

## Wo finden wir Hilfe?

- Suchen Sie umgehend Kontakt zu den Beratungslehrer\*innen der Schule, **Keike Carstens, Jens Mocha und Laura Maas** oder der Schulsozialpädagogin **Anneliese Neessen**.
- Verweisen Sie auf das Angebot der **Nummer gegen Kummer** (telefonisch erreichbar unter 116 111). Hier finden die Schüler\*innen Gehör, ein Anruf ist anonym und kostenlos.
- Verweisen Sie auf das Angebot von **<https://fideo.de>**. *Fideo* ist eine Hilfeseite für Jugendliche, auf der diese Informationen über Depressionen finden und sich in einem Selbsthilfe-Chat mit anderen Jugendlichen austauschen können.
- Ähnliche niedrigschwellige Beratungsangebote finden Sie hier:
  - <https://jugend.bke-beratung.de/>
  - <https://www.youth-life-line.de/beratung/>
  - <https://www.nethelp4u.de/>
- Suchen Sie, wenn der\*die Schüler\*in dies wünscht, gemeinsam nach professionellen psychologischen Beratungs-möglichkeiten in Leer.

Der Flyer basiert auf Informationen von:

**Castello, Armin; Brodersen, Gunnar:** Unterricht und Förderung bei Depressionen – Psychologisches Wissen für Lehrkräfte, Göttingen 2021.

**European Alliance Against Depression e.V. (EAAD e.V.):** Was kann man als Lehrertun?, verfügbar unter: <https://fightdepression.com/de/fuer-multiplikatoren/lehrer/was-kann-man-als-lehrertun>, Zugriff: 24.03.2021.

**Essau, Cecilia A.:** Depression bei Kindern und Jugendlichen. Psychologisches Grundlagenwissen, 2. Aufl., München und Basel 2007.

**Freisleder, Franz J.:** Depression bei Kindern und Jugendlichen. Sie ist immer so traurig, in: MMW – Fortschritte der Medizin 153/14, 2011, S. 37-41.

**IJAB – Fachstelle für Internationale Jugendarbeit der Bundesrepublik Deutschland e.V.:** Depression bei Jugendlichen, verfügbar unter: <https://www.jugendhilfeportal.de/fokus/gesundheit/artikel/depression-bei-jugendlichen/>, Zugriff: 24.03.2021.

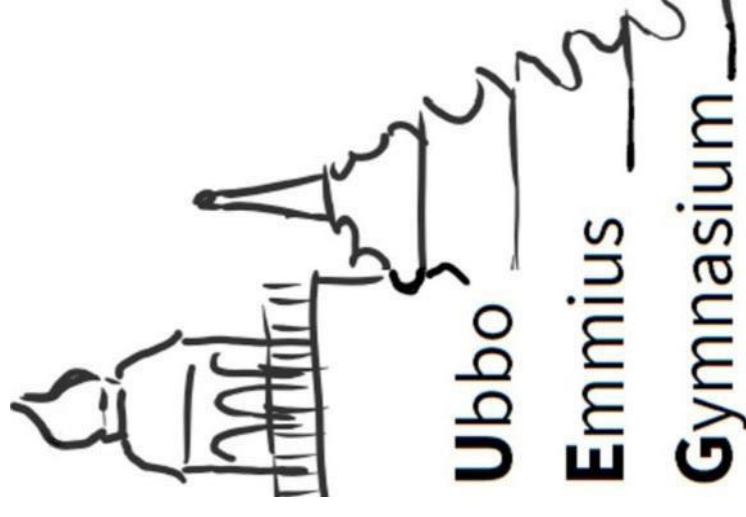
**Stiftung Deutsche Depressionshilfe:** Depression im Kindes- und Jugendalter, verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kindes-und-jugendalter>, Zugriff: 24.03.2021.

Erstellt von:

StRef' **Nele Eilers** in Kooperation mit dem Bereich Beratung des UEG

# Depressivität bei Schüler\*innen - Symptome erkennen, pädagogisch wirksam handeln

Ubbo-Emmius-Gymnasium Leer





## Wie erkenne ich depressive Anzeichen bei Schüler\*innen?

Zunächst muss Ihnen bewusst sein, dass Sie als Lehrkraft in der Schule nur einen Teil der Anzeichen für eine Depression überhaupt beobachten können. Umso wichtiger ist es, aufmerksam zu sein und mögliche Veränderungen bei Schüler\*innen ernst zu nehmen.

