

Wie Eltern und Lehrpersonen depressive und suizidgefährdete Jugendliche erkennen und ihnen helfen können

Philipp Schmutz



Kanton Bern
Canton de Berne



Symptome der Depression nach ICD-10; F32

Hauptsymptome

Herabgestimmtheit, die meiste Zeit, fast täglich, seit mindestens zwei Wochen

Interessensverlust, Freudlosigkeit,
Aktivitätseinschränkung

Antriebslosigkeit, schnelle Ermüdbarkeit,
Müdigkeit

Weitere Symptome

Kognitive Einschränkungen (z.B. Konzentration, Aufmerksamkeit)

Reduziertes Selbstwertgefühl

Selbstvorwürfe

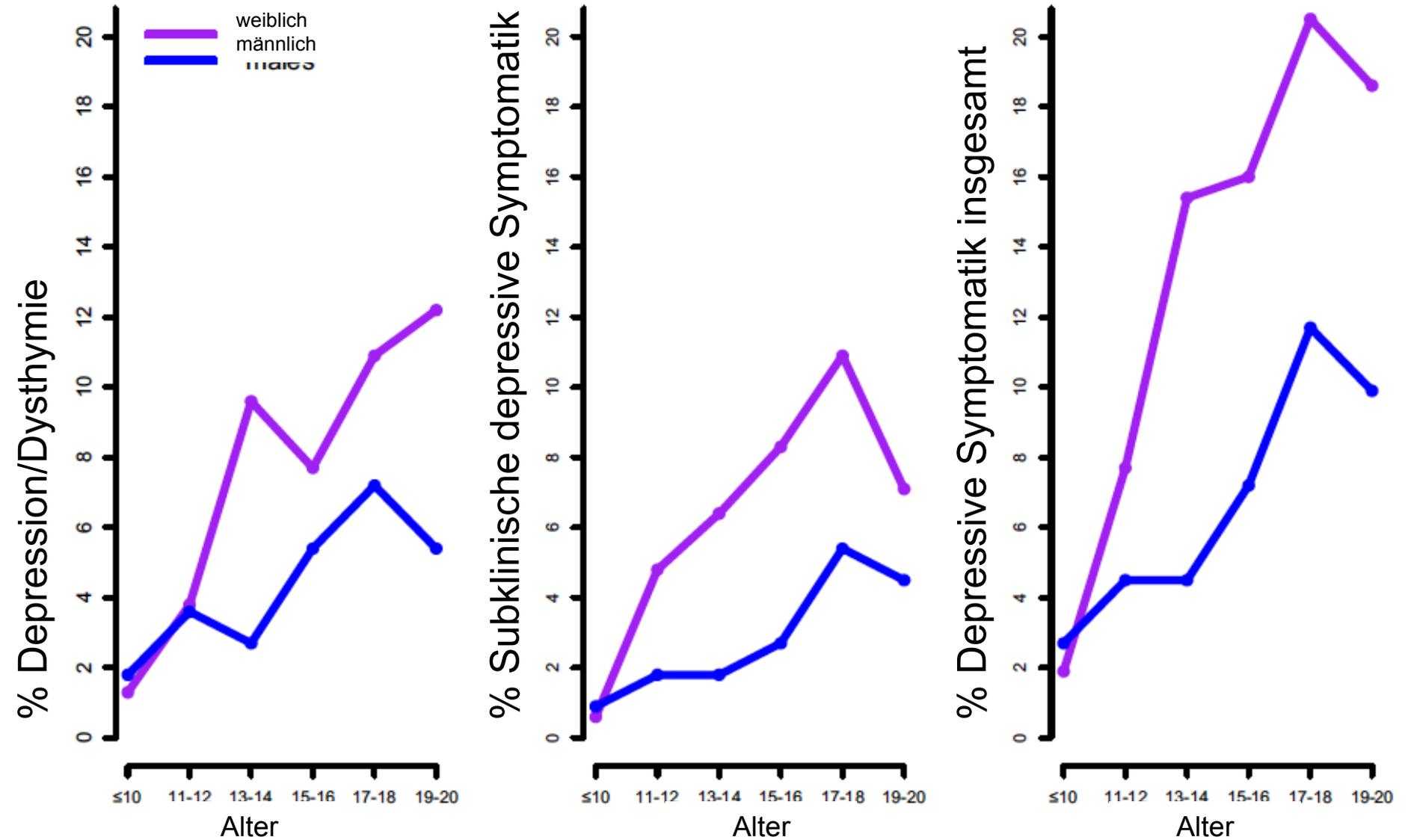
Psychomotorische Agitation oder
Gehemmtheit

