

Kanton Zug



Praxis der Suizidprävention in der öffentlichen Schule

Stephan Kälin – Psychologe M.Sc. – Supervisor/Coach BSO

Inhalt

Warum Suizidprävention und wie macht man das?

MindMatters

Übungseinheit 1: psychische vs. physische Erkrankungen

Übungseinheit 2: Gefühle / Verschwiegenheit

Übungseinheit 3: Psychische Erkrankungen konkret

Übungseinheit 4: Gefühle / wie helfen?

Warum dieses Thema?

Universität

Hausarbeit der philosophischen Fakultät I
der Universität Zürich im Fach Psychopathologie des
Kindes- und Jugendalters

Suizidprophylaxe und Suizidalitätstheorien bei Jugendlichen

12. März 2003

Eingereicht bei Prof. Dr. H.-C. Steinhausen
Psychologisches Institut der Universität Zürich
Abteilung Psychopathologie des Kindes- und Jugendalters

Eingereicht von:
Stephan Kälin
Strandbadstr. 48
8620 Wetzikon

PUK

Den Kindern helfen

Wie Sie Kinder
nach einem Suizid unterstützen können ...



Informationen für Eltern und andere Betreuungspersonen

Die folgenden Informationen wurden in Zusammenarbeit mit Kindern und Eltern erarbeitet, die einen Verlust durch einen Suizid erlitten haben. Diese Broschüre soll Ihnen helfen, Ihre Kinder in dieser schwierigen Zeit zu unterstützen. Je nach Alter Ihres Kindes sind einzelne Ratschläge vielleicht treffender als andere.

SPD

Kanton Zug

Direktion für Bildung und Kultur
Amt für gewöhnliche Schulen
Schulpsychologischer Dienst

Mind Matters im Kanton Zug

Eine begleitende Untersuchung zur Implementierung von Material zur Förderung der psychischen Gesundheit in den öffentlichen Schulen des Kantons Zug

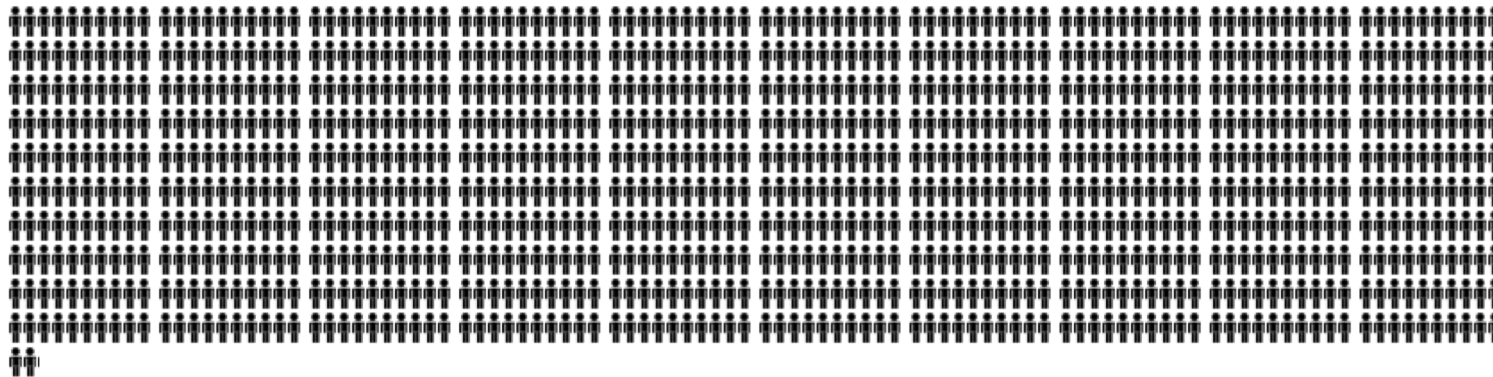
Artenstrasse 25, 6300 Zug
T 041 723 68 40, F 041 723 68 49
www.zg.ch/spd

Verkehrstote pro Jahr (2018)



