Stadt Zürich
Schulgesundheitsdienste

Elternabend Kunst- und Sportschule Zürich

«Nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter?» Was Eltern für ihre Teenager tun können

Zürich, 28. November 2023

Bigna Bernet, Schulpsychologischer Dienst

Inhalt des Elternabends

- Was ist Psychische Gesundheit?
- Risiko- und Schutzfaktoren
- Woran erkennt man eine Krise und eine Depression?
- Austausch in Gruppen
- Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Hebl Sorg!

Um was geht es bei «Heb Sorg!»?

- Wie können Sie die psychische Gesundheit Ihres Kindes stärken?
- Woran erkennen Sie eine psychische Krise oder Depression?
- Wie können Sie Ihr Kind unterstützen?
- Wo kann man sich Hilfe holen?

Bausteine von «Heb Sorg!»

Suchtprävention und Schulpsychologischer Dienst

Schulpsychologischer Dienst

SSA, SL, Lehr- und Betreuungspersonen

Freiwillige externe Weiterbildung für das Schulpersonal der Sekundarstufe

Auf Anfrage

Lehr- und Betreuungspersonen

Weiterbildung für das Schulpersonal der Sekundarstufe

alle 3 Jahre

Eltern

Elternabend & Infoflyer

jährlich

Schüler*innen

2 Unterrichtslektionen für alle 2. Sek-Schüler*innen & Infoflyer

jährlich

Auf und Ab

Psychische Gesundheit

Was ist für Sie Psychische Gesundheit?

- sich wohl fühlen
- zufrieden sein
- gutes Selbstbewusstsein haben
- gute Beziehungen zu anderen haben
- den Alltag bewältigen
- arbeitsfähig sein
- seine Fähigkeiten umsetzen können
- besondere Lebensanforderungen bewältigen
- etwas Sinnvolles und Produktives arbeiten
- einen Beitrag an die Gemeinschaft leisten
- …

Psychische Gesundheit

- Psychische Gesundheit ist kein Zustand, sondern ein Zusammenspiel aus Schutz- und Risikofaktoren.

- Psychisch gesund: Schutz- und Risikofaktoren sind im Gleichgewicht oder Schutzfaktoren sind stärker ausgeprägt.

