



Prävention psychischer Störungen

Medien und konkrete Lektionsvor-
schläge für die Arbeit in der Schule

10. September 2018

Elvira Bühlmann

Berner Gesundheit
Santé bernoise



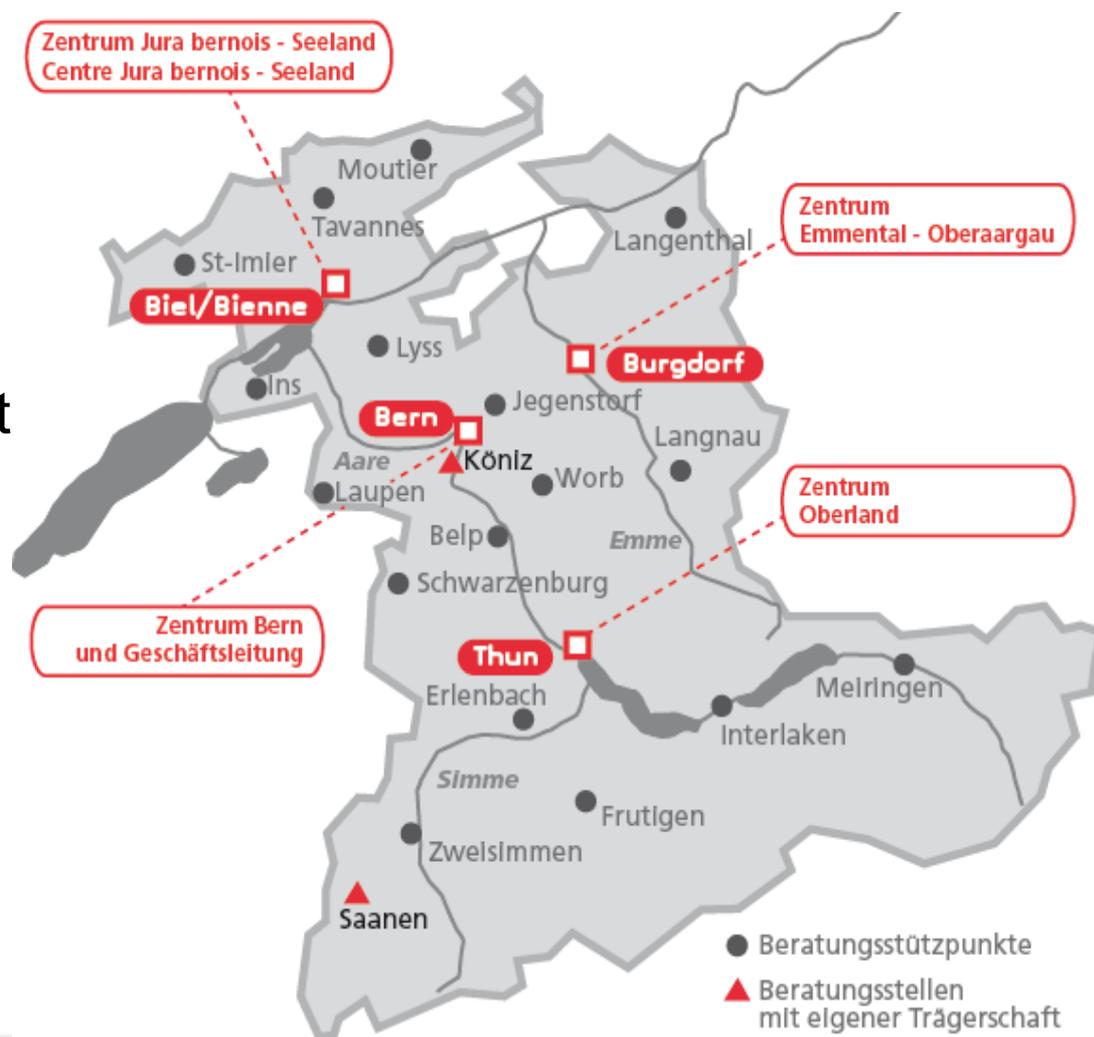
Inhalte 10.9.2018

- Angebote der Berner Gesundheit
- Ansatzebenen in der Schule zur wirksamen Prävention
- Empfehlenswerte Medien
- Konkrete Lektionseinheiten der Berner Gesundheit



Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention / GF
 - Gewalt/Mobbing
 - Depression/Suizidalität
 - Sucht
 - Digitale Medien
- Sexualpädagogik
- Mediothek



Handlungsbereiche in der Schule

→ konkretes Angebot der Bege

Infrastruktur

Organisation
→ Handungsleitfaden



**Unterrichts-
gestaltung**

Beziehungen
→ Klassenklima
erfassen und fördern

Explizite Lernanlässe

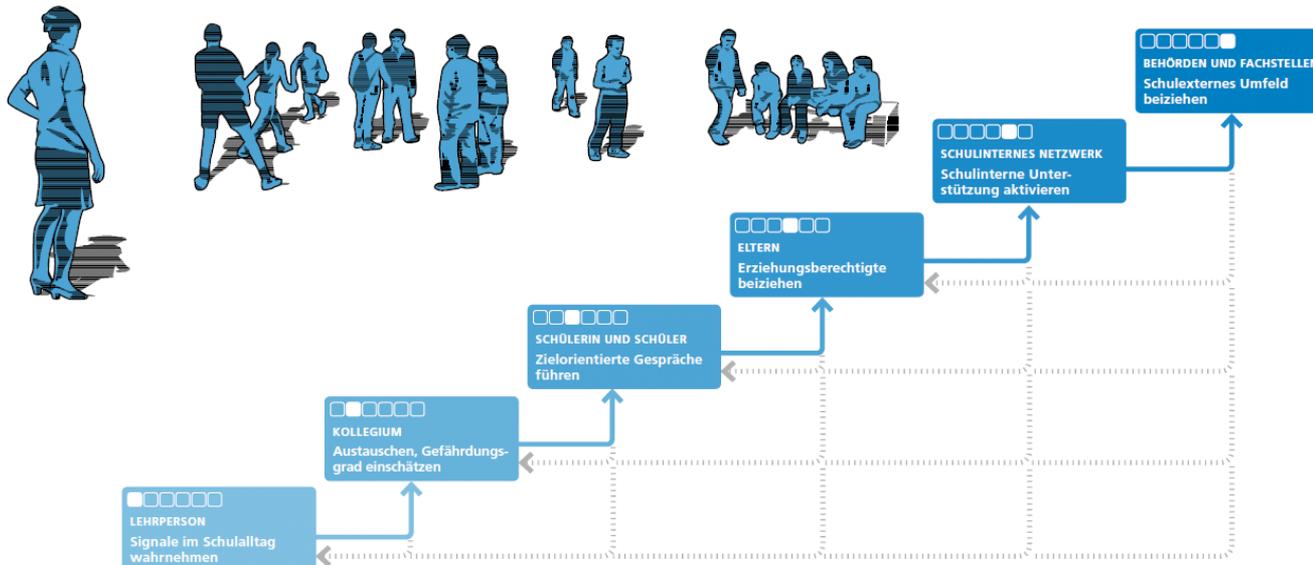
→ Lektionen LP21





Schritte der Früherkennung

Leitfaden für Lehrpersonen im Umgang mit
Risikosituationen von Schülerinnen und Schülern

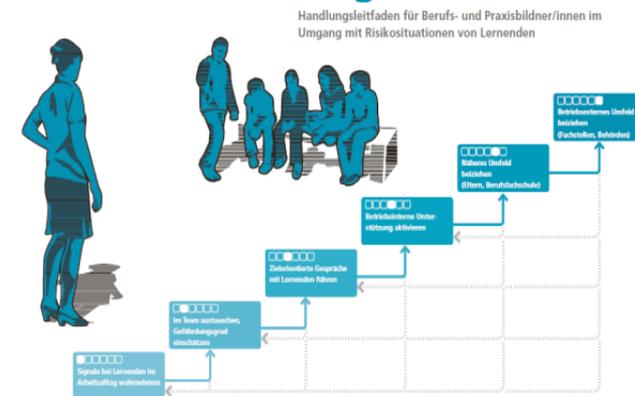


FE/FI in der Schule

6 Handlungsschritte

1. Signale wahrnehmen
2. Austausch im Team, Gefährdungseinschätzung
3. Zielorientierte Gespräche
4. Schulinterne Unterstützung aktivieren
5. Näheres Umfeld einbeziehen: Eltern, Berufsfachschule
6. Betriebsexternes Umfeld einbeziehen: Fachstellen, Lehraufsichtsbehörden

