



# Heb Sorg! – Programm zur Sensibilisierung, Früherkennung und Frühintervention von Depressionen bei Jugendlichen

**NPG-Mitgliederanlass, 19.01.2023**

**Claude Hunold, Direktor**

**Alexandra Papandreou, Programmleiterin**



# Ausgangslage

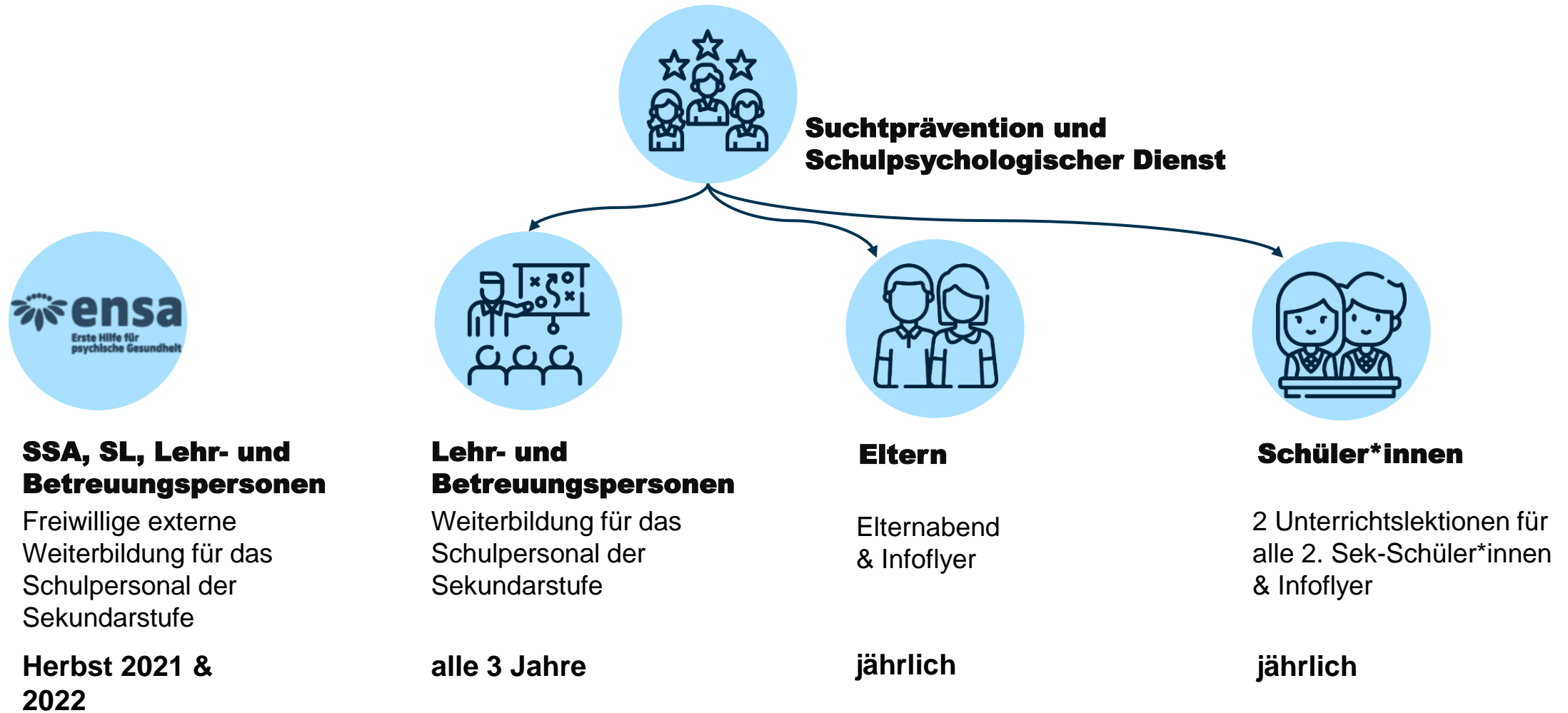


# Motivation für das Projekt

- Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, lösen viel Leid aus und sind mit hohen soziökonomischen Kosten verbunden.
- Die Lebenszeitprävalenz liegt bei etwa 20 % (inkl. Dysthymie).
- Ein Viertel der Betroffenen erkrankt erstmals vor dem 18. Altersjahr. Ein früher Krankheitsbeginn hat eine ungünstige Prognose betr. Verlauf und Behinderung.
- Zürcher Jugend-Gesundheitsbefragung 2017: 16 % der Jugendliche zeigen Hinweise auf eine mögliche Depression (Jungs 12 %, Mädchen 20 %).
- Im Schnitt dauert es rund zehn Jahre nach der Ersterkrankung bis zur ersten Behandlung. Die Behandlungsraten sind bei Jugendlichen besonders tief.
- Zielsetzungen des Projekts: Enttabuisierung, konkrete Hilfestellungen für Betroffene, Umfeld und Schule, Verkürzung der Dauer bis zur Behandlung.

# Programm «Heb Sorg!»

# Bausteine von «Heb Sorg!»



# Begleitmaterialien



**Mach den  
Selbsttest!**



**Was Eltern  
tun können**





# Zeig Mut – hol Hilfe

## Pro Juventute

- Telefon 147
- Mail: [beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)
- Chatten mit Jugendlichen oder mit Berater/in: [www.147.ch](http://www.147.ch)



## Für Notfälle KJPP

Notfall-Dienst Telefon  
043 499 26 26

KJPP = Klinik für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und Psycho-  
therapie

## Jugendberatung Zürich

- Telefon 044 412 83 50
- Telefonisch oder persönlich
- Unkompliziert und kostenlos

## Schulsozialarbeit

- In deinem Schulhaus
