

Depression und Angststörungen

In der Pubertät erleben viele Jugendliche Stimmungsschwankungen. Depression ist jedoch mehr als Liebeskummer, „Weltschmerz“ oder „mal schlecht drauf sein“ – nämlich eine bekannte und behandelbare Erkrankung. Eine Depression hat viele Gesichter. Sie beeinflusst das Denken, Empfinden und Handeln und kann neben seelischem Leiden auch zu körperlichen Beeinträchtigungen führen. Entscheidend sind eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie. Dabei ist zu beachten, dass langanhaltende Angstzustände zu einer Depression führen können. Aufgrund der Häufigkeit von psychischen Erkrankungen ist es eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, über psychische Störungen aufzuklären. Als Schule können wir dabei einen wichtigen Beitrag leisten.

Anzeichen

Gerade bei Kindern und Jugendlichen sind Depressionen oft nicht leicht zu erkennen. Sie können sich auf vielfältige Weise äußern: als Niedergeschlagenheit ohne erkennbare Ursache, Lustlosigkeit, sozialer Rückzug, Ängste, Verlust des Selbstwertgefühls. Betroffene sehen oft alles nur noch negativ und können kaum noch Freude empfinden. Auch Schlafstörungen, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche oder körperliche Symptome wie Magen- und Kopfschmerzen oder Verspannungen, sofern keine somatische Ursache gefunden wird, können auf eine Depression hinweisen. Einige Betroffene flüchten sich in virtuelle Welten und verlieren mehr und mehr den Kontakt zum Hier und Jetzt.

Kleine Hilfen für den Alltag

- Ausführliche Informationen zum Thema einholen
- Im Gespräch bleiben (Appelle wie „Jetzt rei dich mal zusammen“ oder „Das ist alles nicht so schlimm!“ helfen nicht!)
- Leistungsdruck verringern
- Kontakt zur Schule aufnehmen
- Bewegung
- Frische Luft
- Hobbies unterstützen und fördern
- Gesunde Ernährung (Vermeiden von Zucker und Fett)
- Begrenzte Zeit für Soziale Medien
- Ausreichend Schlaf (kein Handy im Schlafzimmer)

Anlaufstellen

Je früher eine Depression erkannt und behandelt wird, umso besser ist die Chance, eine negative Entwicklung aufzuhalten. Um sich über dieses Thema zu informieren oder um Hilfe zu bekommen, können Sie sich an folgende Stellen wenden:

- jeder Lehrer, jede Lehrerin des Vertrauens,
- die Schulsozialpädagogin der Schule, Fr. Froschmeier
- die Schulpsychologin, Frau Kolesaric
- die Beratungslehrkraft, Fr. Leonhardt
- die Staatliche Schulberatungsstelle, www.schulberatung.bayern.de
- diverse sonstige Beratungsstellen, z.B. Diakonie und Caritas
- Kummertelefon für Kinder und Jugendliche Fürstfeldbruck (Montag, Dienstag und Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr, Telefon 08141/512525)
- Das Elterntelefon Fürstfeldbruck (Montag, Dienstag und Donnerstag: 15.00 bis 18.00 Uhr, Telefon 08141/512526)
- Notruf 112
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst , Tel.: 116117
- Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- DIE ARCHE, Suizidprävention und Lebenshilfe e. V., 089/334041 (Gesprächstermin am gleichen Tag, auch Beratung für Berater), www.die-arche.de
- Münchner Insel - Krisen und Lebensberatung
Marienplatz Untergeschoss, 80331 München
Tel.: 089/220041, Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333
www.muenchner-insel.de
- Psychologische Psychotherapeuten, www.psychotherapiesuche.de
- Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie
- Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung (<https://www.bke-beratung.de/~run/>).

Quellen:

- *„Kinder- und Jugendpsychiatrie für Gesundheitsberufe, Erzieher und Pädagogen“*, Elisabeth Höwler, Springer Verlag, 2016.
- www.schulberatung.bayern.de
- *„Depression – wenn das Leben zur Qual wird“* Landeshauptstadt München, Referat Bildung und Sport
- www.gesundheitsinformation.de