Schritte der Früherkennung



Schul- /Klassenklima

Schutzmerkmale in der Schule (SiS)

- Auftragsklärung
- Online-Fragebogen für Lehrpersonen zur Erfassung des Klassenklimas mit 50 Fragen zu den 10 Schutzmerkmalen
- Besprechung der Ergebnisse (stark ausgebildete und zu fördernde Schutzmerkmale)
- Vorschläge und evt Begleitung für das weitere Vorgehen
- Materialien für die Arbeit mit der Klasse: zB. Online-Fragebogen Klassenklima, Methode Streitgipfel, Konfliktseil, Klassenrat etc.



Beratung / Therapie



Beratungen

15'955

Anzahl Eintritte

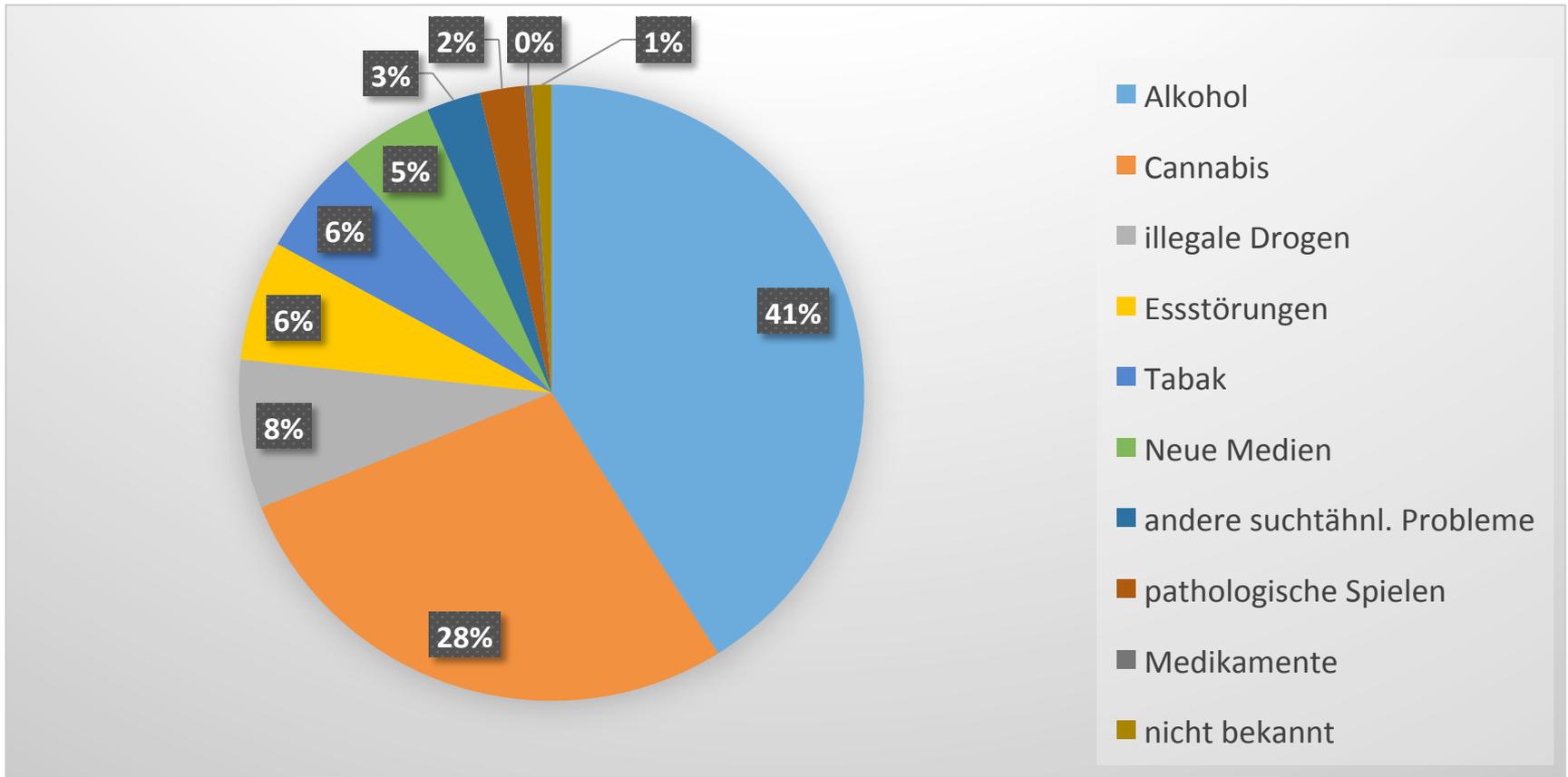
2'097

Bearbeitete Fälle

3'839

Beges Statistik 2016

Problemsubstanzen und –verhalten bei Eintritt



Gesundheitsförderung und Prävention

Alkohol

Tabak

Illegale Drogen

Digitale Medien

Gewalt / Mobbing

**Depressivität /
Suizidalität**

Glücksspiel

Beziehungsfähigkeit*

**Schul- und
Betriebsklima**

Selbstwert

**flexibles
Bewältigungsrepertoires**

Problemlösefähigkeit*

**vertrauensvolle
Beziehungen**

Entscheidungsfähigkeit*

**Widerstand gegen
Gruppendruck , ... usw.**



*Lebenskompetenzen, WHO (1994)

Sexualpädagogik

- Sexualpädagogik und Sexualberatung für Schulklassen, Jugendliche und junge Erwachsene
- Praxisberatung von Lehrpersonen und Erziehungsverantwortlichen

Warum fühlt sich alles anders an?

