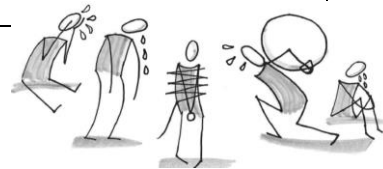


Leitfaden für Lehrkräfte zum Thema Depression



A Was Lehrkräften auffallen kann

Psychische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit/verbale Berichte über Traurigkeit
- Verlust von Interessen und Freude
- Ausgeprägte Wut oder Reizbarkeit
- Gleichgültigkeit
- Geringe Selbstachtung
- Vermindertes Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- Energie- und Antriebslosigkeit
- Hoffungslosigkeit
- schlechte Konzentrationsfähigkeit
- Verlangsamung
- Reduzierte Informationsverarbeitung
- Motivationsverlust, Interessensverlust
- Starke Leistungsschwankungen

Physische Symptome

- Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Psychosomatische Störungen

Soziale Symptome

- Rückzug
- Vereinsamung
- Fehlzeiten
- Sozialer Rückzug
- Agitiertheit und aggressives oder dissoziatives Verhalten

B Was Lehrkräfte wissen sollten

- Es gibt depressive Symptome als Durchgangsstadium der normalen Entwicklung ohne Krankheitswert in der Pubertät.
- Die präpubertäre Depression kann auch als „maskierte“ Depression auftauchen, z. B. mit Störungen im Sozialverhalten, Aggressivität, Lernstörungen, usw. Dabei stehen Verhaltensauffälligkeiten oft im Vordergrund.
- Es bestehen Verleugnungstendenzen und große Schamgefühle bei depressiven Kindern und Jugendlichen.
- Häufig liegen Vermeidungstendenzen vor, vor allem bei stark somatoformer Symptomatik (vgl. Fehlzeiten).

C Wie Lehrkräfte unterstützen können

Als Lehrer eine gute Beziehung zum Schüler haben

- **Ansprechen und sensibel nachfragen** (bei Veränderungen, die dem Lehrer auffallen:)
 - gute Gelegenheit abwarten
 - Beobachtungen behutsam mitteilen (ich mache mir Sorgen)
 - Keine vorschnellen Ratschläge
 - Erzählen lassen, was Schüler bedrückt
 - Zuhören
 - Feste Kontaktzeiten vereinbaren

Verständnis zeigen, vorübergehend Entlastung schaffen, Lösungen aufzeigen

- Ggf. mündliche Mitarbeit vorübergehend nicht benoten, Referate verschieben ... (Stress ist stärkster Motor der Depression!)
- aber: ein gewisses Maß an alltäglichen Verrichtungen dient der Selbstachtung und dem Selbstwertgefühl
- Zuversichtliche Kommentare
- Sich um ein gutes Klassenklima bemühen

Wahrnehmen, loben, ermutigen, relativieren

- Freundlicher Blickkontakt, freundliches Ansprechen, kurzes Lob
- Bei einfachen Aufgaben zur Mitarbeit ermutigen (Auslenken von dysfunktionalen Denkmustern, Gedankenkreisen)
- Misslungene Arbeiten in ihrer Bedeutung relativieren
- Teilnahme an Aktivitäten anregen (z.B.- Sport)
- Hausaufgaben anpassen

Über Hilfsmöglichkeiten informieren

- s. Flyer, Aushänge, Schulpsychologe...
- ermutigen, professionelle Meinung und Hilfe einzuholen
- erste Anlaufstelle zur Abklärung und Diagnose ist der Kinder- und Jugendpsychiater (dort aber nicht immer Therapieangebote!)
- Sportliche Betätigung anregen

Bei dringendem Verdacht auf depressive Erkrankung: Gespräch mit Eltern suchen, um professionelle Hilfe anzubahnen: ggf. ist Schüler bei dem Gespräch auch dabei!

(siehe auch BayEUG, Art 75 Pflichten der Schule (1): „... die Erziehungsberechtigten ... möglichst frühzeitig über wesentliche, die Schülerin oder den Schüler betreffende Vorgänge ... zu unterrichten“

- **Zusammenarbeit mit Schulpsychologin/en und JaS**
- **Bitte beachten: „Es steht nicht in meiner Macht, den Schüler im Alleingang zu retten!“**

Suizidäußerungen ernstnehmen

- Bauen Sie Kontakt und Vertrauen auf.
- Grundsätzlich gilt: Je konkreter die Ideen sind (Ort, Zeit, Mittel), desto gefährlicher!
- Lassen Sie sich nicht auf Verschwiegenheit festlegen!
- **Gehen Sie nicht zu sehr in die Tiefe - das ist Aufgabe von Psychologen und Ärzten.**
- **Stellen Sie frühzeitig Kontakt zu (professionellen) Unterstützern her.**
- **Informieren Sie die Erziehungsberechtigten.**

D Was man nicht sagen sollte

*Schau doch die schönen Dinge des Lebens an: ...
Lass doch den Kopf nicht mehr hängen!
Komm mal in die Puschen!
Vielleicht findet alles bloß in deinem Kopf statt?
Sei ein Mann!
Ich rate dir ...
Kopf hoch, das wird schon wieder!
Du willst ja nur Aufmerksamkeit auf dich ziehen!
Es gibt Menschen, denen geht es noch viel schlechter als dir!*

E Wo Schulen organisatorische und schulrechtliche Möglichkeiten haben

- Feste/n Ansprechpartner/in für den Schüler benennen
- Förder-/Entwicklungsplan mit Schüler und Eltern erstellen: klare Zielvereinbarung mit betroffener Schülerin/Schüler (ggf. Absprache mit Therapeut/in)
- Möglichst umfassende Information aller Beteiligten (unter Berücksichtigung der Schweigepflicht)
- Konsequentes Fehlzeitenmonitoring
- Verkürzung des Schultages (Anpassung nach Empfehlung der/s Therapeutin/en, vgl. BaySchO §20 Abs.3)
- ggf. freiwilliges Wiederholen (z. B. §17 MSO)
- ggf. Vorrücken auf Probe („ohne eigenes Verschulden“) (BayEuG Art. 53 Abs. 6 Satz 2)
- ggf. Beantragung eines Nachteilsausgleichs: fachärztlicher Nachweis der sozial-emotionalen Störung inkl. Auswirkungen in Bezug auf eine körperliche Beeinträchtigung (Einzelfallentscheidungen)

F Wo Schüler Hilfe finden

s. Aushänge an den Schulen

Zusammengestellt von Marion Hasenöhrl und Paula Born auf Basis der Materialliste zum Thema „Depression“ bayernweit der Staatlichen Schulberatungsstellen in Bayern, insbesondere der Oberpfalz mit Änderungen für den Bereich Grund- und Mittelschulen: Doris Engelman und Heidrun Schreiter