

Depression und Suizidgefährdung

Dieses Merkblatt vermittelt Ihnen zentrale Informationen zur Depressions- oder Suizidgefährdung bei Lernenden. Es zeigt Wege auf, wie Sie im Arbeitsalltag depressions- oder suizidgefährdete Lernende frühzeitig erkennen und angemessen reagieren können. Wichtige Adressen und Links sind am Schluss aufgeführt.

Sie sind besorgt, weil eine lernende Person am Arbeitsplatz schon seit längerem niedergeschlagen und erschöpft wirkt, sich immer mehr zurückzieht und kaum Freude an der Arbeit zeigt. Sie sind unsicher, ob es sich dabei um eine normale pubertäre Krise, um eine ausserordentliche Belastungssituation oder um eine Depression handelt. Sie fragen sich, ob Anzeichen von Hoffnungslosigkeit bei der lernenden Person oder konkrete Äusserungen über Sterben und Tod auf eine Suizidgefährdung hinweisen.

Haben Sie als Berufsbildner/in die Vermutung, dass eine lernende Person auf Grund Ihrer Wahrnehmungen depressions- oder suizidgefährdet ist, ist es zwingend, genauer hinzuschauen und zu handeln – auch von Gesetzes (Abschnitt 3 der Bildungsverordnungen) wegen. Wichtig ist dabei:

Auch stille Lernende beobachten. Gerade im hektischen Berufsalltag wird die innere Not von depressions- oder suizidgefährdeten Lernenden häufig lange Zeit nicht bemerkt. Deshalb ist es wichtig, sich insbesondere auch bei stillen, in sich gekehrten, unauffälligen Lernenden regelmässig nach ihrer Befindlichkeit zu erkundigen oder allfällige lern- und disziplinarische Auffälligkeiten wahrzunehmen.

Hinweise auf Suizidgefahr immer ernst nehmen. Bei Andeutungen zu Suizidgedanken oder -absichten von Lernenden sollten Sie sofort reagieren. Fragen Sie in einem Gespräch nach. Informieren Sie Ihre/n Vorgesetzte/n und ziehen Sie eine Fachperson bei, falls sich die lernende Person nicht von den Suizidandeutungen distanziert.

Frühzeitig externe Fachpersonen beiziehen. Bei Fragen zur Depressions- oder Suizidgefährdung einer lernenden Person, nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit einer Fachperson auf (bei minderjährigen Lernenden mit dem Einverständnis der gesetzlichen Vertretung, falls dies die Situation nicht weiter verschärft und wo dies von Gesetzes wegen vorgesehen ist.). Es gehört zwar zu Ihren Aufgaben, bei Anzeichen einer Depressions- oder Suizidgefährdung aktiv zu werden, eine Diagnose kann jedoch nur eine Fachperson stellen.

Begleitung ja – Therapie nein. Wichtig ist es, die lernende Person bei der Bewältigung der Herausforderungen am Arbeitsplatz zu begleiten. Die Auseinandersetzung mit den Ursachen einer Depressions- oder Suizidgefährdung ist jedoch nicht Ihre Aufgabe, sondern jene einer psychologisch-psychiatrisch ausgebildeten Fachperson.

Umfeld kontaktieren – vernetzt agieren. Entscheidend ist auch, dass Sie nicht alleine bleiben. Agieren Sie deshalb vernetzt und beziehen Sie frühzeitig auch interne und externe Personen und Stellen mit ein (Vorgesetzte, gesetzliche Vertretung, Lehrkräfte der Berufsfachschule, die Lehraufsicht der kantonalen Ämter etc.).

Was ist mit Depression gemeint?

Mit einer Depression ist ein Zustand gemeint, in dem das Gefühl von Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit dominiert – während einiger Wochen bis zu mehreren Monaten oder Jahren. Im Gegensatz zu einer bedrückten Stimmung im Alltag ist eine Depression nicht mit eigener Willenskraft kontrollierbar.