Suizidgedanken

Schlafstörungen

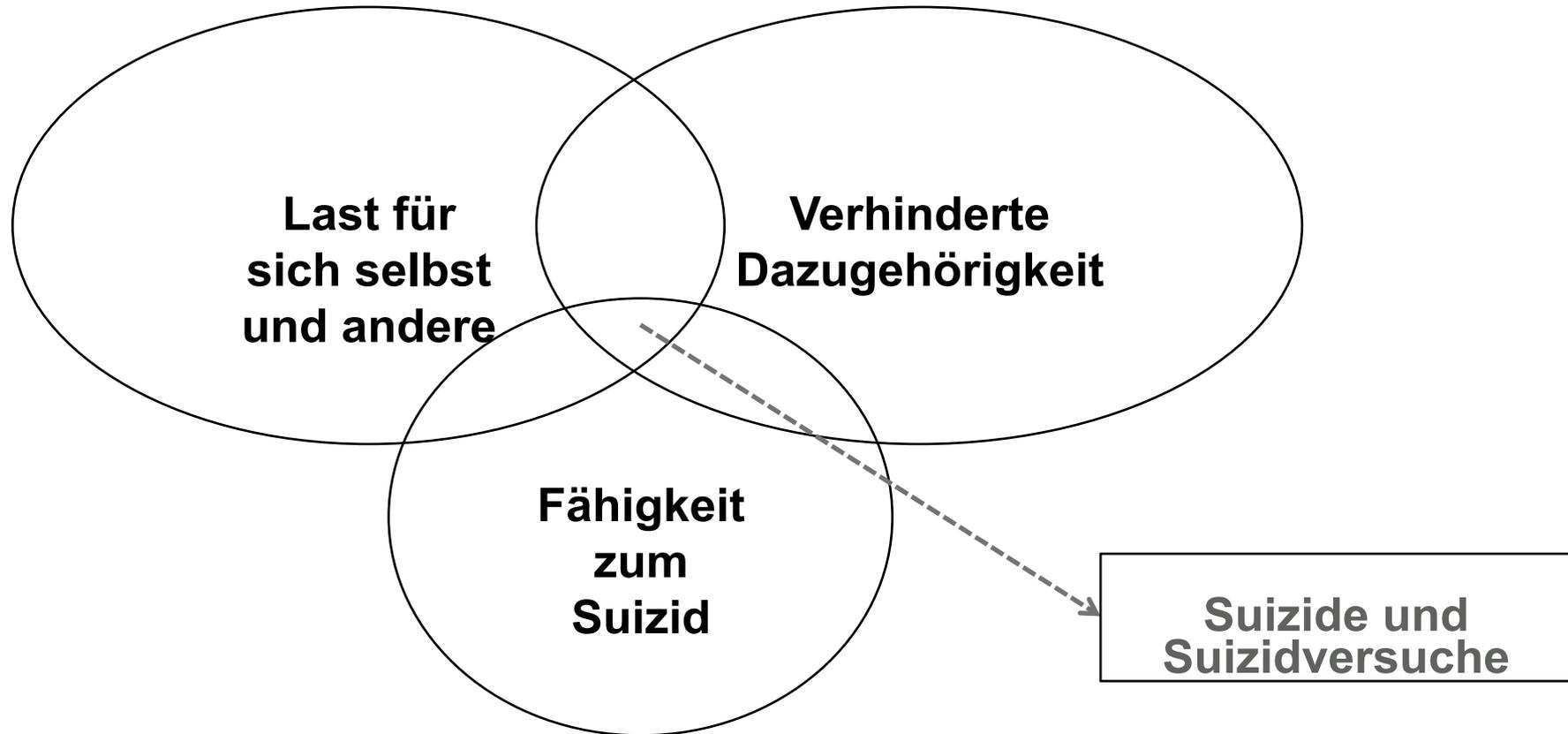
Appetitmangel, Gewichtsänderungen

Häufigkeit depressiver Störungen



Salk RH, Petersen JL, Abramson LY, Hyde JS. (2016). The contemporary face of gender differences and similarities in depression throughout adolescence: Development and chronicity. *Journal of Affective Disorders*. 205: 28-35.

