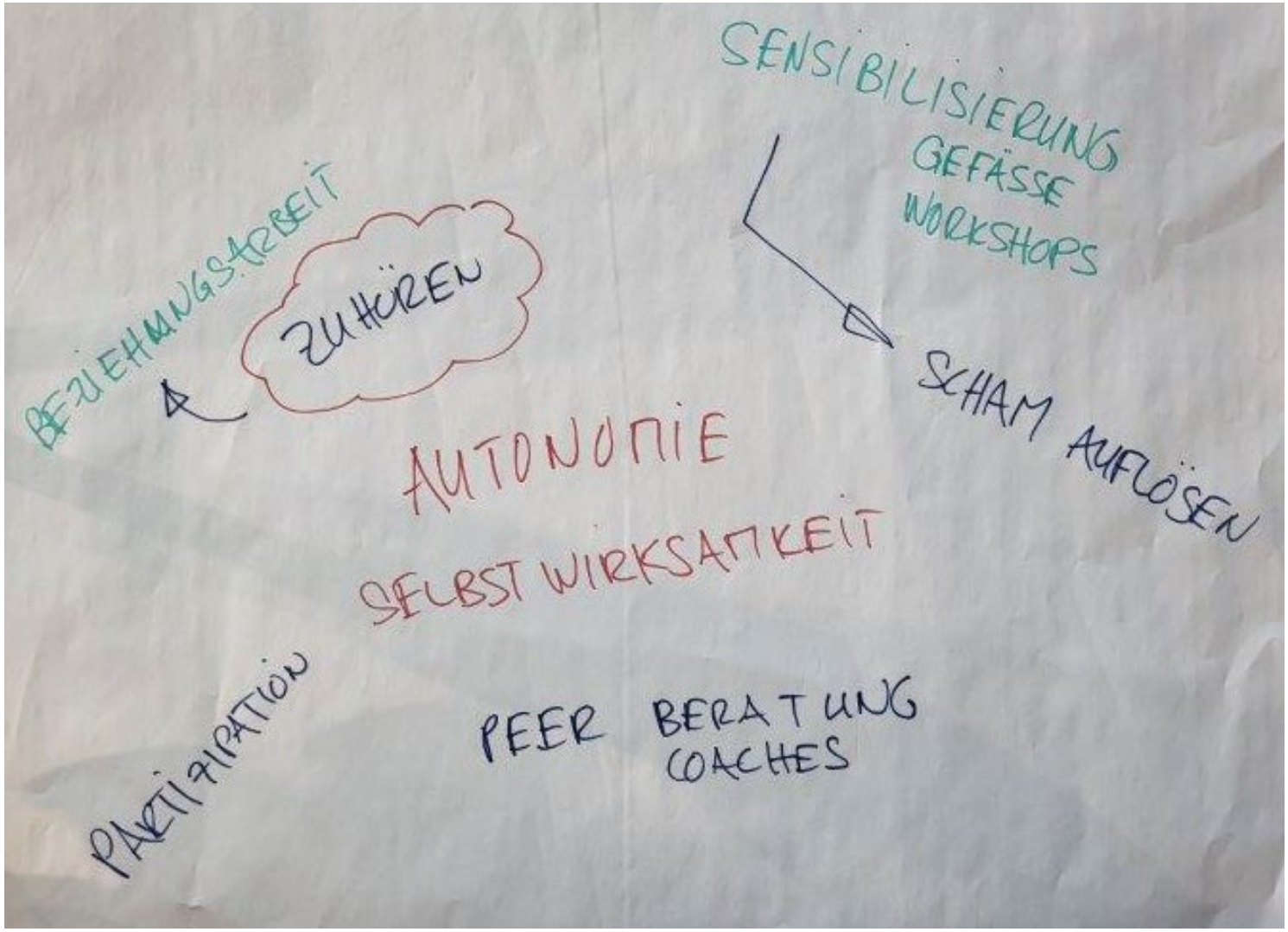
1. *Wo bestehen Probleme?*
2. *Wie können Sie die psychische Gesundheit von Jugendlichen konkret fördern in ihrem Arbeitssetting?*