Other words: aufgeregt, erregt, gleichgültig, frech, sexy, ausgegrenzt, unsicher, traurig, verliebt

Ich steh auf dich.

Other words: Augen, Haare, Geruch, Mund, Hände, Busen, Ausstrahlung, Bauch, Ehrlichkeit, Style, Lachen, Fantasie, Stimme

Kann ich etwas falsch machen?

Other words: flirten, schützen, verführen, sich trennen, umarmen, verhüten, chatten, küssen, streifen, streicheln, nein

Ist das alles Ansichtssache?

Other words: Kleider, Selbstverwirklichung, AIDS, Geschlechterrolle, erstes Mal, Ausgegung, Homosexualität, Transsexualität, Beschneidung, Heirat, Tradition, Verhütung, HIV, Biosexualität

3'970 SchülerInnen, 262 MultiplikatorInnen, 200 Einzelberatungen



Lektionseinheiten

Lektionseinheiten

↳ Konkrete Lektionseinheiten

↳ Kompetenzen LP 21, sortiert nach Themen

↳ Kompetenzen LP 21, sortiert nach Zyklus

Themen: Stichworte im LP 21



Themen der GF/Prävention und Kompetenzen im LP 21



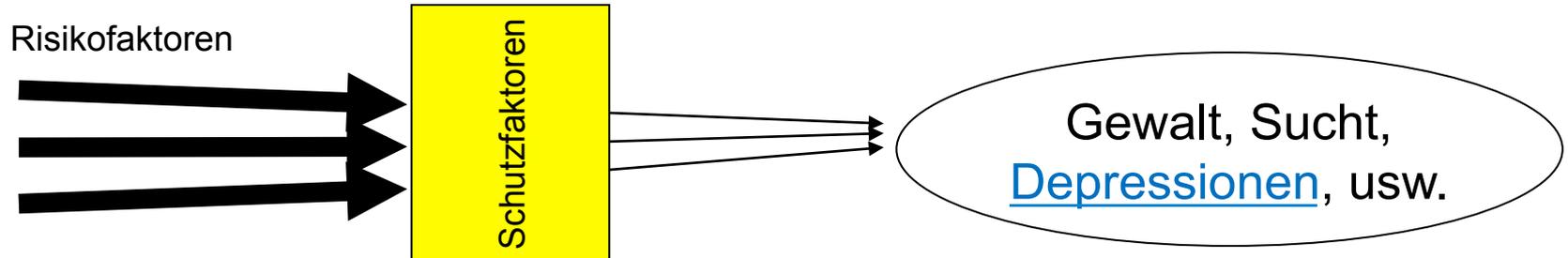
Themen der G/P	Kompetenzen: SuS...	Zyklus	Fach	Kompetenzbereich	Unterrichtshilfe aus Mediothek (M), Lektionen (L)
Umgang mit Stress	... kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (7.B. Pausengestaltung, Bewegung).	2	Ethik, Religionen, Gemeinschaft	ERG 5.1	L «Was tun gegen Stress?» L «Entspannungsübungen» L «Woher kommt mein Stress?» L «Lösungssuche» (Zyklus 2 und 3)