Interpersonelle Theorie der Suizidalität (Joiner-Modell)



Der suizidale Modus

- Einengung der Gedanken, darauf einem unerträglichen seelischen Zustand ein Ende setzen zu müssen – längerfristige Lebensziele sind nicht mehr im Fokus
- Emotionales Erleben als extremer seelischer Schmerz (mental pain)
- Veränderung der Körperfunktionen im Sinne eines akuten Stresszustandes
- Fluchttendenz im Verhalten

Widergegeben nach: Gysin-Maillart, A. & Michel, K. (2013). Kurztherapie nach Suizidversuch, Verlag Hans Huber

Einige Risikofaktoren für Depressionen

- Erlernte Hilflosigkeit ¹
- Mobbing ²
- Geringe soziale Unterstützung ³
- Stress ⁴

1. Mehler-Wex, C. & Kölch, M. (2008). Depressive Störungen im Kindes- und Jugendalter, Deutsches Ärzteblatt, Jg. 105, Heft 9, 29. Februar 2008
2. Lund, R. et al. (2008). Exposure to bullying at school and depression in adulthood: A study of Danish men born in 1953, European Journal of Public Health, 19 (1), 111–116
3. Piccinelli M, Wilkinson G. Gender differences in depression. Br J Psychiatry 2000; 177: 486–92
4. Ingram, R. E., & Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. In B. L. Hankin & J. R. Z. Abela (Eds.), *Development of Psychopathology: A Vulnerability-Stress Perspective* (pp. 32-46). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

