

Depression

Krankheitsbeschreibung

Depressionen sind psychische Störungen, die sich in der Stimmung und Gefühlswelt der betroffenen Personen äußern. Darüber hinaus kann es im Rahmen der Erkrankung zu Einschränkungen im Denk- und Konzentrationsvermögen und zu rascher Ermüdbarkeit kommen. Eine Depression zeichnet sich durch einen Zustand deutlich gedrückter Stimmung, durch tiefgehende und anhaltende Traurigkeit, Interessensverlust, Freudlosigkeit, Aktivitätseinschränkungen und Antriebsminderung aus. Bei Kindern kann statt der gedrückten auch eine gereizte bis aggressive Stimmung beobachtet werden. Weitere Symptome sind:

- Angst, Gequältsein
- motorische Unruhe
- vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen, geringere Aufmerksamkeitsspanne
- formale Denkstörungen: Denkhemmung, Verlangsamung
- eingeschränkte Leistungsfähigkeit, erhöhte Ermüdbarkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- sozialer Rückzug
- Schuldgefühle, Gefühl der Wertlosigkeit
- negative, pessimistische Zukunftsperspektiven, Zukunftsangst
- selbstverletzendes Verhalten, suizidale Gedanken
- Schlafstörungen
- verminderter Appetit, Gewichtsverlust
- Kopf- und Bauchschmerzen

Zu beachten ist, dass das klinische Bild einer Depression sehr vielfältig ist und sich gerade bei Kindern und Jugendlichen ganz unterschiedlich und individuell – manchmal auch in einem untypischen Erscheinungsbild – äußern kann.

Beeinträchtigungen im schulischen Setting

- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit
- Apathie
- Verweigerung
- nachlassende Mitarbeit, Schulleistungsstörungen bis hin zu Schulversagen
- Gefühl der Überforderung (kognitiv, sozial, emotional)
- Verlust von Interesse oder Freude
- sozialer Rückzug, mangelnde oder keine Kontaktaufnahme
- Beeinträchtigung der schulischen Integrationsfähigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Ängste
- suizidale Äußerungen
- impulsives Verhalten
- aggressives Verhalten
- geringe Frustrationstoleranz
- vermindertes Selbstvertrauen, vermindertes Selbstwertgefühl
- negative Selbsterwartung, Misserfolgsorientierung: „Ich schaffe das nicht!“
- negative, pessimistische Zukunftsperspektive
- unangemessene Schuldgefühle
- veränderte Denk- und Wahrnehmungsmuster
 - „Überbewertung von kleinen Fehlern (Maximierung): „Weil ich die Vokabeln falsch abgeschrieben habe, war der ganze Schultag mies.“
 - Abwertung eigener Leistung (Minimierung): „Die guten Noten im Zeugnis liegen nur daran, dass die Lehrer mich großzügig bewerten.“



- Beziehen von äußeren Ereignissen auf sich selbst: „Dass meine Eltern sich trennen, liegt nur an mir, da ich ihnen so viele Sorgen bereite.“
- Schwarz-Weiß-Denken: „Alle sind gegen mich.“
- Willkürliche Schlussfolgerungen: „Meine Mutter hat mich gestern nicht angerufen, sie liebt mich nicht mehr.“ (Schulte-Körne G., 2010)

Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung in der Schule für Kranke

