

# Factsheet Schule

Für Lehrer:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Trainer:innen

Eine Depression ist nicht nur eine Stimmungsschwankung, sondern eine ernsthafte psychische Erkrankung. Sie beeinflusst alle Lebensbereiche: Familie, Schule, Freundschaften. Eine Depression kann die Entwicklung und Zukunftschancen deutlich beeinträchtigen. Durch eine Früherkennung kann rechtzeitig professionelle Hilfe organisiert und damit Leid gelindert werden.

## Was ist eine Depression?

Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, unter denen junge Menschen leiden. Die Erkrankung kann bereits im Kindesalter beginnen, kann chronisch verlaufen und die Entwicklung erheblich beeinträchtigen. Eine Depression beeinflusst die Beziehung zu Freunden und Familie, die Schulleistungen und sie erhöht das Risiko für Alkohol- und Drogenmissbrauch. Deshalb ist eine Früherkennung besonders wichtig und kann Leben retten. Eine Depression kann in der Regel gut behandelt werden.

Etwa **3-10 Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren** erkranken an einer Depression. Das sind etwa zwei Schüler:innen pro Klasse. Junge Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie junge Männer.

Eine Depression früh zu erkennen ist wichtig, um das akute Leid der Kinder und Jugendlichen zu lindern. Depressive Jugendliche erleben sich oft als unbeliebt, haben wenige Freunde und können sich in der Schule nur schwer konzentrieren. Gleichzeitig können durch eine Behandlung krankheitsbedingte negative Auswirkungen auf die altersgemäße Weiterentwicklung (Zurückfallen in frühere Stufen der Entwicklung oder Fehlentwicklungen) verhindert werden. Zudem haben depressive Kinder und Jugendliche ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsene an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit zu erkranken und soziale und berufliche Anpassungsprobleme zu entwickeln.

Daher ist es wichtig, dass die Depression möglichst früh erkannt und behandelt wird – auch weil depressive Kinder ein dreifach erhöhtes Risiko haben, irgendwann einmal einen Selbsttötungsversuch zu unternehmen.

## Symptome

Häufig zeigen sich die depressiven Symptome bei Jugendlichen nicht allein in einer gedrückten Grundstimmung mit Traurigkeit, Interesselosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Grübeln oder Antriebslosigkeit, sondern sind auch hinter körperlichen Symptomen, Unruhe oder Aggressionen verborgen. Zudem unterscheiden sich Einzelfälle oft im Erscheinungsbild.

Liegen über zwei Wochen oder länger mindestens zwei der drei Hauptsymptome und zusätzlich mindestens zwei Nebensymptome vor, wird die Diagnose Depression gestellt. Je nach Anzahl und Ausprägung der Symptome wird zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer Depression unterschieden.

### Hauptsymptome

- **Gedrückte Stimmung:** Betroffene fühlen sich niedergeschlagen und berichten manchmal von innerer Leere.
- **Interessen- oder Freudlosigkeit:** An Depression erkrankte Jugendliche verlieren die Freude an Allem, auch an Hobbies oder Dingen, die ihnen sonst immer Freude bereitet haben.
- **Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit:** Betroffene Jugendliche fühlen sich erschöpft, können sich nur schwer zu etwas aufraffen. Selbst die Erledigung alltäglicher Schulaufgaben oder Aufräumen kann große Überwindung kosten, schnell zu Ermüdung führen und zum Teil auch gar nicht bewältigt werden.

### Zusatzsymptome

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Neben den typischen Symptomen der Depression treten oft weitere Begleiterkrankungen wie **Angststörungen, Suchterkrankungen, Störung des Sozialverhaltens und Essstörungen** auf.

## Ursachen

Eine Depression hat nicht nur eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung. Es gibt sowohl psychosoziale als auch neurobiologische Aspekte, die bei der Krankheitsentstehung eine Rolle spielen. Frühkindliche Erfahrungen, die sich auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken (z.B. traumatische Erlebnisse), aber auch biologische / genetische Faktoren können zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko führen.

So haben z.B. Kinder, bei denen ein Elternteil an Depression leidet, ein dreimal höheres Risiko, depressiv zu erkranken. Auslöser einer Depression können kritische Lebensereignisse sein, z.B. die Scheidung der Eltern, Mobbing, Liebeskummer. Manchmal lässt sich jedoch kein Auslöser finden. Es gibt viele Schutzfaktoren (sog. Resilienzfaktoren), die Jugendlichen helfen, mit solchen Lebensereignissen fertig zu werden, z.B. ein guter Freundeskreis oder Selbstvertrauen.

