Im Zuge der Reifung des jugendlichen Gehirns und den sozialen Herausforderungen während der Pubertät, treten die meisten psychischen Erkrankungen, besonders Depression, **erstmalig** auf.

Die Schule ist ein wichtiger Ort, an dem psychischen Problemen **vorgebeugt** oder diese als solche **erkannt** werden sollten. Meist vermutet ein Lehrer, dass etwas nicht stimmt, wenn sich das Verhalten oder die schulischen Leistungen eines Schülers über die Zeit stark verändern.

Unglücklicherweise werden diese Veränderungen meist anderen Gründen zugeschrieben und somit wird oft eine wertvolle Gelegenheit verpasst, **einzugreifen** und **wirksam** zu **unterstützen**.

Faktoren, die mit Depression im Jugendalter zusammenhängen

- deutlichen Anstieg an Herausforderungen, die sie bewältigen müssen
- elterliche Zurückweisung
- soziale Entfremdung
- Armut
- Leistungsdruck
- Anforderungen seitens der Eltern
- Liebeskummer
- Zukunftsangst
- soziale Misshandlungen oder Mobbing durch Gleichaltrige

Im Vergleich zu Erwachsenen besitzen Jugendlich deutlich **weniger Bewältigungsstrategien**. Jugendliche sind noch relativ unerfahren im Umgang mit diesen Stressfaktoren und könnten auf weniger adaptive und hilfreiche Bewältigungsstrategien zurückgreifen.

Internetadressen und Hilfe:

www.shadowsnight.com/**sos**
*(**alle** wichtigen Anlaufstellen)*

Kanner- a Jugendtelefon: **116111** *(für betroffene Jugendliche)*

www.prevention-depression.lu
(Centre Information et Prévention de la Ligue)

Hilfe gibt es natürlich immer beim **SePAS** und **CePAS**.

Don't be Poe! - Das Projekt

Das Projekt besteht aus

- 2 **Mediabooks** „Edgar" (dt. - engl. / fr. - engl.)
- 1 **Konzeptalbum** „Poe" der Band ShadoWhispeS
- gratis **Arbeitsmaterial** (in Teams, als pdf)
- **Workshops** und **Weiterbildungen** (Ifen)

Das Mediabook ist **gratis** für alle Lehrpersonen und Schüler erhältlich über folgenden Link:

Bestellung Mediabook:
http://www.edulink.lu/hgfy

Dossier pédagogique:
http://www.edulink.lu/4ve0

Alle Infos und Anmeldung zum Teams:

www.shadowsnight.com

Sponsoren und Partner:

Quelle: https://www.prevention-depression.lu/de/fuer-fachleute/lehrer/was-man-als-lehrer-wissen-sollte/

Depression - kurze Informationen

Warum diese Broschüre?

Depressionen unter Jugendlichen ist ein reales Thema und zugleich noch ein Tabu.

Es gehört allerdings nicht zu den Aufgaben und der Verantwortung eines Lehrers, eine Behandlung anzubieten. Er kann aber eine wichtige Rolle dabei spielen, herauszufinden, ob ein Jugendlicher professionelle Hilfe braucht. Es ist von unschätzbarem Wert, wenn ein Lehrer hier richtig handelt und die ersten Schritte für einen betroffenen Jugendlichen einleiten kann.

Einige Zahlen:

Schätzungsweise **1 von 4 Frauen** und **1 von 8 Männern** ist mindestens einmal im Leben von einer Depression betroffen.

Laut WHO leiden ca. **6,2 % aller Kinder und Jugendlichen** im Alter von 9-17 Jahren an einer Depression, davon überwiegend Mädchen.

Normale Befindlichkeitsbeeinträchtigung vs. Erkrankung

Einige dieser Anzeichen und Veränderungen im Verhalten haben eine **Ähnlichkeit** zu normaler **Niedergeschlagenheit**.

Die folgenden Aspekte können bei der Einschätzung der derzeitigen Situation hilfreich sein:

Seelische Belastung:	Erkrankung:
Immer in Verbindung mit einem auslösenden Ereignis	Kann mit einem auslösenden Ereignis in Verbindung stehen
Meist nur leichte funktionale Einschränkungen	Die funktionalen Einschränkungen variieren: von leicht bis schwer
Vorübergehend: verbessert sich für gewöhnlich durch eine Veränderung der äußeren Umstände	Lang anhaltend oder sogar chronisch: auch eine Veränderung der Umweltbedingungen führt zu keiner Verbesserung
Professionelle Unterstützung ist für gewöhnlich nicht nötig: wird nicht mit Medikamenten behandelt	Externale Validierung (syndromal)
	Meistens ist eine professionelle Intervention notwendig

Wenn man überprüfen möchte ob eine junge Person, z.B. ein Schüler, an einer Depression leidet, kann der online **Screening Test** für Depression ausgefüllt werden:

Überweisung in medizinische Versorgung

Wenn man glaubt eine depressive Erkrankung erkannt zu haben, sollte man sich Hilfe und Rat vom **Schulpsychologen** holen, wenn ein solcher vor Ort ist. Der Psychologe verfügt über ein größeres Wissen über Depression.

Es kann auch hilfreich sein die betroffenen jungen Menschen und ihre Familien bereits über die Grundlagen der Behandlung **informieren** zu können.

Behandlung der Depression

In der Lage zu sein, junge Menschen und ihre Eltern über mögliche Behandlungsformen zu informieren, kann sehr hilfreich sein.

Depression bedeutet nicht nur sich unwohl zu fühlen

Depression ist mehr als nur ein temporäres Unwohlsein oder schlechte Laune, aus einem bestimmten Grund. Es ist eine **medizinische Erkrankung** bei der professionelle Hilfe benötigt wird und die **behandelbar** ist.

Manchmal ist es nicht so einfach zwischen einem Gefühl von Traurigkeit, das hin und wieder erlebt wird und einer depressiven Erkrankung zu unterscheiden. Die wesentlichen Unterschiede sind das persönlichen Leiden und der negative Einfluss auf das soziale, zwischenmenschliche Leben, sowie den Arbeitsalltag, die für **mehr als 2 Wochen** andauern.

Depression erkennen

Ein Lehrer kann die Situation eines Schülers durch ein **paar einfache Nachfragen** explorieren. z.B. ob der Schüler sich traurig fühlt, wie intensive dieses Gefühl ist und wie lange es schon andauert. Dabei ist es wichtig aufmerksam **zuzuhören**.

Manchmal ist es einfacher diese Veränderungen **als Beobachter zu bemerken**. Wie diese Person sich vor sechs Monaten üblicherweise verhalten? Wie hat sie sich anderen gegenüber verhalten?. Allerdings versuchen einige Betroffene hartnäckig, ihre Symptome zu verstecken, weil sie sich schämen oder das Gefühl haben, dass sie anders sind als andere Menschen in ihrem Alter.

Psychologische Symptome

- Gefühl von Hoffnungslosigkeit
- Sinn- und Interessenverlust
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsschwierigkeiten
- Reduziertes Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld- und Wertlosigkeit
- Unfähigkeit emotional zu reagieren
- Eine negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidale Gedanken

Physische Symptome

- Gewichts- und Appetitverlust (oder das Gegenteil)
- Schlafstörungen, Probleme morgens aufzustehen
- Druck- und Engegefühle im Hals und in der Brust
- Starkes Schwitzen und Herzrasen
- Chronische Schmerzen, vergleichbar mit rheumatischen Erkrankungen
- Antriebslosigkeit und schnelle Erschöpfung

Symptome der Verhaltensebene

- Rückzug vom sozialen Leben
- Unruhe verspüren
- Veränderte Sprache und Körpersprache
- Motivationsschwierigkeiten und Apathie
- Selbstverletzendes Verhalten