



Infoblatt für Schulleitungen «Heb Sorg!» - Was, wer, wie, wann?



«Heb Sorg!» ist ein Programm zur Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention von Depressionen bei Jugendlichen. Am 12. Januar 2021 hat die ZSP entschieden, es ab Schuljahr 2021/22 flächendeckend in allen Sekundarschulen der Stadt Zürich schrittweise einzuführen. Die Schulleitungen können den Startzeitpunkt für ihre Schule zwischen Sommer 2021 und 2023 festlegen.

Ziel

Depressionen oder depressive Verstimmungen treten oft schon im Jugendalter auf. In der Befragung der Schulgesundheitsdienste zeigten 2017 16 % der Schüler*innen der Stadt Zürich auf Sekundarstufe Hinweise auf eine Depression. Die Corona-Pandemie hat dies zusätzlich verstärkt. Depressionen sind mit grossem Leid für die Betroffenen und ihr Umfeld verbunden. Oft werden sie aber nicht als solche wahrgenommen oder einfach der Pubertät zugeschrieben. Die Zeitspanne zwischen erstmaliger Erkrankung und dem Beginn einer Behandlung dauert meist sehr lange. Das Programm «Heb Sorg!» will des-

halb Schulen, Fachpersonen und Eltern unterstützen, Hinweise auf Depressionen zu erkennen und darauf zu reagieren.

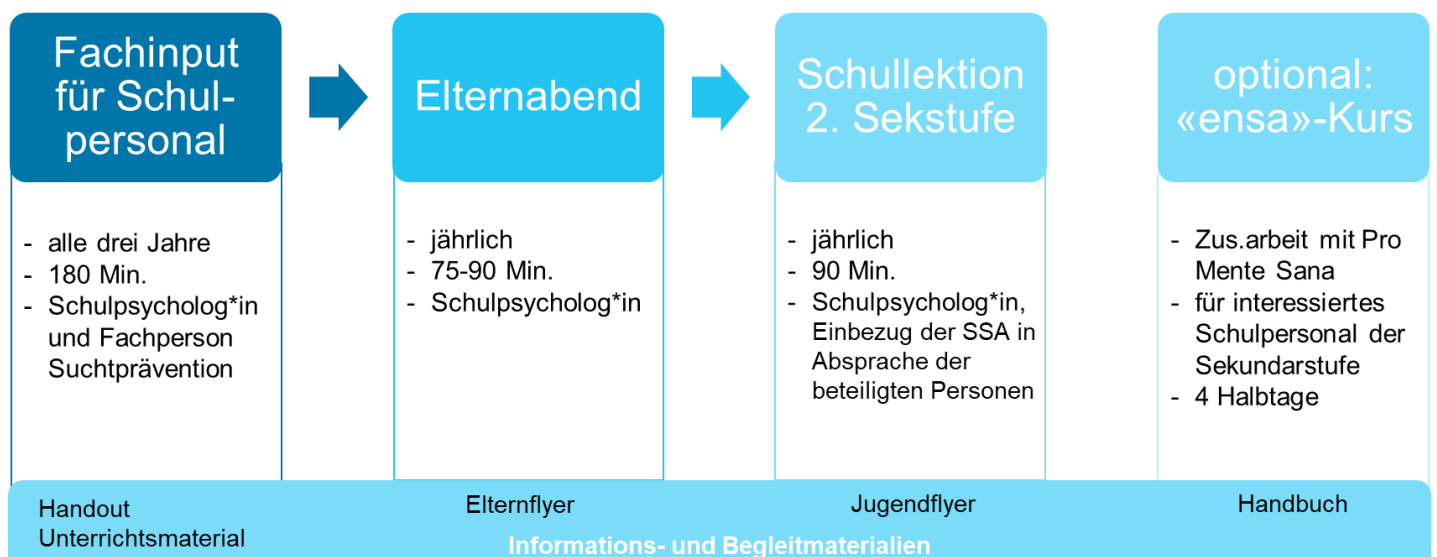
Über negative Gefühle zu sprechen ist schwierig - vor allem für Jugendliche. Ziel von «Heb Sorg!» ist, das Thema «Depressionen» zu enttabuisieren und Schwierigkeiten des Seelenlebens begreifbar zu machen. Auf diese Weise trägt das Programm dazu bei, die Hemmschwelle bei Betroffenen zu senken und professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Schule spielt dabei eine wichtige Rolle. Da sich Verhaltensauffälligkeiten Jugendlicher oft auch an der Schule zeigen, ist es wichtig, dass

Lehrpersonen über Symptome und Hintergründe Bescheid wissen und Unterstützungsangebote kennen. Lehrpersonen können aber nicht für alles Verantwortung übernehmen. Deshalb sieht «Heb Sorg!» vor, dass sie von psychologischen Fachleuten unterstützt werden. Diese klären Jugendliche und Eltern auf und vermitteln Hilfestellungen. Indem die Schule einen geeigneten Rahmen bereithält, trägt sie wesentlich zur Präventionsbemühung bei.

