

Merkpunkte und Handlungsschritte im Umgang mit **Depressions- und Suizidrisiken** im Lehrbetrieb

Schritte der Früherkennung

PRIMÄRPRÄVENTION

Massnahmen, die der Entstehung einer Depression oder einer Suizidalität vorbeugen:

- > Vertrauensvolles und unterstützendes Klima schaffen
- > Problemlösefähigkeiten fördern
- > Alkohol- und Drogenproblemen vorbeugen
- > Mobbing verhindern
- > Fähigkeit zur Stressbewältigung fördern

HILFSMITTEL

- > In unseren Mediotheken in Bern, Biel, Burgdorf und Thun können Sie zahlreiche Medien zur Primärprävention kostenlos ausleihen.
- > Besuchen Sie auch unsere E-Mediothek auf www.bernergesundheits.ch unter der Rubrik «Unsere Angebote»
- > www.profinfo.ch

MERKPUNKTE ALLGEMEIN

- > Lernende auf verschiedenen Ebenen beobachten: Arbeitsverhalten, Beziehungsebene, Körperliche Verfassung (Krankheitsabsenzen), psychische Befindlichkeit
- > Alarmiert sein, wenn längerfristige und deutliche Veränderung im Verhalten einer/eines Lernenden am Arbeitsplatz festzustellen ist

DEPRESSIONSGEFÄHRDUNG

- > Unbedingt auch «stille» Lernende aufmerksam beobachten
- > Achtung: Psychische Krisen verbergen sich häufig hinter körperlichen Symptomen und aggressivem Verhalten

SUIZIDGEFÄHRDUNG

- > Anzeichen von Suizidgefährdung immer Ernst nehmen
- > Bei Verdacht auf Suizidgefährdung sofort nächste Schritte einleiten, bis eine Gefährdung ausgeschlossen werden kann oder eine Fachperson beigezogen ist
- > Bei Anzeichen einer hohen Suizidgefährdung, d.h. konkreten Suizidideen oder sogar einem konkreten Suizidplan, sofort zwingend eine Fachperson und Eltern beiziehen, Lernende/r nicht mehr alleine lassen

HILFSMITTEL


- > Arbeitsblatt Festhalten von Tatsachen
- > Merkblatt für Berufsbildende
- > Sensibilisierungsveranstaltung im Lehrbetrieb für Berufs- und Praxisbildner/innen, Vorgesetzte, Personalverantwortliche, etc., bei der Berner Gesundheit abrufbar
- > Bei aktueller Suizidgefährdung betriebsinternes Notfallkonzept aktivieren


- > Sich frühzeitig mit anderen Beteiligten austauschen, gemeinsam Gefährdungsgrad einschätzen
- > Beobachtungen (sichtbares Verhalten am Arbeitsplatz) und Interpretationen (Vermutungen über die Hintergründe des Verhaltens) bewusst unterscheiden
- > Eigene Möglichkeiten und Grenzen erkennen, Rollen klären, Bedarf nach Unterstützung prüfen (intern/extern)

- > keine Diagnosen stellen, sichere Diagnose nur durch eine Fachperson (Psychotherapeut/in, Psychiater/in, Psycholog/in)

- > Bei Hinweisen auf eine mögliche Suizidgefährdung unbedingt sofort selber das Gespräch mit dem/der Lernenden suchen oder dafür eine Fachperson beiziehen
- > Auf jeden Fall mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen, falls Sie unsicher sind, wie gefährdet der/die betroffene Lernende ist

- > Arbeitsblatt Reflexion verschiedener Sichtweisen
- > Einschätzungshilfe zur Beurteilung der Depressions- und Suizidgefährdung von Lernenden
- > Grundlagenworkshop für Berufs- und Praxisbildner/innen, bei der Berner Gesundheit abrufbar


**Signale bei Lernenden im
Arbeitsalltag wahrnehmen**


**Im Team austauschen,
Gefährdungsgrad
einschätzen**



Zielorientierte Gespräche mit Lernenden führen

MERKPUNKTE ALLGEMEIN

- > Passender Zeitpunkt für vertrauliches Gespräch auswählen, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen
- > Konkrete Beobachtung in der Ich-Botschaft schildern, eigene Betroffenheit ausdrücken
- > Vorwürfe und Schuldzuweisungen vermeiden
- > Die Befindlichkeit behutsam erfragen.
- > Den eigenen Eindruck überprüfen und mitteilen, ohne jedoch die Gefühle der/des Lernenden zu relativieren («Das ist doch nicht so schlimm»)

DEPRESSIONSGEFÄHRDUNG

- > Vom Erstgespräch nicht zuviel erwarten. Zurückhaltung ist normal
- > Nicht bedrängen, auch Stille aushalten und geduldig sein
- > Gemeinsam nach Lösungen für betriebliche Auswirkungen der depressiven Verstimmung suchen: Ziele definieren und Unterstützung anbieten
- > Keine therapeutischen Aufgaben übernehmen: Die Aufarbeitung tieferliegender Probleme ist Aufgabe einer Fachperson