Ressourcen / Schutzfaktoren

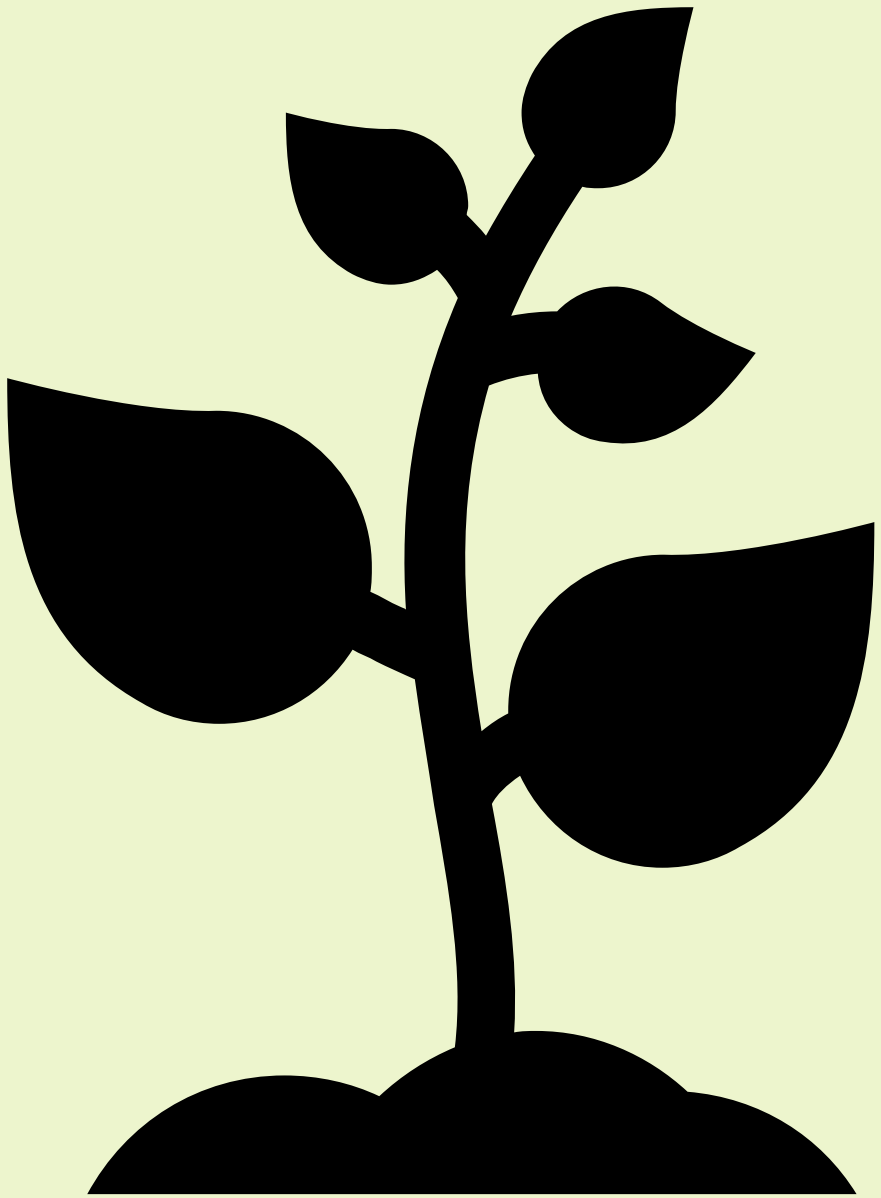
- Beziehungen und Freundschaften
- positive familiäre Einbettung
- Strukturen im Alltag (geregelter Tag-/Nacht-Rhythmus)
- regelmässige Bewegung und Sport
- vielfältige Freizeitgestaltung
- Zuversicht und Selbstvertrauen
- kontrollierter Medienkonsum
- …

Belastungen / Risikofaktoren

- geringes Selbstwertgefühl
- mangelhafte Sozial- und Konfliktlösekompetenz
- negative Beziehungs- und Bindungserfahrungen mit wichtigen Bezugspersonen
- Unbeliebtheit bei Gleichaltrigen
- mangelhafte Integration
- Schulabsentismus
- psychosoziale und sozioökonomische Belastungen der Familie

Identität als Entwicklungsaufgabe

- Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie möchte ich sein?
- Mit wem möchte ich (nicht) zusammen sein?
- Was möchte ich werden? Wo will ich hin?
- An was glaube ich? Was ist mir (nicht) wichtig?
- Wie gehe ich mit Druck und Erwartungen um?

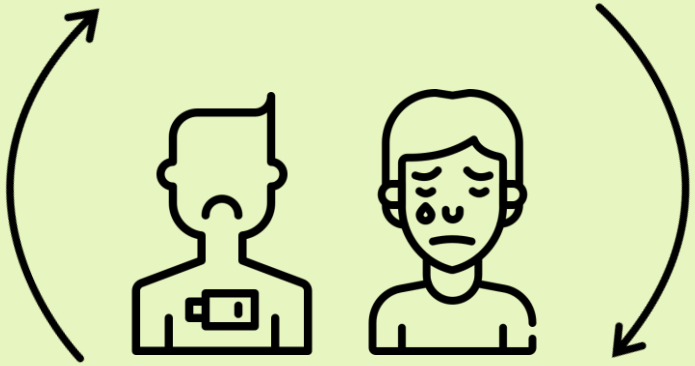


Krisen und Depression

Entstehung und Zeichen einer Depression

Gefühle
traurig, reizbar, gelangweilt, keine Freude, Leere

Verhalten
Rückzug, weniger aktiv, leicht reizbar, reduzierte schulische Leistungsfähigkeit