- **Depression ist kein Zeichen persönlichen Versagens, mit schwierigen Lebensumständen umzugehen, sondern eine Erkrankung!**  
**Menschen, die in ihrer täglichen Arbeit Jugendlichen begegnen, spielen eine entscheidende Rolle in der Früherkennung einer Depression. Lehrer:innen oder Sozialarbeiter:innen sind nah dran an jungen Menschen und beobachten am ehesten Veränderungen. Deshalb kommt ihnen eine Schlüsselrolle zu, diejenigen anzusprechen und zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen.**

## Die Depression erkennen

Die Erkrankung als solche zu erkennen, ist ein entscheidender Schritt bei der Bewältigung der Depression. Eltern, Angehörige, Freund:innen und Lehrer:innen spielen dabei eine wichtige Rolle.

Wenn Sie feststellen, dass sich ein:e Schüler:in über mindestens zwei Wochen zurückzieht, er oder sie niedergeschlagen und antriebslos wirkt, die Schulleistungen nachlassen, der- oder diejenige Stimmungsschwankungen zeigt und das Interesse an vielen Aktivitäten nachlässt, sprechen Sie es an! Weitere Anzeichen können sein, dass sich jemand häufig müde ist, die Motivation nachlässt, ein geringes Selbstwertgefühl hat, Hoffnungslosigkeit ausdrückt und Suizidgedanken äußert oder sich selbst verletzt. Wenn Sie einige dieser Veränderungen feststellen, kann es sein, dass der:die Schüler:in psychische Probleme hat. Trauen Sie sich, ein Gespräch und Unterstützung anzubieten. Das ist eine große Hilfe und oft auch eine Erleichterung für betroffene Schüler:innen. Sie können sich auch zunächst mit Kolleg:innen austauschen, um eine zweite Meinung einzuholen.

## Mit Schüler:innen reden

Wenn Sie also Veränderungen im Verhalten von Schüler:innen bemerken und Symptome einer Depression wahrnehmen, sollten Sie dem:der Jugendlichen unbedingt ein Gespräch anbieten. Es kann sein, dass sich der oder die Jugendliche erst nach mehreren Gesprächen öffnet. Äußern Sie, dass Sie Veränderungen wahrgenommen haben und sich Sorgen machen. Nehmen Sie die Gefühle der oder des Schüler:in ernst und beurteilen Sie diese nicht. Hören Sie zunächst nur zu. Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass der oder die Jugendliche tatsächlich psychische Schwierigkeiten hat, schlagen Sie professionelle Hilfe vor. Ermutigen Sie dazu, sich weitere Unterstützung zu suchen!

## Die Depression behandeln

Es gibt verschiedene erste Anlaufstellen für Jugendliche, die sich in einer Krise befinden oder an einer Depression erkrankt sind. Schlagen Sie z.B. vor, dass sich der:die Jugendliche und/oder die Familie zunächst an eine:n (Haus-)Ärzt:in oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in wenden. Ab 15 Jahren können Jugendliche auch ohne das Wissen der Eltern eine ärztliche oder psychotherapeutische Praxis aufsuchen. Betonen Sie immer wieder, dass es wichtig ist, sich professionelle Hilfe zu holen, dass eine Depression jeden treffen kann und es gute Behandlungsmöglichkeiten gibt. Weitere Ansprechpartner:innen sind Erziehungs- und Familienberatungsstellen oder Schulpsycholog:innen.

Die Diagnose muss immer durch eine:n Ärztin oder Arzt bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in erfolgen. Sie beinhaltet den Ausschluss körperlicher Ursachen für depressive Symptome (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörung) sowie die Abklärung, ob weitere psychische Erkrankungen vorliegen (z.B. Angststörungen).

Die Depression im Jugendalter wird meist mit Psychotherapie behandelt. In schwereren Fällen werden zusätzlich Medikamente (Antidepressiva) verordnet. Wenn junge Menschen aufgrund der Depression ihren Alltag nicht mehr bewältigen können, nicht mehr zur Schule gehen können oder Suizidalität vorliegt, werden sie in einer Klinik behandelt.

## Jugendliche mit Depression im Schulalltag

Oft haben Sie es als Pädagog:innen mit Jugendlichen zu tun, die wegen einer Depression bereits in Behandlung sind oder waren. Hier ist es wichtig zu wissen, dass die Schüler:innen trotz Behandlung häufig Schwierigkeiten im Alltag haben und sich mitunter schwer konzentrieren können und ihre Merkfähigkeit eingeschränkt ist. Zudem sind sie schneller erschöpft oder wirken antriebslos und weniger motiviert. Behalten Sie im Hinterkopf, dass bei ihnen das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Können meist deutlich eingeschränkt sind. Sie können diese Schüler:innen unterstützen, indem Sie möglichst Aufgaben ohne Zeitdruck anbieten, Aufgabenstellungen wiederholen und Freiarbeit einräumen. Betonen Sie immer wieder Stärken und vermitteln Sie Hoffnung und Zuversicht, wenn etwas nicht gelingt. Prüfen Sie, ob dem:der Schüler:in ein Nachteilsausgleich gewährt werden kann, um eine Benachteiligung gegenüber anderen Schüler:innen zu vermeiden.