SUIZIDGEFÄHRDUNG

- > Mögliche Suizidabsichten offen ansprechen: Ansprechen löst keinen Suizid aus!
- > Gezielt nachfragen, ob eine hohe Suizidgefährdung besteht, d. h. konkrete Suizidideen oder sogar ein konkreter Suizidplan
- > Bei Anzeichen einer hohen Suizidgefährdung: Sofort zwingend eine Fachperson und Eltern beiziehen, Lernende/n nicht mehr alleine lassen
- > Auf jeden Fall mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen, falls Sie unsicher sind, wie gefährdet der/die betroffene Lernende ist

HILFSMITTEL

- > Arbeitsblatt Gesprächsvorbereitung
- > Arbeitsblatt Gesprächsprotokoll
- > Verschiedene Flyer mit niedrigschwelligen Beratungsangeboten für Jugendliche: www.tschau.ch, www.feelok.ch, Telefon 147, Telefon 143
- > Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen (BE inMOVE), bei der Berner Gesundheit abrufbar



Betriebsinterne Unterstützung aktivieren

- > Verantwortlichkeiten zwischen Linien-vorgesetzten, Berufs- bzw. Praxisausbilder/innen, Personaldienst und weiteren involvierten Personen definieren
- > Mit dem/der Lernenden mögliche Konsequenzen besprechen (z. B. Auflagen für eine Therapie, im schlimmsten Fall Auflösung des Lehrvertrags)

- > Zeitlich begrenzte Entlastungsmöglichkeiten für die/den Lernende/n in Bezug auf betriebliche Anforderungen prüfen
- > Die/Den Lernende/n zu einer psychologischen Abklärung und Beratung motivieren

- > Nicht alleine bleiben: Bei Verdacht auf erhöhte Suizidgefährdung schnellstmöglich Vorgesetzte und betriebsinterne Fachpersonen beiziehen (Personaldienst, betrieblicher Sozialdienst, falls vorhanden betriebsinternes Care-Team)

- > Arbeitsblatt Gesprächsvorbereitung
- > Arbeitsblatt Gesprächsprotokoll



Näheres Umfeld beiziehen (Eltern, Berufsfachschule)

- > Den/die Lernende/n über Kontaktaufnahmen mit Eltern¹, Berufsfachschule und evtl. Lehraufsichtsbehörde informieren
- > keine Verschwiegenheit versprechen
- > Rollen und Verantwortlichkeiten zwischen Lehrbetrieb und Berufsfachschule klären, Massnahmen koordinieren
- > Gegenüber Eltern und anderen Bezugspersonen eigene Grenzen aussprechen, Notwendigkeit der Unterstützung betonen

- > Gegenüber Eltern konkrete Beobachtungen schildern, eigene Besorgnis ausdrücken
- > Mögliche bzw. bereits festgestellte Konsequenzen sowohl in Bezug auf die berufliche wie auch die persönliche Entwicklung thematisieren
- > Eher von Krise als von Depression sprechen, da Depression immer noch mit einer Angst vor Stigmatisierung verbunden ist

- > Bei Hinweisen auf erhöhte Suizidgefährdung immer sofort näheres Umfeld (Eltern, Berufsfachschule, etc.) informieren

- > Arbeitsblatt Gesprächsvorbereitung
- > Arbeitsblatt Gesprächsprotokoll
- > Infoblatt für Eltern & weitere Bezugspersonen
- > Sensibilisierungsabend für Eltern, z. B. zum Thema «Umgang mit Stress und emotionalen Krisen in der Berufslernlehre», bei der Berner Gesundheit abrufbar

¹ Zur Vereinfachung wird von nun an nur noch von Eltern die Rede sein, weitere erziehungsberechtigte Personen sind jedoch mitgemeint.



Betriebsexternes Umfeld beiziehen (Fachstellen, Behörden)

- > Situation zusammen mit Lehraufsichtsbehörde analysieren, Handlungsmöglichkeiten abwägen (z. B. Vor-/Nachteile einer Änderung bzw. Auflösung des Lehrvertrags)
- > Überlegungen gegenüber Lernendem/r transparent machen
- > Nach Bedarf externe Beratungs- und Fachstellen zur Unterstützung für den/die Lernende/n (bei minderjährigen Lernenden mit Einverständnis der Eltern) und die involvierten Berufs- bzw. Praxisausbilder/innen aktivieren

- > Bei Vorliegen einer ärztlich diagnostizierten Depression: Information an die an der Ausbildung beteiligten Personen, Abstimmung des Vorgehens
- > Lernende/n so weit als möglich stützen bzw. entlasten: Definierten Schonraum bieten, ohne störendes Verhalten hinzunehmen
- > Einbindung ins Team fördern, positive Rückmeldungen auch bei kleinen Erfolgen geben

- > Eigene Grenzen erkennen: Lieber früher als später betriebsexterne Fachstellen beiziehen
- > Bei hoher Suizidgefährdung sicherstellen, dass Lernende/r bis zum Eintreffen einer psychiatrischen Fachperson nicht alleine gelassen wird

- > «Unterstützungsangebote»