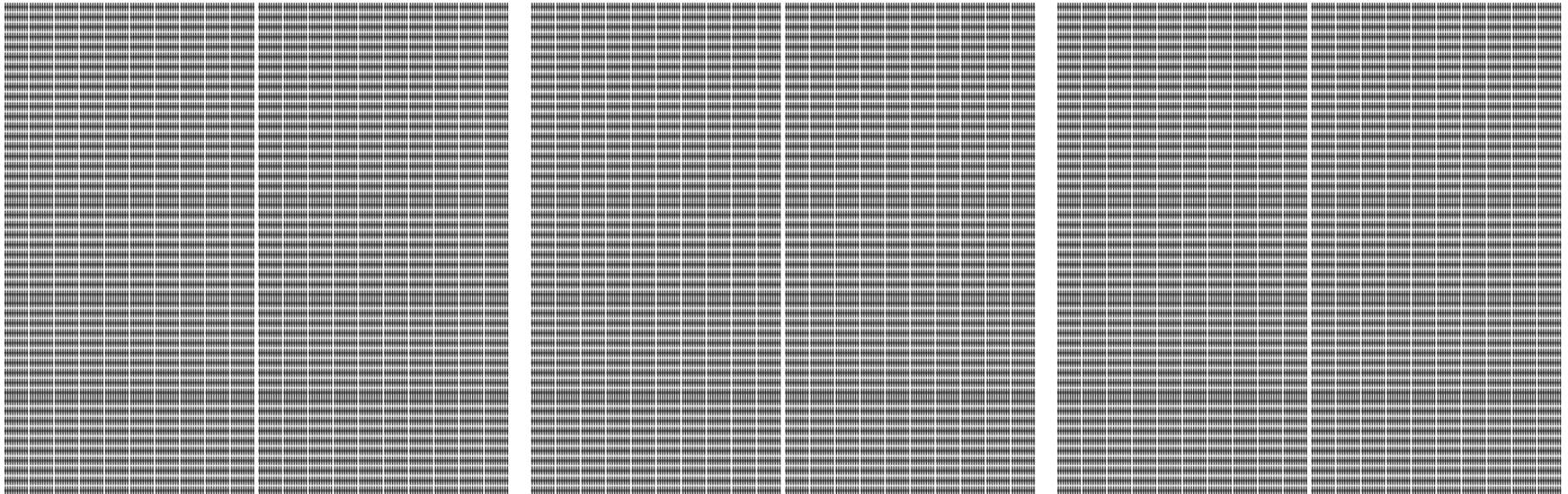
241

Suizidtote pro Jahr (2018)



1'002

Suizidversuche pro Jahr (2016)



33'000

Hardfacts zum Suizid

- 10% Lebenszeitprävalenz der Suizidversuche
- 1% jeder Generation stirbt durch Suizid
- auf jeden Suizid / Suizidversuch kommen 5-10 direkt Betroffene
- Bei ca. 90% psychische Erkrankung, zumeist Depression
- Bei jugendlichen Suizidenten vor allem Krisen
- Ein Grossteil der Suizide sind angekündigt

