NEWSLETTER MÄRZ 2024

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

bündnis gegen DEPRESSION bern

Es ist Zeit für einen Rückblick auf unsere vergangenen Aktivitäten und einen Ausblick auf unsere zukünftigen Angebote.

VERGANGENE AKTIVITÄTEN

Vortrag Bindung und emotionale Störungen im Kleinkind- und Kindesalter
Am 28. Februar fand ein kostenloser Vortrag via Zoom von Frau Dr. Schlensog-Schuster zum Thema Bindung und Emotionale Störungen im Kleinkind und Kindesalter statt. Die Veranstaltung stiess auf grosses Interesse. Das Feedback der 256 Teilnehmenden war positiv. Der Vortrag wurde auch auf YouTube publiziert.

https://www.youtube.com/watch?v=U-P62yBnkxY

Interviews mit Abteilungsleitungen der KJP UPD Bern
Wir haben vier Interviews mit Abteilungsleitungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitären Psychiatrischen Dienste Bern durchgeführt und auf Youtube veröffentlicht. In den Interviews wird das ambulante, stationäre und notfallpsychiatrische Angebot der KJP UPD Bern vorgestellt.

https://www.youtube.com/@BundnisgegenDepressionBern

NEWSLETTER MÄRZ 2024

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

bündnis gegen DEPRESSION bern

Angebote

Angebot für Lehrpersonen und Schulmitarbeitende

Schulworkshops
Das Berner Bündnis gegen Depression bietet ein schulbasiertes Präventionsprogramm für Schulen der Sek I und II im Kanton Bern an. Die SchülerInnen als auch die Schulmitarbeitenden sollen zum Thema Depression, Selbstverletzung und Suizidalität sensibilisiert werden, konkrete Fertigkeiten zum Umgang mit psychischen Krisen und Depression lernen und Unterstützungsmöglichkeiten kennenlernen. Auf individuellen Bedarf und Anforderungen der Schule kann eingegangen werden.

Seit 2024 können wir unsere Schau-Hin-Workshops für Klassen KOSTENLOS anbieten – Anfragen werden unter bbgd@upd.ch angenommen.

Die Literatur hat gezeigt, dass eine direkte Sensibilisierung von Jugendlichen in Klassen zum Thema Depression und Suizidalität zu einer Reduktion der Suizidalität um durchschnittlich 30% führt! Eine Durchführung in einer Klasse mit 20 Schüler*innen kann einen Suizidversuch verhindern (Walsh et al., 2022).*

Seit Beginn des Jahres 2024 haben wir 15 Schau-Hin-Workshops durchgeführt, 36 sind in Durchführung und 25 weitere sind noch in diesem Schuljahr geplant. Wir haben bereits 21 Anfragen für das nächste Schuljahr erhalten.

*Walsh EH, McMahon J, Herring MP. Research Review: The effect of school-based suicide prevention on suicidal ideation and suicide attempts and the role of intervention and contextual factors among adolescents: a meta-analysis and meta-regression. J Child Psychol Psychiatry. 2022 Aug;63(8):836-845. doi: 10.1111/jcpp.13598. Epub 2022 Mar 15. PMID: 35289410; PMCID: PMC9544521.

NEWSLETTER MÄRZ 2024

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

bündnis gegen DEPRESSION bern

Workshops für Lehrpersonen und Schulmitarbeitende
Wir bieten einen Online-Workshop mit Oberpsychologin Andrea Hofmann zum Thema „Depression, Selbstverletzung und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen: Erkennen, verstehen und handeln" an. Die nächsten Termine sind: 24.04.2024, 12.06.2024, 18.09.2024, 18.12.024, jeweils von 17.30 bis 20.30 Uhr inkl. Pause. Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen unter bbgd@upd.ch

In einem weiteren Workshop wird das Thema „Psychische Krisen bei meinen Schüler*innen – erkennen, verstehen, handeln" behandelt. Kosten nach Vereinbarung. Anfragen werden unter bbgd@upd.ch entgegengenommen.

