

Depressionen und Angststörungen - Übersicht über schulinterne und außerschulische Hilfsangebote

Im Mai 2019 forderten Gymnasiasten aus Unterhaching in einer Onlinepetition, die Aufklärung über Depressionen, Angststörungen und anderer psychischen Erkrankungen im Rahmen des Unterrichts und sammelten dafür mehr als 42.500 Unterschriften. Die schnelle Bearbeitung dieser beweist, wie sehr dieses Thema dem Bildungsausschuss des bayerischen Landtags auf der Seele brannte. Demzufolge wurde nun ein 10-Punkte-Programm zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen entwickelt, das den Forderungen der Petition nachkommt.

Am JAS-Gymnasium wird dieses Programm entsprechend umgesetzt:

Es wurde eine Übersicht über schulinterne und außerschulische Hilfsangebote in der Region erstellt, die regelmäßig aktualisiert wird. Zudem können sich am Johann-Andreas-Schmeller-Gymnasium Kinder, Jugendliche und Eltern in Notfällen vertrauensvoll und unter dem Gebot der Schweigepflicht an folgende Personen oder Einrichtungen wenden:

- jeder Lehrer, jede Lehrerin des Vertrauens
- Beratungslehrkraft: StRin Katharina Bogner
- Schulpsychologin: StRefin Maria Rauscher

Außerdem wird die Zusammenarbeit der Schulpsychologen und der externen Experten im jeweiligen Schulumfeld vertieft. Maßnahmen zur Stärkung der Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler werden weiterentwickelt und gezielt auf das Thema Depression zugeschnitten.

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themen Stress und psychische Gesundheit auch im Unterricht auseinander. Sowohl der LehrplanPLUS als auch außerunterrichtliche Angebote wie die Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit bieten hierzu eine Reihe von Anknüpfungsmöglichkeiten. Dabei setzt die Schule auf eine Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung der Kinder und Jugendlichen. Schulpsychologinnen und Schulpsychologen tragen aus ihrer fachlichen Perspektive dazu bei, dass für das Thema psychische Erkrankungen Verständnis in der Schulfamilie geschaffen wird, und leisten damit aktiv einen Beitrag gegen die Stigmatisierung psychisch Kranker.

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Schwandorf)
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117

- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche unter www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111** bzw. www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge:** 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„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 in der jeweiligen Region)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 90941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

Quelle:

<https://www.km.bayern.de/ministerium/meldung/6530/schulen-in-bayern-leisten-wichtigen-beitrag-zur-aufklaerung-ueber-depressionen.html>)

StRin Katharina Bogner
Beratungslehrkraft

StRefin Maria Rauscher
Schulpsychologin