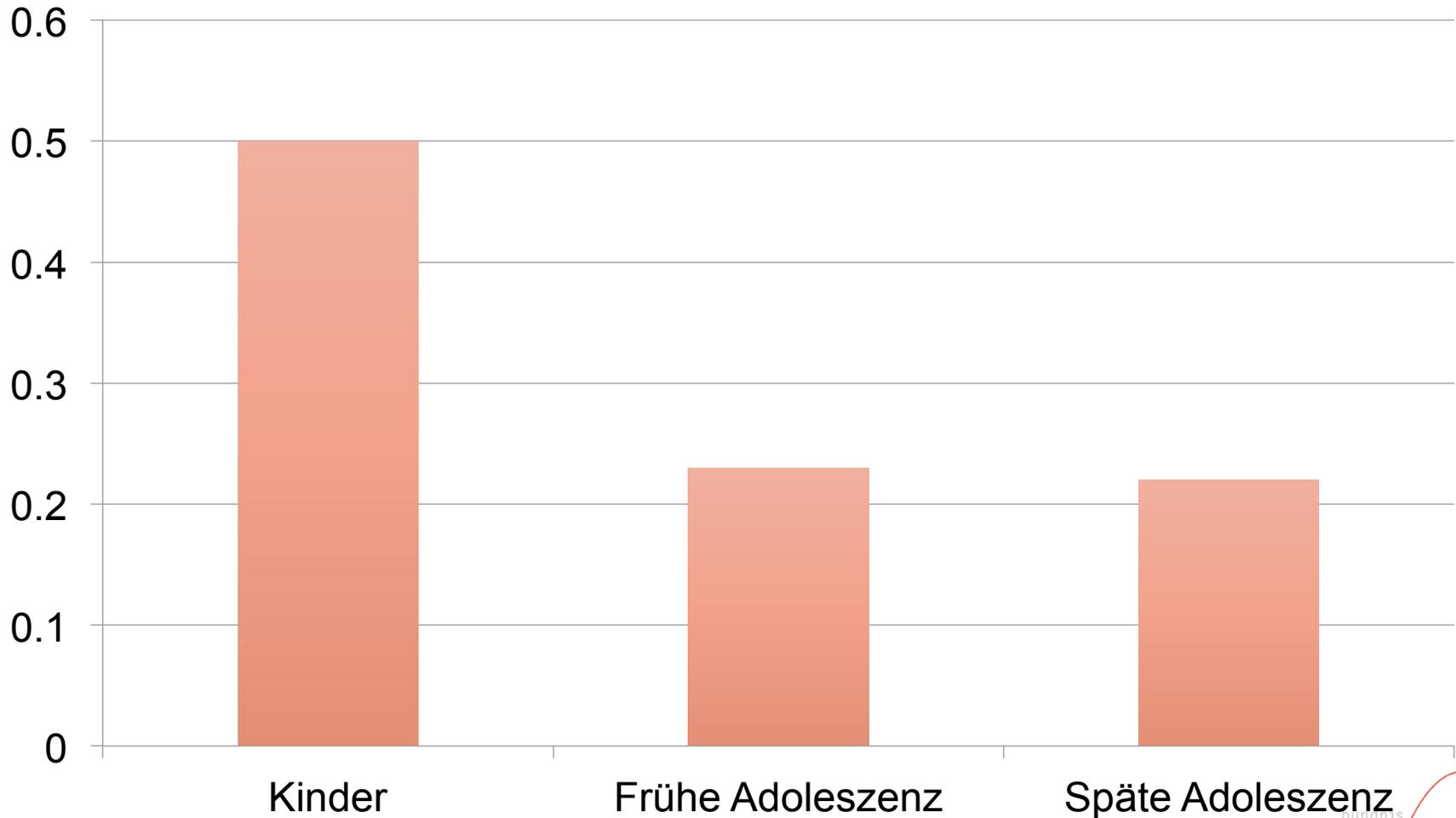
Einige Schutzfaktoren für Depressionen

- Selbstvertrauen ¹
- Gute Problemlösefähigkeiten ²
- Fähigkeit zur Suche nach sozialer Unterstützung ²
- Soziale Unterstützung durch Eltern, Lehrer und Freunde ³
- Selbstwertgefühl ⁴

1. Fergusson DM, Lynskey MT, Horwood LJ. (1996). The Comorbidity between Depressive Disorders and Nicotine Dependence in a Cohort of 16-Year-Olds. *Archives of General Psychiatry*; 53(11): 1043-1047
2. Rossmann, P. (2008). Depressive Störungen. In G. Esser(Hrsg.) Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen, Georg Thieme Verlag, KG, Stuttgart
3. Bennett, D. S. & Bates, J. E. (1995). Prospective models of depressive symptoms in early adolescence. Attributional style, stress, and support. *Journal of Early Adolescence*, 15, 299-315
4. Garber, J., Robinson, N.S. & Valentiner, D. (1997). The relation between parenting and adolescent depression: self-worth as a mediator. *Journals of Adolescent Research*, 12, 12-33

Präventionsangebote nach Alter

Effektstärken (Hedges g)



Einige Risikofaktoren für Suizid und Suizidversuche

- Zugang zu tödlichen Mitteln ¹
- Sensationsheischende Medienberichte ¹
- Psychische und körperliche Krankheiten ²
- Frühere Suizidversuche ²
- Migration ⁴

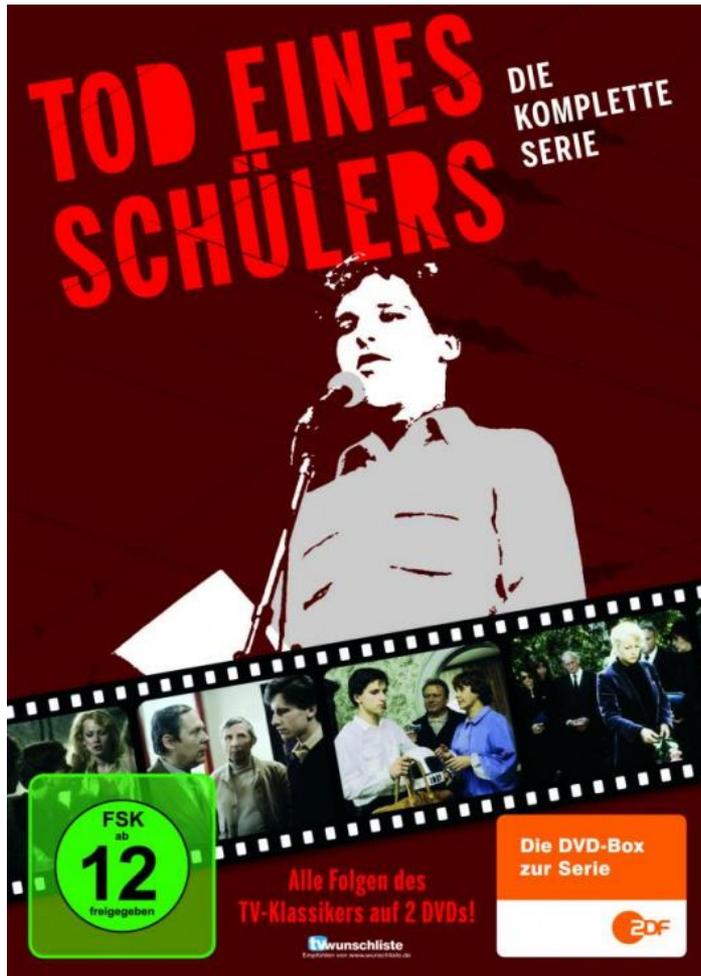
1. Von Greyerz, S. & Keller-Guglielmetti, E. (2005). Suizid und Suizidprävention in der Schweiz - Bericht in Erfüllung des Postulates Widmer (02.3251), Bundesamt für Gesundheit
2. Comer, R. J. (2008) Klinische Psychologie, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg
3. Finkelstein Y, Macdonald EM, Hollands S, Sivilotti ML, Hutson JR, Mamdani MM, Koren G, Juurlink DN; Canadian Drug Safety and Effectiveness Research Network (CDSERN). Risk of Suicide Following Deliberate Self-poisoning. JAMA Psychiatry. 2015 Jun;72(6): 570-5. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2014.3188.
4. Cheng, A. T., Chen, T. H., Chen, C. C., Jenkins, R. (2000). Psychosocial and psychiatric risk factors for suicide. Case-control psychological study. Brit J Psychiatry, 117: 360-365

