

# Mobbing kann Depressionen und Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen fördern

Von Franziska Schwab / Berner Bündnis gegen Depression

Das Berner Bündnis gegen Depression führte am 12. November 2020 eine digitale Veranstaltung zu den neuesten Ergebnissen aus der Depressions- und Suizidforschung durch. Für die Schule relevante Erkenntnisse und Aussagen sind hier festgehalten.

Verschiedene Studien zeigen: Depressionen sind weit verbreitet und nehmen weltweit tendenziell zu. Dabei ist die Wirksamkeit von Antidepressiva heterogen und deutet auf die Notwendigkeit von individualisierter Behandlung hin: in Zukunft sollte zunehmend geklärt werden, welche bestimmten Patienten auf welche bestimmten Medikamente ansprechen. Psychotherapie, vor allem die kognitive Verhaltenstherapie, ist eine zentrale Behandlungsform bei Depressionen und zeigt eine vergleichbare Wirksamkeit über verschiedene Kanäle (Telefon, Internet, Gruppe, face-to-face) hinweg, was in Zeiten von Corona besonders relevant erscheint. Ganz eindeutig aufgezeigt wird in Studien, dass Sport eine präventive Wirkung hat und Depressionen vorbeugen kann. Im Zusammenhang mit Corona kann das nun bedeuten: Leute sitzen öfter und länger, gerade am Bildschirm, die körperliche Aktivität ist reduziert, vor allem bei sonst aktiven Menschen. Dies kann zu mehr Stressempfinden, Einsamkeit und Depressionen führen. Ein Schutzmechanismus kann die Verbesserung der aeroben Fitness sein: diese korreliert laut Untersuchungen direkt mit der Verbesserung einer Depression.

## Aktivierung und Problemlösen statt Zielsetzung

Der Konsum von Sozialen Medien ist bei Kindern und Jugendlichen mit Depressionen assoziiert. Die genauen Gründe dafür sind aber noch unklar. Ein erhöhter Medienkonsum könnte zu mehr Schlafproblemen,



weniger Bewegung und somit zu Depressionen führen, umgekehrt könnte eine Depression auch mit einer verstärkten Suche nach sozialer Unterstützung und Informationen in den Sozialen Medien verbunden sein. Auch Cannabiskonsum im Jugendalter ist ein Risikofaktor, der Depressionen und Suizidversuche auslösen kann. In der kognitiven Verhaltenstherapie von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen zeigten indes die Verhaltensaktivierung und

der Einbezug von Eltern starke Effekte. Aus jugendlicher Sicht helfen ausserdem soziale Unterstützung, Problemlösen und Ablenkung. Das Setzen von Zielen und Verstehen der Erkrankung werden dabei von den Jugendlichen als weniger wirkungsvoll beschrieben. In den letzten Jahren konnte die Wirksamkeit von verschiedenen internetbasierten Therapien ausgewiesen werden. Eine innovative Form der Behandlung von Depression bei Jugendlichen kommt

## Prävention mit «Schau hin!» – ein schulbasiertes Training des Berner Bündnis gegen Depression

Schau hin! ist ein Präventionsprogramm für die Sekstufen I und II inkl. Oberstufe im Kanton Bern. SchülerInnen und Schulmitarbeitende werden zum Thema Depression, Selbstverletzung und Suizidalität sensibilisiert, lernen konkrete Fertigkeiten zum Umgang mit psychischen Krisen und Depression und Möglichkeiten zur Unterstützung kennen. Auf den individuellen Bedarf der Schule kann eingegangen werden. Die Fachleute des Berner Bündnisses gegen Depression kommen in die Schulen, um die Inhalte zu vermitteln.

Neben der Unterstützung von Schulen bildet das Berner Bündnis gegen Depression auch Fachpersonen weiter und unterstützt depressive Eltern in praktischen Kursen im Umgang mit ihren Kindern.

## Weitere Informationen und Kontakt

[www.berner-buendnis-depression](http://www.berner-buendnis-depression)

könnten erst im Folgejahr die Anzahl der Suizide erhöhen.

## Suizidalität anzusprechen schadet nicht

Es gibt verschiedene schützende Faktoren, die das Risiko von Suizidalität und Suiziden reduzieren können. Zum Beispiel Emanzipation und soziale Verbundenheit. Es gibt Hinweise, dass eine höhere Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen in einem Land mit weniger Suiziden bei Frauen verbunden ist. Das Leben in Gemeinschaften wirke wahrscheinlich ebenfalls suizidpräventiv. Auch das direkte Nachfragen nach Suizidalität erhöht die Suizidgefahr nicht! Sondern ist im Gegenteil ein wesentlicher Schritt um Suizidalität einschätzen und reduzieren zu können.

## Selbstverletzung erhöht das Suizidrisiko

Gerade im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gehören Suizide zu den häufigsten Todesursachen, vor allem beim männlichen Geschlecht. Dabei erhöht regelmässiges selbstverletzendes Verhalten das Risiko, dass aus Suizidgedanken ein Suizidversuch entsteht. Durch den wiederholten Schmerz der Selbstverletzung wird der Schmerz immer weniger gespürt und die «Fähigkeit zum Suizid erworben». Weitere Risikofaktoren für Suizidalität bei jungen Menschen sind die Zugehörigkeit zu der

aus Neuseeland in Form eines Computerspiels («SPARX»), das als gut wirksam, sehr beliebt und mit einer geringen Dropout-Rate beschrieben wird. Durch die COVID-19-Pandemie gab es zwar bisher keinen sich abzeichnenden Anstieg in der Suizidrate. Allerdings ist ein verzögerter Effekt zu erwarten. Die Folgen der COVID-19-Pandemie, unter anderem Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit und Depressionen

Community sowie das Erleben negativer Kindheitserlebnisse, wie z.B. schwerer Missbrauch, Verlust einer wichtigen Bezugsperson oder der Suizid eines Angehörigen.

## Mobbing-Prävention wirkt

Mobbing ist ein starker Risikofaktor für Suizidalität. Kinder und Jugendliche, die in der Schule gemobbt werden, werden zumeist auch in den digitalen Medien gemobbt (Cyberbullying). Diese Kombination fördere Depressionen und Suizidalität auf besondere Weise, v.a. durch den Wegfall eines sicheren Rückzugsorts ausserhalb der Schule aufgrund des zusätzlichen Cybermobbings. Damit richtet Mobbing einen grossen Schaden an, der teilweise reparabel scheint, unter anderem durch schulbasierte Mobbing-Präventionsprogramme.

Eine grosse Schwierigkeit ist es, dass sich zu viele (suizid)gefährdete Jugendliche keine Hilfe holen. Schulbasierte Prävention setzt unter anderem genau dort an. Vor allem das Erarbeiten von Problemlösestrategien ist wichtig, um die Anzahl an Suizidversuchen in einer Schule bedeutsam zu verringern. Psychotherapien, vor allem die Dialektisch-Behaviorale-Therapie für Jugendliche (DBT-A) können helfen, das Suizidrisiko deutlich zu reduzieren, wohingegen Antidepressiva sich tendenziell nicht günstig auf die Suizidalität auswirken.