- Stufenplan in enger Absprache mit allen Beteiligten: stufenweises Heranführen an die Leistungsfähigkeit über kleine leistbare Anforderungen
- ggf. Reduzierung der Unterrichtszeit mit allmählicher Steigerung
- Reduzierung der Lernaufgaben, klar zeitlich abgegrenzten Freiraum schaffen für Dinge, die die Schülerin oder der Schüler gerne macht
- Achtsamkeit bezüglich einer angstfreien Lernatmosphäre im schulischen Umfeld: Reduzierung von Druck, Aussetzen der Notengebung in Absprache mit der Schülerin oder dem Schüler
- Förderung einer positiven Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerin bzw. Schüler
- Förderung eines angenehmen und kooperativen Klassenklimas
- Einbinden in die Klassengemeinschaft nach Möglichkeit: Partner- und Gruppenarbeit, kooperatives Lernen
- Empathie gegenüber der Schülerin oder dem Schüler: Vermitteln, dass wahrgenommen wird, wie schlecht es ihr bzw. ihm geht und Unterstützung anbieten. Schülerin oder Schüler jedoch nicht bedrängen und Grenzen akzeptieren (Vermeiden emotionaler Überforderung)
- Zeit nehmen für die Schülerin oder den Schüler: Gespräche anbieten, ein offenes Ohr haben
- veränderte Verhaltens- und Denkweisen nicht als Provokation oder Verweigerung verstehen
- berücksichtigen, dass folgendes Verhalten unter anderem auf die Indikation zurückzuführen ist: Müdigkeit, Unkonzentriertheit, geringere Belastbarkeit, Antriebslosigkeit
- Vermittlung von Handlungs- und Lernerfolgen durch die Lehrkraft, um negative Selbsterwartungen zu durchbrechen
- Stärkung des Selbstvertrauens: Lob, Aufzeigen von Fortschritten, Einbezug von erlebnispädagogischen Elementen
- Ermutigung, Aktivitäten auszuprobieren und eigene Interessen zu entwickeln
- Relativieren überhöhter Ansprüche und von Perfektionismus und negativen Erwartungen: Mut machen für anstehende Aufgaben und Unterstützung geben Misserfolge zu bewältigen und nicht überzubewerten
- Information der Mitschülerinnen und Mitschüler, um Äußerungen wie „Ihr mögt mich alle nicht“ richtig einordnen zu können (mit Einverständnis der oder des Betroffenen)
- geeignete Unterrichtsmethode: Freiarbeit ohne Zeitdruck
- ritualisierte Unterrichtsabläufe mit Entspannungsübungen, Rollen- sowie Bewegungsspielen und kreativen, gestalterischen Arbeiten
- erhöhte Wachsamkeit gegenüber suizidalen Äußerungen: Gespräch anbieten; Erziehungsberechtigte und Therapeutinnen bzw. Therapeuten informieren, jedoch Schülerin oder Schüler vorher darüber in Kenntnis setzen

Wiedereingliederung in die Stammschule

Die Einbeziehung der Schulpsychologie ist bei diesem Krankheitsbild zwingend erforderlich. Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen unterstützen sowohl die Betroffenen als auch die Lehrkräfte.

Langfristige Maßnahmen im Rahmen der individuellen Unterstützung (§ 32 BaySchO)

- regelmäßige Treffen mit einer Vertrauensperson, z. B. einer Schulpsychologin
- Informationsfluss und Austausch innerhalb des Kollegiums bzgl. des Umgangs mit der Thematik, federführend durch die Klassenlehrkraft
- einzelne, an die individuelle Situation der betroffenen Schülerin oder des betroffenen Schülers und die schulischen Gegebenheiten angepasste Maßnahmen aus dem Unterpunkt „Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung in der Schule für Kranke“
- individuelle Gestaltung der Pausenregelungen

Schullandheim oder längere Unterrichtsgänge

- falls sich die Schülerin oder der Schüler in Behandlung befindet: Gespräche mit Therapeutinnen und Therapeuten sowie den Erziehungsberechtigten im Vorfeld
- auf symptomatisches Verhalten während des Aufenthaltes achten

Sport

- Sport und Bewegung sind unter Berücksichtigung der körperlichen Leistungsfähigkeit und krankheitsbedingten Antriebslosigkeit der Schülerin oder des Schülers möglich und sinnvoll
- langsames Steigern des Anforderungsniveaus

Langfristige Maßnahmen im Rahmen des Nachteilsausgleichs (§ 33 BaySchO)

- In besonders schweren Fällen einer langdauernden Erkrankung können nach eingehender Prüfung durch die Schulpsychologin bzw. den Schulpsychologen und mit einem aktuellen ärztlichen Gutachten kurze Aktivierungspausen während schriftlicher Leistungserhebungen gewährt werden.