Inhalte «Heb Sorg!»

Die Umsetzung des Programms «Heb Sorg!» gliedert sich in 3 **für alle Sekundarschulen verbindliche** Teile:





► **Fachinput für das Schulpersonal:**

Alle drei Jahre reservieren die Schulleitungen der Sekundarschulen ein Zeitfenster von 3 Stunden im Rahmen ihrer Q-Tage oder einem anderen schulinternen Gefäss (z.B. Schulkonferenz) für einen Fachinput zum Thema psychische Gesundheit und Depressionen bei Jugendlichen. Die Fachinputs erfolgen durch Schulpsycholog*innen in Zusammenarbeit mit Fachpersonen der Suchtpräventionsstelle. An der Weiterbildung beteiligen sich die Schulleitung, Lehr- und Betreuungspersonen sowie die Schulsozialarbeiter*innen der Schule.

► **Elternabend:** Pro Schule wird jährlich ein Elternabend zum Umgang mit persönlichen Krisen und depressiven Verstimmungen von Jugendlichen für die Eltern der 2. Sekundarschüler*innen angeboten. Dieser wird durch Schulpsycholog*innen sowie Fachleuten der Suchtpräventionsstelle in Zusammenarbeit mit der Schulleitung durchgeführt. Am Elternabend sind folgende Personen von Seiten der Schule anwesend: die Schulleitung, Schulsozialarbeitende und optional Lehrpersonen.

► **Doppelktion in 2. Sek-Klassen:** Ein*e Schulpsycholog*in besucht jährlich alle 2. Sekundarklassen während einer Doppelstunde und stärkt die Jugendlichen im Umgang mit persönlichen Krisen.

Weitere Infos: Detaillierte Informationen zum Programm «Heb Sorg!» finden Sie im Konzept auf VSZ unter Schule+ → Gesundheit → «Heb Sorg!».

Zusätzlich: «ensa»-Kurs

► Interessiertes Schulpersonal der Sekundarstufe kann sich kostenlos für den «ensa»-Kurs von Pro Mente Sana (Erste-Hilfe-Kurs bei psychischen Problemen mit Fokus Jugendliche) anmelden. Der Kurs wird voraussichtlich auch im Herbst 2023 angeboten. Weitere Informationen finden sich unter folgendem Link: www.ensa.swiss

Inhalt 180-minütiger Fachinput:

- Symptome, Ursachen und Verlauf einer Depression bzw. einer psychischen Krise
- Konzept und Handlungsschritte zur Früherkennung / Frühintervention
- Vorstellen von Unterstützungs- und Beratungsangeboten
- Vorstellen weiterer Unterrichtsmaterialien zur Prävention von psychischen Erkrankungen
- Vertiefung der einzelnen Themen in Workshop-Form (z.B. Gesprächsführung mit Schüler*innen in Krisen)

Durchführung Elternabend:

- Elternabend in der Schule: 90-minütiger Elternabend mit Inputreferat und Austausch zum Thema «Nur schlecht drauf oder steckt mehr dahinter? - Was Eltern für ihre Teenager tun können»
- Elternabend online (falls es die Pandemie bzw. andere Umstände erfordern): 75-minütiger Elternabend mit Inputreferat und Austausch

Evaluation

Die Massnahmen werden laufend evaluiert und wo sich Verbesserungsmöglichkeiten ergeben, angepasst und weiterentwickelt. Dazu werden die Teilnehmenden nach den Veranstaltungen (Fachinput, Elternabend, Schullektion) gebeten, den Anlass zu bewerten.

Zudem finden Auswertungssitzungen mit Vertretungen der teilnehmenden Schulen, Mitarbeitenden der Schulpsychologie, der Suchtprävention und der Schulsozialarbeit statt. Dabei wird überprüft, was sich bewährt hat und welche Anpassungen für die Folgejahre vorgenommen werden.

Ablauf Terminvereinbarungen: Die Programmleitung «Heb Sorg!» nimmt jeweils vor den Sportferien Kontakt mit den Schulleitungen auf, um Termine zur Umsetzung von «Heb Sorg!» für das folgende Schuljahr festzulegen und Anliegen der Schulen aufzunehmen. Die Schulleitungen werden gebeten, das mitgeschickte Formular auszufüllen und an die Programmleitung zu retournieren.

Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Programmleitung «Heb Sorg!»
 Alexandra Papandreou: 044 413 88 43, ssd-hebsorg@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/hebsorg bzw. [VSZ](http://vsz)

