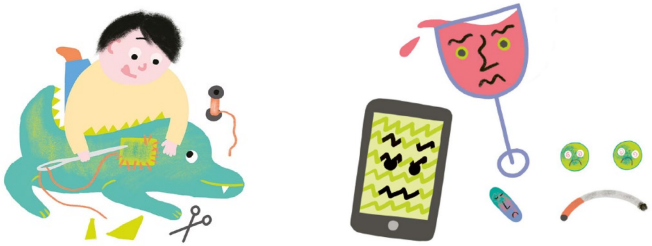
Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

Take Care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fördern

Frank Wieber und Agnes von Wyl



6. Mitgliederanlass 2021 des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz NPG
Donnerstag, 1. Juli 2021, Session C

Ausgangslage

- Viele psychische Störungen treten schon früh im Leben auf. Im Kindesalter geht man global von 10 bis 20% Betroffenen aus (Kieling et al., 2011)
- Unbehandelte psychische Störungen können langfristige Folgen für Kinder und Jugendliche haben, wie eingeschränkte schulische Entwicklung und Schulmisserfolge (Schulte-Körne, 2016)
- Haus- und Kinderärztinnen und -ärzte sind die Ärztegruppe, die von der Bevölkerung am häufigsten aufgesucht werden. Nicht zuletzt die NCD-Strategie hat deshalb das hohe Präventionspotenzial in der Primärversorgung festgehalten (BAG, 2016)

Ausgangslage

Ausschreibung BAG:

- Screening-Instrument suchen bzw. validieren für psychische Störungen in der somatischen Versorgungspraxis:
  Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

- Recherche von Screening-Instrumenten:
  Screening-Instrumente sind vorhanden, aber Nutzen wird von den praktizierenden Ärzten infrage gestellt.

- Deshalb anstelle davon:

Erarbeitung von Massnahmenpaketen und Informationsmaterialien für Jugendliche und für Erwachsene

Entwicklung der Broschüren

- Alle Broschüren wurden forschungsbasiert entwickelt
- PraktikerInnen und Verbände wurden während der Entwicklung konsultiert

In Zusammenarbeit mit:

kinderärzte.schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

pädiatrie schweiz
Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

PSY & ΛSd

SGKJPP
SSPPEA
SSPPIA

ADOLESCENT HEALTH WORKING GROUP

Materialien für die Jugendlichen

Fachinformation für die pädiatrische und hausärztliche Praxis

- Psychische Gesundheit in der Jugend:
  Sensibilisierung und Früherkennung

Ein Werkzeugkasten für Jugendliche,
die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen

- Heb der Sorg!

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Psychische Gesundheit in der Jugend: Sensibilisierung und Früherkennung

Fachinformationen für die pädiatrische und die hausärztliche Praxis

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule

Inhalt

1. Einführung 3

2. Psychische Störungen bei Kindern und Jugendlichen 4

2.1 Epidemiologie psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen
2.2 Erkennen von psychischen Störungen bei Jugendlichen

3. Mit Jugendlichen über psychische Probleme sprechen 7

3.1 Erfolgreiche Kommunikation mit Jugendlichen im medizinischen Alltag
3.2 Instrumente für die Diagnostik der psychischen Gesundheit von Jugendlichen
3.2.1 HEADSS-Fragebogen
3.2.2 Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ)
3.2.3 Anleitungen zur Beziehungsgestaltung mit Jugendliche

4. «Heb der Sorg» 13

5. Literatur 14

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Heb der Sorg!

Ein Werkzeugkasten für Jugendliche, die aktiv mit Herausforderungen umgehen wollen

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Angewandte Psychologie und Gesundheit, finanziert durch das BAG

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule

Inhalt

Mythen und Fakten zur psychischen Gesundheit (S. 4)
Stressknacker (S. 6)
Fünf Schritte zur Verringerung von Stress (S. 8)
Liebeskummer (S. 9)
Liebe sollte nicht wehtun (S. 10)
Mit Tod und Verlust umgehen (S. 12)
Mit Trennung und Scheidung umgehen (S. 14)
Onlinesucht: Kurztest für Jugendliche (S. 16)
Sucht und Abhängigkeit (S. 18)
Anderen helfen (S. 20)
Facts zur Vertraulichkeit (Schweigepflicht) bei Jugendlichen (S. 21)
Deine Rechte und Pflichten im Gesundheitssystem (S. 22)
Nützliche Webseiten (S. 23)

Liebe sollte nicht wehtun

Mit jemandem in einer Liebesbeziehung zu sein, kann toll und aufregend sein. Leider kommt es vor, dass wir von Menschen, die wir lieben, verletzt werden. Gewalt in einer Beziehung zu erkennen, kann schwierig sein. Gewalt hat viele Gesichter – nicht immer bedeutet sie, dass wir körperlich verletzt werden.