Ausserdem führen wir Workshops zum Thema „Burnout und Erschöpfung im Lehrberuf" durch. In diesem werden eigene Kompetenzen im Umgang mit psychischen Erkrankungen gestärkt. Folgende Fragen werden beantwortet: Woran erkenne ich, dass es mir in/durch meinen Beruf nicht mehr gut geht? Was kann ich tun, um gesund zu bleiben? Kosten nach Vereinbarung. Anfragen unter bbgd@upd.ch.

Vortrag zu digitalen Interventionen zu psychischer Gesundheit im Kindes- und Jugendalter
Am 18. Juni von 17.30 bis 19.00 Uhr findet ein kostenloser Vortrag via Zoom von Frau PD. Dr. Marialuisa Cavelti zum Thema digitale Gesundheitsinterventionen zu psychischer Gesundheit im Kindes- und Jugendalter statt. Anmeldungen unter bbgd@upd.ch.

Für Fachpersonen

update 2024
Am 18. Oktober 2024 von 13.30 - 18.00 Uhr findet die update 2024 Veranstaltung an den UPD Bern statt. In vier Fachvorträgen werden die neusten Ergebnisse aus der Forschung zu Suizidalität und Depression vorgestellt und in einem Gastvortrag wird das Thema assistierter Suizid präsentiert. Ausserdem wird der Preis für das Best-Practice Projekt zur Suizidprävention von der Bernsteinstiftung verliehen. Zum Abschluss gibt es eine Podiumsdiskussion. Preise: Für Mitglieder des BBgD und von Epsilon ist die Teilnahme kostenlos. Early-Bird Tickets bis 29.04.2024: 30 CHF, vom 30.04.2024 - 15.09.2024: 50 CHF.
Anmeldungen unter bbgd@upd.ch.

NEWSLETTER MÄRZ 2024

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

bündnis gegen DEPRESSION bern

Für Angehörige

Beratung für "Young Caregivers"
Die kostenlose Online-Beratung "Young Caregivers" richtet sich an junge Menschen und alle anderen Betroffenen, die sich um einen psychisch oder körperlich kranken Angehörigen kümmern. Andrea Deutsch berät dabei empathisch und einfühlsam betroffene Personen. Das Ziel der Beratungen liegt in der Früherkennung und Prävention von psychischen Erkrankungen. Die Beratung fand seit November vier mal statt und ist weiterhin jeden 4. Montag im Monat geplant. Die nächsten Termine sind 25.03.2024, 22.04.2024, 27.05.2024 und 24.06.2024, jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr.
Link:
https://join.myhealthcare.ch/upd/webapp/#/?conference=504225256648@myhealthcare.ch

Gast-PIN 8665

Insta-Live Veranstaltungen
Neu führen wir Insta-Live Veranstaltungen durch, bei denen Betroffene Fragen der Follower*innen beantworten. Das Ganze wird vom Berner Bündnis gegen Depression moderiert. Der nächste Termin findet am 22.04.2024 von 19.00 bis 20.00 Uhr statt.

Elternabende
Das Berner Bündnis gegen Depression bietet einen Informationsabend für Eltern von Jugendlichen an. Dabei werden Informationen zu Depression, selbstverletzendem Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen von den Referent*innen berichtet. Dieses Jahr sind zwei Elternabende geplant. Diese finden am 29.05.2024 und am 04.09.2024 von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Aula des Schulhauses Brunnmatt, Brunnmattstrasse 16, 3007 Bern, statt. Anmeldung unter: bbgd@upd.ch.

ANGEBOT

JUGENDMITGLIEDSCHAFT

Das Berner Bündnis gegen Depression verfolgt das Ziel, Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen zu den Themen Depression, Suizidalität und Selbstverletzendes Verhalten zu sensibilisieren und ihre Ressourcen zu stärken, um psychische Krisen vorzubeugen und frühzeitig zu erkennen.

Hierfür brauchen wir Euch! Um unsere Zielgruppe besser zu erreichen und die Versorgungslage zu optimieren, suchen wir junge Mitglieder, die sich zu Themen der psychischen Gesundheit engagieren möchten!

Unsere Jugendmitgliedschaft ist KOSTENLOS! Weitere Informationen finden Sie im angehängten Flyer.

ZUM SCHLUSS

Nun möchten wir Ihnen noch für die stete Unterstützung danken. Wir freuen uns auf die Zukunft. Wir wünschen Ihnen einen schönen Frühling.

bündnis gegen DEPRESSION bern

KONTAKT

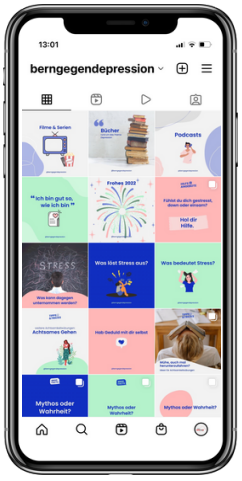
Bei weiteren Fragen melden Sie sich jederzeit bei unserer Geschäftsstelle.
Wir sind für Sie da.

Telefon: 031 932 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch
www.berner-buendnis-depression.ch

Berner Bündnis gegen Depression
Universitäre Psychiatrische Dienste Bern (UPD) AG
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Dr. Christina Paersch
Leitung der Geschäftsstelle
Bolligenstrasse 111
Haus A
CH-3000 Bern 60

SOCIAL MEDIA



Instagram

TikTok

Auf unserem Instagram- und TikTokkanal gibt es regelmässige Updates rund um die Themen Depression und Suizidalität.

@berngegendepression

Wir sind dankbar für jede Spende! Spenden Sie jetzt und unterstützen Sie damit das Berner Bündnis gegen Depression!

Wir suchen dich!

Kennst du schon die Jugendmitgliedschaft des Berner Bündnis gegen Depression?

Depression ist eine behandelbare Krankheit, die jeden treffen kann. Deshalb setzt sich das Berner Bündnis gegen Depression (BBgD) dafür ein, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren und Betroffene dabei zu unterstützen, einfacher und schneller an Hilfe zu gelangen.

bündnis gegen DEPRESSION bern

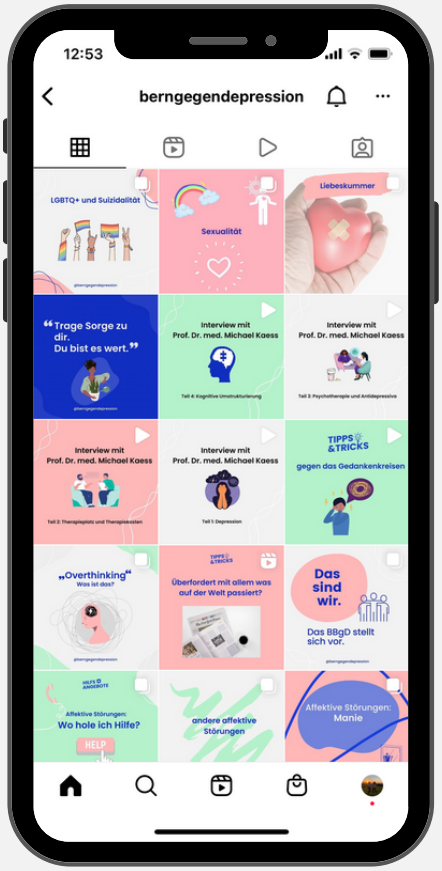
Was sind die Vorteile einer Jugendmitgliedschaft?

- Die Mitgliedschaft kostet nichts.
- Du engagierst dich für die Themen Depression und Suizidalität.
- Du lernst Fachpersonen kennen.
- Du erhältst Zugang zu spannenden Weiterbildungen und Fachvorträgen.

Hast du Interesse? Dann kontaktiere uns!

Kontakt
Berner Bündnis
gegen Depression
Telefon: 031 932 86 17
E-Mail: bbgd@upd.ch
www.bbgd.ch

https://www.berner-buendnis-depression.ch/wer-wir-sind-2/verein/



Auf unserem Instagram- und TikTokkanal gibt es regelmässige Updates rund um die Themen Depression, Suizidalität und psychische Gesundheit.

@berngegendepression

BERNGEGENDEPRESSION