Auch wenn ein:e Schüler:in eine depressive Episode überstanden haben, kann (muss aber nicht) die Depression zu einem späteren Zeitpunkt erneut auftreten. Das ist sehr typisch für die Erkrankung. Behalten Sie die Symptome im Hinterkopf, falls die Depression zurückkehrt und bieten Sie ggf. erneut Hilfe beim Weg in eine professionelle Behandlung an.

## Suizidalität und Selbstverletzung

Menschen mit Depression haben ein höheres Risiko, Suizidgedanken und -handlungen sowie selbstverletzendes Verhalten zu zeigen. Durch die Erkrankung haben die Betroffenen jegliche Hoffnung verloren. Sie glauben nicht daran, dass ihnen geholfen werden kann und sich ihr Zustand je wieder bessert. Um diesem als unerträglich empfundenen Zustand zu entkommen, kann der Wunsch entstehen, nicht mehr Leben zu wollen.

Wenn Sie bemerken, dass ein:e Schüler:in besonders hoffnungslos und niedergeschlagen wirkt oder konkrete Suizidgedanken äußert, nehmen Sie das immer sehr ernst und fragen Sie nach. Beispielsweise: „Hast Du schon mal daran gedacht, Dir etwas anzutun?“ oder „Hast Du manchmal das Gefühl, dass es sich nicht mehr lohnt, zu leben?“

Auch wenn es schwerfällt, ist es sehr wichtig, nachzufragen. **Denn Nachfragen kann Leben retten.**

Ermutigen sie den oder die Jugendliche:n, sich professionelle Hilfe, also ärztliche und/oder psychotherapeutische Unterstützung zu suchen. Helfen Sie gegebenenfalls bei der Suche nach Anlaufstellen. Informieren Sie auch die Sorgeberechtigten über ihre Einschätzung. Bitten Sie diese, mit ihrem Kind umgehend eine:n Ärzt:in oder Psychotherapeut:in aufzusuchen.

**In einer akuten Krisensituation (z.B. konkrete Ankündigung und Pläne) ist schnelles Handeln erforderlich. Rufen Sie den Rettungsdienst unter der 112 oder bitten Sie die Sorgeberechtigten, den:die Jugendlichen in die nächste kinder- und jugendpsychiatrische Klinik zu bringen.**

Wenn sich jemand gezielt Wunden zufügt, z.B. durch Ritzen der Haut oder Aufkratzen von Wunden, spricht man von selbstverletzendem Verhalten. Dieses tritt bei verschiedenen psychischen Erkrankungen auf und hat für die Betroffenen jeweils individuelle Funktionen. Sollten Sie bemerken, dass sich ein:e Schüler:in selbst verletzt, sprechen Sie ihn oder sie in einer ruhigen Minute an. **Bewerten und verurteilen Sie das Verhalten nicht**, sondern ermutigen Sie, sich Hilfe zu suchen.

## Passen Sie auch auf sich gut auf

Auch wenn Sie gern mit jungen Menschen arbeiten und auch diejenigen unterstützen, die psychische Erkrankungen haben, dürfen Sie sich selbst nicht aus dem Blick verlieren. Egal wie stressig es manchmal sein mag, gönnen Sie sich Auszeiten, tanken sie Kraft mit Freund:innen, der Familie, beim Sport oder in der Natur. Auch der Austausch mit Kolleg:innen kann entlasten. Sie dürfen sich aber immer auch selbst Unterstützung, z.B. beim Haus:ärztin suchen, wenn Sie sich selbst sehr erschöpft fühlen.

## Weitere Informationen und Anlaufstellen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Info-Telefon-Depression: 0800 3344533 (Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr, Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)

Übersicht Präventionsprogramme für Schulen: [www.gesundheitspsychologie.net](http://www.gesundheitspsychologie.net)

MindMatters - Mit psychischer Gesundheit gute Schule machen: [www.mindmatters-schule.de](http://www.mindmatters-schule.de)

Suche nach Beratungsstellen, bundesweit: [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)

Nummer gegen Kummer: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de), 116 117

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Online-Beratung für Jugendliche : [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

Mailberatung in Krisen und bei Suizidgedanken: [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)