

Resilienz gesund und gestärkt im Jugendalter



- Begrüssung
- Aktuelle Themen
 - Suizidalität
 - Selbstverletzendes Verhalten
 - Chancen und Risiken Medienwelt
- Resilienz
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Engagierte Gelassenheit und distanzierte Nähe
- Übungen zur Stärkung der Resilienz
- Netzwerk – Hilfe Holen
- Abschluss
- Fragen



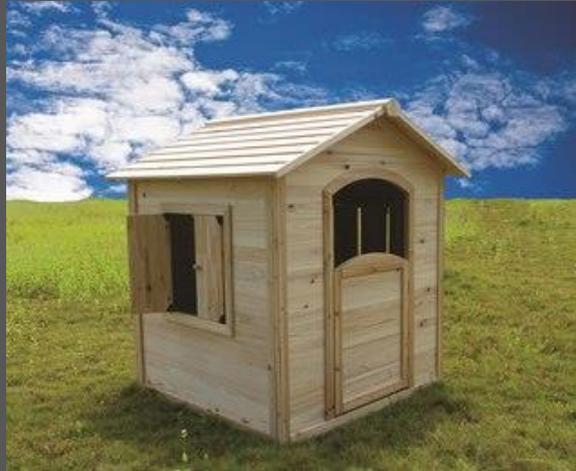
Schulsozialarbeit Büren

Tom Bickel & Laura Gürber





Rohbau, Erweiterung, Endprodukt?





- Studien zu Auswirkungen von Corona
- Zunahme von Depression und Angststörungen bei Jugendlichen
- Eingeschränkte Kontaktmöglichkeiten
- Zukunftsängste
- Arbeitsalltag SSA (Themen)



Depression

Ritzen

Esstörungen

Mobbing

Sucht

Suizidale Gedanken

Selbstbewusstsein

...



- Suizide dritthäufigste Todesursache bei Kindern zwischen 10 und 19 Jahren (USA) (Gould et al., 2003)
 - 10. – 14. Lebensjahr 1.5 Fälle pro 100.000
 - 15. – 19. Lebensjahr 8.2 Fälle pro 100.000
 - 5 x häufiger bei Jungen
- Suizide zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen zwischen 15 und 29 Jahren in Europa (WHO, 2002)
- Suizidideen bei 10-19%, Suizidpläne bei 6-15% und Suizidversuche bei ca. 8% der Jugendlichen (Evans et al., 2005)



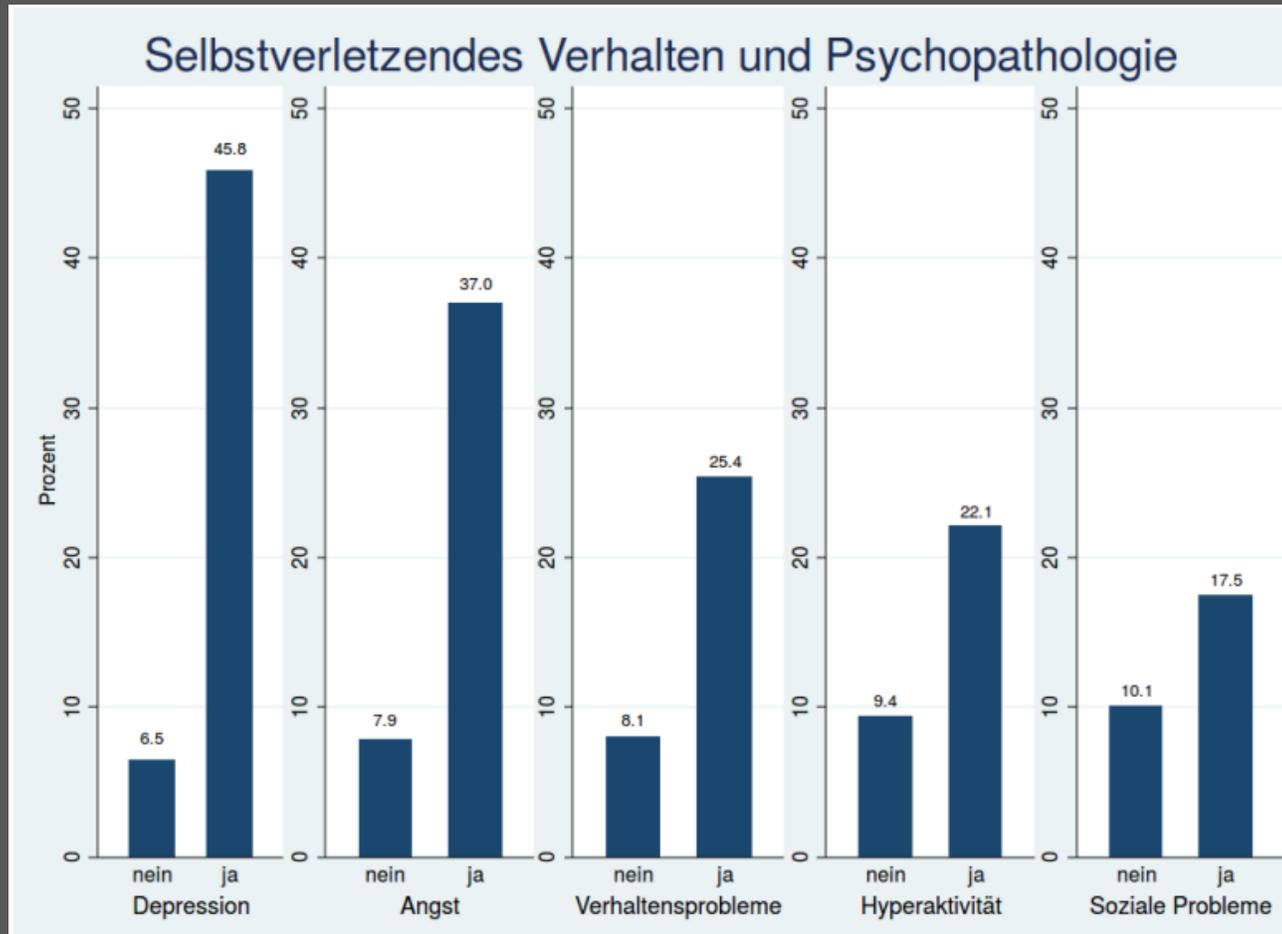
Warnzeichen für Suizidalität im Jugendalter