Einige Schutzfaktoren für Suizid und Suizidversuche

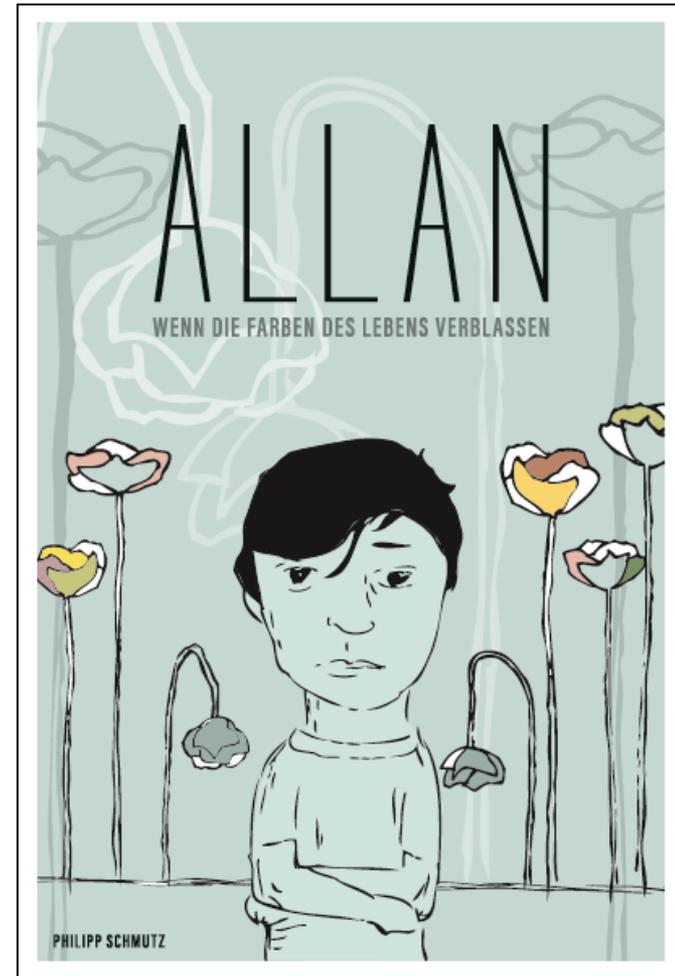
- Gutes Hilfesuchverhalten ¹
- Soziale Kompetenzen ¹
- Gutes Selbstwertgefühl ²
- Papageno-Effekt ³
- Zivilcourage ⁴

1. Von Greyerz, S. & Keller-Guglielmetti, E. (2005). Suizid und Suizidprävention in der Schweiz - Bericht in Erfüllung des Postulates Widmer (02.3251), Bundesamt für Gesundheit
2. Suris et al. (2006). *Jeunes vulnérables en Suisse: faits et données*. Lausanne : IUMSP, Bericht an das BAG im Rahmen des Präventions- und Forschungsprojekts supra-f (untersuchte Risikoverhaltensweisen: Substanzkonsum, ungeschützter Sex, Suizidversuch, Essstörungen, Delinquenz/ Gewalt)
3. Niederkrotenthaler, T. et al. (2010) Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects, *British Journal of Psychiatry*, 197, 234-243
4. Seiden, R. H. (1978). Where Are They Now? A Follow-up Study of Suicide Attempters from the Golden Gate Bridge, *Suicide and Life Threatening Behavior*, Vol. 8 (4)

Werther- vs. Papageno-Effekt



vs.



