

# Depressionen und psychische Erkrankungen bei Lernenden – Was Lehrkräfte (nicht) tun können

Matthias Zeitler



© Mixmike/E+

In der Pubertät gehen Schülerinnen und Schüler bewusst an ihre Grenzen, gleichzeitig ist die Persönlichkeit der Jugendlichen in diesem Alter besonders fragil. Wenn in dieser Lebensphase einschneidende Erlebnisse zu verarbeiten sind, kann es nicht selten zu psychischen Auffälligkeiten kommen. Wie können Sie als Lehrkraft dies erkennen und die Betroffenen unterstützen? Erfahren Sie, wo die Grenze zwischen normalem (jugendlichem) Verhalten und psychischen Erkrankungen liegt und wie Sie mit Zeichen von Suizidgedanken angemessen reagieren.

## KOMPETENZPROFIL

<b>Zielgruppe:</b>	Lehrkräfte, Schulleitung
<b>Schlüsselbegriffe:</b>	Depression, Psychotherapie, Beratung, Prävention, Suizid, Sucht, Essstörung, Alkohol, Drogen, Selbstverletzung
<b>Aktionsfeld:</b>	im Umgang mit Schülerinnen und Schülern
<b>Thematische Bereiche:</b>	Beziehungsarbeit, psychische Gesundheit, Suchtverhalten

## Inhaltsverzeichnis

1. Worum es geht
2. Folgende Tipps brauchen Sie hoffentlich nur selten, aber wenn Sie sie benötigen, sind Sie froh, sie zu haben!

VORANSICHT

## 1. Worum es geht

Jede Lehrkraft kennt diese eine Schülerin, diesen einen Schüler, bei dem sie merkt: Es ist etwas im Busch. Manchmal ist es offensichtlich, manchmal sehr verdeckt. Hier und da öffnen sich die Betroffenen sofort gegenüber der Lehrperson. Wie diese damit richtig und professionell umgeht, lernt sie jedoch kaum.

Deshalb hat sich der Haupt- und Werkrealschullehrer und Podcaster (Schule Backstage!) Matthias Zeitler mit dem Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie München, Prof. Gerd Schulte-Körne getroffen.

Von ihm wollte er vor allem wissen, wie Lehrkräfte professionell mit psychischen Erkrankungen bei Schülerinnen und Schülern umgehen. Ab wann ist man überhaupt psychisch krank und wie bzw. woran lässt sich das erkennen?

Der Professor verrät im Interview ganz praxisnahe Tipps, wie man mit den Themen Ritzen, Essstörung oder lebensmüden Gedanken umgeht. So nimmt er den Lehrerinnen und Lehrern die Unsicherheit zu helfen und gibt ihnen dadurch Professionalität. Dabei konnte sie nicht darüber die hohen Wartezeiten auf einen Platz in der Psychiatrie zu sprechen, aber auch darüber, wie in der Gesellschaft Depressionen erkennen und was wir konkret tun können.

## 2. Folgende Tipps brauchen Sie hoffentlich nur selten, aber wenn Sie sie benötigen, sind Sie froh, sie zu haben!

**Prof. Schulte-Körne, psychisch belastet sind wir doch alle immer mal wieder. Aber ab wann gelten wir denn als psychisch erkrankt?**

Das ist gar nicht so einfach, denn tatsächlich haben wir in der Pandemie gesehen, dass viele Kinder und Jugendliche sehr belastet sind. Das zeigt sich daran, dass Ängste zugenommen oder Kinder sich mehr zurückgezogen haben, mehr Zweifel haben – auch Ängste bezüglich der Zukunft. Und das alles zusammen hat ziemlich viel Druck ausgelöst. Aber das ist tatsächlich noch keine Erkrankung. Bleiben aber negativen Stimmungen, Schlafzug oder auch Schlafstörungen über längere Zeit, also mehr als zwei Wochen und die meiste Zeit des Tages bestehen, obwohl man versucht etwas dagegen zu tun, dann ist das ein wichtiger Hinweis darauf, dass vielleicht eine Erkrankung vorliegen könnte. Letztendlich sollte man die Feststellung mit den Fachleuten durchführen und das nicht alleine tun. Das ist sicherlich nicht geeignet.

**Immer wieder treten Fälle auf, in denen Schülerinnen und Schüler Selbstmord-Gedanken äußern. Diese kommen zwar dann kurzzeitig in die Psychiatrie, werden aber oft nach wenigen Tagen wieder entlassen. Wo ist der Platz für sie?**

Das ist tatsächlich eine schwierige Situation, die wir in Deutschland haben, weil viele Kliniken so überlaufen sind, dass längere Behandlungen meistens nicht möglich sind. Oft wird gerade bei Jugendlichen, die lebensmüde Gedanken oder Reaktionen zeigen, nur Krisenintervention ermöglicht. Aber trotzdem gibt es ja in der Versorgung noch mehr Möglichkeiten. Es gibt die ambulanten Behandlungsplätze, also die ambulante Kinder- und Jugendpsychotherapie, bei der man zum Teil zwar auch warten muss, aber wo es meistens schneller Plätze gibt. Es ist aber auch in jedem Einzelfall zu prüfen, was eigentlich für ein Kind oder Jugendlichen notwendig ist. Nicht alle müssen gleich in die Klinik kommen. Manchmal kann man Lebenskrisen auch mit anderen Möglichkeiten bewältigen. Aber natürlich, wenn jemand solche Gedanken hat und sagt „Ich will mir was antun!“, muss man es immer ernst nehmen und darf das nie ignorieren.