Gemäss einer kürzlich durchgeführten Umfrage weisen 37 Prozent der Jugendlichen in der Schweiz mittelschwere oder schwerwiegende Anzeichen einer Angststörung und/oder Depression auf.

Was ist mit Suizidabsichten gemeint?

Suizidabsichten sind Selbsttötungsgedanken, -phantasien und -handlungen. Im Alltag wird häufig von Selbstmord gesprochen. Suizidabsichten entstehen aus dem Gefühl heraus, den Belastungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein, meist begleitet von einer grossen Sinn- und Hoffnungslosigkeit.

Laut der Befragung von Unicef im Jahr 2021 haben 8.7% der 14 – 19-Jährigen in der Schweiz und Liechtenstein versucht sich das Leben zu nehmen.

Hinschauen: Warnsignale frühzeitig erkennen und ernst nehmen

Folgende Warnsignale können auf eine Depressions- und/oder Suizidgefährdung bei Lernenden hinweisen. Allerdings erst, wenn mehrere dieser Warnsignale wiederholt über eine längere Zeit auftreten und nicht mit einer vorübergehenden Reaktion auf eine äussere Belastung (z.B. eine Verlustsituation) erklärt werden können:

Warnsignale bei einer Depressionsgefährdung von Lernenden

Die lernende Person

- zeigt beispielsweise einen deutlichen Leistungs- und Motivationsabfall,
- wirkt häufig niedergeschlagen und traurig,
- reagiert mürrisch und gereizt,
- zeigt kaum mehr Interesse an geliebten Tätigkeiten, Hobbies oder sozialen Kontakten,
- wirkt vielfach müde, energielos und/oder passiv,,
- hat oft Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren,
- hat gehäufte krankheitsbedingte Absenzen, körperliche Beschwerden,
- Schlafprobleme, auffällige Gewichtszunahme oder -abnahme.

Wichtig: Häufig ist eine Depression bei Jugendlichen hinter körperlichen Beschwerden, starken Stimmungsschwankungen und Aggressionen verborgen.

Eine Depression tritt zudem vielfach in Kombination mit anderen problematischen Verhaltensweisen auf. Die häufigsten sind: Angststörungen, problematischer Suchtmittelkonsum, Essstörungen sowie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.



Warnsignale bei Suizidabsichten von Lernenden

Die lernende Person

- zeigt beispielsweise einen deutlichen Leistungs- und Motivationsabfall,
- zieht sich immer mehr zurück,
- ritzt sich oder zeigt anderes selbstverletzendes Verhalten,
- beschäftigt sich stark mit dem Thema Tod und Suizid,
- schreibt Abschiedsbriefe oder verschenkt lieb gewordene Gegenstände,
- macht Aussagen wie «das hat doch eh alles keinen Sinn mehr», «mir ist alles zu viel» etc.,
- riskante Aktivitäten wie die Suche nach Tablette, Waffen, etc.,
- plötzlich gelöste Stimmung nach depressiver Phase,
- macht Suizidandeutungen,
- distanziert sich im Gespräch nicht von den Suizidandeutungen.

Wichtig: Anzeichen von möglichen Suizidabsichten sollten Sie immer ernst nehmen und ihnen in Absprache mit Ihrem Vorgesetzten nachgehen, bis sie selbst oder eine psychologische oder medizinische Fachperson eine Suizidgefährdung ausschliessen können.

Bei depressiven Jugendlichen besteht eine deutlich erhöhte Suizidgefährdung. Falls Sie Hinweise auf eine Depressionsgefährdung feststellen, achten Sie deshalb immer auch auf Warnsignale einer Suizidgefährdung.