Link zu den Lektionen: www.bernergesundheits.ch

→ Gesundheitsförderung/Prävention → Schulen → Lehrpersonen → Lektionseinheiten



Einflussfaktoren...



Einige Schutzfaktoren

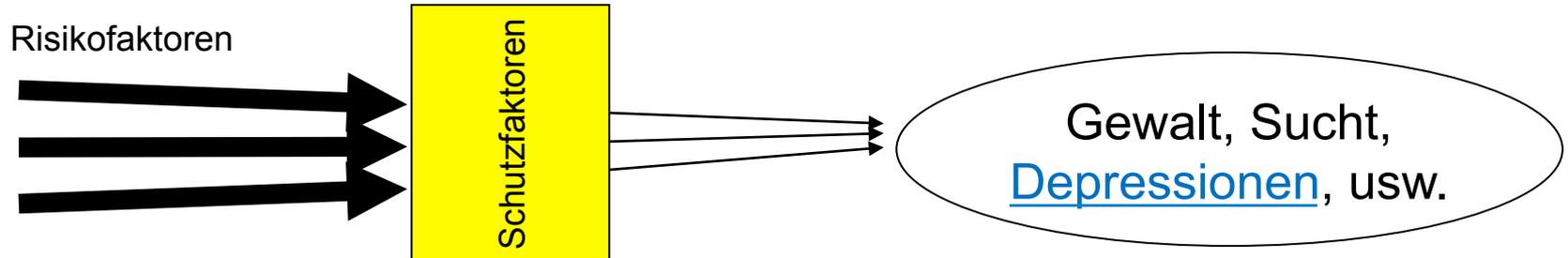
- [Selbstvertrauen/Selbstwertgefühl](#)
- [Gute Problemlösefähigkeiten](#)
- [Fähigkeit zur Suche nach sozialer Unterstützung](#)
- Soziale Unterstützung durch Eltern, Lehrer und Freunde

Einige Risikofaktoren

- Erlernte Hilflosigkeit
- [Mobbing](#)
- Geringe soziale Unterstützung
- [Stress](#)
- Maladaptiver Perfektionismus

→ **Lektionseinheiten der Berner Gesundheit**

Einflussfaktoren...



Einige Schutzfaktoren

- [Selbstvertrauen](#)
- [Gute Problemlösefähigkeiten](#)
- Fähigkeit zur Suche nach sozialer Unterstützung
- Soziale Unterstützung durch Eltern, Lehrer und Freunde
- [Selbstwertgefühl](#)

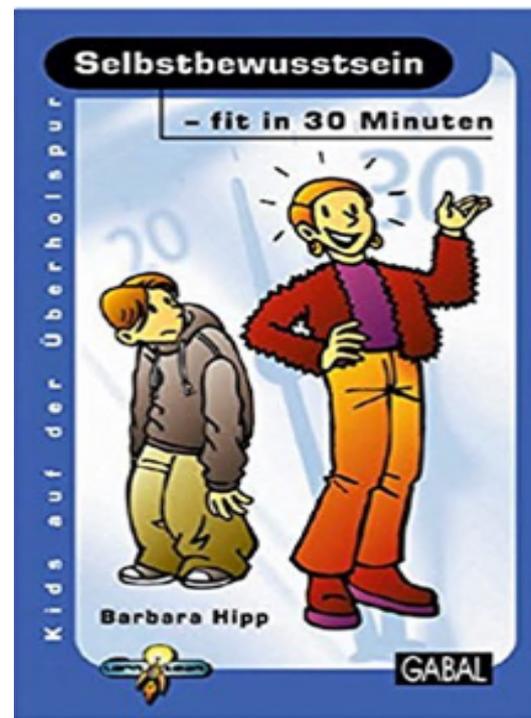
Einige Risikofaktoren

- Erlernte Hilflosigkeit
- [Mobbing](#)
- Geringe soziale Unterstützung
- [Stress](#)
- Maladaptiver Perfektionismus

Selbstvertrauen & Selbstwertgefühl



Optimismus,
Problemlösefähigkeit,
Entscheidungen, Hilfe einholen



Für Jugendliche:
In Erfahrungen springen
und Tips bekommen

Problemlösefähigkeit



Über 100
Spielvarianten aus der
Praxis



Jugendgerechte
15 Schritte um
'Dinge' zu ändern.



Tower of Power
Gemeinsam schaffen wir's!

Fähigkeit zum Aufsuchen sozialer Unterstützung



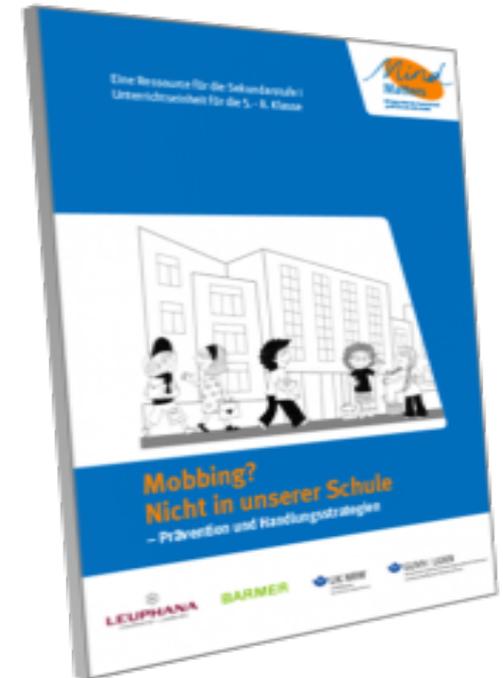
Mobbingprävention



Eigene Haltung, schauen was ist, handeln! Sehr praktisch, mit Arbeitsblättern.



Cybermobbing: Spannende einleitende Gedanken, Zwei Geschichten, zwei Plakate und 3 Doppellektionen mit Unterlagen



Prävention und Handlungsstrategien:

- Hinsehen statt weg..
- Die Dinge beim Namen nennen
- - Schlüsselmomente

Umgang mit Stress erlernen



15 Unterrichtseinheiten,
handlungsorientiert und interaktiv,
vielseitiger Zugang zum Thema Stress



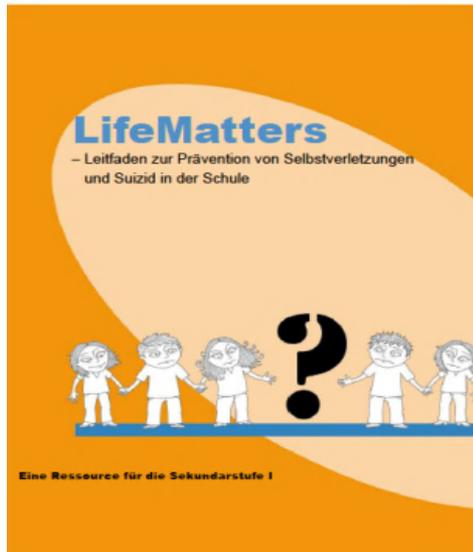
Umfassend, aktuell, Forschungswissen
bis hin zu ganz praktischen Übungen
und Tips.

Suizidprävention



'aus"weg"los!

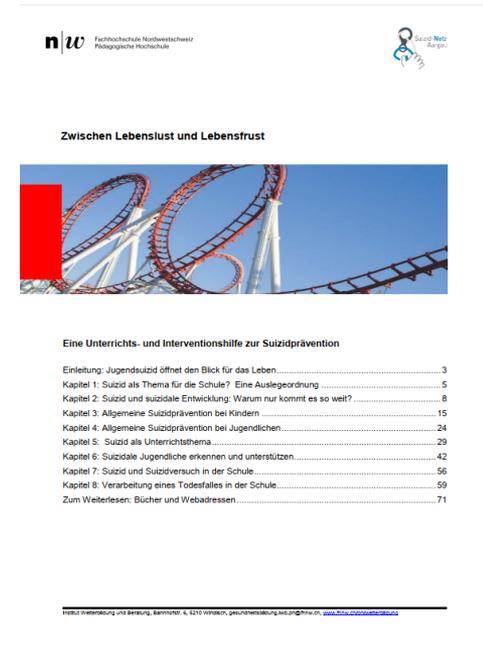
Früherkennung von Depression und Suizidabsichten bei Kindern und Jugendlichen