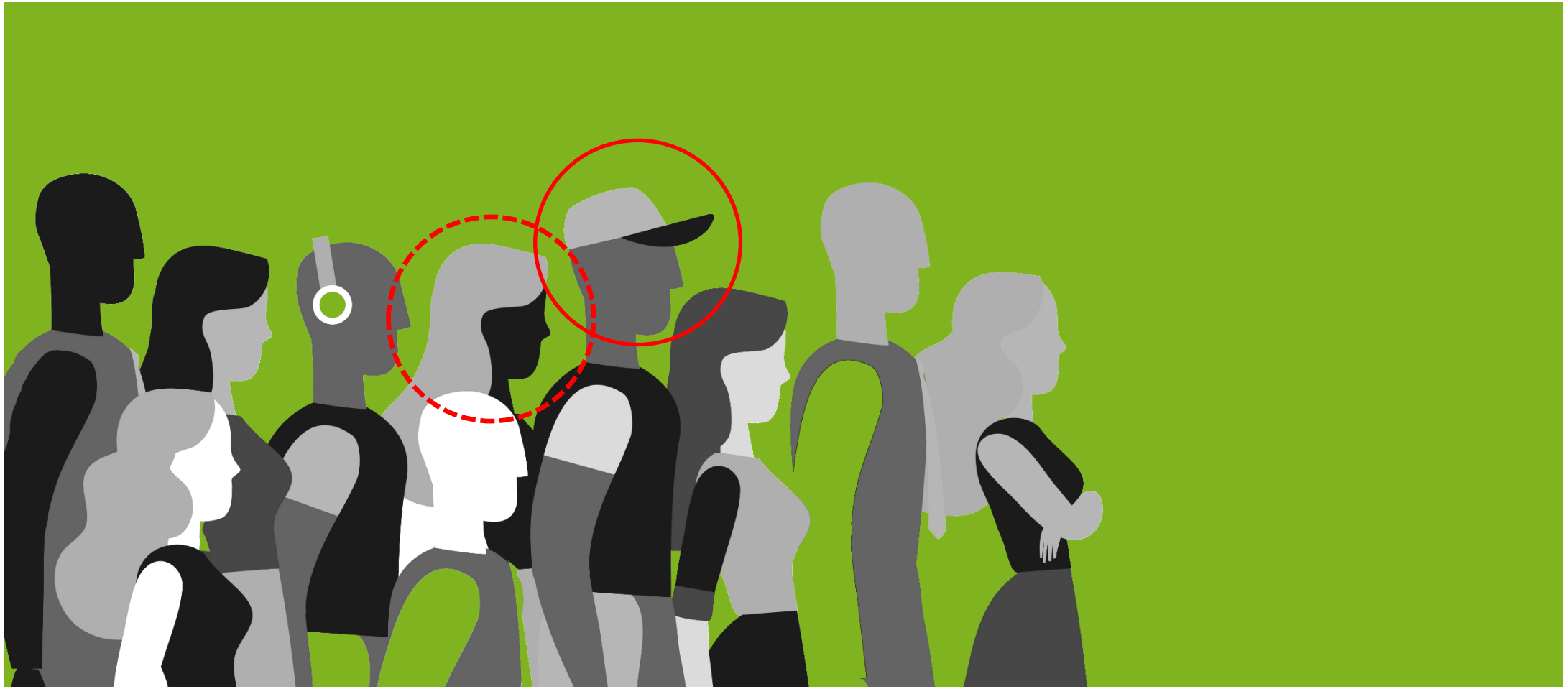
Stress
Probleme in der Schule, Zuhause oder mit Kollegen/innen
Besondere Ereignisse wie z.B. Todesfall, körperliche Krankheit

Gedanken
Negatives Denken, Pessimismus, wenig Selbstvertrauen, keine Hoffnung

Körper
Veränderungen von Appetit und Schlaf, Müdigkeit, Verlangsamung/ Unruhe

… über mehrere Wochen

Häufigkeit von Depressionen bei Jugendlichen



Kurzfilm

Der schwarze Hund

4:15 Min.

