

## Depression und Suizidgefährdung

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 Reaktion, um eine vorübergehende Reaktion auf eine ausserordentliche Belastungssituation oder gar um eine Depression handelt. Sie fragen sich, ob Anzeichen von Hoffnungslosigkeit bei der lernenden Person oder Äusserungen über Sterben und Tod auf eine Suizidgefährdung (Selbsttötungsgefährdung) hinweisen.

Haben Sie als Berufsbildner/in die Vermutung, dass eine lernende Person auf Grund Ihrer Wahrnehmungen depressions- oder suizidgefährdet ist, ist es ratsam, genauer hinzuschauen und zu handeln – auch von Gesetzes 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.

**Hinweise auf Suizidgefahr immer ernst nehmen.** Bei Andeutungen zu Selbsttötungsgedanken oder -absichten von Lernenden sollten Sie sofort reagieren. Fragen Sie in einem Gespräch nach. Ziehen Sie eine Fachperson bei, falls sich die lernende Person nicht von den Selbsttötungsandeutungen distanziert.

**Frühzeitig externe Fachpersonen beiziehen.** Falls Sie Fragen zur Depressions- oder Suizidgefährdung einer lernenden Person haben, nehmen Sie frühzeitig Kontakt mit einer Fachperson auf (bei minderjährigen Lernenden mit dem Einverständnis der gesetzlichen Vertretung).

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 das Umfeld der lernenden Person mit ein (Vorgesetzte, gesetzliche Vertretung, Lehrkräfte der Berufsfachschule etc.).

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.

### **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.

Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Sechs bis elf Prozent aller Lernenden in Berufsausbildung im Alter zwischen 16 und 20 Jahren beschreiben Symptome einer depressiven Verstimmung.

### **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.

Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen (nach Unfällen). Vier Prozent aller männlichen Lernenden sowie acht Prozent aller weiblichen Lernenden in Berufsausbildung sagen aus, dass sie bereits einmal einen Suizidversuch unternommen hätten.

### **Hinschauen: Warnsignale frühzeitig erkennen und ernst nehmen**

Folgende Warnsignale können auf eine Depressions- und 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 einen deutlichen Leistungs- und Motivationsabfall,
- wirkt häufig niedergeschlagen und traurig,
- reagiert mürrisch und gereizt,
- zeigt kaum mehr Interesse an geliebten Tätigkeiten und Hobbies,
- wirkt vielfach müde, energielos und erschöpft,
- hat oft Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren,
- hat vermehrt körperliche Beschwerden und krankheitsbedingte Absenzen,
- erzählt, dass sie kaum mehr oder sehr viel schläft,
- verliert Gewicht oder legt stark an Gewicht zu.

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

- zieht sich immer mehr zurück,
- ritzt sich oder zeigt anderes selbstverletzendes Verhalten,
- schreibt Abschiedsbriefe oder verschenkt lieb gewordene Gegenstände,



macht Suizidandeutungen,

distanziert sich im Gespräch nicht von den Suizidandeutungen.

Wichtig: Anzeichen von möglichen Suizidabsichten sollten Sie immer ernst nehmen und ihnen nachgehen, bis sie selbst oder eine psychologisch 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: 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- 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.

#### **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).

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 absichtsstehende 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)

(Gesetze sind mit SR-Nummern abrufbar unter: [www.admin.ch/gov/de](http://www.admin.ch/gov/de))

### **Wichtige Fachstellen**

[www.afb.berufsbildung.ch](http://www.afb.berufsbildung.ch)

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](http://www.tschau.ch), [www.feel-ok.ch](http://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](http://www.buendnis-depression.de)

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

[www.ipsilon.ch](http://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).

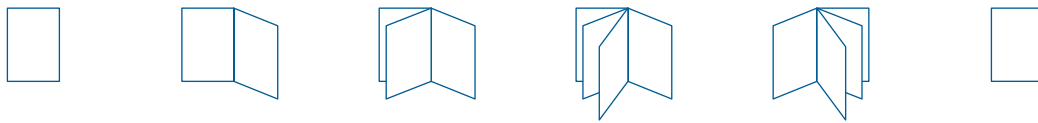
### **Literatur**

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS): *Zwischen Selbsterstörung und Lebensfreude. Hinweise für die Suizidprävention bei jungen Menschen*. Nürtingen : Arbeitskreis Leben (AKL), 2002. 56 S.

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

Gränicher, Dieter: *Depressionen – Ohnmacht und Herausforderung*. DVD. Zürich : momenta film GmbH, 2002.





dieses Merkblatt ist Bestandteil der Sammlung «Gleiche Chancen und korrekter Umgang»:

Einleitung	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb200.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb200.pdf</a>
Datenschutz und Persönlichkeitsschutz	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb212.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb212.pdf</a>
<b>Depression und Suizidgefährdung</b>	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb211.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb211.pdf</a>
Gewalt	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb201.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb201.pdf</a>
Gleichstellung	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb202.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb202.pdf</a>
Körperhygiene – saubere Kleidung	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb214.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb214.pdf</a>
Krankheit und Unfall	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb203.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb203.pdf</a>
Legasthenie und Dyskalkulie	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb204.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb204.pdf</a>
Migration	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb205.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb205.pdf</a>
Mobbing	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb206.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb206.pdf</a>
Nachteilsausgleich	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb213.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb213.pdf</a>
Rassismus	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb207.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb207.pdf</a>
Schwangerschaft und Mutterschaft	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb208.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb208.pdf</a>
Sexuelle Belästigung	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb209.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb209.pdf</a>
Sucht	<a href="http://www.berufsbildung.ch/download/mb210.pdf">www.berufsbildung.ch/download/mb210.pdf</a>

#### **Merkblatt 211**

#### **Depression und Suizidgefährdung**

[www.mb.berufsbildung.ch](http://www.mb.berufsbildung.ch)

**Erarbeitet durch die Berner Gesundheit. [www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)**

Ausgabe Juni 2018

#### **© 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](mailto:berufsbildung@sdbb.ch)

[www.berufsbildung.ch](http://www.berufsbildung.ch)