

# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Geleitwort</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>Vorwort</b> .....   | <b>11</b> |
| <br>   |           |
| <b>1 Depressionen im System Schule und Ausbildung</b> .....                | <b>15</b> |
| 1.1 Lehrer zwischen Unterricht, Beratung, Erziehung<br>und Therapie? ..... | 16        |
| 1.2 Folgen für die Lehrer .....  | 18        |
| 1.3 Was ist eine Depression? .....   | 19        |
| 1.4 Wie entsteht eine Depression? .....                                    | 19        |
| 1.4.1 Psychosoziale Ursachen .....   | 20        |
| 1.4.2 Körperliche Ursachen .....   | 21        |
| 1.5 Das depressive Gehirn .....  | 22        |
| 1.6 Geschlechtsspezifische Unterschiede .....                              | 23        |
| 1.7 Steigende Zahlen bei Jugendlichen .....                                | 24        |
| 1.8 Entlastung durch Entscheidung –<br>das Dreischritt-Konzept .....       | 26        |
| <br>   |           |
| <b>2 Das Dreischritt-Konzept</b> .....                                     | <b>29</b> |
| 2.1 Wahrnehmung schärfen .....   | 29        |
| 2.1.1 Eindrücke der Lehrer .....   | 29        |
| 2.1.2 Schilderung der Wahrnehmung<br>von Betroffenen .....                 | 30        |
| 2.1.3 Verarbeitung der eigenen Wahrnehmungen .....                         | 30        |
| 2.1.4 Entlastung durch Einordnung .....                                    | 31        |
| 2.1.5 Grundlagen der Diagnose .....  | 31        |
| 2.1.6 Vorangehende Ausschlüsse .....                                       | 32        |
| 2.1.7 ICD-10 und ICD-11 .....  | 32        |
| 2.1.8 Die Symptome der Depression nach ICD-11 .....                        | 33        |
| 2.1.9 Abgrenzung der Depression .....                                      | 39        |
| 2.1.10 Die ärztliche Diagnose der Depression<br>nach ICD-11 .....          | 41        |
| 2.1.11 Depressionen mit psychotischen Symptomen .....                      | 43        |
| 2.1.12 Depressionen bei Kindern und Jugendlichen .....                     | 44        |
| 2.1.13 Die Säulen der Therapie .....                                       | 45        |
| 2.1.14 Ambulante vs. stationäre Therapie .....                             | 47        |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 2.1.15   | Depressive Schüler in unseren Klassen –<br>Musterfälle .....                         | 50         |
| 2.2      | Kontakt aufnehmen .....  | 59         |
| 2.2.1    | Wer ist alles im Unterstützungssystem<br>unserer Schüler? .....                      | 59         |
| 2.2.2    | Mit wem gehe ich in Kontakt? .....   | 65         |
| 2.2.3    | Wo und wann gehe ich in Kontakt? .....   | 67         |
| 2.2.4    | Wie gehe ich in Kontakt? –<br>»Zugewandte Ansprache« .....                           | 68         |
| 2.2.5    | Anregungen für ein Eltern- und<br>Angehörigengespräch .....                          | 80         |
| 2.3      | Pädagogisches Handeln .....  | 84         |
| 2.3.1    | Pädagogen und Ausbilder sind keine<br>Therapeuten – oder doch? .....                 | 84         |
| 2.3.2    | Ressourcen für eine Pädagogik abseits<br>der Wissensvermittlung .....                | 85         |
| 2.3.3    | Was können wir Lehrer von anderen<br>Professionen lernen? .....                      | 86         |
| 2.3.4    | Vorüberlegungen zu den pädagogischen<br>Handlungsoptionen .....                      | 87         |
| 2.3.5    | Anregungen für pädagogische Interventionen<br>im Schulalltag .....                   | 90         |
| 2.3.6    | Erwartungsmanagement .....   | 133        |
| 2.3.7    | Welches konkrete Handeln ist sinnvoll<br>gegenüber den sechs Beispielschülern? ..... | 135        |
| 2.3.8    | Beschließen, dass es genug ist .....   | 142        |
| <b>3</b> | <b>Schule der Zukunft .....</b>  | <b>144</b> |
| 3.1      | Die politische Seite: Das 10-Punkte-Programm .....                                   | 144        |
| 3.2      | Die schulische Seite: Wofür können wir uns<br>noch einsetzen? .....                  | 145        |
| 3.2.1    | Psychische Erkrankungen –<br>Aufklärung und Prävention .....                         | 146        |
| 3.2.2    | Aufklärung und Prävention bezüglich<br>des Konsums von Drogen und Alkohol .....      | 146        |
| 3.2.3    | Förderung von Sport und Bewegung .....   | 146        |
| 3.2.4    | Förderung einer gesunden Ernährung .....   | 147        |
| 3.2.5    | Zwischenfazit .....  | 148        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>4 Checklisten</b>  | <b>149</b> |
| 4.1 Checkliste 1: Was mache ich schon, und was möchte ich noch in meinen Unterrichtsalltag integrieren? . . . . . | 149        |
| 4.2 Checkliste 2: Was möchte ich in Zukunft nicht mehr tun? . . . . .   | 150        |
| <b>Schlusswort</b>  | <b>151</b> |
| <b>Hier gibt es Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen</b>   | <b>153</b> |
| Telefonnummern und Onlinehilfen . . . . .   | 153        |
| Arzt, Therapeut oder Klinik finden . . . . .  | 154        |
| Websites . . . . .  | 154        |
| Selbsthilfeangebote . . . . .   | 155        |
| DVD . . . . .   | 155        |
| <b>Danksagung</b>   | <b>156</b> |
| <b>Literatur</b>  | <b>157</b> |
| <b>Über die Autorin</b>   | <b>161</b> |