Warnsignale

- deutlicher Leistungs- und Motivationsrückgang
- gehäufte «krankheitsbedingte» Absenzen
- andauernde Traurigkeit, Niedergeschlagenheit oder Reizbarkeit
- häufige Konzentrationsschwierigkeiten
- Kopfschmerzen, Appetitverlust, Aggressionen

Vom Warnsignal zum Alarm

- mehrere Warnsignale gleichzeitig oder einzelne besonders stark
- über längere Zeit
- in verschiedenen Lebens-bereichen (Familie, Schule, Freizeit)
- wenn der Alltag nur noch mit Mühe bewältigt werden kann

Austausch

«Nur schlecht drauf, oder steckt mehr dahinter?»

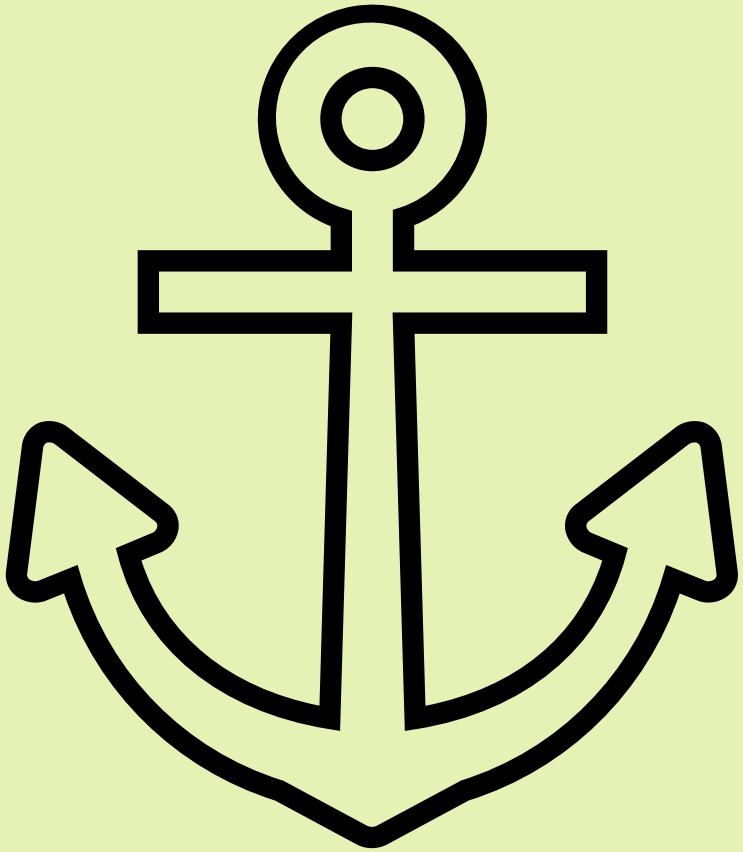
– Kennen Sie diese Situationen?
– Wie gehen Sie damit um?
– Welche Fragen haben Sie?

Was Eltern tun können

In Kontakt bleiben

- Sich für Gedanken und Gefühle Ihres Teenagers interessieren und diese ernst nehmen
- Gemeinsame Zeit verbringen
- Gesten und Aufmerksamkeiten
- Präsenz und Beharrlichkeit