Prävention

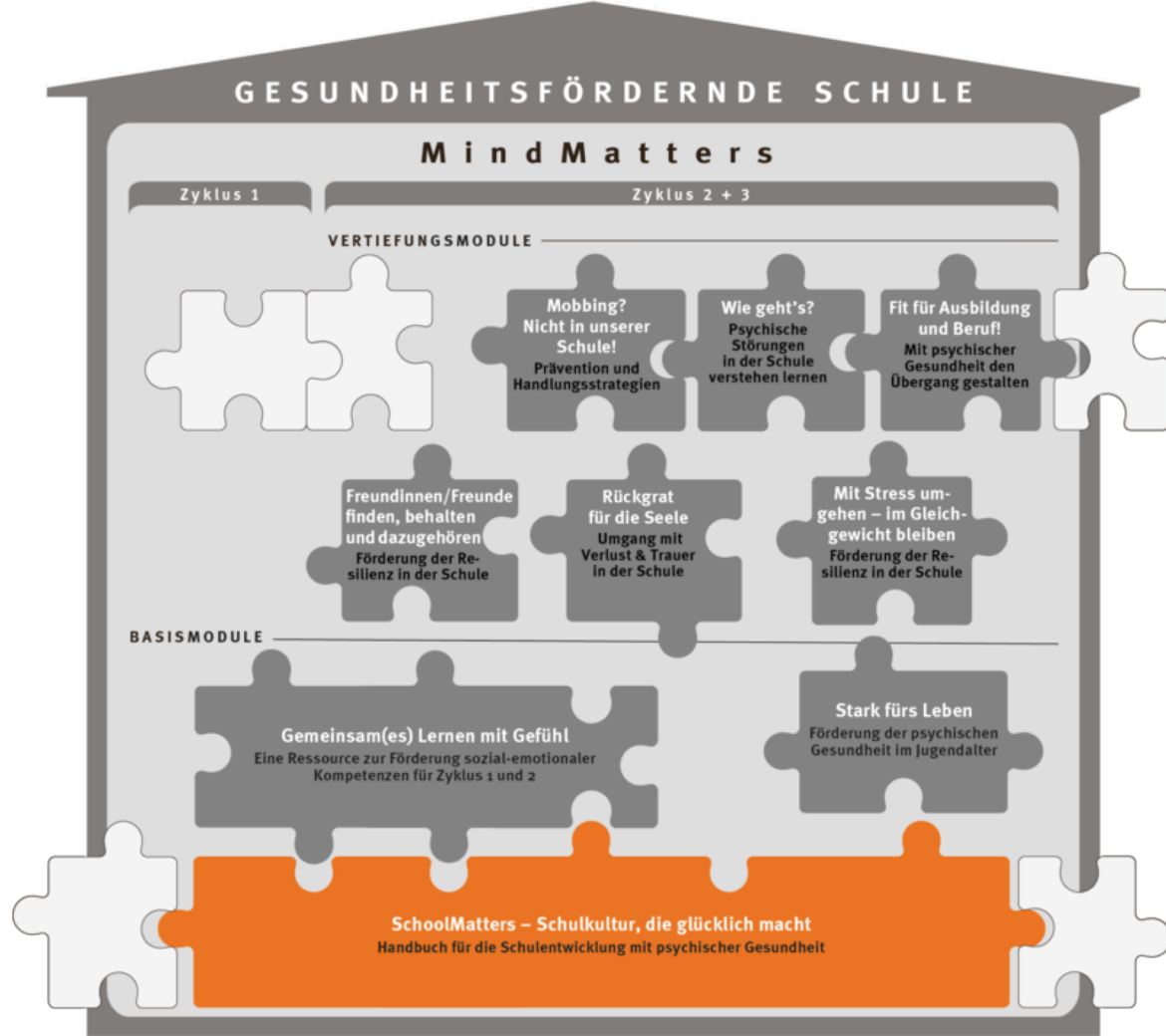
- Wissen über psychische Erkrankungen
- Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen
- Wissen über Behandlungs- und Kriseninterventionsangebote
- Resilienzförderung
- Aufgehoben sein in einer tragfähigen Gemeinschaft,
Zugehörigkeit

Wo ansetzen?

MindMatters

Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe

Aus- und Weiterbildung von Lehr- und Fachpersonen



Was erreicht man mit MindMatters?

- Verbesserung der Schulqualität durch die Entwicklung oder Verbesserung einer Schul(haus)kultur
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und der Gesundheit von Lehrpersonen
- Verbesserung der Lernbedingungen und der Gesundheit von Schülerinnen und Schülern durch die Stärkung von Widerstandskraft und Lebenskompetenzen sowie durch das Erlernen eines hilfreichen Umgangs mit Stresserleben, psychischen Störungen, Trauer und Verlust, Mobbing und Belästigung oder anderen (schulischen) Anforderungen.



Kanton Zug

(nicht) ganz normal?!

Übungseinheit 1 - LP

Was haben diese Personen gemeinsam?



