

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 72 (2010)  
**Heft:** 3: Schulen in Graubünden  
  
**Rubrik:** Aktuell

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Gemeinsam gegen Depression

Gemäss der nationalen Gesundheitsbefragung 2002<sup>1</sup> leiden knapp 18% der Bevölkerung unter depressiven Symptomen verschiedenster Schweregrade. Die meist unterschätzten Folgen sind für die Betroffenen wie auch für die Gesellschaft tiefgreifend: persönliches und familiäres Leid, soziale Ausgrenzung, Suizid und krankheitsbedingte Arbeitsunfähigkeit. Die bestehenden Vorurteile und die Unkenntnis verhindern oft professionelle Hilfe, was zu unnötigem Leid führen kann.

VON MANUELA BARIZZI, PROJEKTLITERIN BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

## Bündner Bündnis gegen Depression

Die Regierung des Kantons Graubünden hat den Handlungsbedarf erkannt und sich dementsprechend eine wichtige gesundheitspolitische Aufgabe gesetzt, nämlich die Vermittlung von Wissen und Handlungskompetenzen zu Depressionen. Im Februar 2010 ist das zweijährige kantonale Projekt «Bündner Bündnis gegen Depression» gestartet, welches die Bevölkerung für die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Depressionen anhand von vier Ebenen sensibilisieren soll: 1. Öffentlichkeitsarbeit,

2. Kooperation mit Hausärzten, 3. Zusammenarbeit mit Multiplikatoren, 4. Angebote für Betroffene und Angehörige. Bündnisse gegen Depression gibt es auch in anderen Kantonen und europäischen Staaten.

## Aufklärung und Zusammenarbeit

Depression kann jeden treffen – so eine der Kernbotschaften des Bündnisses gegen Depression. Diese Tatsache betrifft auch Schülerinnen, Studenten und nicht zuletzt Lehrpersonen. Geplant sind unter anderem Weiterbildungen für Lehrpersonen, die dazu



befähigen sollen, einerseits die eigene Situation besser einschätzen und andererseits mit depressiven Schülern umgehen zu können.

<sup>1</sup> Bundesamt für Statistik (BFS 2003)

# Depression in der Schule

## Interview mit Suzanne von Blumenthal, Chefärztin Psychiatrische Dienste GR

VON BEATA BUNDI, VERTRETERIN DES LEGR IM BÜNDNIS GEGEN DEPRESSION

BEATA BUNDI: Was verstehen Sie unter Depression, bzw. Burnout?

SUZANNE VON BLUMENTHAL: Depression ist ein international festgelegter Begriff einer psychischen Krankheit. Als Depression wird der Zustand von Freud- und Interesselosigkeit bezeichnet, der anhaltend mehr als 14 Tage andauert. Sie ist die dritthäufigste Krankheit nach WHO und die grösste Ursache von Arbeitsausfällen, was auch volkswirtschaftlich von Bedeutung ist. Burnout ist ein Erschöpfungszustand, eine Befindlichkeitsstörung, die oft im Zusammenhang mit Berufstätigkeit erscheint. Burnout kann sich im ungünstigsten Fall

zu einer Depression oder zu einer Sucht entwickeln.

Lehrpersonen gehören zur Risikogruppe und sind prozentual häufig von Depressionen oder Burnout betroffen. Kennen Sie die Gründe? Die betroffenen Menschen haben einen Hang zum Perfektionismus. Sie sind oft Einzelkämpfer, leistungsorientiert und stellen hohe Ansprüche an sich selbst. Sie haben eine Persönlichkeit, die empfänglich auf Belastungen reagiert. Meistens stehen sie in einem sozialen Kontext und haben häufig Vorbild- oder Vorgesetztenfunktion. Die Beziehungsebene ist zentral: Arbeits-

beziehungen, Auseinandersetzungen und Konflikte, Konkurrenzsituation, Erziehungsfunktion, es geht um Mobbing, Erfolg/Misserfolg und Enttäuschungen. Zu den Risikogruppen gehören auch Menschen, an welche beruflich bedingt hohe Erwartungen gestellt werden, so z.B. soziale Berufe, Ärzte, Psychiater usw.