- Vertraulich

Heb!  
Sorg!

## Kurzfilm Programm «Heb Sorg!»

- Schullektionen für Jugendliche
- Weiterbildungen für Lehr- und Betreuungspersonen und Schulsozialarbeitende
- Elternabende



## Meine persönliche «Heb Sorg!»-Karte



# **Erste Erfahrungen - Zwischenfazit**

## Evaluation (SJ 2021/22)

- 91 % des Schulpersonals findet das Thema Depression und deren Früherkennung / Frühintervention wichtig
- 87 % des Schulpersonals gab an, dass sie von dem Referat zu den Hintergründen einer Depression für ihren Alltag profitieren kann
- 92 % des Schulpersonals fühlt sich nach dem Fachinput zu «Heb Sorg» kompetent ein\*e Schüler\*in in einer psychosozialen Krise anzusprechen
- 89 % der Schüler\*innen geben an, dass sie in den «Heb Sorg» – Lektionen ihr Wissen erweitern konnten

## Zwischenfazit

- Die Zustimmung der Schulbehörde zur flächendeckenden Einführung des Programms verlangte eine intensive Diskussion zur Rolle der Schule
- Die Schulen selber sind interessiert am Thema und bereit, «Heb Sorg!» umzusetzen
- Das Medienecho war von Beginn weg gross, das Programm trifft den Nerv der Zeit
- Interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Schulpsychologie, Suchtprävention (F&F) und Stab ist herausfordernd, aber ein fachlicher Gewinn
- Die Ausarbeitung der Inhalte war zeitintensiv, der Aufwand zur Umsetzung wurde unterschätzt.
- Der Einbezug ressourcenorientierter Inhalte zur Stärkung der Schüler\*innen & Eltern ist ausbaufähig.

# Kontakt

Claude Hunold  
Direktor Schulgesundheitsdienste  
+41 44 413 88 13  
[claude.hunold@zuerich.ch](mailto:claude.hunold@zuerich.ch)

Alexandra Papandreou  
Programmleiterin «Heb Sorg!»  
+41 44 413 88 43  
[alexandra.papandreou@zuerich.ch](mailto:alexandra.papandreou@zuerich.ch)

Kurzfilm «Heb Sorg!»