Dwayne Johnson



Katy Perry



Lady Gaga



Britney Spears



Kristen Bell



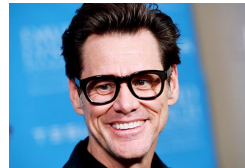
Gwyneth Paltrow



Ashley Judd



J.K. Rowling



Jim Carrey



Robin Williams



Ellen Degeneres



Eminem

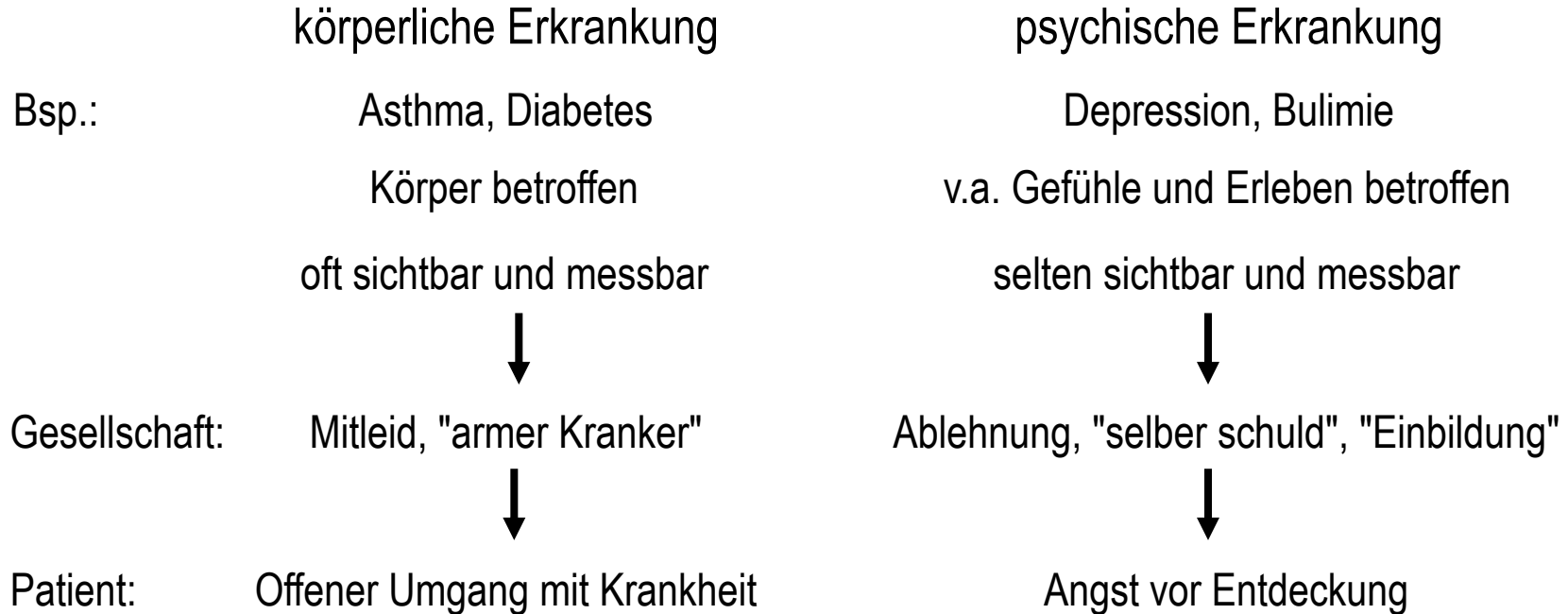
Psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen haben Auswirkungen auf Gefühle, Körper, Wahrnehmung und Handeln.

Arbeitsaufträge zum Text "Psychische Erkrankungen verstehen":

- Wie unterscheiden sich körperliche und psychische Erkrankungen?
- Welche Unterschiede gibt es beim Umgang mit körperlichen bzw. psychischen Erkrankungen? Welche Folgen hat das für die betroffenen Menschen?

Psychische Erkrankungen



Der verletzte Schmetterling

Arbeitsaufträge zum Text "Der verletzte Schmetterling":

- Wie verändern sich die Gefühle der Erzählerin gegenüber ihrem Banknachbarn im Laufe der Geschichte?
- Was bedeutet die Aussage in der letzten Zeile „damit seine Seele wieder Flügel bekommt“?
- Überlege, wie man dem Jungen in der Geschichte weiterhelfen könnte.



Kanton Zug

(nicht) ganz normal?!

Übungseinheit 2 - LP

Resignation (Karen Bertram)

Versetze dich in diese Person hinein. Was denkt und fühlt sie gerade? Schreibe Sätze nieder, die mit "Der Mensch auf dem Bild fühlt ..." beginnen.

Kennt ihr solche Situationen?
Wo habt ihr euch Hilfe geholt?



Das Versprechen

Arbeitsauftrag zum Text "Das Versprechen":

- Wie könnte diese Geschichte weitergehen?
- Kennt ihr Ansprechpartner, die weiterhelfen, wenn jemand Probleme hat?



