



Anhang:

Leitfaden für kirchlich Tätige zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Wann ist es höchste Zeit hinzuschauen?

- Verletzt sich der/die Jugendliche selber?
- Hat der/die Jugendliche Selbstmordgedanken?
- Nimmt er oder sie illegale Drogen?
- Trinkt er oder sie ziemlich häufig, sogar bis zum Filmriss?
- Hat er oder sie oft wechselnden oder ungeschützten Geschlechtsverkehr?
- Beschäftigt sie oder er sich in der Freizeit fast nur noch mit dem Internet und Computerspielen?
- Ist sie oder er bereits in Konflikt mit dem Gesetz gekommen?

Vorgehen:

- Beim Jugendlichen genauer nachfragen
- Gemeinsam überlegen, wie weiter
- Transparent sein mit wem darüber gesprochen werden kann und muss
- bei Suizidandrohung kein Schweigeversprechen abgeben, Helfernetz und Fachstellen einbeziehen und zuständige Personen informieren
(Eltern/Lehrer*innen/Pfarrer*innen / AtR!Sk: Telefon 031 300 39 60 /
Notfallzentrum der KJP: Telefon 031 932 88 44 / Tel. 143 /
Notaufnahmegruppe für Jugendliche NAG: Buchserstrasse 44, 3006 Bern,
Telefon: 031 381 79 07)

Weitere Merkmale/Erkennung

Grundsätzlich gilt es unser Bauchgefühl ernst nehmen

Folgende Faktoren müssen unsere Aufmerksamkeit wecken:¹

- Hohe Wachsamkeit

¹ Herzog, M (2016): Seelische Verletzungen und ihre Auswirkungen auf den Schulalltag

- Distanzlosigkeit
- Regredieren
- Geringes Selbstwertgefühl
- Ängste, die immer grösser werden
- Aggressivität, oft anscheinend unvermittelt
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafstörungen, Schlafmangel
- Löcher in die Luft starren
- Apathie, der/die Jugendliche wirkt teilnahmslos, verliert zunehmend das Interesse an der Umwelt und an Beziehungen
- Lügen und Wahrheit vermischen sich ständig
- Sozialer Rückzug, der/die Jugendliche zieht sich zurück, trifft sich weniger mit Freunden.
- Gamen, der/die Jugendliche beschäftigt sich in der Freizeit nur noch mit Computerspielen oder surft im Internet
- Häufiges Klagen über Schmerzen
- Selbstverletzendes Verhalten (Ritzen, Schneiden, Prügeln, Nagelhäutchen einreissen)
- Selbstberuhigungsversuche (konsumiert Suchtmittel, Nikotin Alkohol, Drogen, Medikamente)
- Ungepflegtes Auftreten, die/der Jugendliche vernachlässigt sein Äusseres, abnehmende Körperpflege
- Auffallende Gewichtsschwankungen
- Promiskuität: hat der oder die Jugendliche auffallend oft wechselnde SexualpartnerInnen oder ungeschützten Geschlechtsverkehr?
- Der die Jugendliche ist mit dem Gesetz in Konflikt gekommen

Das ist zu tun (to do's):

- Rücksprache mit **Vorgesetzten (Achtung, hier denkt man, man müsse die Vorgesetzten der Jugendlichen kontaktieren!)**: informieren, sich absichern und den Auftrag einholen
- Rechtliche Pflichten abklären

- Triage: an geeignete Fachstelle weitervermitteln, ein Helfersystem aufbauen
- Aus dem Fokus: Spannungsfeld (was ist da gemeint?)
- Eigene Rolle (im System) klären
- Sich der eigenen Grenzen und Kompetenzen bewusst sein
- Grenzen wahrnehmen, sich Unterstützung holen. Möglichst zu zweit mit einer betroffenen Person arbeiten
- Erwartungen bei der/dem betroffenen Jugendlichen klären
- Helfersystem eruieren: Wer ist schon in Kontakt mit der/dem Betroffenen, wer weiss Bescheid, besteht schon ein Helfersystem?
- Bei Verdacht auf Suizidgedanken: Garantie einholen, dass die nächsten 12h nichts geschieht
- Gefährdungsmeldung: klären wer und wie diese gemacht wird