



## 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 Schulamt](#)
- ➔ [Liste der Schulpsychologie im Staatlichen Schulamt](#)
- ➔ [Beantragung einer üBFZ-Beratung](#)

### 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](#)
- ➔ [“fightdepression“ 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](#)