- plötzliche Verhaltensänderung
- Apathie, Rückzug
- Änderungen im Essverhalten
- unübliche Beschäftigung mit Sterben oder Tod
- Verschenken persönlicher Gegenstände
- Symptome einer Depression, traurige Grundstimmung
- Stimmungsschwankungen, erhöhte emotionale Labilität
- (deutliche) Hoffnungslosigkeit
- deutliche Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Äußerung „altruistischer“ Suizid- bzw. Opferideen
- Plötzliche Antriebssteigerung
- ausgeprägte Schlafstörungen
- kürzliches Verlusterlebnis
- eingeschränkte Problemlöseressourcen
- „Schwarz-Weiß“-Denken
- Vorliegen einer psychosozialen Krise

Kostenuik & Ratnapalan (2010), Kasper et al. (2011)



Selbstverletzung und psychische Erkrankung / Beeinträchtigung



Brunner*, Kaess* et al. (2014)



Drei Bedingungen für Entstehung und Aufrechterhaltung von Selbstverletzendem Verhalten

- Unerträglicher emotionaler Zustand vor der Selbstverletzung
- **Erwartung einer Entlastung durch die Selbstverletzung**
- Reduzierte Impulskontrolle



Chancen

- Informationsquelle: Wissen aneignen und Lernen
- Kontaktmöglichkeit mit Peers: Messaging-Dienste, soziale Netzwerke
- Soziale Kompetenzen aufbauen: soziale Netzwerke und Foren

Risiken

- Altersfreigabe: gewalttätige oder sexuelle Inhalte
- Übermässige Nutzung
- Cybermobbing: Ausgrenzung oder belastende Beschimpfungen
- Finanzen: Spiele mit Einkaufsmöglichkeiten, Online-Shopping
- Datenschutz & Privatsphäre: persönliche Daten ohne Zustimmungen weitergegeben





Resilienz – Definition

- Resilienz ist die psychische Widerstandskraft oder –fähigkeit
- Resilienz ist das Immunsystem der Psyche oder wie deine persönliche Superkraft
- Dynamischer Prozess



Rückblick auf eigene Pubertät

Bleibende krisenhafte Erinnerungen: was hat mich herausgefordert? Was hat mich gestärkt?
Wer hat mich unterstützt dabei?

Schutzfaktoren – So wird die Resilienz gestärkt



Sei optimistisch



Akzeptiere
Schwächen



Suche nach
Lösungen



Trau dich und
handle



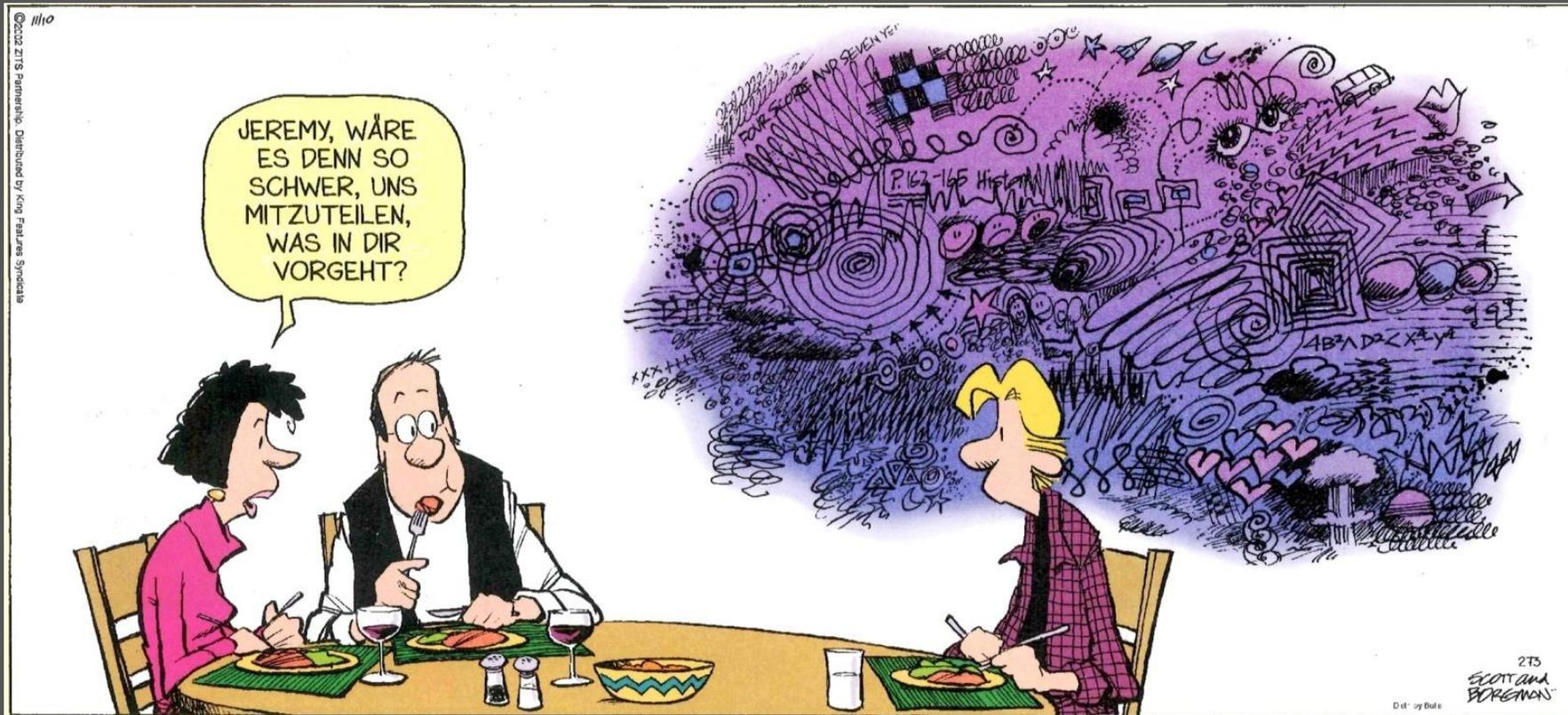
Sei
selbstbewusst



Hole
Unterstützung



Hab einen Plan B
und Plan C





Umgang bei schwierigen Situationen

- Kommunikation (Zeitpunkt, aktiv Zuhören, Respekt, Balance Sach- und emotionale Ebene)
- Beziehung ist das A&O
- Vertrauen an Selbstwirksamkeit, Wärme, Kontrolle, Interessen
- Positive Erlebnisse, Erfolge, erfüllende Momente





Engagierte Gelassenheit & distanzierte Nähe

- Sicherer Hafen
- Respektieren Sie eigene Grenzen
- Präsenz ohne Aufdringlichkeit
- Humor ohne Zynismus
- Entwicklung braucht Zeit



Gefühle und Gedanken freien Lauf lassen...

Wenn dich etwas belastet, dann schreib es auf:

15 Minuten am Tag schreiben oder zeichnen, was einem momentan belastet und dabei seinen Gefühlen und Gedanken freien Lauf lassen.

Diese Übung hat einen positiven Effekt auf die Stimmung und das Wohlbefinden, gemäss einer Forschung.



Bohnen oder Kichererbsen in den linken Hosensack.

Bei jedem positives Ereignis wandert eine Bohne resp. Kichererbse in den rechten Hosensack.

Am Ende des Tages die Bohnen resp. Kichererbsen vom rechten Hosensack rausnehmen. Gemeinsam besprechen, was das positives Erlebnis war.



- Rolle der Schule
- Rolle der Schulsozialarbeit
- Schweigepflicht
- Vertrauen aufbauen vor Triage
- Freiwilligkeit versus Zwang
- Rolle der Peers
- Externen Fachpersonen einbeziehen



AtR!Sk – Ambulatorium für Risikoverhalten und Selbstschädigung



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



Ambulatorium
für Risikoverhalten
und Selbstschädigung

AtR!Sk
Ambulatorium für Risikoverhalten
und Selbstschädigung

- Regelmäßige **Selbstverletzung** (zum Beispiel „Ritzen“),
- **Suizidversuche** in der Vergangenheit
- **Koma-Trinken** (oftmals in Kombination mit anderem Substanzmissbrauch) oder **Drogenkonsum**
- **Pathologische Mediennutzung**
- **Sexuelles Risikoverhalten** (z.B. häufiger ungeschützter Geschlechtsverkehr)
- **Impulsives und delinquentes Verhalten**



Vorbild sein und optimistisch bleiben

- „gute“ Eltern schauen zuerst zu sich selbst
- Achtung! Sie stehen unter Beobachtung!
- „kopiere ich – kopiere ich nicht“
- Zuversicht weiter geben



Fragen?

Unsere Kontakte:

Schulsozialarbeit Büren an der Aare

Laura Gürber: 079 347 17 94 / laura.guerber@lyss.ch

Tom Bickel: 079 354 61 97 / thomas.bickel@lyss.ch