Die folgende Liste enthält mögliche Anzeichen für eine Depression, die Sie in der Schule beobachten können. Die Anzeichen sind allerdings vielfältig und können zwischen Schüler\*innen stark variieren:

**Psychische Anzeichen:** Mein\*e Schüler\*in...

- wirkt antriebslos und lustlos.
- ist häufig müde.
- wirkt häufig traurig und niedergeschlagen.
- scheint kaum noch Selbstbewusstsein zu haben.
- zeigt Schwankungen von Stimmung und Befinden.
- zeigt kaum Interesse oder Freude, auch nicht an Dingen, die ihr\*ihm sonst Spaß gemacht haben.

Es ist nicht Ihre Aufgabe, Depressionen zu diagnostizieren oder gar zu behandeln, zeigen Sie Interesse, hören Sie zu, bahnen Sie Unterstützungsangebote an.

## Zeigt mein\*e Schüler\*in Symptome einer Depression?

Sollten Sie links genannte Anzeichen beobachten können, dann fragen Sie sich, ob diese bereits vorher bestanden, oder ob sich Ihr\*e Schüler\*in Ihrer Meinung nach verändert hat und Sie links genannte Anzeichen nun erstmals oder gehäuft beobachten können.

Wenn mehrere Anzeichen über mindestens zwei Wochen zu beobachten sind, sollten Sie reagieren. Sprechen Sie mit der Klassenleitung und mit Ihren Fachkolleg\*innen und tauschen Sie sich über Ihre Beobachtungen und Ihre Einschätzung aus.

Sollte Ihr\*e Schüler\*in suizidale Gedanken äußern, ist sofortiges Handeln notwendig:

**Wenden Sie sich umgehend an das Beraterteam der Schule oder die Schulleitung.**

## Ich kann viele der Anzeichen für Depressivität schon länger beobachten. Was nun?

Es gehört **nicht** zu Ihren Aufgaben, eine Depression zu diagnostizieren oder gar zu behandeln. Trotzdem haben Sie als Lehrkraft eine besondere Verbindung zu Ihren Schüler\*innen, können Interesse zeigen und aufmerksam zuhören. Häufig fehlt betroffenen Schüler\*innen genau das. Fragen Sie den\*die Schüler\*in, wie es ihm\*ih\*er geht, was er\*sie gerade braucht und ob Sie ihm\*ih\*er dabei helfen können. Nehmen Sie die Probleme, Bedürfnisse und Wünsche ernst. Suchen aber auch Sie sich bei Bedarf Unterstützung und Hilfe.

Natürlich sind auch die Erziehungsberechtigten wichtige Ansprechpartner\*innen. Versuchen Sie aber zunächst, den Kontakt zu dem\*der Schüler\*in selbst zu suchen. Eine mögliche Ursache einer Depression können Probleme im Elternhaus sein. Überlegen Sie also, zu welchem Zeitpunkt Sie die Erziehungsberechtigten einbeziehen möchten.

**Physische Anzeichen:** Mein\*e Schüler\*in...

- hat stark zu- oder abgenommen.
- isst in den Pausen nichts.
- hat häufig Kopf- oder Bauchschmerzen.
- vernachlässigt die Körperhygiene.

**Anzeichen im Verhalten:** Mein\*e Schüler\*in...

- fehlt häufig im Unterricht.
- verhält sich antisozial.
- hat kaum noch soziale Kontakte.
- ist merklich leistungsschwächer geworden.
- äußert nicht gerechtfertigte Selbstkritik.
- spricht pessimistisch und negativ über die Zukunft.
- wirkt antriebslos und lustlos.
- zeigt kein Interesse mehr am Unterricht.
- kann sich schlecht konzentrieren.
- hört im Unterricht nicht zu.
- wirkt hyperaktiv.
- ist leicht reizbar oder sogar aggressiv.