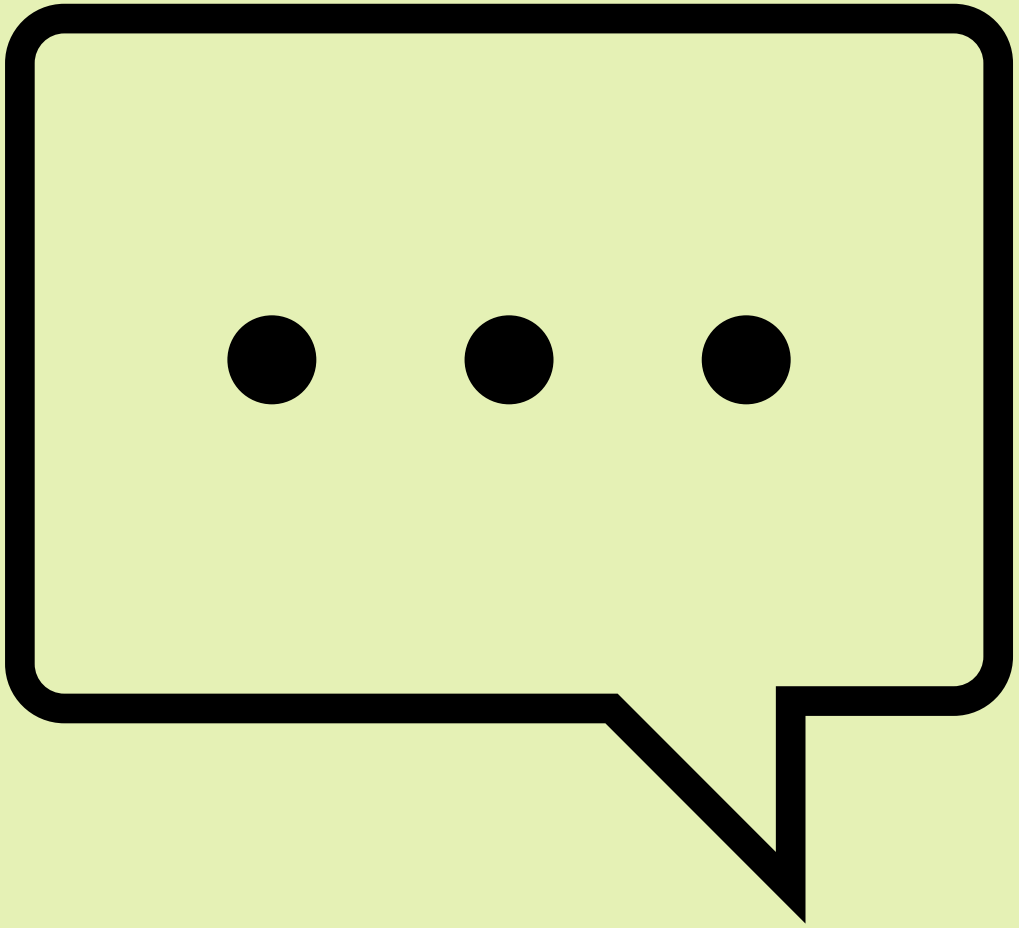
«Ich bleibe da, auch wenn es schwierig wird.»



Darüber sprechen hilft

- Sich für ein Gespräch Zeit nehmen, guten Moment abwarten, aufmerksam zuhören, authentisch sein
- Dran bleiben, auch wenn es beim ersten Mal nicht klappt
- Schweigen & Abweisung zulassen
- Sich als Eltern Zeit und Raum geben