Prüfe, ob du in einer ungesunden Beziehung bist:

- Hast du Angst vor deinem Freund oder deiner Freundin oder davor, was er oder sie tun wird, wenn du die Beziehung beendest? Ja Nein
- Beschimpft dein Freund oder deine Freundin dich, stellt dich als dumm hin oder sagt dir, dass du nichts richtig machst? Ja Nein
- Ist dein Freund oder deine Freundin extrem eifersüchtig? Ja Nein
- Versucht dein Freund oder deine Freundin dich darin einzuschränken, wohin du gehst oder mit wem du sprichst? Ja Nein
- Fühlst du dich wegen deines Freundes oder deiner Freundin von Kollegen und Familie isoliert? Ja Nein
- Fühlst du dich von deinem Freund oder deiner Freundin bedroht, wenn du zu Berührungen oder Sex Nein sagst? Ja Nein
- Hat dein Freund oder deine Freundin dich jemals geschubst, getreten oder absichtlich körperlich verletzt? Ja Nein
- Hat dein Freund oder deine Freundin dir jemals für sein bzw. ihr gewalttätiges Handeln die Schuld gegeben? Ja Nein
- Ist dein Freund oder deine Freundin manchmal wirklich nett und zu anderen Zeiten wirklich gemein, als ob er bzw. sie zwei verschiedene Persönlichkeiten hätte? Ja Nein
- Verspricht dein Freund oder deine Freundin oft, sich zu ändern und dir nie wieder wehzutun? Ja Nein

Falls du auf eine dieser Fragen mit **Ja** geantwortet hast, führst du gerade keine gesunde Beziehung. Es ist sehr wichtig, dass du geschützt wirst und dir Hilfe suchst.

Wo du Hilfe finden kannst:

- Informiere dich über Gewalt in Beziehungen oder beim Dating. Suche die Informationen im Internet. Hilfreiche Informationen findest du zum Beispiel auf **www.147.ch**, **www.feel-ok.ch** oder **www.rataufdraht.at** mit dem Suchbegriff Gewalt.
- Sprich mit einer dir vertrauten Person, sei es eine Lehrperson, eine Ärztin oder ein Arzt, eine Psychotherapeutin oder ein Psychotherapeut, mit deiner Familie oder anderen Erwachsenen, denen du vertraust. Je weniger isoliert du bist, desto weniger Gelegenheit hat dein Freund oder deine Freundin, dir wehzutun. Es gibt auch Angebote, wo du dich melden kannst. Unter der **Telefonnummer 147** zum Beispiel kannst du anonym mit Menschen sprechen, die versuchen werden, dir zu helfen. Oder du kannst auf **www.147.ch** mit Jugendlichen sprechen, welche ähnliche Erfahrungen gemacht haben wie du.
- Suche professionelle Hilfe. Auf der Webseite der Opferhilfe **www.opferhilfe-schweiz.ch** findest du viele Adressen. Sie alle versuchen, dich zu unterstützen.

Du verdienst gesunde Beziehungen!

Zürcher Fachhochschule

Materialien für die Eltern/Kinder

Fachinformation für die pädiatrische und hausärztliche Praxis

- Psychische Gesundheit in der Kindheit:
  Sensibilisierung und Früherkennung

Ein Flyer für Eltern, die aktiv die psychische Gesundheit ihrer Kinder stärken wollen

- Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Psychische Gesundheit in der Kindheit: Sensibilisierung und Früherkennung

Fachinformationen für die pädiatrische und die hausärztliche Praxis

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und Angewandte Psychologie

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule

Inhalt

1. Förderung der psychischen Gesundheit 3
   1.1 Stärkung der psychischen Gesundheit – zentrale Faktoren und Tipps
   1.2 Häufigkeit von psychischen Störungen im Kindesalter
2. Früherkennung von psychischen Störungen 7
   2.1 Angststörungen
   2.2 Depression
   2.3 Screening Tools
   2.4 Überweisung
3. Weiterführende Informationen 13
4. Referenzen 14

Diese Broschüre richtet sich an Kinder- beziehungsweise Hausärztinnen und -ärzte, die Schulkinder im Alter von 6 bis 12 Jahren betreuen. Die Broschüre enthält Informationen zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Früherkennung von psychischen Störungen von Kindern.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

zh
aw

Für Eltern von
6- bis 12-jährigen
Kindern.

Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Zürcher Fachhochschule

Das macht Ihr Kind psychisch stark.

«Mein Kind hat ein positives Bild von sich selbst.»

- Erkennen Sie die Stärken Ihres Kindes.
- Betonen Sie diese Stärken:
  «Ich finde es toll, dass du ...» oder
  «Du kannst besonders gut ...».
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass manchmal auch Kritik wichtig ist. Fehler zu machen, hat nichts mit Schwäche zu tun. Kritik kann uns helfen, uns zu verbessern.
- Zeigen Sie Ihrem Kind:
  «Wir haben dich lieb, so wie du bist.»
  Und: «Du musst nicht besser sein als andere, um ein wertvoller Mensch zu sein.»
- Anerkennen Sie, wenn Ihr Kind sich bemüht, etwas zu schaffen. Feiern Sie gemeinsam kleine Fortschritte.

«Mein Kind kann Probleme selber lösen.»

- Lassen Sie Ihr Kind Probleme alleine lösen. Helfen Sie nur, wenn es nötig ist, zum Beispiel indem Sie zusammen kleine machbare Handlungsschritte planen.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind weiss, wo es sich Hilfe holen kann.
- Auch wenn es schwierig ist: Denken Sie daran, dass Ihr Kind durch Misserfolge dazulernt. Helfen Sie ihm, einen neuen Anlauf zu nehmen. Ihr Kind soll lernen, nicht vorschnell aufzugeben.

«Mein Kind traut sich etwas zu.»

- Lassen Sie Ihr Kind sinnvolle Aufgaben selbst übernehmen. Zum Beispiel selbst kochen, etwas reparieren oder sich um das Haustier kümmern.
- Solche Erfolgserlebnisse sind wichtige Erfahrungen, die dem Kind zeigen sollen: Ich kann etwas beeinflussen!
- Ein Erfolgserlebnis kann auch sein, jemandem zu helfen oder selbst etwas herzustellen.

«Mein Kind sieht die positiven Dinge im Leben.»

- Helfen Sie Ihrem Kind, auch bei negativen Erlebnissen einen positiven Ausblick zu entwickeln – nach Tiefen kommen auch wieder Höhen.
- Eine optimistische Haltung lässt sich trainieren: Lassen Sie Ihr Kind jeden Tag ein schönes Erlebnis aufschreiben oder zeichnen, zum Beispiel in einem Tagebuch.
- Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind über die Erlebnisse eines Tages aus, erzählen Sie beide, was heute gut gelaufen ist und was weniger.
- Ein Abendritual kann helfen, den Tag positiv abzuschliessen und erholsam zu schlafen.

«Mein Kind kann mit seinen Gefühlen umgehen.»

- Gehen Sie auf die Gefühle Ihres Kindes ein. Benennen Sie seine Gefühle, zum Beispiel: «Kann es sein, dass du traurig/wütend/enttäuscht bist?»
- Seien Sie interessiert und fragen Sie nach, wenn Ihr Kind von einer schwierigen Situation erzählt.
- Überlegen Sie gemeinsam Strategien, wie das Kind mit Gefühlen umgehen kann. Zum Beispiel, wenn es traurig ist, mit Eltern oder einem Kuscheltier kuscheln oder sich ablenken.
- Seien Sie ein Vorbild, indem Sie offen mit Gefühlen umgehen. Kinder übernehmen viele Verhaltensmuster durch Abschauen von den Eltern: Erklären Sie Ihre Gefühle und wie Sie damit konstruktiv umgehen.

«Mein Kind hat regelmässig freie Zeit.»

- Finden Sie heraus, bei welchen Tätigkeiten sich Ihr Kind gut entspannen kann, zum Beispiel beim Lesen oder Musikhören.
- Ihr Kind braucht täglich Zeit, um sich selbst zu beschäftigen und sich zu entspannen. Auch Nichtstun ist eine wichtige Aktivität. Sie hilft, besser durch stressreiche Zeiten zu kommen.

«Mein Kind und wir Eltern verstehen uns gut in der Familie.»

