

So können Lehrkräfte helfen

Lehrerinnen und Lehrer, die in ihrer täglichen Arbeit Jugendlichen begegnen, spielen eine entscheidende Rolle in der Früherkennung einer Depression. Weil Sie nah an jungen Menschen dran sind, beobachten sie am ehesten Veränderungen. Deshalb kommt ihnen eine Schlüsselrolle zu, diejenigen Schülerinnen und Schüler anzusprechen und zu ermutigen, sich professionelle Hilfe zu suchen.



Die Depression erkennen

Die Depression als solche zu erkennen, ist ein entscheidender Schritt bei der Bewältigung der Erkrankung. Dabei spielen neben Eltern, Angehörigen und Freundinnen und Freunden auch Lehrkräfte eine wichtige Rolle. Wenn Sie feststellen, dass sich eine Schülerin oder ein Schüler 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 die Person an! Weitere Anzeichen können sein, dass die Motivation nachlässt, jemand häufig müde ist, ein geringes Selbstwertgefühl hat, Hoffnungslosigkeit ausdrückt, Suizidgedanken äußert oder sich selbst verletzt. Wenn Sie einige dieser Veränderungen feststellen, kann es sein, dass die Schülerin oder der Schüler psychische Probleme hat.

- ➔ Bieten Sie ein Gespräch und Unterstützung an. Das kann eine große Hilfe und oft auch eine Erleichterung für betroffene Schülerinnen und Schüler sein. Sie können sich zunächst auch mit Kolleginnen und Kollegen austauschen und ihre Beobachtungen teilen.



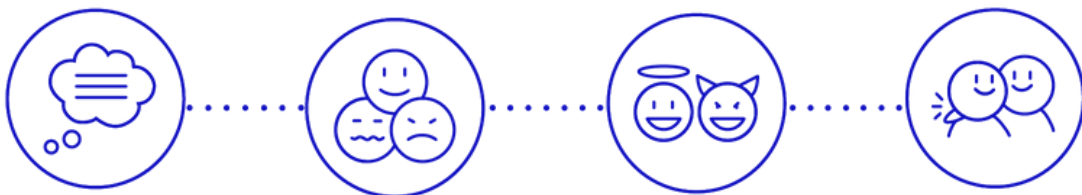
Mit Schülerinnen und Schülern reden

Wenn Sie also Veränderungen im Verhalten von Schülerinnen und Schülern bemerken und Symptome einer Depression wahrnehmen, sollten Sie unbedingt ein Gespräch anbieten. Es kann sein, dass der oder die Jugendliche abwiegelt oder sich erst nach mehreren Gesprächen öffnet.

Äußern Sie, dass Sie Veränderungen wahrgenommen haben und sich Sorgen machen. Nehmen Sie die Gefühle der Schülerin oder des Schülers 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! Schülerinnen und Schüler können sich im nächsten Schritt auch an Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter, Beratungsstellen oder Schulpsychologen und -psychologinnen wenden.

Hilfreiche Fragen

- Knüpfen Sie an Ihrem Eindruck an: „Mir ist in den letzten Wochen aufgefallen, dass Du... . Wie siehst Du das?“
- Ist die Problematik auf den schulischen Bereich begrenzt? „Gibt es auch anderswo Schwierigkeiten?“
- Wie ist der Kontakt zu Freundinnen und Freunden (sozialer Rückzug)?: „Triffst Du Dich mit Deinen Freunden?“
- Gibt es noch Interessen und Momente der Freude?: „Gehst Du Deinen Hobbys nach?“
- Hat sie oder er Vertrauenspersonen? „Mit wem kannst Du Dich unterhalten, wenn Du Sorgen hast?“
- Kann die oder der Jugendliche sich selbständig Hilfe suchen? „Hast Du Dir schon Hilfe geholt?“



Die Depression behandeln

Es gibt verschiedene erste Anlaufstellen für Jugendliche, die sich in einer Krise befinden oder an einer Depression erkrankt sind. Ab 15 Jahren können Jugendliche auch ohne Wissen der Eltern eine ärztliche oder psychotherapeutische Praxis aufsuchen.

