



MICROSITE SCHULBERATUNG > THEMEN UND ANLÄSSE

Depression

Stand: 21.04.2024



→ [www.km.bayern.de / themen-und-anlaesse / depression](http://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/depression)

Inhaltsverzeichnis

Depression	3
Ansprechpersonen	4
Weitere Kontakte	5
Weiterführende Informationen	6

Depression



Depressionen treten nicht nur im Erwachsenenalter, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen auf ©fizkes – stock.adobe.com

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert eine Depression als „(...) weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.“

Aktiv gegen Depressionen

Jeder von uns kann aktiv depressive Menschen unterstützen! Die Webseite [Aktiv Gegen Depressionen](#) ist eine erste Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche. In Infotexten, einem Erklärvideo und Motiven, die auf Social Media geteilt werden können, erhalten Schülerinnen und Schüler dort Informationen zum Thema Depression. Außerdem werden Kontakte zu Ansprechpersonen vor Ort vermittelt und Materialien für Lehrkräfte bereitgestellt.

Neben den in der Definition aufgeführten Hauptsymptomen können auch psychosomatische Symptome wie Kopf- oder Bauchschmerzen vorkommen. Zuhause oder in der Schule fallen

bei Jugendlichen manchmal auch Symptome wie Reizbarkeit und Aggressivität auf, die man einer Depression zunächst eher nicht zuordnen würde. Zu beobachten sind in der Schule außerdem häufig, dass sich bei depressiven Schülerinnen und Schülern die Schulleistungen verschlechtern und sie weniger als früher mit anderen in Kontakt treten (soziale Rückzugstendenzen).

Der Schweregrad einer Depression kann unterschiedlich ausgeprägt sein: von leicht über mittelgradig bis hin zu schwer. Auch beim Verlauf gibt es Unterschiede: einmalige, wiederkehrende oder chronische Depressionen. Statistisch gesehen liegt die Wahrscheinlichkeit, im Kindesalter an einer Depression zu erkranken, bei ca. 2 %. Bei Jugendlichen werden Häufigkeiten zwischen 5 und 10 % genannt. Mädchen sind im Jugendalter ca. zwei- bis dreimal häufiger als Jungen betroffen.

Es ist wichtig, dass Depressionen möglichst frühzeitig erkannt und behandelt werden.

Unbehandelte (schwere) Depressionen können mit Suizidabsichten einhergehen, sie können langfristig auch zu weiteren Problemen wie Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch führen. Häufig treten auch andere psychische Erkrankungen zusammen mit Depressionen auf – insbesondere Angststörungen sind hier zu nennen.

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus betont mit dem [10-Punkte-Programm](#) zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an Schulen die Wichtigkeit dieser Themen. Ziel ist es, dass Schülerinnen und Schüler mit Depressionen und Angststörungen häufiger erkannt werden und ihnen zeitnah noch besser geholfen werden kann.

Ansprechpersonen

Anlaufstellen für Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten in Bezug auf Depression sind die zuständige Schulpsychologin bzw. der zuständige Schulpsychologe oder die Beratungslehrkraft an der Schule vor Ort. Kontaktdaten sind auf der Homepage der Schule oder dem Aushang am Beratungszimmer zu entnehmen.

Darüber hinaus stehen als Ansprechpersonen für Hilfesuchende auch die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an den [Staatlichen Schulberatungsstellen in Bayern](#) zur Verfügung.

Auch wenn Schulpsychologinnen und Schulpsychologen eine Depression nicht behandeln, so können sie in einer Vorabdiagnostik eine Einschätzung abgeben, ob eine depressive Erkrankung bei der Schülerin bzw. dem Schüler vorliegen könnte. Ziel ist es anschließend, Betroffene an geeignete Stellen weiterzuvermitteln. Je nach Schweregrad kommen (aufsteigend) in Frage:

Hausärzte bzw. Kinder- und Jugendärzte

Familien- und Erziehungsberatungsstellen

Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten

Fachärzte für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und -Psychotherapie

bei akuter Suizidalität: Kinder- und Jugendpsychiatrie

An vielen Schulen in Bayern gibt es inzwischen auch Unterstützungsangebote in Form der Jugendsozialarbeit an Schulen. An die hier tätigen Fachkräfte können sich Schülerinnen und Schüler sowie Eltern ebenfalls wenden. Mit dem Schwerpunkt der Einzelfallhilfe für Schülerinnen und Schüler in sozialen Problemlagen stellt die Jugendsozialarbeit an Schulen als Teil der Jugendhilfe eine wichtige Unterstützung im Auftrag der Jugendämter dar.

Eine Zusammenstellung von externen örtlichen, regionalen und überregionalen Hilfsangeboten für Schülerinnen, Schüler und Eltern bzw. Erziehungsberechtigte ist auf allen Schulwebseiten in Bayern zu finden.

Weitere Kontakte und Notfallnummern

Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Montag bis Samstag von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr) sowie Elterntelefon: 0800 111 0 550 (Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr) <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/>

Telefonseelsorge Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenfrei erreichbar: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123 <https://www.telefonseelsorge.de/>

Info-Telefon-Depression Das Info-Telefon Depression steht Ihnen kostenlos unter 0800 3344533 zur Verfügung (Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention). <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>

bke-Jugendtelefon Online-Beratung durch Beraterinnen und Berater und Austausch mit anderen Jugendlichen. <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Youth-Life-Line Youth-Life-Line ist ein Beratungsangebot von Jugendlichen für Jugendliche. <https://www.youth-life-line.de/>

FIDEO - Stark gegen Depression Portal mit Selbsthilfeangeboten und Foren für Jugendliche <https://fideo.de/>

Bitte stör mich - Aktiv gegen Depression Eine Zusammenstellung von weiterführenden Informationen (inklusive Berichten von Betroffenen) über Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erhält man u. a. auf der Webseite des Projekts Bitte stör mich – Aktiv gegen Depression des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention. <https://www.bitte-stoer-mich.de/>

Weiterführende Informationen

Psychische Gesundheit Auf der Webseite des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus sind Informationen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bereitgestellt. <https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/psychische-gesundheit>