Suizidalität bei Männern und Frauen im Alter von 15 bis 20 Jahren in der Schweiz

		Mädchen (%) n = 3380	Jungen (%) n = 4040
In den vergangenen 12 Monaten :	Haben Sie an Selbstmord gedacht ?	21.4	15.4
	Gab es Momente, in denen Sie Selbstmord begehen wollten ?	16.7	9.8
	Hätten Sie Selbstmord begangen, wenn sich die Gelegenheit dazu geboten hätte ?	4.9	3.2
	Haben Sie darüber nachgedacht, mit welcher Methode Sie sich hätten umbringen können ?	22.4	17.9
	Haben Sie einen Suizidversucht gemacht ?	3.4	1.6
Im Laufe Ihres Lebens :	Haben Sie einen Selbstmordversuch gemacht ?	8.2	3.2

Narring, F. et al. (2004) Swiss multicenter adolescent survey on health (SMASH) 2002

Warnsignale Suizidalität

- Hoffnungslosigkeit ¹ und Fehlender Lebenssinn ³
- Wiederholte Erwähnung von Tod und Suizid ¹
- Drohung, sich etwas anzutun, sich umzubringen ³
- Plötzlicher Wunsch, private Angelegenheiten zu regeln oder das Testament zu schreiben ¹
- Schreiben von Abschiedsbriefen ²
- Verschenken von bedeutungsvollen Gegenständen ¹
- Suche nach Tabletten, Waffen etc. ³
- Riskante Aktivitäten ³
- Arztbesuch ²
- „Ruhe vor dem Sturm“ ⁴

1. Suizidprävention Freiburg (Hrsg.), Suicide, Wegleitung für Professionelle, Jugendliche, 2007

2. Comer, R. J. (2008) Klinische Psychologie, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg

3. Rudd, M. D. (2006). Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications, Suicide and Life-Threatening Behavior 36(3), 255-262

4. Pöldinger, W. (1968). Die Abschätzung der Suizidalität, Huber, Bern

Zu klären

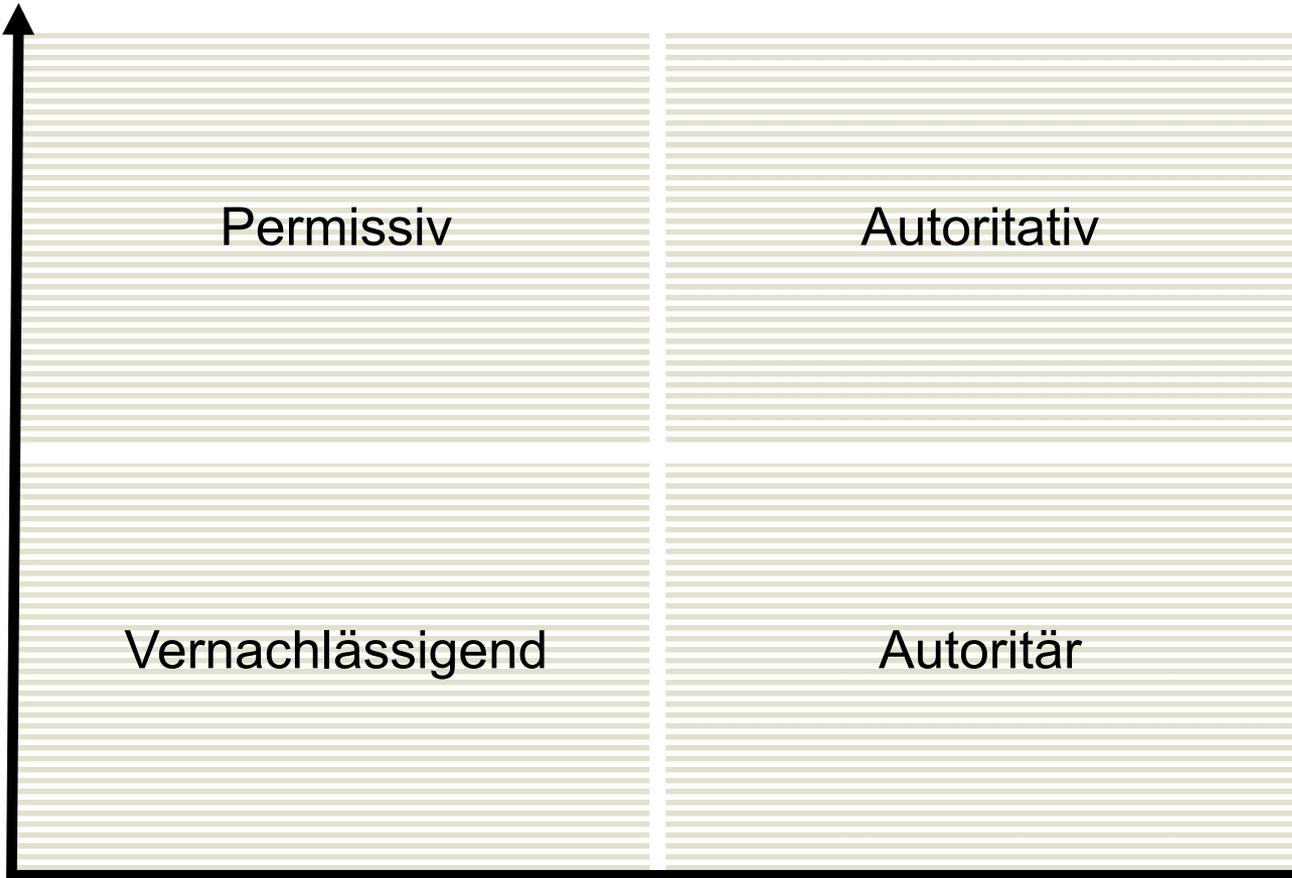
- Hat die Person Suizidideen, Todeswünsche, Suizidabsichten?
- Wie gross ist der Handlungsdruck?
- Hat sie Hoffnung auf Hilfe/Veränderung?
- Gibt es eine Planung für die nächste Zukunft?
- Können Suizidabsichten auf später verschoben werden?
- Scheint die Person Suizidalität zu verleugnen? Scheint sie glaubwürdig?
- Bestehen psychopathologische, suizidfördernde Symptome?