- Schlagen Sie z.B. vor, dass sich der oder die Jugendliche und/oder die Familie zunächst an die Hausärztin bzw. den Hausarzt oder an Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen bzw. -therapeuten wenden. Weitere Anlaufstellen sind Erziehungs- und Familienberatungsstellen und Schulpsychologinnen und -psychologen. Betonen Sie immer wieder, dass es wichtig ist, sich professionelle Hilfe zu holen, dass eine Depression jeden treffen kann und es gute Behandlungsmöglichkeiten gibt.



Jugendliche mit Depression im Schulalltag

Vielleicht haben Sie Jugendlichen in der Klasse, die wegen einer Depression in Behandlung sind oder waren. Hier ist es wichtig zu wissen, dass die Schülerinnen und Schüler während der Depression häufig Schwierigkeiten im Alltag haben, sich mitunter schwer konzentrieren können und ihre Merkfähigkeit eingeschränkt ist. Zudem sind sie schneller erschöpft oder wirken antriebslos und weniger motiviert.

- Bei erkrankten Schülerinnen und Schülern sind phasenweise das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das Können eingeschränkt. Unterstützen Sie Schülerinnen und Schüler, indem Sie möglichst Aufgaben ohne Zeitdruck stellen, Aufgabenstellungen wiederholen und Freiarbeit anbieten. Betonen Sie immer wieder Stärken und vermitteln Sie Hoffnung und Zuversicht, wenn etwas nicht gelingt. Prüfen Sie, ob die Sorgeberechtigten einen Nachteilsausgleich für ihr Kind beantragen können, um weitere Benachteiligungen zu vermeiden.
- Ob und in welchem Umfang Schülerinnen und Schüler ihre Mitschülerinnen und Mitschüler sowie Lehrkräfte über ihre Depression informieren, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Hier können Bezugspersonen gemeinsam mit dem betroffenen Jugendlichen nach einer guten Lösung suchen.

Auch wenn eine depressive Episode abgeklungen ist, kann (muss aber nicht) zu einem späteren Zeitpunkt eine weitere Episode auftreten. Der Verlauf in Episoden ist sehr typisch für die Erkrankung.

- Behalten Sie die Symptome im Hinterkopf, falls die Depression zurückkehrt, und bieten Sie ggf. Hilfe beim erneuten Weg in eine professionelle Behandlung an.



Suizidalität

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 wieder bessert. Um diesem als unerträglich empfundenen Zustand zu entkommen, kann der Wunsch entstehen, nicht mehr Leben zu wollen. Aufmunterungen nach dem Motto „Das wird schon wieder“ werden das Gegenteil bewirken – nämlich das sich diejenige oder derjenige nicht ernst genommen und dadurch noch schlechter fühlt.

- Wenn Sie bemerken, dass eine Schülerin oder ein Schüler besonders hoffnungslos und niedergeschlagen wirkt oder konkrete Suizidgedanken äußert, nehmen Sie das unbedingt immer 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 Jugendlichen oder die Jugendliche, sich 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 einen Arzt bzw. eine Ärztin oder eine Psychotherapeutin bzw. einen Psychotherapeuten aufzusuchen.



Wichtig!

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 bei entsprechender Absprachefähigkeit, den Jugendlichen oder die Jugendliche in die nächste kinder- und jugendpsychiatrische Klinik zu bringen.

- In der Regel vertrauen sich gefährdete Jugendlichen in erster Linie ihren Peers häufig unter dem "Siegel der Verschwiegenheit" an. Informieren Sie die Schülerinnen und Schüler, dass sie solche Geheimnisse auf keinen Fall hüten sollten. Ergänzen Sie, an wen sie sich wenden können, wenn sich ihnen jemand (z.B. Lehrkräfte, erwachsene Vertrauenspersonen, Sozialarbeiter und -arbeiterinnen etc.).

Selbstverletzendes Verhalten

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 Schülerinnen oder Schüler selbst verletzen, sprechen Sie sie oder ihn in einer ruhigen Minute an. Bewerten und verurteilen Sie das Verhalten nicht, sondern ermutigen Sie, sich Hilfe zu suchen.



Passen Sie auch gut auf sich 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 Freundinnen und Freunden, der Familie, beim Sport oder in der Natur. Auch der Austausch mit Kolleginnen und Kollegen kann entlasten. Sie dürfen sich aber immer auch selbst Unterstützung, z.B. bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt suchen, wenn Sie sich selbst sehr erschöpft fühlen.

