

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
1 Depressionen im System Schule und Ausbildung	15
1.1 Lehrer zwischen Unterricht, Beratung, Erziehung 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 – das Dreischritt-Konzept	26
2 Das Dreischritt-Konzept	29
2.1 Wahrnehmung schärfen	29
2.1.1 Eindrücke der Lehrer	29
2.1.2 Schilderung der Wahrnehmung 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 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 – Musterfälle	50
2.2	Kontakt aufnehmen	59
2.2.1	Wer ist alles im Unterstützungssystem 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? – »Zugewandte Ansprache«	68
2.2.5	Anregungen für ein Eltern- und Angehörigengespräch	80
2.3	Pädagogisches Handeln	84
2.3.1	Pädagogen und Ausbilder sind keine Therapeuten – oder doch?	84
2.3.2	Ressourcen für eine Pädagogik abseits der Wissensvermittlung	85
2.3.3	Was können wir Lehrer von anderen Professionen lernen?	86
2.3.4	Vorüberlegungen zu den pädagogischen Handlungsoptionen	87
2.3.5	Anregungen für pädagogische Interventionen im Schulalltag	90
2.3.6	Erwartungsmanagement	133
2.3.7	Welches konkrete Handeln ist sinnvoll gegenüber den sechs Beispielschülern?	135
2.3.8	Beschließen, dass es genug ist	142
3	Schule der Zukunft	144
3.1	Die politische Seite: Das 10-Punkte-Programm	144
3.2	Die schulische Seite: Wofür können wir uns noch einsetzen?	145
3.2.1	Psychische Erkrankungen – Aufklärung und Prävention	146
3.2.2	Aufklärung und Prävention bezüglich 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

4 Checklisten	149
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
Schlusswort	151
Hier gibt es Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen	153
Telefonnummern und Onlinehilfen	153
Arzt, Therapeut oder Klinik finden	154
Websites	154
Selbsthilfeangebote	155
DVD	155
Danksagung	156
Literatur	157
Über die Autorin	161