Kanton Zug

(nicht) ganz normal?!

Übungseinheit 3 - SPD

Was könnten diese Plakate bedeuten?



Welche psychischen Erkrankungen kennst du?

- Persönlichkeitsstörungen
- Angststörungen
- Phobien
- Depression
- Essstörungen
- AD(H)S
- Schizophrenie
- Zwangsstörungen
- Suchterkrankungen

Was weisst du über diese Erkrankungen?

- Was weißt Du über die verschiedenen Erkrankungen?
- Kennst Du Menschen, die psychische Erkrankungen haben?
- Wie sind diese Menschen? Was machen die, was macht man mit ihnen?
- Warum kennst Du so wenige Leute, die eine psychische Erkrankung haben?
- Wie kann man eine psychische Erkrankung bekommen? Was sind die Gründe?
- Habt ihr Fragen zu psychischen Erkrankungen, die noch nicht geklärt sind?



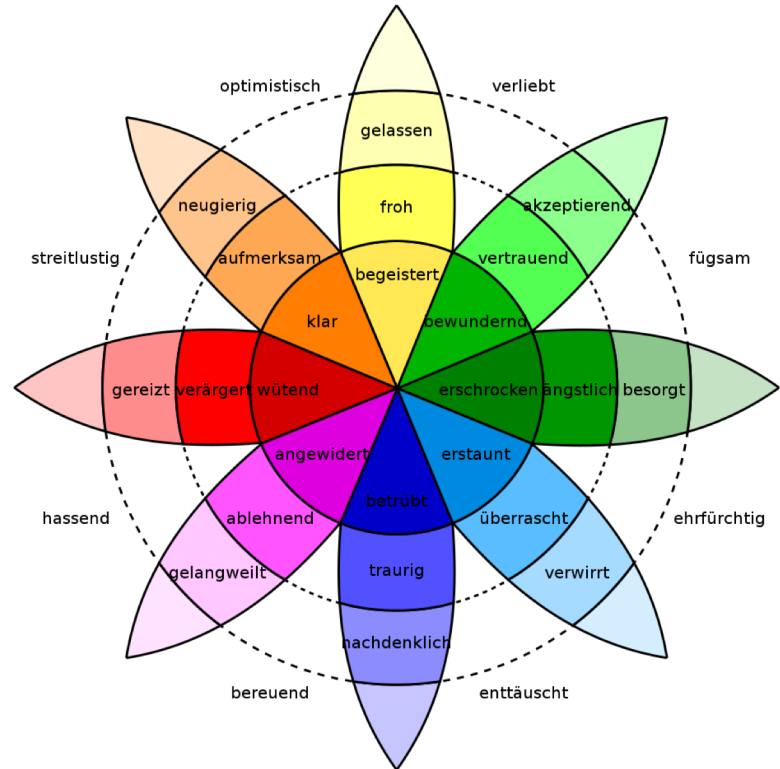
Kanton Zug

(nicht) ganz normal?!

Übungseinheit 4 - SPD

Gefühle und Stimmungen

- Freude
- Wut
- Ekel
- Verachtung
- Furcht
- Trauer
- Überraschung
- Liebe
- Vertrauen
- Hass



Stimmungsflip

Such Dir eine Stimmung aus und versuche es Deiner Kollegin oder deinem Kollegen zu erklären, sodass diese das Gefühl erraten können.

War das einfach?



Was hilft in einer Krise?

- Was macht ihr, wenn es euch nicht gut geht?
- Was hilft?
- Wenn ihr euch mitteilt, was erwartet ihr von Zuhörenden?
- Was sollten Zuhörende besser nicht tun?

Den eigenen Gefühlen trauen

Vertraue deinen eigenen Gefühlen, wenn du mit einem Menschen in Kontakt bist, der Schwierigkeiten hat. Nimm deine Gefühle ernst, denn sie können Dir ein guter Ratgeber sein.



Zuhören als wichtigste Hilfe

Erwarte von dir selber keine Wunder! Interessiertes Zuhören ist fast immer die erste und wichtigste Hilfe. Du ermöglichst so, dass der betroffene Mensch erste Entlastung findet.



Frag nach!