Bestmögliche
Vorbereitung für
Schulen, Prävention und
Sensibilisierung

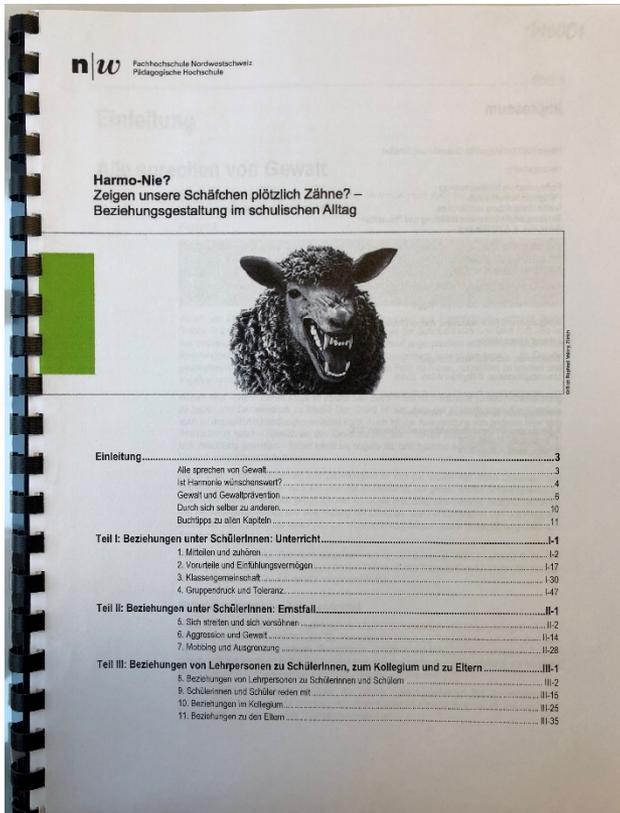


Spiele, Lieder, Unterricht:
Ich & meine Innenwelt
Ich & meine Beziehungen
Ich & meine Probleme



Übersichtlich, praktisch,
umfassend.

Ein gutes Klassenklima



Suizidprävention im LP21?

- Spannungszustände wahrnehmen, aushalten und beschreiben
- Ursachen & Folgen von Spannungszuständen wahrnehmen und beschreiben
- Eigenes Befinden, Gedanken, Körperreaktionen und Verhalten sowie deren Verkettung in belastenden Situationen wahrnehmen, beschreiben und reflektieren
- Strategien zur Vermeidung von und zum Umgang mit belastenden Situationen kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren
- Strategien zur Spannungsregulation kennen, selber entwickeln, anwenden und reflektieren
- Soziale Unterstützung beanspruchen



Umsetzungsideen

- **Beziehungsfähigkeit:** «*Allein – in der Gruppe*»

<https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2018/07/Allein-in-der-Gruppe.pdf>

- **Empathie:** «*Drinnen draussen – wo gehöre ich dazu?*»

https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2018/07/Drinnen-draussen-wo-gehöre-ich-dazu_Empathie.pdf

- **Problemlösefähigkeit:** «*Wie reagiere ich wenn...*»

<https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2018/07/Wie-reagiere-ich-wenn....pdf>

- **Umgang mit Stress:** «*Wie fühlt sich Stress spontan an?*»

<https://www.bernergesundheit.ch/wp-content/uploads/2018/07/Wie-fühlt-sich-Stress-spontan-an.pdf>



Im Foyer aufgelegtes Material:

- Medientisch
(zur direkten Ausleihe)
- Broschüren
(zum mitnehmen)
- Lektionseinheiten – LP21



Kontakt

Berner Gesundheit

Prävention

Eigerstrasse 80

3007 Bern

www.bernergesundheit.ch

Elvira Bühlmann

Fachmitarbeitende Prävention

031 370 70 43

Elvira.buehlmann@beges.ch

