

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

Depressionen bei Kindern werden leicht übersehen. Dabei gehören Depressionen im jungen Alter zu den häufigsten psychischen Erkrankungen.

Sollte Ihr Kind vermehrt traurig wirken, übermäßig selbstkritisch mit sich sein, unter Appetitlosigkeit oder (Ein-)Schlafstörungen leiden, können dies Anzeichen für eine Depression sein.

Bei Jugendlichen können unter anderem starke Lustlosigkeit, vermindertes Selbstvertrauen und Selbstzweifel, Leistungsabfall in der Schule oder das Gefühl, Anforderungen nicht gewachsen zu sein, weitere Hinweise sein.

Die Diagnostik sollte stets durch einen Arzt oder Psychotherapeuten (Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater/-psychotherapeut) erfolgen.

Ein depressives Kind ist für seine Umgebung in seinem Erleben und Verhalten oft schwer zu verstehen. Es ist kein Grund, an seinen elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln, aber immer ein Grund, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine Depression heilt eher nicht von allein.

Es gilt: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser.

Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich an der Schule in Notlagen vertrauensvoll an folgende Personen wenden:

- jede Lehrerin und jeden Lehrer des Vertrauens
- die Beratungslehrkraft der Schule: Frau Väth
- die örtliche Schulpsychologin: Frau Friedrich, Geschwister-Scholl-Realschule Nürnberg; Telefon: 0911 / 23 12 73 41
- die Jugendsozialarbeiterinnen an Schulen: Frau Lenhart und Frau Lorz

- Internetseiten und Telefonnummern:
- Nummer gegen Kummer“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „FIDEO“ (Fighting depression online): www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)

- „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)
- „NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
- U25 Freiburg: www.u25-freiburg.de
Jugendliche helfen Jugendlichen (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222

Besonders für Eltern:

- die Staatliche Schulberatungsstelle in Nürnberg (Tel. 0911/ 58676 -10)
- Erziehungs- und Lebensberatungsstellen, z.B. der Caritas
- der behandelnde Kinderarzt oder ein Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- psychologische Psychotherapeuten
- die Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Online (<https://www.bke-beratungs.de>)