Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

Wie können wir Kinder und Jugendliche in Krisen besser unterstützen?

Viele Eltern, Lehrpersonen und Fachpersonen stehen vor der gleichen Frage: Woran erkenne ich, dass ein Kind Hilfe braucht – und was kann ich konkret tun?

Unsere Veranstaltungen geben Ihnen praxisnahes Wissen, konkrete Handlungsschritte und Sicherheit im Umgang mit schwierigen Situationen.

Unsere Veranstaltungen



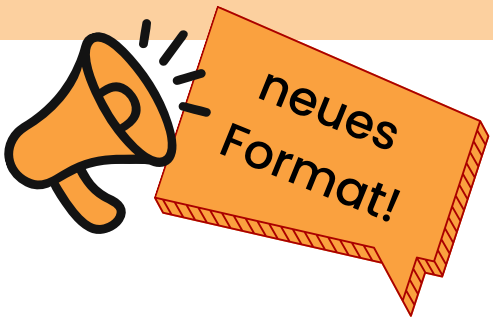
Social Media

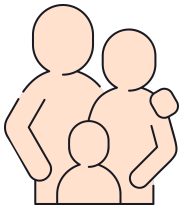
Soziale Medien, Psychische Gesundheit und Suizidprävention - Risiken und Chancen

Wann: 18. November 2026 | 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Online via Zoom
Jetzt anmelden: bbgd@upz-bern.ch

NEWSLETTER OKTOBER 2026

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression





Elternabend

Das Berner Bündnis gegen Depression bietet auch Informationsabende für Eltern von Jugendlichen an. Dabei werden Themen wie Depression, selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen von Expert:innen verständlich vermittelt. In diesem Jahr finden diese Elternabende online statt.

Nächster Termin:

- **4. November, 19:00-21:00 Uhr**

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen unter bbgd@upz-bern.ch.

Denselben Workshop bieten wir auch für vor Ort an. Kosten nach Vereinbarung. Anfragen werden unter bbgd@upz-bern.ch entgegengenommen.



Lehrpersonenworkshop

Oberpsychologin Andrea Hofmann informiert über Depression, Selbstverletzung und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen und bietet einen Raum für Fragen zu diesem Thema. Ausserdem zeigt sie verschiedene Handlungsschritte im Umgang mit psychischen Belastungen bei SuS auf.

Nächster Termin:

- **2. Dezember, 17:30 - 20:30 Uhr**

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen unter bbgd@upz-bern.ch.

Denselben Workshop bieten wir auch für Lehrpersonen und Schulpersonal vor Ort an. Kosten nach Vereinbarung. Anfragen werden unter bbgd@upz-bern.ch entgegengenommen.



NEWSLETTER OKTOBER 2026

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression



Schulbasierte Prävention

Das Berner Bündnis gegen Depression bietet ein schulbasiertes Präventionsprogramm für Schulen der Sek I im Kanton Bern an. Die Schüler:innen 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 der Sek I KOSTENLOS anbieten – Anfragen werden unter schauhin@upz-bern.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).*

Anmeldungen für das SJ 26/27
schauhin@upz-bern.ch

*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 OKTOBER 2026

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

Update Veranstaltung 2026

Die neusten Ergebnisse aus Forschung und Praxis zu Depression und Suizidalität

Wir freuen uns, Sie zu einem Nachmittag mit spannenden Fachinputs einzuladen: Das Berner Bündnis gegen Depression präsentiert ihn gemeinsam mit Ipsilon und der Bernstein-Stiftung.

Montag, 26. Oktober 2026
13.30 - 18.00 Uhr
UPZ Bern, Bolligenstrasse, Festsaal

Das erwartet Sie

- Ergebnisse aus der Suizidforschung im Kindes- und Jugendalter (Prof. Dr. Michael Kaess)
- Ergebnisse aus der Suizidforschung im Erwachsenenalter (PD Dr. phil. Anja Gysin-Maillart)
- Ergebnisse aus der Depressionsforschung im Kindes- und Jugendalter (Dr. med. Carole Kapp)
- Ergebnisse aus der Depressionsforschung im Erwachsenenalter (Dr. med. Stephan Kupferschmid)
- Die AWMF-Leitlinie zum Umgang mit Suizidalität im Kontext von psychischen Erkrankungen (Prof. Dr. Barbara Schneider)
- Prämierung relevanter Praxisprojekte
- Diskussion über aktuelle politische Themen

Anmeldung:

upz-bern.ch/de/update-veranstaltung-2026



NEWSLETTER OKTOBER 2026

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

ZUM SCHLUSS

Ihre Unterstützung hilft uns, eine breite Zielgruppe zu erreichen und Prävention allen zugänglich zu machen. Durch Ihre Spende können wir wichtige Veranstaltungen und Angebote kostenlos anbieten und damit mehr Betroffenen und Angehhörigen helfen!

Helfen Sie uns, auch in Zukunft weiterhin viele Veranstaltungen und Initiativen auf Spendenbasis anbieten zu können. Jeder Beitrag zählt und macht einen Unterschied!



Ihr Beitrag für eine verbesserte Früherkennung und Behandelbarkeit der Krankheit Depression sowie die Senkung der Suizidrate

Kontoüberweisung:

CH87 0079 0016 2567 5218 2
Berner Bündnis gegen Depression
Bolligenstrasse 111
3000 Bern

Nun möchten wir Ihnen noch für die stete Unterstützung danken und wünschen Ihnen eine schöne Herbstzeit!



NEWSLETTER OKTOBER 2026

Newsletter Berner Bündnis gegen Depression

VERANSTALTUNGSKALENDER

Oktober

- 26. Oktober 2026: Update Veranstaltung - Die neusten Ergebnisse aus Forschung und Praxis zu Depression und Suizidalität

November

- 04. November 2026: Elternabend: Kinder und Jugendliche in psychischen Krisen
- 18. November 2026: Soziale Medien, Psychische Gesundheit und Suizidprävention - Risiken und Chancen

Dezember

- 02. Dezember 2026: Online Workshop für Lehrpersonen und Schulmitarbeitende



KONTAKT

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

Telefon: 058 630 86 17
E-Mail: bbgd@upz-bern.ch
www.berner-buendnis-depression.ch

Berner Bündnis gegen Depression
Universitäre Psychiatrisches Zentrum Bern (UPD)
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

Giovanni Agustoni
Leitung der Geschäftsstelle
Bolligenstrasse 111
Haus C
CH-3000 Bern 60

SOCIAL MEDIA

Instagram

BERNGEGENDEPRESSION

Auf unserem Instagramkanal gibt es regelmässige Updates rund um die Themen Depression und Suizidalität.

@berngegendepression