

DEPRESSION

bei Kindern und Jugendlichen

*Basisinfos für
Lehrkräfte*

*Anlaufstellen &
Hilfsangebote*



Leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Psychische Gesundheit in der Schule

Die schulische Entwicklung und das psychische Wohlbefinden eines Kindes oder Jugendlichen sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig.

Gesundheitsförderung und Prävention in der Schule spielen daher eine wichtige Rolle bei der frühzeitigen Erkennung und Behandlung.

„There is no health without mental health.“
Weltgesundheitsorganisation (WHO)

Psychische Probleme können unter anderem die **Ursache für schwache Schulleistungen, Verhaltensauffälligkeiten und häufige Fehlzeiten** sein. Das frühe Erkennen durch das soziale Umfeld wie z.B. Lehrkräfte ist besonders wichtig. Ein angenehmes Schulklima ist ein wichtiger Schutzfaktor für das psychische Wohlbefinden. Folglich ist es von großer Bedeutung, das Bewusstsein für psychische Gesundheit im schulischen Kontext zu stärken.

Eine Depression ist kein Zeichen persönlichen Versagens – weder des Kindes oder Jugendlichen, noch der Eltern.

Niemand trägt die Schuld daran.

Depression hat viele Gesichter

Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Obwohl das Risiko im Erwachsenenalter an einer Depression zu erkranken deutlich höher ist, können auch Kinder und Jugendliche betroffen sein. Statistiken zeigen, dass **durchschnittlich 1–3 Kinder und Jugendliche pro Klasse von einer psychischen Erkrankung betroffen sind.**

Depressionen zählen zu den **häufigsten psychischen Erkrankungen** in diesem Alter und treten oft gemeinsam mit Angststörungen, Essstörungen oder ADHS auf.

Allgemeine Symptome

Die Anzeichen unterscheiden sich je nach Alter und können von denen eines erwachsenen Betroffenen abweichen. Daher kann die Diagnostik erschwert sein.

Typische Merkmale sind:

- Anhaltende Traurigkeit oder Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle
- Hoffnungslosigkeit, negative Gedanken
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Selbstverletzung oder Suizidgedanken
- Versagensängste
- Grübeln

Altersspezifische Symptome

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist das Erkennen einer depressiven Erkrankung.

Im Grundschulalter

Die Kinder können ihre **Stimmung meist sprachlich ausdrücken**. Andauernde depressive Anzeichen, wie ängstliches Verhalten, Traurigkeit und plötzliches Weinen ohne erkennbaren Grund, werden oft von körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen begleitet. Auch häufige, aggressive Stimmungsschwankungen können Hinweise auf das Vorliegen einer depressiven Erkrankung sein.

Ein niedriger Selbstwert und Schuldgefühle äußern sich meist erst mit Beginn des Jugendalters.

Im Kindesalter werden depressive Erkrankungen **häufig von Verhaltensauffälligkeiten begleitet**, die zum Teil die depressive Symptomatik überlagern können, wie z.B.:

- Trennungs- und Schulangst
- Unruhe und Ablenkbarkeit



Im Jugendalter

Das Krankheitsbild ähnelt zunehmend dem der Depression im Erwachsenenalter. **Betroffene ziehen sich häufig zurück und werden von Gefühlen der Sinnlosigkeit, des Versagens und der Schuld geplagt.** Auch Zukunftsängste sowie Grübeleien und zum Teil Suizidgedanken können zum Erscheinungsbild gehören.

Die Abgrenzung von altersbedingten Stimmungen und deren Schwankungen zu einer behandlungsbedürftigen Depression ist nicht einfach und sollte in fachkundige Hände gelegt werden.

Einzelne Merkmale wie Lustlosigkeit oder Leistungsabfall sind für sich allein meist noch nicht auffällig.

Liegt jedoch über einen **längeren Zeitraum** (mindestens zwei Wochen) eine Kombination **verschiedener Symptome** in **deutlicher Ausprägung** vor, die zu **Beeinträchtigungen im Alltag** führen, sollte eine **Abklärung** in einer Psychotherapie-, Facharzt- oder Hausarztpraxis für Kinder und Jugendliche erfolgen.

Depression im Jugendalter zeigt sich häufig zusätzlich durch folgende Symptome:

- Vermindertem Selbstvertrauen, Ängste
- Konzentrationsstörungen, Gleichgültigkeit
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Bauch- oder Kopfschmerzen)
- Tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens



Häufig treten darüber hinaus **weitere Auffälligkeiten** auf, wie z.B.:

- Angststörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Drogen- oder Alkoholkonsum
- Essstörungen

Suizidalität

Suizidalität beschreibt einen psychischen Zustand, in dem **Gedanken und ggf. das Handeln** des Betroffenen darauf ausgerichtet sind, den **eigenen Tod herbeizuführen**.