Depression ist kein Zeichen persönlichen Versagens – sie kann jede und jeden treffen

Ursachen

Einer Depression liegen biologische wie auch psychosoziale Ursachen zugrunde, die eine erhöhte Verletzlichkeit oder eine verminderte Belastbarkeit begünstigen (z.B. traumatische frühkindliche Erfahrungen und/oder eine Störung des Hirnstoffwechsels). Depressionen und Suizidabsichten entstehen nicht über Nacht. Oft sind sie das Resultat einer längeren problematischen Entwicklung.

Auslöser

Vielfach lösen belastende Lebensumstände eine Depression oder Suizidabsichten bei Lernenden aus:

- Kritische Lebensereignisse: Tod eines Elternteils oder Geschwisters, sexuelle Gewalterfahrung, Trennung vom Partner oder von der Partnerin, körperliche Erkrankungen, etc.
- Dauerbelastungen: (frühere) Mobbingerefahrungen, Ausgrenzung, Liebeskummer, anhaltende berufliche Überforderung, Vernachlässigung, etc.
- Zahlreiche kurze Belastungen: gleichzeitiges Auftreten verschiedener bedrückender Ereignisse wie schlechte Schulleistungen, Konflikte am Arbeitsplatz, Auseinandersetzungen mit den Eltern.

Aber: Nicht alle Depressionen und Suizide treten auf Grund eines erkennbaren Auslösers auf.

Was können Berufsbildner/innen tun?

Was tun, um eine Depressions- und/oder Suizidgefährdung möglichst frühzeitig zu erkennen?

- Beobachten Sie Ihre Lernenden im Alltag – insbesondere auch die «stillen».
- Regelmässige Gespräche mit den Lernenden sind wichtig. Fragen Sie nach ihrem Wohlbefinden am Arbeitsplatz.
- Achten Sie auf Signale, die auf eine Depressions- oder Suizidgefährdung hindeuten könnten.



Was tun bei Anzeichen einer möglichen Depressionsgefährdung?

Suchen Sie das Gespräch mit der lernenden Person, um so mehr über ihr Befinden zu erfahren und um Ihre Besorgnis zu signalisieren. Achten Sie dabei darauf, dass Sie

Beobachtungen (sichtbares Verhalten am Arbeitsplatz) und Interpretationen (Vermutungen über die Hintergründe des Verhaltens) bewusst unterscheiden.

Erwarten Sie nicht zu viel vom ersten Gespräch: Bleiben Sie geduldig und bieten Sie mehrere Gespräche an. Psychisch belastete Lernende haben zum Teil grosse Schwierigkeiten, die eigene emotionale Befindlichkeit einzuschätzen bzw. auszudrücken.

Erkundigen Sie sich bei anderen Bezugspersonen – Berufsbildner/innen, Lehrpersonen der Berufsfachschule, gesetzliche Vertretung –, ob diese die gleichen Warnsignale wahrnehmen.

Schauen Sie gemeinsam mit der lernenden Person sowie in Kooperation mit anderen Bezugspersonen, wie Sie für Unterstützung und bei Bedarf für eine vorübergehende Entlastung sorgen können.

Definieren Sie gleichzeitig klare Ziele, was sich bis wann in der Leistung und dem Verhalten am Arbeitsplatz verbessern soll. Machen Sie gegenüber der lernenden Person, sowie bei unmündigen Lernenden gegenüber der gesetzlichen Vertretung, darauf aufmerksam, welche Konsequenzen ein Ausbleiben einer Verbesserung der Situation am Arbeitsplatz hat (z.B. Auflagen für eine Therapie, im schlimmsten Fall Auflösung des Lehrvertrags).

Ziehen Sie eine Fachperson bei, falls der gewünschte Erfolg ausbleibt (Hausarzt, Erziehungsberatung, Kinder- und Jugendpsychologin, Berufsbildungsamt, etc.). Bei minderjährigen Jugendlichen ist es Aufgabe der gesetzlichen Vertretung, eine Fachstelle zu kontaktieren. Versichern Sie sich, dass die gesetzliche Vertretung (Eltern, Sorgeberechtigte) die Fachstelle aufsucht. Sie können sich aber jederzeit auch anonym bei einer internen oder externen Fachstelle beraten lassen.