Traue dich! Frag nach, welche Gedanken der betroffene Mensch hat. Es stimmt nicht, dass Menschen durch diese Frage erst recht gefährdet werden. Vielmehr hilft es, Phantasien und Ängste zu klären - und dem betroffenen Menschen, sich aussprechen zu können.



Entlasten – nicht Probleme lösen

Lass dich nicht dazu verleiten, die Probleme des anderen Menschen lösen zu wollen! Sich aussprechen bringt den Betroffenen Entlastung und hilft in vielen Fällen.



Aussagen ernst nehmen

Nimm Aussagen eines Menschen in einer Krise immer ernst! Auch wenn man dadurch vielleicht einmal übervorsichtig ist.



Verantwortung teilen

Bürde dir selber nicht zu viel Verantwortung auf! Teile die Verantwortung mit anderen Personen. Hole dir Unterstützung bei Verwandten, FreundInnen oder professionellen HelferInnen.

Es ist ein Zeichen von Stärke, wenn man Hilfe sucht und diese auch annehmen kann.



Grundhaltung: engagierte Gelassenheit

Erlaube dir nebst dem Engagement und der verständlichen Besorgnis auch Gelassenheit und Zeit. Dränge dich nicht selber dazu, schnell reagieren zu müssen.



Stellung beziehen ohne zu (ent-)werten

Beziehe Stellung! Verurteile und bewerte die Gedanken oder Absichten der anderen Person nicht! Das könnte etwa so klingen: "Ich verstehe, dass du dich verzweifelt und hoffnungslos fühlst in dieser Situation. Ich sehe, was dich belastet. Ich möchte dir aber helfen, etwas zu verändern, damit du dich wieder besser fühlen kannst."



Grenzen der eigenen Belastbarkeit

Achte auf die Grenzen deiner Belastbarkeit! Kurzfristig ist ein hohes Engagement oft sinnvoll, langfristig jedoch besteht die Gefahr der Überforderung.



Hilfe durch professionelle Helfer

Psychische Erkrankungen und Suizidalität haben viele Ursachen. Motiviere die Person, sich durch Fachleute helfen zu lassen. Nimm selber mit Fachleuten Kontakt auf, wenn du Fragen hast, dich unsicher fühlst oder wenn dringend Hilfe nötig ist.



Über Suizid: richtig oder falsch?

Jugendliche, die darüber reden, sich das Leben nehmen zu wollen, tun dies höchst selten.

richtig falsch

Wenn Jugendliche schon einen Suizidversuch verübt haben, versuchen sie es selten noch einmal.

Jugendliche, die Alkohol und Drogen nehmen, begehen selten Suizid, weil sie eine andere Form gefunden haben, "ihre Probleme zu bewältigen".

Über Suizid: richtig oder falsch?

Suizidversuche stellen oft eine Art "russisches Roulette" dar, insofern als sich Jugendliche oft nicht darüber im Klaren sind, ob sie leben oder sterben wollen.

richtig falsch



Wenn du Jugendliche direkt danach fragst, ob sie daran denken, sich das Leben nehmen zu wollen, läufst du Gefahr, den Suizidgedanken erst an sie heranzutragen.



Mädchen machen häufiger als Jungen einen Suizidversuch.



Über Suizid: richtig oder falsch?

richtig falsch

Auffällige Verbesserungen in der Stimmung von Jugendlichen, nachdem sie einen Suizidversuch gemacht haben, zeigen, dass die Gefährdung vorbei ist und dass sie nicht länger suizidgefährdet sind.

Die Suizidhäufigkeit ist bei Jungen grösser als bei Mädchen.

Die meisten Suizide geschehen ohne vorherige Ankündigung.

Ereignet sich ein Suizid in der Familie, ist die Suizidgefährdung der anderen Familienmitglieder höher als vorher.

Über Suizid: richtig oder falsch?

Die meisten Jugendlichen, die einen Suizid versuchen, sind geistesgestört oder "verrückt".

richtig falsch

Neben Gefühlen der Feindseligkeit und Aggression bestimmen Gefühle der Traurigkeit und Depression die Gefühlslage von suizidgefährdeten Jugendlichen.

Der Verlust eines geliebten Menschen hat überraschenderweise wenig mit suizidauslösenden Faktoren zu tun.

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen.