

Psychische Gesundheit geht uns alle an!

10 Empfehlungen, was Sie bei einem Verdacht auf Depression tun sollten:

1. Berücksichtigen Sie **alterstypische Entwicklungsschritte** und damit verbundene Schwierigkeiten, um Abweichungen besser einschätzen zu können.
2. Achten Sie auf Anzeichen wie deutliche Leistungseinbrüche, Konzentrationsstörungen, sozialen Rückzug, Gereiztheit, deutlich erhöhtes Medienverhalten u. Ä.
3. **Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen** über Ihre Beobachtungen und den Verdacht aus.
4. Bemühen Sie sich den Schüler/die Schülerin nicht durch ein verändertes Verhalten aus der Klassengemeinschaft hervorzuheben, wenn er/sie das nicht möchte.
5. Suchen Sie das **persönliche Gespräch** zu dem jungen Menschen, hören Sie aktiv zu und machen Sie sich ein Bild von der Situation. Sie brauchen **keine direkten Lösungen liefern**.
6. Zeigen Sie **Mitgefühl (kein Mitleid)**, bleiben Sie ruhig, wertschätzend und bedrängen Sie Ihr Gegenüber nicht.
Nehmen Sie den Schüler/die Schülerin ernst und bieten Sie ihnen auch wiederholt Gespräche an, wenn die Schülerin oder der Schüler zunächst verschlossen reagieren.
7. Nutzen Sie Ihre **eigenen Beobachtungen als Ausgangspunkt** für ein Gespräch („Mir ist in letzter Zeit aufgefallen, dass ...“).
8. Sprechen Sie mit dem Schüler/der Schülerin über **mögliche Ressourcen**, aus denen sie für die nächste Zeit Kraft schöpfen können und geben Sie Hoffnung auf Gesundung.
9. Holen Sie nach Absprache und bei erhärtetem Verdacht die **Eltern hinzu und/oder vermitteln Sie konkrete Hilfsangebote** an Ihrer Schule (z.B. Schulsozialarbeitende), in der Umgebung oder allgemeine Anlaufstellen.
10. Haben Sie **keine Angst das Thema Therapie anzusprechen**. Vor allem Psychotherapie, aber auch Antidepressiva sind wirksame und angebrachte Hilfen bei einer Depression.