Was Sie im Umgang mit depressionsgefährdeten Lernenden unbedingt vermeiden sollten

Vorwürfe machen: «Jetzt reiss dich endlich zusammen.»

Sorgen herunterspielen: «Das ist doch alles nicht so schlimm.»

Schnelle Ratschläge erteilen – diese erzeugen nur noch mehr Druck.

Selbst eine Diagnose stellen.

Alles selbst in den Griff bekommen wollen.

Was tun bei Anzeichen einer möglichen Suizidgefährdung?

Es ist wichtig, Anzeichen von möglichen Suizidabsichten immer ernst zu nehmen. Die Erfahrung zeigt, die meisten Suizide und Suizidversuche wurden mit versteckten oder offenen Äusserungen angekündigt.

Sprechen Sie bei möglichen Anzeichen einer Suizidgefährdung die lernende Person in einem persönlichen Gespräch offen darauf an. Ansprechen löst keinen Suizid aus! Wer bisher keine Suizidgedanken hatte, wird durch Fragen nach solchen auch keine entwickeln.



Fragen Sie gezielt nach, ob eine erhöhte Suizidgefahr besteht, d.h. ob konkrete Suizidideen oder sogar ein konkreter Suizidplan bestehen (erhöhte Suizidgefahr). Das konkrete Nachfragen stellt für die Betroffenen, die über Selbstmord nachdenken, einen der hilfreichsten Schritte dar. Die Betroffenen empfinden Erleichterung (und nicht Bedrängnis), wenn sie gefragt werden, ob sie an Suizid denken.

Ziehen Sie bei erhöhter Suizidgefahr sofort eine Fachperson bei. Lassen Sie die lernende Person nicht mehr alleine, bis eine Fachperson Entwarnung gibt.

Nehmen Sie lieber früher als später Kontakt mit einer Fachperson auf, wenn Sie unsicher sind, wie gefährdet die lernende Person ist.

Was Sie im Umgang mit suizidgefährdeten Lernenden unbedingt vermeiden sollten

Über den Sinn oder die Legitimation von Suizid zu sprechen.

Versuchen, Gefühle auszureden (z.B. «Du hast doch noch das ganze Leben vor dir»).

Moralische Vorhaltungen zu machen, Schuldgefühle zu vermitteln.

Angebote zu machen, die nicht eingehalten werden können.

Sich in Schweigeversprechungen einbinden zu lassen.

Sich unter Druck setzen zu lassen.

Was Sie tun können, um einer Depressions- oder Suizidgefährdung vorzubeugen

Klären Sie Abläufe und Verantwortlichkeiten in der Früherkennung von gefährdeten Lernenden – auch, aber nicht nur bei Depressions- oder Suizidgefährdung.

Machen Sie Beratungs- und Unterstützungsangebote für Lernende, die gesetzliche Vertretung und Berufsbildner/innen im Betrieb bekannt.

Fördern Sie Ihre Lernenden gezielt in der Bewältigung von Stress- und Krisensituationen.

Geben Sie Ihren Lernenden zu verstehen, dass Gefühle der Überforderung und Krisen zum (Berufs-)Leben gehören, und dass Sie als Bezugsperson für Gespräche zur Verfügung stehen.

Sorgen Sie für Erfolgserlebnisse am Arbeitsplatz und loben Sie Lernende für ihre Leistungen.

Unterstützen Sie abseitsstehende Lernende darin, sich den Arbeitskollegen und -kolleginnen anzuschliessen.

Stellen Sie sicher, dass Lernende die Möglichkeit haben, in Belangen, die sie betreffen, mitzureden und -zuentcheiden.



