



Überregionales Beratungs- und Förderzentrum  
für kranke Schülerinnen und Schüler  
Martin-Luther-Schule  
Schulamtsbezirke Gießen/Vogelsberg - Wetterau - Fulda

# Depression

Informationsreihe zum Umgang  
mit psychischen Erkrankungen  
im Schulalltag

## Schulamtsbezirk Gießen und Vogelsberg

Martin-Luther-Schule  
Leppermühle 1, 35418 Buseck  
üBFZ-Telefon: 06408 - 509 - 144  
Fax: 06408 - 509 - 145

## Schulamtsbezirk Wetterau

Ballhaus Schule,  
Schloßstr. 17, 35510 Butzbach  
üBFZ-Telefon: 06033 - 74618 - 13/-14  
Fax: 06033 - 74618 -19

## Schulamtsbezirk Fulda

Martin-Luther-Schule  
am Kompetenzzentrum  
An der Röthe 15  
36100 Petersberg  
üBFZ-Telefon: 0661 - 6006 - 9370  
Fax: 0661 - 6006 - 9371

### Weitere Informationen über das üBFZ unter

→ [www.mls-buseck.de/  
beratungarbeit](http://www.mls-buseck.de/beratungarbeit)

Verweise der Landes-Offenen-Tage werden durch die jeweiligen Verantwortlichen, darüber sind wir dankbar, nicht als Werbung für die Landes-Offenen-Tage und keine werbliche Darstellung für die Landes-Offenen-Tage zu verstehen. Sofern die Landes-Offenen-Tage nicht als Werbung für die Landes-Offenen-Tage zu verstehen sind, sondern als Informationsangebot der Landes-Offenen-Tage zu verstehen sind, sind die Verantwortlichen für die Landes-Offenen-Tage nicht verantwortlich.

Stand März 2021

Bei der **Depression** handelt es sich um eine psychische Erkrankung, die im Kindergartenalter sehr selten auftritt und in der Adoleszenz zunimmt. Erhalten die Heranwachsenden keine Behandlung, besteht das Risiko dass sich die Störung chronifiziert oder im Verlauf sich depressiven Episoden und weiteren psychischen Erkrankungen wie Angststörungen, externalisierender Störungen, Substanzmissbrauch oder Essstörungen aufzutreten.

Eine Depression kann durch folgende **Kernsymptome** gekennzeichnet sein:

- deutliche emotionale Niedergeschlagenheit bzw. Traurigkeit (depressive Verstimmung)
- eingeschränkte Möglichkeit, Freude, Spaß, Lust und Interesse zu erleben („Anhedonie“)
- verminderter Antrieb, weniger Aktivität und schnellere Erschöpfbarkeit

mindestens zwei Kernsymptome über eine Dauer von mindestens 2 Wochen

Weitere **Symptome** einer Depression können sein:

- Verlust von Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl
- unbegründete Selbstvorwürfe
- wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid oder suizidales Verhalten
- Kopfschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden
- Schlafstörungen (typisch sind Ein- und Durchschlafstörungen sowie Früherwachen)
- Störungen des Appetits, evtl. Gewichtsabnahme (gelegentlich -zunahme)
- vermindertes Denk- oder Konzentrationsvermögen

Von diesen Symptomen müssen je nach Schwere der Störung mindestens zwei weitere gleichzeitig zu den Kernsymptomen vorliegen.

Depression bezeichnet einen Zustand, der durch Beeinträchtigungen des Fühlens, Denkens, Verhaltens und der körperlichen Befindlichkeit geprägt ist. Die Störung lässt sich nicht ohne Weiteres erkennen und existiert in verschiedenen Ausprägungen.

## Tipps für den Schulalltag – Pädagogische Hilfen in der Schule

### 1. Anzeichen wahr- und ernst nehmen

#### psychosoziale Begleiterscheinungen:

- Äußerungen über Traurigkeit (Suizidgedanken möglich)
- sozialer Rückzug und Passivität (in sich gekehrtes, im Grundschulalter auch aggressives Verhalten)
- abnehmendes Interesse in der Freizeitbeschäftigung Schwierigkeiten, mit unstrukturierter Freizeitgestaltung umzugehen (Wochenenden, Ferien)
- zwischenmenschliche Probleme, Ablehnung, Konflikte
- häufige Bauch- und Kopfschmerzen
- tageszeitliche Stimmungsschwankungen mit Morgentief und Tagesmüdigkeit

#### Probleme im Lernbereich:

- nicht erklärbarer Leistungsabfall, verringertes Konzentrations- und Durchhaltevermögen
- Interessensverlust gegenüber den Schulfächern
- Rückgang bisheriger Anstrengungsbereitschaft
- unordentliches Ausführen von Arbeiten, scheinbare Gleichgültigkeit
- schnelles Aufgeben, vorzeitiges Beenden von Arbeiten
- Klagen über mangelnde Kraft („Ich schaffe es nicht.“)
- schulische Probleme (z.B. schlechtere Noten, belastete Beziehung zur Lehrkraft und Mitschüler\*innen, mehr Fehlzeiten, vorzeitige Schulabbrüche)

#### Schwierigkeiten im sozialen Bereich:

- erhöhte Abhängigkeit von anderen
- regressives Spielen mit jüngeren Kindern
- antisoziales Verhalten, Störverhalten im Unterricht
- starke Ängste
- Einschlafen im Unterricht
- Müdigkeit in Verhalten und Aussehen
- Distanz gegenüber Gleichaltrigen
- geringe Frustrationstoleranz, ggf. Hyperaktivität

## 2. im Gespräch bleiben - Mut machen

Die Schule kommt als Ort der täglichen Begegnung und regelmäßigen Kommunikationsmöglichkeiten besonders in der Peergruppe eine besondere Bedeutung der Prävention und Hilfevermittlung zu.

