

# STIMMUNGSTIEF, DEPRESSION ODER LEBENSMÜDE?

DEPRESSION UND SUIZIDALITÄT BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN:  
**Vorbeugen, erkennen und handeln!**

Stimmungsschwankungen gehören zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen dazu. Bei grossen oder langanhaltenden Belastungen können sich aus zwischenzeitlichen Tiefs aber auch psychische Probleme entwickeln. Was können Eltern tun, um ihr Kind sowie ihre Beziehung zu ihm zu stärken? Wie können innere Nöte und ein stilles Leiden des Kindes erkannt werden? Und wo finden Eltern weitere Unterstützung?

## Vorbeugen

Teilen Sie nebst erfreulichen Erlebnissen bewusst auch herausfordernde Situationen aus dem Alltag. Wie sind Sie damit umgegangen? Wo stehen Sie an? Nutzen Sie Momente wie ein gemeinsames Essen oder Familienaktivitäten, um sich ehrlich und offen auszutauschen. Im Alltag können Sie Ihr Kind zudem stärken, indem Sie:

- gemeinsam gute Momente geniessen
- das Kind mit seinen Stärken und Schwächen annehmen, so wie es ist
- sein Erleben ernst nehmen, zuhören und Verständnis zeigen
- das Ausleben seiner Passionen fördern
- wenige, nachvollziehbare Regeln pflegen, die einen klaren Rahmen schaffen
- Gefühle kennenlernen: Welche Gefühle gibt es? Wie kann man damit umgehen?
- Ermuntern Sie Ihr Kind auch eigene Gefühle und Erfahrungen zu teilen. Nicht immer finden sich (sofortige) Lösungen. Helfen Sie Ihrem Kind, solche Zustände anzunehmen und auszuhalten und sich vielleicht etwas Gutes zu tun.
- Interessieren Sie sich für seine Freunde und für beliebte soziale Medien/Games
- Akzeptieren Sie das Bedürfnis nach Rückzug, wenn Ihr Kind schwierige Phasen durchlebt. Bleiben Sie möglichst entspannt und beobachten Sie gleichzeitig aufmerksam, wie sich sein Zustand/Verhalten verändert.
- Bieten Sie immer wieder den Kontakt an.

## Warnsignale

Einzel beobachtbare Warnsignale deuten nicht zwangsläufig daraufhin, dass etwas nicht stimmt. Nehmen Sie gleichwohl jedes Warnsignal ernst, um neugierig und konkret nachzufragen.

Warnsignale können sich je nach Alter und Entwicklungsstand unterschiedlich zeigen.



## Erkennen

Jedes Kind begegnet im Leben herausfordernden Situationen: Probleme in der Schule oder im Freundeskreis, Liebeskummer, Verlust einer nahen Person oder eines Tieres, die Trennung der Eltern usw.; die Reaktion darauf ist verschieden. Nehmen Sie in solchen Phasen eine ruhige und beobachtende Haltung ein. Fragen Sie aktiv nach, wie es Ihrem Kind damit geht und wie Sie es unterstützen können. Beziehen Sie weitere Bezugs- und Vertrauenspersonen Ihres Kindes mit ein, um die Befindlichkeit des Kindes einzuschätzen. Z. B. eine Lehrperson, die Pädagogin, den Fussballtrainer usw.

## Warnsignale Depression

- Rückzug von geliebten Menschen oder Hobbys
- Tiefe Frustrationsschwelle, Verzweiflung, Wut, Reizbarkeit
- Scheinbare Gleichgültigkeit und Emotionslosigkeit
- Körperbeschwerden wie z. B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen etc.
- Plötzlicher schulischer Leistungsabfall bis zur Schulverweigerung
- Starke negative Gedanken über die eigene Person, das Umfeld
- Schlafstörungen oder übermässiges Schlafbedürfnis
- Gewichtszunahme oder -abnahme
- Selbstdestruktives Verhalten
- Konsum von Alkohol oder weiteren Suchtmitteln
- Übermässiger Medienkonsum

## Warnsignale Suizidalität

- Wiederholte Erwähnung oder intensive Beschäftigung mit Tod und Suizid
- Offene oder versteckte Drohung, sich etwas anzutun
- Hoffnungslosigkeit, fehlender Lebenssinn
- Scheinbare Gleichgültigkeit und Emotionslosigkeit
- Hohe innere Anspannung, innerer Schmerz
- Schreiben von Abschiedsbriefen
- Verschenken von geliebten Gegenständen
- Rückzug von geliebten Menschen und Hobbys
- Plötzlicher schulischer Leistungsabfall bis zur Schulverweigerung
- Riskante Aktivitäten, Suche nach Tabletten, Waffen etc.
- Aussagen wie «das hat doch eh alles keinen Sinn mehr», «mir ist alles zuviel» etc.



## Ab wann wird es problematisch?

Die Grenze zwischen normaler und problematischer Entwicklung ist fließend. Viele Warnsignale einer depressiven Verstimmung können auch Bestandteile normaler jugendlicher Entwicklung sein: Zu Tode betrübt, gereizt, verschlossen, gelangweilt oder grüblerisch, oft mit sich und der Welt unzufrieden. Das sind kurzfristige Zustände, die im Jugendalter oft beobachtbar sind. Problematisch wird es, wenn Warnsignale zunehmen, wenn sie gleichzeitig, über längere Zeit anhalten oder wenn sie in mehreren Lebenswelten (z. B. Familie, Schule/ Arbeitsplatz, Freizeit) beobachtbar sind.

## Ansprechen und Handeln

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl und nehmen Sie Ihre Sorgen ernst. Sprechen Sie Ihr Kind an. Die folgenden drei Schritte bewähren sich für ein direktes und klares Ansprechen, ohne Interpretationen und Vorwürfe.

- 1. EIGENE BEOBACHTUNGEN SCHILDERN:** z. B. Ich habe beobachtet, dass du deinen Lieblings-Pullover verschenkt hast, den du doch so magst... / Mir ist aufgefallen, dass du deine Freunde kaum mehr triffst... / Du hast gestern gesagt, «dass alles eh keinen Sinn mehr macht ...»
- 2. EIGENE BEFINDLICHKEIT:** z. B. Das wundert mich... / Das bereitet mir Sorgen... / Das hat mich erschreckt...
- 3. KONFRONTIEREN:** z. B. Kann es sein, dass dir im Moment alles zu viel ist? Kann es sein, dass du keinen Ausweg mehr siehst? Kann es sein, dass du daran denkst, dein Leben zu beenden?

Sprechen Sie mögliche Suizidabsichten direkt an! Das konkrete Nachfragen stellt für die Betroffenen einen der hilfreichsten Schritte dar. Sie empfinden Erleichterung (und nicht Bedrängnis), wenn sie gefragt werden, ob sie an Suizid denken. Ziehen Sie eine Fachperson bei und bleiben Sie NICHT alleine mit Ihrer Besorgnis. Der Austausch verhilft zu einer Einschätzung der Situation und ermöglicht nächste sinnvolle Schritte einzuleiten.

Die Inhalte dieses Merkblatts entstanden in Kooperation mit dem Berner Bündnis gegen Depression.

Auf unserer Website finden Sie aktuelle Informationen und nützliche Links zum Thema:



**Berner Gesundheit**  
Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik | Eigerstrasse 80 | 3007 Bern  
Telefon 031 370 70 80 | praevention@beges.ch | www.bernergesundheits.ch

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
Canton de Berne