Während Suizide im Kindesalter sehr selten sind, zählen sie **im Jugendalter zu den häufigsten Todesursachen**. Suizidale Gedanken sind ein Symptom der Depression: Bei Jugendlichen besteht im Rahmen einer Depression ein **bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten** (d.h. Suizidversuche und Suizid).

Suizidgefährdete Menschen senden in der Regel Signale aus und möchten, dass darauf reagiert wird.

Typische **Warnsignale** können sein:

- große Hoffnungslosigkeit
- Selbsthass und selbstverletzendes Verhalten
- Äußerungen wie „Ich kann nicht mehr!“
- konkrete Pläne für eine Selbsttötung
- Abschiedsbriefe, sozialer Rückzug
- plötzliche Stimmungsaufhellung

Suizidgedanken oder -androhungen sollten immer ernst genommen werden!

Das konkrete **Erfragen** von Suizidgedanken und geplanten Suizidhandlungen sowie geduldiges, **aufmerksames und nicht wertendes Zuhören** sind hier besonders wichtig.

Die Sorge, dadurch Suizidimpulse zu verstärken, ist unbegründet.

Vielmehr werden solche Gespräche von Betroffenen als entlastend erlebt.



Depression ist behandelbar

Eine Depression vergeht selten von allein. Halten die Symptome **länger als zwei Wochen** an oder bestehen **Suizidgedanken**, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung und muss als solche behandelt werden.

Je früher eine Behandlung in die Wege geleitet wird, desto besser.

Die erste Anlaufstelle

Das können **Kinder- oder Hausarztpraxen** sein. Durch diese sollte eine Überweisung zu einer spezialisierten Fachperson erfolgen.

Leichte und mittelschwere Depression

Zur Behandlung stehen im Regelfall **ambulante psychotherapeutische Angebote** zur Verfügung, die durch familien- oder systemische therapeutische Angebote ergänzt werden.

Ambulante Therapien werden von niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater*innen durchgeführt.

Schwere Depression

Bei schweren Verläufen, zum Beispiel bei ausgeprägten Suizidgedanken, kann zusätzlich eine **medikamentöse Behandlung** erfolgen. Diese führt in der Regel nicht zu einer Abhängigkeit.

Häufig ist auch eine stationäre Behandlung im Rahmen eines Klinikaufenthalts hilfreich.



Das können Lehrkräfte tun

Lehrkräfte und andere Bezugspersonen haben oft Schwierigkeiten, das Verhalten eines depressiv erkrankten Kindes oder Jugendlichen richtig einzuordnen. Häufig wirken die Betroffenen **faul oder aggressiv**, doch das geschieht **nicht absichtlich**. Die Erkrankung eines Kindes oder Jugendlichen ist kein Grund, an den eigenen Lehrfähigkeiten zu zweifeln.

Das Gespräch mit dem Kind oder Jugendlichen suchen.

Es ist wichtig, ein **ruhiges und vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen** zu führen.

Erwachsene haben oft Angst, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie befürchten, etwas falsch zu machen. Diese Unsicherheit ist verständlich und kann offen im Gespräch thematisiert werden. Lehrkräfte sollten **Fürsorge und Unterstützung anbieten**. Gleichzeitig sollte dem Kind oder Jugendlichen auch eine gewisse Eigenverantwortung zugetraut und überlassen werden.

Konkrete Handlungsmöglichkeiten:

- **Bieten** Sie ein offenes Gespräch an, z. B.: „Mir ist aufgefallen ... Wie siehst du das?“
- **Hören Sie zu**, statt sofort Lösungen zu suchen.
- **Sprechen** Sie Ihre eigenen Beobachtungen und ggf. Unsicherheiten ehrlich an. **Erwarten Sie nicht zu viel** vom ersten Austausch. Zurückhaltung ist normal – bleiben Sie geduldig und wiederholen Sie Gesprächsangebote.
- **Fragen** Sie nach aktuellen Freuden, Gefühlen von Einsamkeit oder Traurigkeit sowie nach häufigem Weinen.



Unterstützung anbieten und Warnsignale ernst nehmen.

Zeigen Sie den Kindern oder Jugendlichen Unterstützungsmöglichkeiten auf, nennen Sie **geeignete Anlaufstellen** oder unterstützen Sie beim Vereinbaren eines Termins. Bei deutlichen Warnzeichen sollten Sie auch **direkt nach Suizidgedanken fragen**.

Das Gespräch mit den Eltern suchen.

Lehrkräfte sollten die wahrgenommenen Auffälligkeiten den Eltern mitteilen. Schildern Sie die **eigenen Beobachtungen sachlich, ohne Vermutungen über eine mögliche Diagnose** zu äußern. Weisen Sie im Gespräch auf die Anlaufstellen und Hilfsmöglichkeiten hin, wie sie auf den letzten Seiten dieses Flyers aufgeführt sind.

Sich Rat und Hilfe holen.

Für ein besseres Verständnis depressiver Erkrankungen und den unterstützenden Umgang mit Betroffenen ist es hilfreich, sich **zu den Themen Depression und Suizid zu informieren**, z.B. durch eine Beratung beim schulpsychologischen Dienst oder eine Schulung zu den Themen.

Maßnahmen für mehr Offenheit und Akzeptanz.

Fehlendes Wissen, Ängste oder Vorurteile können zu Unsicherheit im Umgang mit dem Thema psychische Gesundheit führen. Umso wichtiger ist es, **offen mit Kindern und Jugendlichen darüber zu sprechen**.


Für Lehrkräfte gibt es eine Vielzahl hilfreicher Materialien (z.B. www.fideo.de), die bei der thematischen Auseinandersetzung mit den Schüler*innen eine gute Unterstützung bieten.

Weitere hilfreiche Informationsseiten und Anlaufstellen finden Sie auf den folgenden Seiten.

Rat und Hilfe

In einer Krise


Notdienst (Lebensgefahr, dringender Hilfebedarf)


 112 oder 110

Psychiatrische Notaufnahme

Im akuten Krisenfall ist die Vorstellung in den Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie jederzeit ohne Termin möglich

Kinder und Jugendnotdienst 24h erreichbar


 0341 42 03 14 10 (Kindernotdienst)

 0341 99 48 28 0 (Jugendnotdienst)

Stationäre Versorgung


Universitätsklinikum Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters

 0341 97 24 10 5


Helios Park-Klinikum Leipzig

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie

 0341 86 41 25 1

Klinikum St. Georg


Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Fachkrankenhaus Hubertusburg, Wernsdorf


 034364 62 93 0

Ambulante Versorgung

Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater*innen und -psychotherapeut*innen

Suche über Kassenärztliche Vereinigung Sachsen

 116 117





 116117.de

Institutsambulanzen



Allgemeine kinder- und jugendpsychiatrische/-psychotherapeutische Sprechstunde und psychologische Diagnostik (siehe nächste Seite)

Ambulante Versorgung

Institutsambulanzen

- Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche:
 0341 97 35 95 3
- Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche am Klinikum St. Georg:
 034364 62 93 0
- Helios Park-Klinikum Leipzig:
 0341 86 41 30 1
- Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz:
 034204 87 40 30

Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig (SPZ)



-  0341 98 46 90
-  fhle.de/sozialpaediatisches-zentrum/

Beratung


Kinder-, Jugend- und Elternhilfe

-  leipzig.de/elternsein






Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

-  0341 56 68 66 00
-  buendnis-depression-leipzig.de

Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AURYN vom Wege e.V.

-  0341 49 69 09 29


„Nummer gegen Kummer“ – anonym und kostenlos, bundesweit

-  116 111 (Kinder- und Jugendtelefon)
-  0800 111 0 550 (Elterntelefon)
-  nummergegenkummer.de/onlineberatung
- Telefonseelsorge – 24h, anonym und kostenlos**
-  0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123
-  telefonseelsorge.de


Rat und Hilfe

Beratung


U25 Online – Suizidprävention für alle U25

 u25-deutschland.de


Jugendnotmail – Onlineberatung

 jugendnotmail.de

Krisenchat – akute Hilfe für alle U25


 krisenchat.de

Between The Lines – Mentale erste Hilfe

 between-the-lines.de

Für Lehrkräfte

ich bin alles @Schule – Portal für Lehrkräfte

 schule.ich-bin-alles.de

Depression im Unterricht – Schulbox bestellbar

 fideo.de/schule

Irrsinnig Menschlich e.V.

 verrueckt-na-und.de

Weitere Informationen


Video: Fighting Depression online

 fideo.de

Freunde fürs Leben e.V.


 frnd.de

Ich bin Alles

 ich-bin-alles.de

Selbsthilfe


Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

 schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Infoportal des Bundesministeriums für Gesundheit

 gesund.bund.de/junge-selbsthilfe

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

 0341 12 36 75 5

 leipzig.de/selbsthilfe



Kontakt, Beratung, Infos

✉ info@buendnis-depression-leipzig.de

☎ 0341 56 68 66 00

📍 Hinrichsenstraße 35 | 04105 Leipzig

🌐 buendnis-depression-leipzig.de

📷 leipzig_gegen_depression

📘 fb.com/LBgDeV



Unterstütze uns

Deine Spende

Du kannst mit Deiner Spende einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen in Leipzig leisten.

Deine Spende hilft uns, um z.B. unsere Aufklärungs-arbeit und somit den Abbau von Vorurteilen gegenüber dieser Erkrankung voranzubringen. Wir freuen uns über Unterstützung in jeglicher Höhe – **jeder Beitrag hilft!**

Spendenkonto

Name: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Bank: SozialBank

IBAN: DE87 3702 0500 0001 7079 00

Für eine Spendenquittung
nenne uns im Verwendungszweck
bitte Deine E-Mail-Adresse.



leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Entstanden in einer
Gesundheitspartnerschaft mit der

AOK PLUS 