Das schulische Setting kann eine Depression nicht primär verursachen, jedoch durch unangemessene Anforderungen und subjektiv erlebte Negativbewertungen bei Heranwachsenden Frustration, Stress, Misserfolg, Mobbingfahrung und Überforderung verstärken und somit bei einer entsprechenden Disposition depressive Episoden auslösen.

### Umsetzungsmöglichkeiten der Lehrkraft

- emphatische Gespräche anbieten
- Betroffenen Mut machen, externe Hilfen anzunehmen
- sich über Depression („geheime Krankheit“) informieren
- auf die Warnsignale im Klassenzimmer (Vordergrund) achten und nachfragen (Hintergrund) sowie die Anzeichen im sozialen Kontext einschätzen
- strukturierten Schulalltag mit regelmäßigen Abläufen/ Ritualen ermöglichen
- Optimismus ausstrahlen - Perspektiven/ Ressourcen sehen und Schritte zur Umsetzung aufzeigen
- negative (Selbst-) Aussagen korrigieren/ umdeuten und in einen neuen Rahmen setzen („reframing“)
- besondere Aufmerksamkeit während des Unterrichts geben („signifikante Bezugsperson“)
- Kontaktzeiten (z.B. vor/ nach dem Unterricht) anbieten/ vereinbaren
- positives Klassenklima fördern

## 3. auf gutes Schulklima achten

- Teilnahme an Aktivitäten fördern (Schulprojekte, Schulsport, Pausengestaltung)
- Mobbing eingrenzen und verhindern - positive Beziehungen unter Mitschüler\*innen bewusst fördern

➔ [Mind matters: Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln](#)

## 4. Ressourcen sehen und nutzen

- Selbstwirksamkeit ermöglichen - Hilflosigkeit verlernen
- Lernhelfer sein: angepasste, schrittweise und konkrete Lernwege zeigen und ermutigen
- Erfolge bestärken - Misserfolge minimieren durch individuelle Anpassung des Lernstoffes, der Hausaufgaben und Prüfungen

## 5. Entlastung schaffen

- Vermeidung von Überforderung, jedoch gleichzeitig angemessen fordern - sanfter, wohlwollender Anspruch
- Anwendung des Nachteilsausgleiches bei gleichbleibendem fachlichen Anspruch<sup>1</sup>:
  - unnötigen Leistungsdruck abbauen
  - quantitativ reduzierte Aufgaben
  - Arbeitszeitverlängerung/ Aufteilung von Klassenarbeiten
  - Schriftbild tolerieren
  - Aufgabenstellungen vorlesen und erklären lassen
  - mündliche Leistung mehr gewichten

## 6. durch Vernetzung gemeinsam helfen

- Kontakt zu den Eltern/ Sorgeberechtigten suchen
- Empfehlung einer zeitnahen fachärztlichen Abklärung und ggf. einer therapeutischen Begleitung
- enger Austausch mit Eltern und Therapeut\*in  
-> Schweigepflichtsentbindung beachten!
- sich im Kollegium über die eigenen Beobachtungen austauschen und abgleichen
- Kontakt zu Fachkräften aufnehmen (rBFZ<sup>2</sup>, Schulsozialarbeit, UBUS<sup>3</sup>, Schulpsychologie, üBFZ)  
-> Schweigepflichtsentbindung beachten!

<sup>1</sup> Nachteilsausgleich bei gleichbleibendem fachlichen Anspruch werden nicht im Zeugnis aufgenommen, da kein Abweichen von den allgemeinen Grundsätzen der Leistungsbewertung stattfindet

➔ [weitere Hinweise zum Nachteilsausgleich](#)

<sup>2</sup> regionales Beratungs- und Förderzentrum

<sup>3</sup> unterrichtsbegleitende Unterstützung durch sozialpädagogische Fachkraft

## 7. Links für Informationen/ Kontakte

### Schulische Beratungsmöglichkeiten

- ➔ [Liste der rBFZ und üBFZ in Hessen](#)
- ➔ [Fachberater\\*innen im Staatlichen Schulamtes](#)
- ➔ [Liste der Schulpsychologie im Staatlichen Schulamtes](#)
- ➔ [Liste der schulpsychologischen Telefonberatung](#)
- ➔ [Beantragung einer üBFZ-Beratung mit Einverständniserklärung](#)

### Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten

- ➔ Beratung beim Hausarzt empfehlen
- ➔ [Telefonberatung: Nummer gegen Kummer](#)
- ➔ [\(Online-\) Beratung der Caritas](#)
- ➔ [\(Online-\) Beratung der Diakonie](#)
- ➔ [Liste von Fachärzten in Mittelhessen](#)
- ➔ [Liste für Psychotherapeut\\*innen in Mittelhessen](#)
- ➔ [“ifightdepression“ für junge Leute \(nur über/ mit Facharzt, Therapeut möglich\)](#)
- ➔ [Universitätsklinikum Gießen/ Marburg](#)
- ➔ [VITOS-KJP Ambulanz Marburg](#)
- ➔ [VITOS-KJP Ambulanz Herborn](#)

### Psychotherapeutische Wohnmöglichkeiten

- ➔ Beratung beim zuständigen Jugendamt empfehlen
- ➔ [Freiplatzmeldung sozialer Einrichtungen](#)
- ➔ [Wohnmöglichkeiten für Kinder- und Jugendliche](#)

### Umsetzungshilfe im Schulalltag

- ➔ [Mind matters: Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln: Module für Schulprogramme, konkrete Übungen, Kontakt zu Fortbildungen](#)

### Bundesverbände

- ➔ [Deutsche Depressionshilfe](#)