Rechtliche Situation

Gemäss OR Art. 328 und ArG Art. 6 müssen Arbeitgebende die Persönlichkeit ihrer Angestellten am Arbeitsplatz schützen. Gegenüber Jugendlichen haben die Arbeitgebenden zudem eine spezielle Fürsorgepflicht. Das Arbeitsgesetz verlangt, dass Lernende und Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahr vor gesundheitlichen Schädigungen und schlechten Einflüssen zu schützen sind (ArG Art. 29, Abs. 1 und 2, Art. 32).

Rechtsgrundlagen

ARG Art. 6, Art. 29, Abs. 1 und 2, Art. 32, Arbeitsgesetz (Bundesgesetz vom 13. März 1964 über die Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel, SR 822.11)

OR Art. 328, Obligationenrecht (Bundesgesetz vom 30. März 1911 betreffend die Ergänzung des Schweizerischen Zivilgesetzbuches – Fünfter Teil: Obligationenrecht, SR 220)

ZGB Art. 314, Zivilgesetzbuch (Bundesgesetz vom 01. Januar 2019 über den Kinderschutz, SR 210)
(Gesetze sind mit SR-Nummern abrufbar unter: www.fedlex.admin.ch/de/)

Wichtige Fachstellen

www.berufsbildung.ch/adressen

Kantonale Berufsbildungsämter. Anlaufstellen für Fragen rund um den Beizug von Fachstellen. Vermitteln Adressen von Fachstellen oder -personen.

Ambulante psychiatrische Beratungsstellen

z.B. regionale Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste, selbstständige Kinder- und Jugendpsychiater und Hausärzte vor Ort.

Niedrigschwellige Beratungs- und Informationsangebote für Lernende

www.tschau.ch, www.feel-ok.ch, Notteléfono für Kinder- und Jugendliche 147.

Für den Notfall

Psychiatrischer 24-Stunden-Notfalldienst des jeweiligen Kantons. Sanitätsdienst/Ambulanz 144. Dargebotene Hand 143.



Links

www.buendnis-depression.de

Übersicht zu Ursachen, Warnsignalen, Gesprächsgrundsätzen, Therapiemöglichkeiten bei Depression im Jugendalter.

www.ipsilon.ch

Nationale Dachorganisation und Initiative zur Suizidprävention in der Schweiz: Zahlen und Fakten, Literatur (z.B. zu Schule & Suizid), Übersicht der Beratungsstellen (geordnet nach Kantonen).

www.wie-geht-es-dir.ch

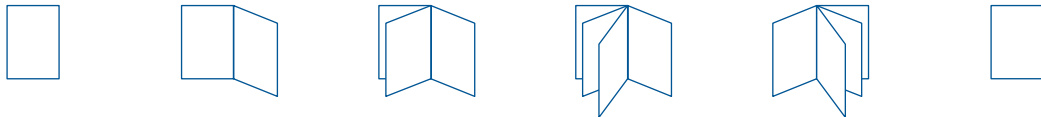
Über psychische Gesundheit zu sprechen, lohnt sich! Die Kampagne «Wie geht's dir?» sensibilisiert dafür und vermittelt ganz konkrete Tipps.

Literatur

Nevermann, Christiane; Reicher, Hannelore. *Depressionen im Kindes- und Jugendalter*. München : C. H. Beck, 2009. 267 S. ISBN 978-3-406-58579-1

Medienprojekt Wuppertal; *Todtraurig*

Ein Film über suizidgefährdete junge Menschen.



Merkblatt 211

Depression und Suizidgefährdung

www.berufsbildung.ch/merkblaetter

Erarbeitet durch die Berner Gesundheit. www.bernergesundheit.ch

Ausgabe Februar 2024

© SDBB Bern

Ganzer oder teilweiser Nachdruck einschliesslich der Nutzung in digitalen Medien für nicht kommerzielle Zwecke mit Quellenangabe erlaubt.

SDBB | CSFO | Belpstrasse 37 | Postfach | CH-3001 Bern
Telefon 031 320 29 00 | berufsbildung@sdbb.ch

www.berufsbildung.ch