Mögliche Fragen

- „Haben Sie in letzter Zeit daran denken müssen, nicht mehr leben zu wollen?“
- „Häufiger?“
- „Haben Sie auch daran denken müssen, ohne es zu wollen? Haben sich Suizidgedanken aufgedrängt?“
- „Konnten Sie diese Gedanken beiseiteschieben?“
- „Haben Sie konkrete Ideen, wie Sie es tun würden?“
- „Haben Sie Vorbereitungen getroffen?“
- „Umgekehrt: Gibt es etwas, was Sie davon abhält?“
- „Haben Sie schon mit jemandem über Ihre Suizidgedanken gesprochen?“
- „Haben Sie jemals einen Suizidversuch unternommen?“
- „Hat sich in Ihrer Familie oder Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis schon jemand das Leben genommen?“

Erziehungsstile

Zuneigung



Lenkung

Die autoritative Erziehung

Eltern, die auf die Erziehung ihrer Kinder mit Zuneigung und emotionaler Wärme, mit klaren und erklärbaren Regeln, mit der Bereitstellung entwicklungsangemessener Anregungsbedingungen und mit der Gewährung sich erweiternder Handlungsspielräume Einfluss nehmen, können im Schnitt damit rechnen, dass ihre Kinder sich zu selbstbewussten, emotional stabilen, sozial kompetenten, selbstverantwortlichen und leistungsfähigen Personen entwickeln.

Quelle: Schneewind, K. A. (1998). Familienentwicklung. In O. Montada (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie* (S. 128-166). Psychologie Verlagsunion, Weinheim. (Kap. 3)

Psychiatrischer Notfall

Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre



**KINDER UND JUGENDLICHE
(8 BIS 18 UHR)**

Region Bern

T 031 300 39 60

Region Biel / Bienne

T 032 328 66 99

Region Berner Oberland

T 033 826 02 10

Region Emmental/Oberaargau

T 034 420 45 00

**KINDER UND JUGENDLICHE
(AB 18.00 UHR, AN WOCHENENDEN UND AN
FEIERTAGEN)**

Regionen Bern / Oberland / Oberaargau- Emmental

Notfallzentrum für Kinder und Jugendliche
(NZKJ) am Inselspital in Bern 031 632 92 77

Region Biel / Bienne

Spitalzentrum Biel 032 324 24 24

Psychiatrischer Notfall

Jugendliche 16 und 17 Jahre



**KINDER UND JUGENDLICHE
(8 BIS 18 UHR)**

Region Bern

T 031 300 39 60

Region Biel / Bienne

T 032 328 66 99

Region Berner Oberland

T 033 826 02 10

Region Emmental/Oberaargau

T 034 420 45 00

**KINDER UND JUGENDLICHE
(AB 18.00 UHR, AN WOCHENENDEN UND AN
FEIERTAGEN)**

**Regionen Bern / Oberland / Oberaargau-
Emmental**

Notfallzentrum am Inselspital in Bern

031 632 88 11

Region Biel / Bienne

Spitalzentrum Biel 032 324 24 24

Quelle: www.upd.ch

Psychiatrischer Notfall

Erwachsene

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Murtenstrasse 21
3008 Bern

T 031 632 88 11

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60

T 031 930 91 11

Weitere Notrufnummern

Tel. 112 (Allgemeiner Notruf)

