



Wie soll ich meine  
Schülerin ansprechen?

**DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT  
IM JUGENDALTER**

# So können Eltern und Lehrpersonen helfen



Wie erkenne ich bei meinem  
Kind eine Depression?

**Montag, 10. September 2018, 19 – 21 Uhr**  
**NMS Bern, Waisenhausplatz 29, Bern (Aula)**

Die Veranstaltung ist kostenlos.  
Es ist keine Anmeldung notwendig.



**Fachgruppe**  
**SUIZIDPRÄVENTION**  
**Kanton Bern**

## DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT IM JUGENDALTER

# Wie Eltern und Lehrpersonen helfen können

Montag, 10. September 2018, 19 – 21 Uhr, NMS Bern, Waisenhausplatz 29, Bern (Aula)

Neue Studien zeigen, dass bei Vollendung des 20. Lebensjahres 24 % der Frauen und 15 % der Männer bereits unter einer depressiven Störung gelitten haben. Mit 20 Jahren haben bereits 8 % der Frauen und 3 % der Männer einen Suizidversuch gemacht. Die Hälfte aller psychischen Störungen beginnt vor der Vollendung des 14. Lebensjahres.

Diese Zahlen zeigen auf, wie wichtig es ist, Präventionsmassnahmen umzusetzen, gefährdete Jugendliche anzusprechen und ihnen zu helfen. In den Referaten erfahren Sie, wie Sie eine Depression oder Suizidalität im Jugendalter erkennen, Jugendliche darauf ansprechen und ihnen helfen können. Sie erfahren, was Sie tun und was Sie unterlassen sollten. Weiter lernen Sie wichtige Fachstellen kennen und erhalten wertvolle Materialien. Zudem erhalten Sie Inputs für die Behandlung des Themas zu Hause oder im Unterricht.

### REFERAT 1

#### **Wie Eltern und Lehrpersonen depressive und suizidgefährdete Jugendliche erkennen und ihnen helfen können.**

Philipp Schmutz, Psychologe, PZM Psychiatriezentrum Münsingen AG, Vizepräsident Berner Bündnis gegen Depression

### REFERAT 2

#### **Prävention psychischer Störungen – Medien und konkrete Lektionsvorschläge für die Arbeit in der Schule**

Elvira Bühlmann, Soziokulturelle Animatorin FH, Fachmitarbeiterin Prävention, Berner Gesundheit

### REFERAT 3

#### **Auftrag Leben retten – Polizei und Suizid**

Referent: Fritz Gyga, Polizist, Kapo Bern, Leiter Verhandlungsgruppe

**Zudem lernen Sie wichtige Telefon- und Onlineberatungsdienste kennen und erhalten wertvolles Informationsmaterial.**

Bei Fragen hilft Ihnen Philipp Schmutz gerne weiter:

031 720 81 53, philipp.schmutz@pzmag.ch