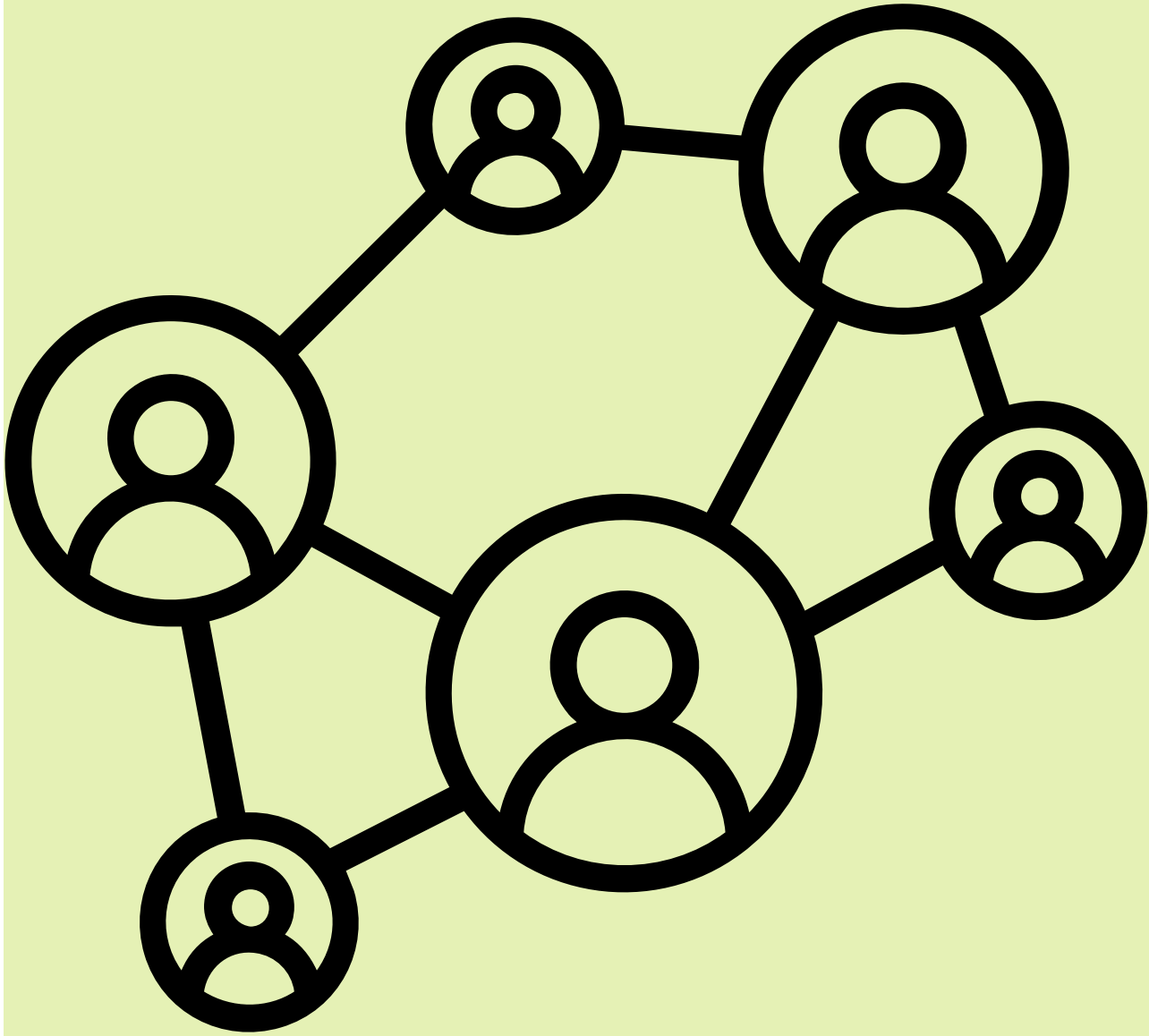
«Zuhören.»



Beziehungsnetze knüpfen

- Kind unterstützen, Beziehungen zu vertrauten Personen zu pflegen
- Kontakt zu Bezugspersonen des Kindes suchen (z.B. Lehrperson) und sich über Sorgen austauschen
- Hilfe bei Fachstelle holen
- Sich als Eltern Sorge tragen

«Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen.»



Unterstützungsangebote für Eltern

- **Schulsozialarbeit (SSA)** der Schule
- **Schulpsycholog*in (SPD)** der Schule
- **Elternnotruf**, Tel. 0848 35 45 55, www.elternnotruf.ch
  Hilfe bei belasteter Erziehungssituation, Überforderung, Krisensituation, 24 Std.-Betrieb
- **Elternberatung Pro Juventute,** Tel. 058 261 61 61, www.projuventute.ch/de/elternberatung
  Unterstützung bei Fragen zu Erziehung, Entwicklung, Betreuung und Familienorganisation, 24 Std.-Betrieb
- **Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPP)**, Ambulatorium, Sprechstunden und 24 Std.-Notfalldienst: 058 384 66 66

Weitere Infos zu «Heb Sorg»!

- Elternflyer «Nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter?» Was Eltern tun können
- Unterstützungs- und Beratungsangebote für Eltern
- mehr Informationen und einen Kurzfilm zu «Heb Sorg!» www.stadt-zuerich.ch/hebsorg

Rückmeldungen und Fragen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre Rückmeldung!

https://umfragen.stadt-zuerich.ch/index.php/435124?lang=de