

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 bei der frühzeitigen Erkennung und Behandlung eine wichtige Rolle.

„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. Zudem ist ein angenehmes Schulklima 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. Keiner trägt die Schuld daran.

Depression hat viele Gesichter

Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Obwohl das Risiko an einer Depression zu erkranken im Erwachsenenalter deutlich höher ist, können auch schon Kinder und Jugendliche betroffen sein.

Statistiken zeigen, dass **pro Klasse 1–3 Kinder und Jugendliche von einer psychischen Erkrankung betroffen** sind. Aktuell erkranken etwa 3–10 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an einer Depression. Unter den psychischen Erkrankungen gehört Depression zu den **häufigsten und folgenreichsten**.

Bei Kindern und Jugendlichen kommt es häufig vor, dass die Depression mit weiteren psychischen Erkrankungen wie z.B. Angst-, Essstörungen oder ADHS einhergeht.

Allgemeine Symptome

Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen werden häufig nicht oder recht spät erkannt, da sich die Symptome oftmals von denen eines erwachsenen Betroffenen unterscheiden. Zudem ist das Erkrankungsbild altersabhängig. Dennoch gibt es übereinstimmende Symptome, die von Betroffenen berichtet oder von Außenstehenden beobachtet werden können:

- Traurigkeit
- Gereizte Stimmung
- Lustlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Müdigkeit
- Schlafprobleme
- Gewichtsveränderungen
- 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 wird 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**, welche zum Teil die depressive Symptomatik überlagern können:

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Trennungs- und Schulangst
- Unruhe
- Ablenkbarkeit



Im Jugendalter

Das Krankheitsbild ähnelt immer mehr dem des Erwachsenenalters. **Die Betroffenen ziehen sich häufig zurück und werden von Gefühlen der Sinnlosigkeit, des Versagens und der Schuld geplagt.** Des Weiteren gehören Zukunftsängste sowie Grübeleien und zum Teil Selbsttötungsgedanken mit zum Erscheinungsbild.

Die Abgrenzung von altersbedingten Stimmungen sowie deren Schwankungen und dem Vorliegen einer behandlungsbedürftigen Depression ist nicht leicht.

Einzelne Merkmale, beispielsweise Lustlosigkeit oder ein Leistungsabfall, sind für sich allein meist noch nicht auffällig. Wenn jedoch eine Kombination verschiedener **Symptome über einen längeren Zeitraum in deutlicher Ausprägung** vorliegt und zu **Alltagsbeeinträchtigungen** führt, sollte eine **fachgerechte Abklärung** bei Fach-ärzt*innen, Kinderärzt*innen oder Kinder- und Jugend-psychotherapeut*innen stattfinden.

Depressionen im Jugendalter zeigen sich häufig zusätzlich durch folgende Symptome:

- vermindertes Selbstvertrauen
- Ängste, Konzentrationsstörungen, Gleichgültigkeit
- Leistungsstörungen
- psychosomatische Beschwerden (z.B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen)
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens

Häufig treten noch andere Auffälligkeiten auf wie:

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

Suizidalität

Suizidalität beschreibt einen psychischen Zustand, in welchem die **Gedanken und ggf. das Handeln** des Betroffenen darauf ausgerichtet sind, den **eigenen Tod selbst zu verursachen**.

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

Suizidgefährdete Kinder und Jugendliche senden in der Regel Signale aus und wünschen sich, dass darauf reagiert wird. **Warnsignale** können sein:

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



Suizidgedanken oder Suizidandrohungen sollten immer sehr ernst genommen werden!

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

Die Sorge, dadurch Suizidimpulse anzuregen, ist unbegründet. Vielmehr werden solche Gespräche von Betroffenen als entlastend erlebt.

Depression ist behandelbar

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

Eine Depression vergeht selten von allein. Wenn die depressiven Symptome über einen Zeitraum von zwei Wochen anhalten oder Suizidabsichten geäußert werden, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

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

Die erste Anlaufstelle können Kinder- oder Hausärzt*innen sein. Durch diese sollte eine Überweisung zu einer spezialisierten Fachperson erfolgen.

Leichte und mittelschwere Depressionen bei Kindern und Jugendlichen werden ambulant behandelt. Zur Behandlung stehen psychotherapeutische Angebote zur Verfügung, die im Regelfall durch familientherapeutische Angebote ergänzt werden. Ambulante Therapien werden

von niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendpsychiater*innen durchgeführt.

Schwere Depressionen, zum Beispiel mit Suizidgedanken, können unterstützend durch Medikamente behandelt werden. Diese führen **nicht** zu einer Abhängigkeit. Oft ist auch ein Klinikaufenthalt hilfreich.

