

Berner Bündnis gegen Depression

Als kantonales Netzwerk verfolgen wir die Verbesserung der Versorgung mit Früherkennung und Frühintervention von depressiv erkrankten Kindern und Jugendlichen und ihren Angehörigen sowie die Suizidprävention im Kanton Bern.

Unsere Vorstands- und Präsidiumsmitglieder bestehen aus einem multidisziplinären Team und bilden das grösste Kompetenzzentrum zu Depression und Suizidalität im Kanton Bern. Unser Programm stützt sich auf evidenzbasierte Projekte, die bereits langjährig in aller Welt umgesetzt worden sind.

Neben der Unterstützung von Schulen zum Thema Prävention, Behandlung und Rückfallprophylaxe bei Depression und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter, beraten und bilden wir Fachpersonen weiter, unterstützen Eltern mit praktischen Kursen zum Umgang mit ihren Kindern in der Krise und optimieren die Versorgung von depressiven Personen. Auf unserem Instagramkanal vermitteln wir zentrale Aspekte zu den Themen Depression und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter und informieren unter anderem über neue Studienergebnisse. Wir sind Ansprechpartner für Betroffene zur Aufklärung, Beratung und Unterstützung bei den Themen Depression und Suizidalität.

Kontakt

Berner Bündnis gegen Depression

Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
Sina Bärtsch
Leitung der Geschäftsstelle
Bolligenstrasse 111, Haus A
CH-3000 Bern 60

Telefon: 0041 58 630 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch
www.bbgd.ch
Instagram/TikTok:
[@berngegendepression](https://www.instagram.com/berngegendepression)



Ab sofort
KOSTENLOS
für Ihre
Klassen

Schau hin!

Ein schulbasiertes Training des
Berner Bündnis gegen Depression

**Depression, Selbstverletzung und
Suizidalität: erkennen, verstehen
und handeln**

Depression und Schule

Die Hälfte aller psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren oder darunter – allerdings werden Depressionen und psychische Krisen im Kindes- und Jugendalter häufig übersehen. Dies hat unterschiedliche Gründe: Die Gefühlswelt ist oft schwer beobachtbar und die Abgrenzung von der normalen Entwicklung ist schwierig, auch herrschen Ängste vor Stigmatisierung. Eine Depression und psychische Krise haben negative Auswirkungen auf die Lebensqualität und können das Risiko für selbstverletzendes Verhalten erhöhen und bis hin zum Suizid führen. Der Schule kommt dabei eine besondere Bedeutung in der Prävention gegen Depression und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen zu. Nicht nur kann sie der Ort sein, an dem Jugendliche erstmals mit Depression und Suizidalität in Berührung kommen, beides führt über kurz oder lang auch zu Schwierigkeiten wie Leistungsproblemen, Disziplinproblemen und Problemen mit Gleichaltrigen.

Unser Angebot bietet ein präventives Training für Schülerinnen und Schüler an. Unser Ziel ist es, Schülerinnen und Schüler zu den Themen Depression, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität zu sensibilisieren, Stigmatisierung abzubauen und konkrete Fertigkeiten zum Umgang mit Depression und psychischen Krisen sowie Unterstützungsmöglichkeiten zu erlernen.

Kostenlose Prävention für Schülerinnen und Schüler

Studien zufolge konnte ein schulbasiertes Training mit Schüler*innen die Anzahl an Suizidversuchen um durchschnittlich 30 Prozent senken. Unser Schultraining basiert auf diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen. In insgesamt vier Sessions und einer Booster-Session zu je 90 Minuten lernen Schüler*innen auf interaktive Art, eigene Gefühle besser wahrzunehmen und zu akzeptieren, psychische Krisen zu erkennen und zu verstehen. Spezifische Fertigkeiten zum gesunden Umgang mit psychischen Krisen werden erarbeitet und eingeübt.



Die Sessions finden je einmal pro Woche während 4 bis 8 Wochen statt. In der Booster-Session, 3 Monate nach Abschluss des Trainings, werden die zentralen Inhalte reaktiviert und die Ressourcen der Schüler*innen gestärkt. Das Training ist für Schüler*innen der Klassenstufen 7 bis 9 geeignet. Das Angebot ist für Sek I Klassen komplett KOSTENLOS.

