

# Beurteilung der Depressions- und Suizidgefährdung bei Lernenden

## BEOBACHTEN IM ALLTAG

### Gefährdungssignale

#### DEPRESSIONS-GEFÄHRDUNG

- Der/die Lernende
- > zeigt einen nicht erklärbaren Leistungsabfall
  - > weist gehäufte Absenzen auf
  - > zeigt einen Rückgang bisheriger Anstrengungsbereitschaft
  - > zeigt wesentliche Veränderungen in der Persönlichkeit
  - > wirkt niedergeschlagen und traurig und/oder wirkt mürrisch, gereizt oder schlecht gelaunt
  - > zeigt kein Interesse oder keine Freude an sonst angenehmen Tätigkeiten
  - > wirkt energielos und erschöpft
  - > macht den Eindruck, als könne er/sie sich kaum konzentrieren oder sich kaum zu einer Entscheidung durchringen
  - > wirkt unruhig, angespannt oder in seinem/ihrer Denken oder Handeln verlangsamt
  - > wirkt müde und schläft entweder nur wenig oder sehr viel
  - > hat Gewicht verloren oder zugelegt
  - > wirkt so, als habe er/sie wenig Selbstvertrauen oder ein tiefes Selbstwertgefühl
  - > wirkt so, als habe er/sie starke Schuldgefühle oder mache sich Selbstvorwürfe

#### SUIZID-GEFÄHRDUNG

- > macht den Eindruck, als denke er/sie an den Tod oder daran, sich selbst umzubringen
- > zieht sich gegenüber Freunden und Bezugspersonen zurück
- > zeigt selbstverletzendes Verhalten
- > verschenkt lieb gewordene Gegenstände
- > äussert andeutungsweise oder offen Suizidabsichten
- > hat bereits einen Suizidversuch begangen

**Grobe Gefährdungseinschätzung ja, Diagnose nein!**  
Diagnose nur durch psychologisch-psychiatrische Fachperson.

## EINSCHÄTZEN DER GEFÄHRDUNG

### Geringe Gefährdung

- Bei dem/der Betroffenen
- > zeigen sich ausschliesslich vereinzelte Gefährdungssignale
  - > treten die Gefährdungssignale nur während kurzer Zeit und in erklärbarem Zusammenhang bzw. in isolierten Situationen auf
  - > ist die Alltagsbewältigung durch das Auftreten der Gefährdungssignale nicht oder nur leicht eingeschränkt
  - > treten keine oder ausschliesslich geringfügige weitere Belastungsfaktoren\* auf
  - > bestehen ausreichende Bewältigungsressourcen\*\*, um die Anforderungen zu bewältigen

- > Der/Die Betroffene hat Gedanken an den Tod, ohne jedoch daran gedacht zu haben, Suizid zu begehen (passiver Todeswunsch)

### Mittlere Gefährdung

- Bei dem/der Betroffene
- > zeigt sich eine erhöhte Anzahl an Gefährdungssignalen
  - > treten die Gefährdungssignale wiederholt, jedoch mit Unterbrüchen auf
  - > zeigen sich die Gefährdungssignale in verschiedenen Situationen, wobei Ausnahmen auftreten
  - > ist die Bewältigung des Alltags durch das Auftreten der Gefährdungssignale erschwert
  - > treten vereinzelt zusätzliche Belastungsfaktoren\* auf
  - > bestehen knappe Bewältigungsressourcen\*\*, um die Anforderungen zu bewältigen

- > Der/Die Betroffene hat bereits an Suizid gedacht und sich bereits auch mögliche Mittel überlegt, verfügt jedoch nicht über einen konkreten Plan

### Hohe Gefährdung

- Bei dem/der Betroffenen
- > zeigt sich eine Vielzahl an Gefährdungssignalen
  - > zeigen sich die Gefährdungssignale über längere Zeit andauernd sowie während der meisten Zeit des Tages und der Woche
  - > treten die Gefährdungssignale in einem Schweregrad auf, welche die Bewältigung des Alltags stark einschränkt oder sogar verunmöglicht
  - > zeigt sich ein starkes Leiden unter dem problematischen Erleben bzw. Verhalten
  - > treten beträchtliche zusätzliche Belastungsfaktoren\* auf
  - > besteht ein deutliches Manko an Bewältigungsressourcen\*\*, um die Anforderungen zu bewältigen

- > Der/Die Betroffene hat bereits einen konkreten Suizidplan und verfügt über die notwendigen Mittel, die Tat zu begehen
- > Der/Die Betroffene hat sich vorgenommen, die Tat unmittelbar zu begehen

\* wesentliche Belastungsfaktoren/Risikofaktoren sind beispielsweise: problematischer Suchtmittelkonsum, zerrüttete Familienverhältnisse, Suizid in der Familie  
 \*\* wesentliche Bewältigungsressourcen/Schutzfaktoren sind beispielsweise: Unterstützendes soziales Netzwerk (insbesondere Familie), soziale Kompetenzen, positive Vorbilder, Bindung an Liebgewordenes (Menschen, Haustiere, Aufgaben, usw.)  
 vgl. dazu separates Blatt «Übersicht wichtiger Risiko- und Schutzfaktoren für psychische Gesundheit»