Ergebnisse Gruppenarbeiten

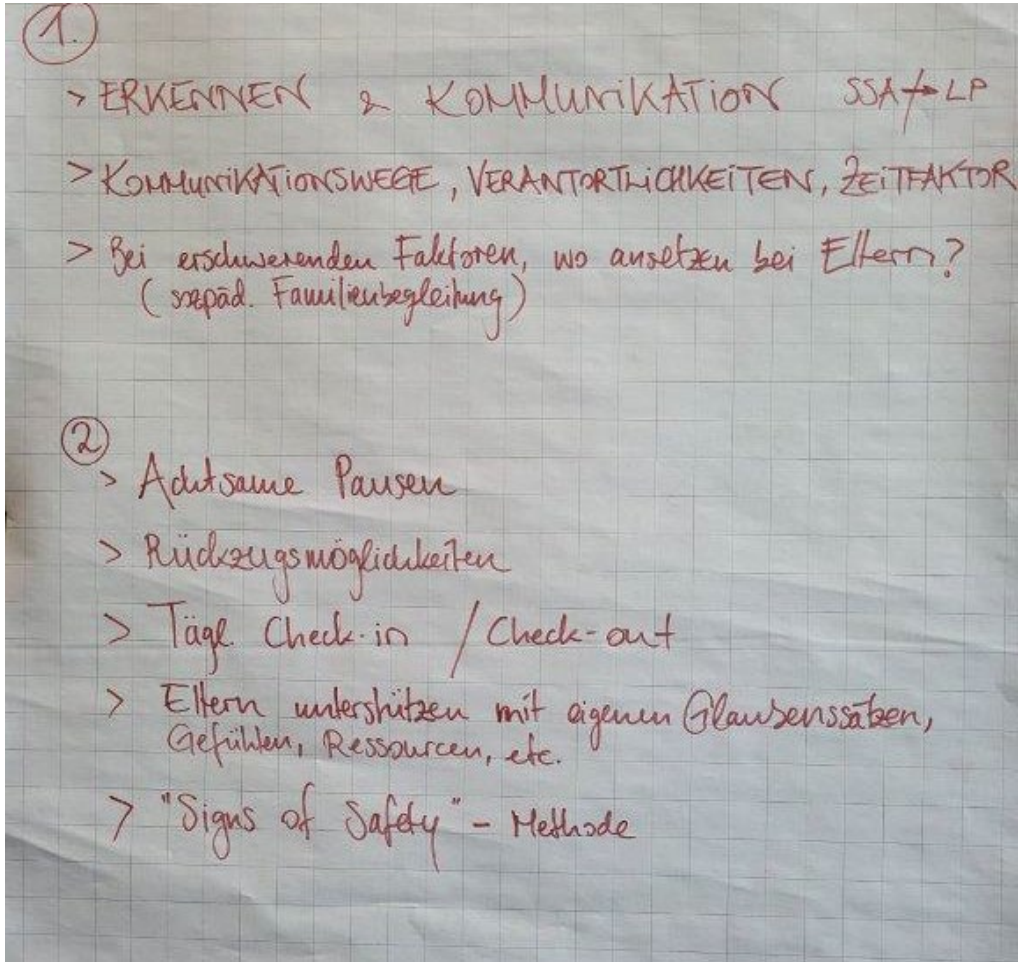


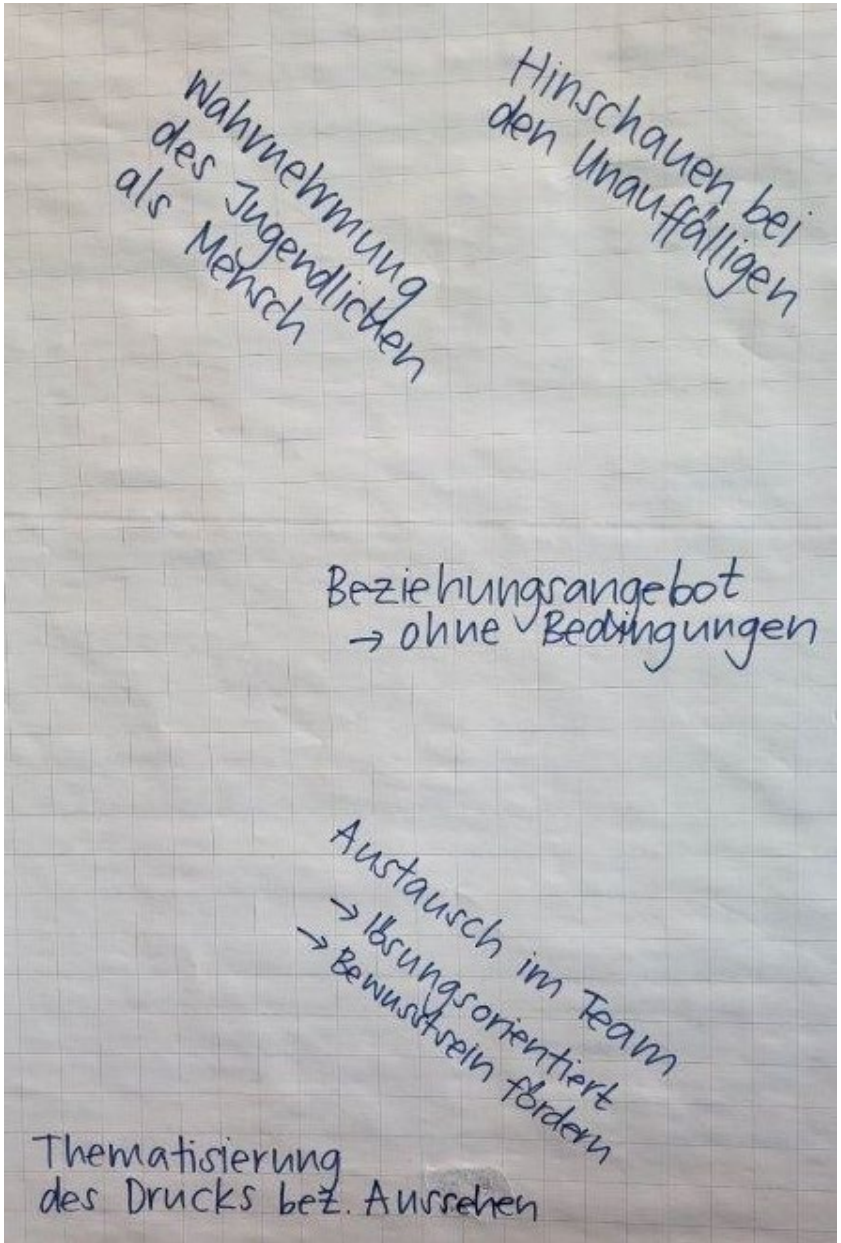


Ergebnisse Gruppenarbeiten



Ergebnisse Gruppenarbeiten





Ergebnisse Gruppenarbeiten

Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

1

- GROSSE KLASSEN
  VERSUS
  MANGELNDE RESSOURCEN
  VERSUS LEHRPLAN
- POLITIK !!!
- CHANCENGLEICHHEIT
- BIOGRAPHIE

2

- RESSOURCENSPIEL
- WERTSCHÄTZUNG
- KOHERENZGEFÜHL
  (VERSTEHBARKEIT, SINNHAFTIGKEIT, HANDHABBARKEIT)
- START-NOW PROGRAMME ...
- ZEITGEFÄSSE
- INTERDISZIPLINÄRE ZUSAMMENARBEIT

1

Nutzung der WS-Angebote!

Heterogenität der SuS: Wie werden wir allen gerecht?

Augenmerk ausrichten?!

2

Unterstützung der und im Klassenverband.

→ Autonomie
→ Selbstwirksamkeit

} fördern

→ So viel wie nötig und so wenig wie möglich.

Was hilft Jugendlichen bei Stress?

https://youtu.be/48WAQdgXEqw

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Projektteam:

Frank Wieber

Agnes von Wyl

Julia Dratva

Annina Zysset

Simone Rössler

Alice Inauen

Salomon Straub

Anthony Klein Swormink

ZHAW Departement Gesundheit
Forschung Public Health
Herr Frank Wieber
Katharina-Sulzer-Platz 9
Postfach
CH-8401 Winterthur
frank.wieber@zhaw.ch
www.zhaw.ch/gesundheit

ZHAW Departement Angewandte Psychologie
Fachgruppe Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie
Frau Agnes von Wyl
Pfingstweidstrasse 96
Postfach
CH-8037 Zürich
agnes.vonwyl@zhaw.ch
www.zhaw.ch/psychologie

Quellen Bilder

- www.pexels.com
- www.usplash.com
- www.pixabay.com