



Theresen-Grundschule
Kurfürstenstraße 1, 82110 Germering
Tel. 089/929282-10
Fax. 089/9292821-22
theresenschule@germering.bayern.de

Schlechte Laune – oder steckt mehr dahinter?

Liebe Eltern,

von unseren Kindern (wie auch von uns selbst!) kennen wir Stimmungsschwankungen - nicht jeder Tag fühlt sich gut an. Was aber, wenn ein Kind/ ein Jugendlicher aus einem ‚Stimmungstief‘ nicht mehr aus eigener Kraft herausfindet? Wenn Ihr Kind, egal welchen Alters, seine Freude an Hobbies und Unternehmungen verliert, sein Interesse an Freundschaften und Kontakten zu Gleichaltrigen. Wenn Ihr Sohn/ Ihre Tochter sich zunehmend und über einen längeren Zeitraum zurückzieht, viel Zeit im Bett oder allein vor dem PC verbringt, schlecht schläft, sich über nichts mehr zu freuen scheint, sich kaum etwas zutraut, die Zukunft überdauernd negativ bewertet und die Hoffnung, dass es wieder besser werden wird, scheinbar begraben hat? – Dann braucht Ihr Kind womöglich Hilfe.

Aktuellen Zahlen zufolge leidet jeder 14. Jugendliche in Deutschland unter Depressionen, auch jüngere Kinder können bereits betroffen sein.

Nur jeder dritte Jugendliche wird behandelt – bei den meisten wird die Depression nicht erkannt und verfestigt sich. Ein großer Teil der Betroffenen lebt mit dem Gefühl, nicht mehr leben zu wollen, und die Gedanken an den Tod erscheinen manchmal als einziger Ausweg aus den Problemen.

Depressionen können heutzutage mit großem Erfolg behandelt werden. Bei leichten und mittelschweren Depressionen kann eine Psychotherapie helfen, neue Strategien im Umgang mit den eigenen Problemen zu erwerben. Aus der Forschung wissen wir inzwischen zudem, dass schweren Depressionen häufig eine Stoffwechselerkrankung zugrunde liegt. Hier kann eine medikamentöse Behandlung in Verbindung mit einer unterstützenden Psychotherapie wirkungsvoll ansetzen.

Wie es den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen geht, beschäftigt uns auch in den Schulen stark. Bitte lassen Sie uns gemeinsam hinschauen, ob Ihr Kind vielleicht Hilfe benötigt. Unterschiedliche Gesprächs- und Beratungsangebote stehen bei Sorgen zur Verfügung. Anbei möchten wir Ihnen exemplarisch eine kleine Auswahl an die Hand geben:

Schulische Beratungsangebote

Grundsätzlich kann jeder **Klassenlehrer, Vertrauenslehrer, Beratungslehrer**, jede **Fachkraft für Jugendsozialarbeit an Schulen** erster Ansprechpartner sein, wenn Ihr Kind das Vertrauen hat, sich hinzuwenden. Hier könnte Ihr Kind Unterstützung durch einen schulischen Ansprechpartner erhalten sowie Adressen, an die es sich weitergehend wenden kann.

Für jede Schule steht zudem eine **Schulpsychologin/ ein Schulpsychologe** zur Verfügung.

An unserer Schule ist das | Herr Maschek (Tel. (089) 89 419 547) |

Sie als Eltern können sich hier ebenso beraten lassen wie Ihr Kind.

Durch Gespräche und einen anamnestischen Depressionsfragebogen kann die Symptomatik näher eingegrenzt werden und Sie erhalten Beratung und entsprechende Empfehlungen, falls weitere Schritte nötig sind.

Außerschulische Beratungsangebote

Erste Anlaufstelle wären hier **ambulante Facharztpraxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie**. Hier ist eine fundierte klinische Abklärung mit Diagnosestellung möglich. Ambulante Facharztpraxen befinden sich in unserem Landkreis beispielsweise in Germering und in Gröbenzell.

Verschiedene **Fachkliniken** bieten darüber hinaus eine vertiefte fachärztliche Abklärung im ambulanten wie auch im stationären Setting an. Hier erhält Ihr Kind auch erste therapeutische Maßnahmen.

- **Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
Deisenhofener Straße 28, 81539 München
Tel.: 089/9999-0
- **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**
Nußbaumstraße 5, 80336 München
Ambulanz: 089 / 4400 55931
Klinik und stationäre Aufnahme: 089 / 4400 55911
- **Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik Schwabing**
Kölner Platz1, 80804 München
Tel.: 089/ 3068-0 oder 089/ 3068-5700

Telefonberatung und Online-Foren

- **Infotelefon Depression der Stiftung Dt. Depressionshilfe**
Tel.: 0800/ 33 44 533
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>
- **Fideo** – ein spezielles Angebot für Kinder und Jugendliche
www.fideo.de
- **Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche)**
Tel.: 116111 (Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr)
www.nummergegenkummer.de

Bitte lassen Sie uns gemeinsam hinschauen, wenn ein Kind oder Jugendlicher Hilfe benötigt – und zwar mit dem gleichen Selbstverständnis, mit dem wir ihm ärztliche Unterstützung zukommen lassen, wenn es sich erkältet oder einen Arm gebrochen hat. Niemand sollte unnötig leiden, wenn ihm geholfen werden kann!

Fürstenfeldbruck, im Dezember 2019

Sabine Polster
Staatliche Schulpsychologin
im Schulamtsbezirk FFB

[Monika Lassak |
Rektorin der Theresen-Grundschule]