Kurzfristige Maßnahmen

- stundenweise Rückführung
- Entwicklung eines individuellen (reduzierten) Lern- und Stundenplans
- Nichtteilnahme am Unterricht gemäß § 20 BaySchO während der Dauer regelmäßiger Therapiebesuche
- Aussetzen der Notengebung für einen festgelegten Zeitraum
- Erstellen eines Zeitplans für die Nacharbeitung der wichtigen, curricular aufeinander aufbauenden Themen der Hauptfächer
- Aufklärung der Klasse, wenn gewünscht

Thematisierung in der Klasse

- Information der Mitschülerinnen und Mitschüler, um Äußerungen wie „Ihr mögt mich alle nicht“ richtig einordnen zu können (mit Einverständnis der bzw. des Betroffenen)
- Einbindung von Therapeutinnen, Therapeuten oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einer Beratungsstelle: Informationsveranstaltung in der Schule oder Besuch einer Beratungsstelle
- Sichtung von Informationsbroschüren
- Betrachten eines Films bzw. Lesen eines Buches zum Thema mit anschließender Aufarbeitung

Literatur- und Quellenverzeichnis

- Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e. V. (Hrsg.) (2016): Wir in der Schule: Chronische Erkrankungen und Behinderungen im Schulalltag. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.bag-selbsthilfe.de/>

- Groen, G., Ihle, W., Ahle, M., Petermann, F. (2012): Traurigkeit, Rückzug, Depression. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (2010): Schülerinnen und Schüler mit chronischen Erkrankungen. Berlin. Oktoberdruck. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/>
- Lempp, T. (2016³): BASICS. Kinder- und Jugendpsychiatrie. München: Urban und Fischer Verlag, S. 70–71.
- Schulte-Körne, G. (2010): Depressive Störungen. In: Schulte-Körne, G. (Hrsg.): „P“ wie psychische Probleme im Kindes- und Jugendalter. Auffälligkeiten in der Schule erkennen und verstehen. München: Domino Verlag, S. 23–30.

Weiterführende Literaturhinweise und ergänzende Materialien

Fachbücher

- Castello, A. und Brodersen, G. (2021): Unterricht und Förderung bei Depression. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Groen, G. et al. (2012): Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Pössel, P. und Hautzinger, M. (2022): Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen. Lars & Lisa: Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Springmann-Preis, S. (2022): Notsignale aus dem Klassenzimmer - Hilfen und Lösungswege gemeinsam finden. Stuttgart: UTB.

Kinder- und Jugendbücher, Broschüren

- Glistrup, K. (2014): Was ist bloß mit Mama los? München: Kösel Verlag (Thema: Das Buch vermittelt auf kindgerechte Weise, was passiert, wenn Eltern psychisch krank oder in Not sind. Es zeigt auf, wie man mit Kindern und Jugendlichen über Angst, Depression, Stress und Traum sprechen kann. Ab Grundschule.).
- Homeier, S. (2006): Sonnige Traurigtage. Frankfurt a. M.: Mabuse Verlag (Thema: illustriertes Kinderbuch für Kinder psychisch kranker Eltern, mit Ratgeberanteil. Ab Grundschule.).
- Johnstone, M. (2008): Mein schwarzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte. München: Kunstmann Verlag (Thema: Die Bildergeschichte erzählt davon, wie es der Autor schaffte, sich Schritt für Schritt aus der Depression zu befreien. Ein Trost für Betroffene und ein guter Weg für Mitschülerinnen und Mitschüler, ins Gespräch zu kommen. Ab Sekundarstufe II.).
- Pongratz, L. (2022): Igelino lacht nicht mehr. Berlin: Springer Verlag (Thema: Depressionen kindgerecht erklärt. Ab Grundschule.).
- v. Mosch, E. (2014): Mamas Monster. Köln: Balance Verlag (Thema: Das Buch hilft Kindern, eine depressive Erkrankung zu erklären. Ab Grundschule.).

Webseiten

- BApK-Broschüre „Depressionen“ (o. D.). Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.bapk-themen.de/> (Thema: Informationsbroschüre: Antworten auf Fragen von Familien mit depressiv erkrankten Menschen).
- BApK-Broschüre „Was ist denn nur mit Philipp los?“ (o. D.). Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.bkk-dachverband.de/> (Thema: Informationen für Geschwister, Freundinnen und Freunde betroffener Menschen in Form eines Teenager-Tagebuchs).
- Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege (2023): Bitte stör mich. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.bitte-stoer-mich.de/> (Themen: Videos, in denen Betroffene aus ihrem Leben erzählen, außerdem viele Beispiele, wann und wie die Aufforderung „Bitte stör mich“ umgesetzt werden kann, sowie weiterführende Informationen zu Unterstützungsangeboten zum Thema Depression).

- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2019): 10-Punkte-Programm zur alters- und entwicklungsgemäßen Aufklärung über Depressionen. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.km.bayern.de/>
- Diskussionsforum Depression e.V. (2023): Fighting Depression Online – Portal mit Selbsthilfeangeboten und Foren für Jugendliche. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://fideo.de/>
- Irrsinnig-menschlich e. V. (o. D.). Schulprojekt: „Verrückt? Na und? – Seelisch fit in Schule und Ausbildung“. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/> (Thema: Präventionsprogramm im Bereich seelische Gesundheit).
- Klinik der Universität München (2023): ich bin alles. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.ich-bin-alles.de/> (Thema: Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen, Seiten für Jugendliche, Eltern und Lehrkräfte).
- Mein Kompass (o. D.): Informationsplattform für psychische Erkrankungen. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://meinkompass.org> (Thema: Informationsseite über psychische Erkrankungen in Zusammenarbeit mit der Universität Ulm. Ab Sekundarstufe I.).
- Psychiatrienetz (2023): Depressionen. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.psychiatrie.de/> (Thema: Informationen über die Erkrankung).
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB) (2020): Unterrichtsmaterialien zu den Themen „Depression und Angstzustände“. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.isb.bayern.de/> (Thema: Die Materialien befassen sich schwerpunktmäßig mit den Bereichen Persönlichkeitsbildung und Prävention und sind für alle Schularten geeignet.).
- Youth-Life-Line (o. D.): Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche in schweren Lebenskrisen. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.youth-life-line.de>

Filme

- BR über mebis Mediathek (2022): Was ist eine Depression? (Themen: Ist eine Depression eine Krankheit? Welche Faktoren begünstigen die Entstehung, wer bekommt sie und wie sehen die Symptome aus? Und was kann man dagegen tun? Ab Sekundarstufe I.).
- Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München (2023): Link zum ARD-Beitrag „Allein gelassen mit Depressionen?“ Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.lmu-klinikum.de/> (Themen: Hilfsangebote sind rar, Kliniken und Beratungsstellen oft überlastet. Wie könnte erkrankten Kinder und Jugendlichen besser geholfen werden?)
- Medienprojekt Wuppertal (2010): Tiefpunkte. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.medienprojekt-wuppertal.de/tiefpunkte> (Thema: ein Film über die Selbstwahrnehmung junger Menschen mit Depressionen. Ab Sekundarstufe I.).
- SWR/WDR: Planet Schule – Wissenspool gezeichnete Seelen (2021): Die Sache mit der Glühbirne. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.planet-schule.de/> (Thema: Der Film schildert das „seelische Pingpong“ einer manischen Depression. Ab Sekundarstufe I.).
- WDR (2018): Die Seite mit der Maus. Die unsichtbare Krankheit. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.wdrmaus.de/> (Thema: Die Maus zeigt und erklärt Gefühle, die menschliche Psyche und mögliche Erkrankungen und besucht die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Marburg. Ab Grundschule.).
- WDR/SWR über mebis Mediathek (2022): Nietzsches Doktor-Check — Nietzsche und die Depression (Thema: Aufklärung über das Krankheitsbild. Ab Grundschule.).

Theater

- Eukitea (2019). Am Rande des Regenbogens. Zugriff am 14.05.2023. Verfügbar unter: <https://eukitea.de/theater-und-praevention/> (Thema: Theaterstück zur Förderung von Resilienz, Lebensfreude und dem Mut „ich selbst“ zu sein. Geeignet zur Prävention von Depression. Ab Sekundarstufe I.).

Telefonberatung

- Kinder- und Jugendtelefon – Nummer gegen Kummer. Zugriff am 31.05.2023. Verfügbar unter: www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html telefonisch erreichbar unter 116 111 (Montag bis Samstag von 14.00 bis 20.00 Uhr).
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe – Info-Telefon Depression. Zugriff am 31.5.2023. Verfügbar unter: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/> kostenfrei telefonisch erreichbar unter 0800 33 44 533 (Mo, Di, Do von 13.00 bis 17.00 Uhr bzw. Mi, Fr 8:30 bis 12:30).