- Planen Sie regelmässig Zeit ein, in der Sie als Mutter oder Vater oder gemeinsam als Eltern etwas Schönes mit Ihrem Kind unternehmen.
- Entscheiden Sie sich gemeinsam oder lassen Sie immer abwechselnd ein anderes Familienmitglied entscheiden, was Sie zusammen machen.
- Tragen Sie Konflikte zwischen Familienmitgliedern fair aus, indem Sie allen zuhören und Entscheide begründen.
- Strukturieren Sie den Alltag. Alltägliche Rituale wie ein gemeinsames Essen schaffen Verlässlichkeit. Es muss nicht immer ein spezieller Ausflug sein.

«Mein Kind verbringt regelmässig Zeit draussen.»

- Gehen Sie mit Ihrem Kind in die Natur, zum Beispiel in den Wald oder an einen Fluss. Die Natur hat eine beruhigende Wirkung und reduziert Stress.

«Mein Kind kann sich offline beschäftigen.»

- Legen Sie Zeiten ohne Benutzung von digitalen Medien (Smartphone, Tablet, Laptop, TV u.s.w.) fest, zum Beispiel keine Benutzung vor den Hausaufgaben oder beim Essen.
- Mediennutzung am Abend kann zu späten Einschlafzeiten führen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind ausreichend schläft. Schlaf ist wichtig für die Gesundheit von Kindern: 6- bis 12-jährige Kinder sollten 9 bis 12 Stunden pro Tag schlafen.
- Benutzt Ihr Kind regelmässig digitale Medien, dann zeigen Sie Interesse an dem, was es macht. Kinder wünschen sich, dass die Eltern sich interessieren für das, was sie digital tun.
- Seien Sie ein Vorbild: Zeigen Sie, dass auch Sie für bestimmte Zeit auf digitale Medien verzichten können.

«Mein Kind hat gute Freunde.»

- Gute Freunde kümmern sich, respektieren sich, lassen sich Freiheiten und unternehmen Dinge, die beide/alle mögen.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Freunde ihm gut tun und wie es dazu beitragen kann, gute Freundschaften zu schliessen und zu pflegen.
- Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich mit anderen Kindern zu treffen, zum Beispiel bei einem gemeinsamen Hobby oder zu Hause.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften
zh
aw
Für Eltern von
6- bis 12-jährigen
Kindern.
Wie stärke ich die
psychische Gesundheit
meines Kindes?
Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und
Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Zürcher Fachhochschule

Come posso rafforzare
la salute mentale di
mia figlia e mio figlio?
Un progetto congiunto dei Dipartimenti Salute e
Psicologia applicata, finanziato dall'UFSP
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Università di Scienze
Applicate Zurigo

Comment renforcer
la santé mentale de
mon enfant ?
Un projet conjoint du département de la santé et
du département de psychologie appliquée, financé par l'OFSP
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP
Université des sciences
appliquées de Zurich

Dissemination der Broschüren

- Versand mit Fachgesellschaften (1’500 Arztpraxen)
- Nachdruck mit Gesundheitsförderung Schweiz (40’000 Broschüren), Bestellung durch kantonale Gesundheitsförderungsstellen (Kontakt über VBGF)
- Verlinkung mit unserer Webseite

- Möglichkeit gedruckte Broschüren kostenfrei zum Auslegen zu bestellen

Diskussion und Ausblick

- Die Kinder- und Hausarztpraxis bietet viel Potential zur Gesundheitsförderung wie auch Früherkennung psychischer Störungen
- Die Kombination aus gesundheitsförderlichen Materialien und Fachinformationen ermöglichen einen niederschwelligen Zugang
- Gemeinsame Materialien für Gesundheit, Bildung und Soziales und für unterschiedliche Professionen (Psycholog:innen, Lehrpersonen, Sozialarbeit) bieten eine Chance für eine gemeinsame Kultur
- Weitere Projekte sind beabsichtigt (z.B. Entwicklung eines Curriculums für Schulen, mobile App)
- Wir sind sehr offen für Ihre Ideen, Anregungen und Kooperationen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und an alle Unterstützenden!

In Zusammenarbeit mit:

kinderärzte.schweiz
Berufsverband Kinder- und Jugendärzte in der Praxis
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire
Associazione professionale dei pediatri di base

pädiatrie schweiz
Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin

PSY & ΛSd SGKJPP SSPPEA SSPPIA

ADOLESCENT HEALTH WORKING GROUP

Finanziert von:

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Förderprogramm Interprofessionalität

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Besonderer Dank an:

VBGF/ARPS und NPG/RSP

Projektteam:

Agnes von Wyl

Frank Wieber

Aureliano Crameri

Julia Dratva

Silvia Passalacqua

Annina Zysset