Welche Symptome sollten von den Betroffenen oder den Angehörigen als Alarmzeichen erkannt werden?

Die Betroffenen können die Symptome oft selber nicht richtig einschätzen. Sie arbeiten noch mehr und investieren viel

Energie, was die Situation weiter verschlimmert. Oft verstecken sie sich hinter einer Fassade und reagieren meistens erst nach längerer Zeit, wenn der Leidensdruck zu gross oder wenn die Lebensqualität massiv beeinträchtigt wird.

Angehörige können Symptome oft schneller erkennen. Mögliche Symptome: Rückzug, Bedrücktheit, Mutlosigkeit, Überforderung, Konzentrationsprobleme, Entscheidungsschwierigkeit, Antriebsschwäche, Müdigkeit, Unruhe, Freudlosigkeit, Interessensverlust, mangelndes Selbstvertrauen, Bedürfnis zum Verdunkeln von Räumen, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, körperliche Beschwerden, Suizidgedanken.

Wer muss die Verantwortung übernehmen, dass das Problem mit der Lehrperson thematisiert wird und geeignete Massnahmen getroffen werden?

Hinweise von Kollegen und Angehörigen sind hilfreich und oft notwendig. Die Verantwortung liegt aber bei den Vorgesetzten (Schulleiter, Schulbehörden), welche die notwendigen Schritte veranlassen und Auszeiten bzw. Wiedereinstiege unterstützen müssten.

Welche Massnahmen sind möglich und sinnvoll? Nach der Symptomerkennung und dem Thematisieren sollte zuerst ein Gespräch mit einer Fachperson (Beratungsstelle, Hausarzt, Psychologe) stattfinden und die aktuelle Lebenssituation besprochen werden. Unabhängige Beratungsstellen werden vom LEGR, vom Kanton und vielen Arbeitgebern angeboten, einige sind in der Broschüre «Bündnis gegen Depression» aufgeführt.

Die Reduktion des Arbeitspensums ist in den meisten Fällen ungenügend und löst die Probleme nicht. Weitere Massnahmen sind vom Schweregrad des Burnouts oder der Depression abhängig: Arztbesuch mit Diagnosestellung, psychologische Beratung,



Suzanne von Blumenthal, Chefärztin Psychiatrische Dienste GR

Medikamente, ab mittlerer Depression ambulante Behandlung und bei schweren Depressionen – wenn die Belastung für Angehörige untragbar ist – stationäre Klinikaufenthalte (Waldhaus, Beverin, Aadorf/TG). Weitere Möglichkeiten: Burnoutklinik (geplant im Engadin), REHA-Kliniken, z.B. in Gais, AR. Alternativen für leichtere Fälle: Entspannungsmethoden, Wellness- und Kuraufenthalte.

Betroffene werden durch Aufenthalte in psychiatrischen Kliniken oft stigmatisiert, was eine neue Anstellung oft verunmöglicht. Was meinen Sie dazu?

Das negative Image der psychiatrischen Kliniken ist ein Problem, welches wir durch Öffentlichkeitsarbeit immer wieder thematisieren. Ganz langsam findet ein Umdenken in der Gesellschaft statt.

Was können Betroffene dazu beitragen, damit die Batterien wieder aufgeladen werden? Jeder Mensch muss für sich individuelle Möglichkeiten finden, die ihm helfen, den

Alltag gut zu bewältigen: Sich selber anerkennen, was Voraussetzung für ein gesundes Selbstwertgefühl ist, Ruhe finden, Zeit für sich nehmen, rechtzeitig die Notbremse ziehen, Prioritäten setzen, Energien sparen, Ausgleich durch Bewegung und Sport, Erholung in der Natur oder mit Hobbys. Die Betroffenen müssen meistens in einem längeren Prozess neue Werte im Leben finden, die ihnen eine work-live-balance ermöglichen.

Die Studie des BAG ergab die Erkenntnis, dass Handlungsbedarf besteht, die Befindlichkeit und Zufriedenheit der Bevölkerung zu verbessern. Neben anderen Projekten, z.B. «Graubünden bewegt», soll das «Bündnis gegen Depression» die Gesellschaft dafür sensibilisieren, dass der Mensch nur mit Wohlbefinden Erfolg und Leistung erbringen kann!