Tel. 117 (Polizei)

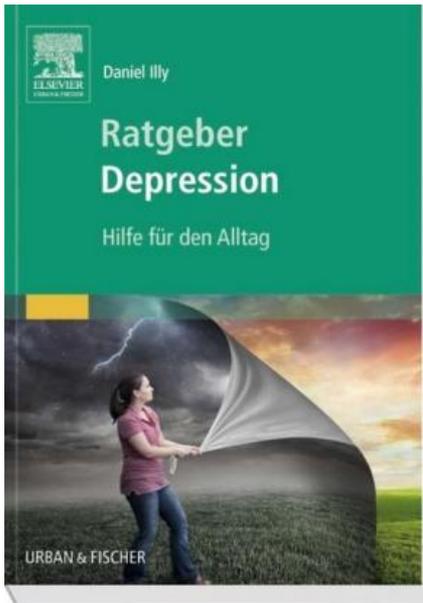
Tel. 144 (Sanität)

Tel. 145 (Tox Info Suisse)

Weitere Informations-, Fach- und Anlaufstellen

Berner Bündnis gegen Depression	www.berner-buendnis-depression.ch
Berner Gesundheit	www.bernergesundheits.ch
Erziehungsberatung	Regionalstellen auf www.erz.be.ch
Pro Juventute Beratung 147	www.147.ch / Tel. 147
Tschau	www.tschau.ch
feel-ok.ch	www.feel-ok.ch
Die dargebotene Hand	www.143.ch / Tel. 143
Fachgruppe Suizidprävention Kanton Bern	www.suizidpraevention-kantonbern.ch

Literaturempfehlungen



Ratgeber Depression
Daniel Illy
Urban & Fischer
CHF ca. 28.-

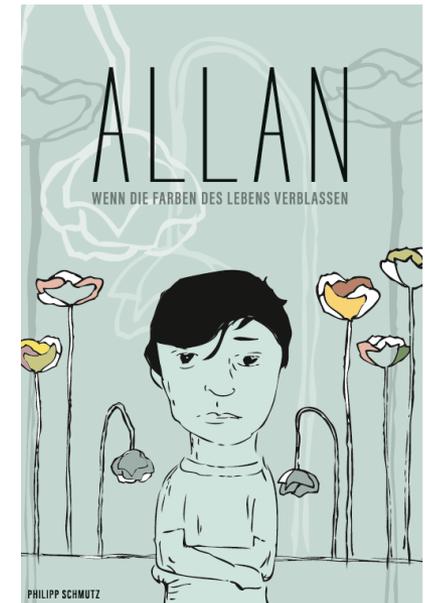


Winterblues
Hubertus Himmerich
Kreuz Verlag
CHF ca. 20.-

Christiane Nevermann
Hannelore Reicher
**Depressionen im Kindes-
und Jugendalter**
Erkennen · Verstehen · Helfen



Depressionen im Kindes- und
Jugendalter
C. Nevermann & H. Reicher
Verlag C. H. Beck
CHF ca. 18.-



ALLAN
Schmutz Philipp
Berner Bündnis gegen Depression
CHF ca. 20.-

Der autoritative Erziehungsstil

Klaus A. Schneewind
Beate Böhmert

Kinder im Vorschulalter kompetent erziehen

Der interaktive Elterncoach
«Freiheit in Grenzen»

3., unveränderte Auflage



hogrefe

Klaus A. Schneewind
Beate Böhmert

Kinder im Grundschulalter kompetent erziehen

Der interaktive Elterncoach
«Freiheit in Grenzen»

3., unveränderte Auflage



hogrefe

Klaus A. Schneewind
Beate Böhmert

Jugendliche kompetent erziehen

Der interaktive Elterncoach
«Freiheit in Grenzen»

2., unveränderte Auflage



hogrefe



Alt, fit und glücklich

Wie wir von alten, fitten und glücklichen
Menschen lernen, psychisch gesund zu bleiben.

Dienstag 9. Oktober 2018, 19.00 – 21.00 Uhr
Inselspital Bern, Kinderklinik (KKL), Freiburgstr. 15
Eingang 31, Kursraum 1

bündnis
gegen
DEPRESSION
bern

psychiatrizentrum münzingen
bzw. *gemeinsam lösungen finden.*

pzm

Vielen Dank!

Schmutz Philipp
Psychologe lic.phil.

PZM Psychiatriezentrum Münsingen
Hunzigenallee 1
3110 Münsingen

Telefon +41 31 720 81 53
Fax +41 31 720 88 00
E-Mail philipp.schmutz@pzmag.ch