Was können Lehrkräfte tun?

Das Umfeld eines depressiv erkrankten Kindes oder Jugendlichen hat häufig Schwierigkeiten, das gezeigte Verhalten zu verstehen.

Oft wirken Betroffene faul oder aggressiv, doch dahinter steckt keine Absicht.

Des Weiteren ist die Erkrankung eines Kindes oder Jugendlichen kein Grund, um an seinen eigenen Lehrfähigkeiten zu zweifeln.

Das Gespräch mit dem Kind/Jugendlichen suchen.

Es ist wichtig, ein **ruhiges und vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen** zu führen. Oft haben Erwachsene Angst, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie glauben, dabei etwas falsch zu machen. Diese Unsicherheit ist verständlich und kann offen im Gespräch thematisiert werden. Es ist wichtig, **Fürsorge und Unterstützung anzubieten**. Allerdings sollte dem Kind oder dem Jugendlichen eine gewisse Eigenverantwortung überlassen werden.

Folgende Punkte können eine Hilfestellung geben:

- Gespräch anbieten („Mir ist aufgefallen, ... Wie siehst du das?“)
- eigene Unsicherheiten ansprechen und zugeben
- nicht zu viel von einem ersten Gespräch erwarten
- Zurückhaltung des Jugendlichen ist normal
- geduldig sein und wiederholt Gespräche anbieten
- nicht sofort nach Lösungen suchen, erst einmal zuhören und mehr erfahren

- fragen, an welchen Dingen noch Freude besteht
- fragen, ob er/sie oft einsam und unglücklich ist oder ob oft Tränen fließen
- Hilfsmöglichkeiten aufzeigen und Anlaufstellen nennen bzw. gemeinsam Termin vereinbaren
- bei entsprechenden Anzeichen konkret nach Suizidgedanken fragen

Das Gespräch mit den Eltern suchen. Lehrkräfte sollten die wahrgenommenen Auffälligkeiten auch den Eltern mitteilen. Hilfreich ist es hierbei, die **eigenen Beobachtungen zu schildern, ohne Vermutungen über eine mögliche Diagnose** zu äußern. Ebenso kann in einem solchen Gespräch auf die Anlaufstellen und Hilfsmöglichkeiten auf den letzten Seiten dieses Flyers verwiesen werden.

Sich Rat und Hilfe holen. Für ein besseres Verständnis von depressiven Erkrankungen und den unterstützenden Umgang mit Betroffenen ist es hilfreich, sich **zu den Themen Depression und Suizid zu informieren.** Hierfür kann eine Beratung beim schulpsychologischen Dienst vereinbart oder eine Schulung durch das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. angefragt werden.

Maßnahmen für mehr Offenheit und Akzeptanz. Bei Lehrkräften und Eltern herrscht oft Unsicherheit, wie sie mit dem Thema psychische Gesundheit bei jungen Menschen umgehen sollen. Häufig bestehen Ängste und Vorurteile. Umso wichtiger ist es, **über diese Themen mit Kindern und Jugendlichen zu sprechen.**


Im Internet gibt es für Lehrkräfte eine Vielzahl hilfreicher Materialien (z.B. www.frnd.de). Diese können 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


Bei Gefahr für Leib und Leben


 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 90 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 0
- Universitätsklinikum Leipzig:
 0341 97 24 10 5
- Helios Park-Klinikum Leipzig:
 0341 86 41 30 1
- Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz:
 034204 87 40 30


Beratung

Kinder-, Jugend- und Elternhilfe


 leipzig.de/elternsein

Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig (SPZ)


 0341 98 46 90

 fhle.de/sozialpaediatrisches-zentrum/

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

 0341 12 36 88 9

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 unter 25-Jährige


 u25-deutschland.de

Jugendnotmail – Onlineberatung

 jugendnotmail.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


Fideo: 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

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann die Akzeptanz der Krankheit, Widerstandsfähigkeit und Selbstwirksamkeit stärken.

Wir helfen Dir dabei, eine passende Gruppe zu finden oder selbst eine zu gründen.



Kontakt, weitere Informationen und Beratung unter:

- ✉ info@buendnis-depression-leipzig.de
- ☎ 0341 56 68 66 00
- 📍 Hinrichsenstr. 35 | 04105 Leipzig
- 🌐 buendnis-depression-leipzig.de
- 📷 [leipzig_gegen_depression](https://www.instagram.com/leipzig_gegen_depression)
- 📘 [fb.com/LBgDeV](https://www.facebook.com/LBgDeV)



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 Aufklärungsarbeit 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.

v2

leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Druck mit freundlicher Unterstützung der



AOK PLUS

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe