

## Über uns:

Das Netzwerk für Suizidprävention in Dresden ist ein Kooperationsprojekt, das vom Werner Felber Institut für Suizidprävention und interdisziplinäre Forschung im Gesundheitswesen e.V. und dem Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Technischen Universität Dresden ins Leben gerufen wurde.

## Unsere Ziele:

### Vernetzung

- ◆ Schaffung eines regionalen Netzwerkes von Hilfsstrukturen für unterschiedliche Zielgruppen, um die Versorgung suizidgefährdeter Personen effizienter zu gestalten
- ◆ Entwicklung eines Leitfadens, der es Betroffenen ermöglicht, schnell passende Hilfsangebote auszuwählen
- ◆ Entwicklung einer zentralen Website, auf der Betroffene zu passenden Hilfsangeboten weitergeleitet werden

### Aufklärung

- ◆ Wissensvermittlung zu psychischer Gesundheit, psychischen Belastungen und Suizidalität bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen
- ◆ Aufklärung über professionelle regionale und überregionale Hilfsangebote
- ◆ Hilfe bei der Überwindung von Barrieren in der Versorgung von psychisch belasteten Jugendlichen
- ◆ Durchführung eines Programms zur Förderung der psychischen Gesundheit in weiterführenden Schulen für Schülerinnen und Schüler ab dem 12. Lebensjahr
- ◆ Informations- und Fortbildungsangebote für Lehrkräfte und SchulsozialarbeiterInnen

## Studienleitung:



PD Dr. med. Ute Lewitzka



Apl. Prof. Dr. Susanne Knappe



Prof. Dr. Jürgen Hoyer

## Ihre Ansprechpartnerin:

Apl. Prof. Dr.  
Susanne Knappe, Dipl.-Psych.  
Technische Universität Dresden  
Institut für Klinische Psychologie und  
Psychotherapie  
Chemnitzer Straße 46  
01187 Dresden

nesud@mailbox.tu-dresden.de



Netzwerk für  
Suizidprävention  
in Dresden

## Informationen für Schulen und Lehrkräfte



WERNER FELBER  
INSTITUT

für Suizidprävention und interdisziplinäre Forschung im Gesundheitswesen

Gefördert vom:



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DRESDEN



Bundesministerium  
für Gesundheit

## Warum wir Präventionsprogramme für Jugendliche anbieten

- ◆ Gesundheitsförderung und Prävention sind grundlegende Aufgaben der schulischen und außerschulischen Arbeit mit Jugendlichen. Dazu gehören Maßnahmen zur Förderung psychischer Gesundheit.
- ◆ Ca. 26% der deutschen Jugendlichen leiden unter psychischen Belastungen oder Verhaltensauffälligkeiten (Quelle: DAK Gesundheitsreport).
- ◆ Besonders gravierend ist diese Problematik, wenn es um Suizidgedanken oder -versuche geht. Ca. 20 bis 25% der Jugendlichen berichten über Suizidgedanken in der Jugendzeit. Suizid stellt die weltweit zweithäufigste Todesursache unter den 15-25 Jährigen dar.
- ◆ Es wird geschätzt, dass 90% der Jugendlichen, die durch Suizid sterben, psychische Störungen in der Vorgeschichte aufweisen. Diese Störungen können behandelt werden, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.
- ◆ Jugendliche, die unter emotionalen oder psychischen Problemen leiden, vertrauen sich oft nur anderen Jugendlichen an. Diese wissen nicht immer, wie sie ihre Freunde unterstützen können.
- ◆ In Dresden gibt es viele Angebote für belastete Jugendliche, diese sind jedoch nicht immer bekannt oder werden noch zu wenig genutzt.

Präventionsprogramme können dazu beitragen, Jugendliche für Themen wie psychische Gesundheit und Belastungen zu sensibilisieren und Barrieren bei der Inanspruchnahme von Hilfsangeboten abzubauen.

Deshalb bieten wir ein Präventionsprogramm zur Stärkung der Gesundheitskompetenz Jugendlicher an weiterführenden Schulen an und nutzen dabei Erkenntnisse aus wissenschaftlich evaluierten Programmen und von Experten zur Prävention und Gesundheitsförderung bei Heranwachsenden.

## Rahmenbedingungen

- ◆ Teilnehmen können SchülerInnen ab 12 Jahren. Das Programm wird durch zwei geschulte TrainerInnen direkt an Ihrer Schule durchgeführt. Die Anwesenheit von Lehrkräften ist nicht vorgesehen.
- ◆ Das Programm selbst nimmt 2 Doppelstunden in Anspruch. Diese können bestenfalls am selben Tag oder im Abstand von maximal einer Woche stattfinden.
- ◆ 1 Woche vor und direkt nach dem Programm bitten wir die teilnehmenden SchülerInnen um das Ausfüllen einiger Fragebögen (Dauer ca. 45 min).
- ◆ Um die Wirksamkeit der Maßnahme überprüfen zu können, führen wir das Programm in zwei verschiedenen Gruppen durch. Die Zuordnung zur jeweiligen Bedingung erfolgt zufällig.



Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Ihr Teilnahmeinteresse können Sie uns über den beiliegenden Rückmeldebogen mitteilen.

## Programminhalte

In zwei Blöcken zu je 90 Minuten wollen wir gemeinsam mit den SchülerInnen:

- ◆ über Ursachen und Quellen von Stress sprechen
- ◆ hilfreiche, nicht schädigende Umgangsformen mit Belastungssituationen erarbeiten
- ◆ konkret erarbeiten, woran man erkennt, dass jemand Hilfe benötigt
- ◆ über psychische Belastungen und Suizidalität aufklären
- ◆ Hilfsangebote aufzeigen, die bei andauernder Belastung und in akuten Notfallsituationen in Anspruch genommen werden können
- ◆ in angeleiteten Rollenspielen üben, wie man reagieren kann, wenn ein/e FreundIn Zeichen psychischer Belastung zeigt.

