



Mentale Gesundheit

## Traurig oder mehr?

**Ist das die Pubertät, oder steckt mehr dahinter? Depressionen erkennen und damit kompetent umgehen – dabei hilft Lehrkräften das Infoportal „ich bin alles @Schule“.**

**Autorin: Ursula Barth-Modreker | Datum: 23.07.2025**

Lustlos, unmotiviert oder reizbar: Wohl jede Lehrkraft kennt die Stimmungsschwankungen bei Kindern und Jugendlichen im Unterricht. Doch wo verläuft die Grenze zwischen Lustlosigkeit, Pubertät mit ihren Hochs und Tiefs sowie ernstesten Anzeichen für Depressionen? Lehrerinnen und Lehrer gehören neben den Eltern oft zu den ersten Personen, denen Veränderungen im Verhalten von Kindern auffallen. Doch was tun? Oft fühlen sich Lehrkräfte unsicher, wie sie Depressionen überhaupt erkennen, ob sie das Thema ansprechen sollen und wie sie Betroffene unterstützen können.

Hier setzt das Informations- und Schulungsportal „[ich bin alles @Schule](#)“ der [Beisheim Stiftung](#) in Kooperation mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München an. „Auf dem Portal finden Lehrkräfte wissenschaftlich abgesicherte Inhalte und konkrete Impulse, um mit Schülerinnen und Schülern über psychische Belastungen ins Gespräch zu kommen und sie bestmöglich zu unterstützen“, sagt Max Wagner, Geschäftsführer der Beisheim Stiftung.

Was können Lehrerinnen und Lehrer auf der Webseite über die Erkrankung erfahren? Und welche Fortbildungsmöglichkeiten zum Thema gibt es? Alle Informationen im Überblick.

### **Was steckt hinter dem digitalen Infoportal „ich bin alles @Schule“?**

Aufklärung, Prävention und Entstigmatisierung: Diese Ziele verfolgt das Informations- und Schulungsportal „[ich bin alles](#)“ zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. Während sich das allgemeine Portal direkt an psychisch belastete Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern richtet, wurde das Angebot „ich bin alles @Schule“ eigens für Lehrkräfte entwickelt. „Denn wir hatten einen verstärkten Bedarf auch bei Lehrkräften zum Thema mentale Gesundheit wahrgenommen“, begründet Max Wagner den Launch von „ich bin alles @Schule“.

Die Inhalte auf der Webseite hat ein Team um den Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München, Professor Gerd Schulte-Körne, erstellt. Sie fußen auf evidenzbasierten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Persönliche Beratung gibt es nicht, auf der Webseite findet sich aber eine Liste mit professionellen [Anlaufstellen](#) für Kinder, Jugendliche und ihre Eltern, die Lehrkräfte an Betroffene weiterreichen können.

## **Warum gibt es ein eigenes Informationsangebot für Lehrkräfte über Depressionen bei Schülerinnen und Schülern?**

Professor Schulte-Körne erklärt dazu: „Psychische Belastungen wahrzunehmen und damit in der Schule umzugehen stellt eine zunehmende Herausforderung für Lehrkräfte dar. Lehrkräfte können viel bewirken. Durch wissenschaftlich abgesicherte Informationen zur psychischen Gesundheit können sie darin unterstützt werden, psychische Belastungen frühzeitig wahrzunehmen, präventiv zu handeln, Schülerinnen und Schüler zu unterstützen und notwendige Hilfen zu geben.“ In der Tat ist keine psychische Erkrankung so weitverbreitet wie die Depression. Während im Grundschulalter noch ein bis zwei Prozent der Kinder betroffen sind, steigt die Zahl der Erkrankungen laut Infoportal mit dem Beginn der Pubertät auf drei bis sieben von 100 Kindern und Jugendlichen an.

## **Wie hilft das Infoportal Lehrerinnen und Lehrern konkret?**

Lehrkräfte erfahren auf dem Informations- und Schulungsportal alles, was sie über Depressionen bei Kindern und Jugendlichen wissen müssen. Was sind Anzeichen der Depression bei Schülerinnen und Schülern, wie kann ich diese als Lehrkraft wahrnehmen, an welche Fachpersonen können sich belastete Kinder und Jugendliche zur Diagnostik und Behandlung wenden, und welche Begleiterkrankungen der Depression sind verbreitet? Diese Fragen werden unter dem Stichwort „wahrnehmen“ beantwortet. Anschließend erhalten Lehrkräfte Informationen zu den Ursachen, dem Verlauf, den Häufigkeiten und Belastungsfaktoren der Depression bei Schülerinnen und Schülern. Der Anspruch ist dabei nicht, dass Lehrkräfte eine Diagnose stellen. Ihre Beobachtungen sind jedoch wichtig, um Anzeichen für Depressionen früh zu erkennen und den Betroffenen den Weg zu professioneller Hilfe zu ebnen.

## **Erhalten Lehrkräfte auch Hilfestellungen in puncto Kommunikation?**

Offene Ansprache? Gar nicht so leicht! Unter der Überschrift „kommunizieren“ lernen Lehrkräfte, wie sie Betroffene ansprechen können, die psychisch belastet wirken. Beispielsweise sei es wichtig, den Schülerinnen und Schülern gegenüber transparent zu sein und sich auf das Verhalten, nicht aber die Person zu beziehen (zum Beispiel „Ich merke, dass es dir schwerer fällt, im Unterricht mitzumachen“ statt „Du bist nicht bei der Sache“). Auch für die Kommunikation mit Eltern und dem Klassenverband gibt es Tipps und Empfehlungen für den Gesprächsverlauf.

## **Wie können sich Lehrkräfte über die Webseite hinaus zu Depressionen bei Kindern und Jugendlichen fortbilden?**

Für Lehrkräfte und andere pädagogische Fachkräfte, die sich umfassender informieren möchten, gibt es eine frei zugängliche [digitale Fortbildung](#), die sich auf die Inhalte der Webseiten „ich bin alles @Schule“ und „ich bin alles“ stützt. Die Fortbildung „Depression und psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern“ umfasst zwei 90-minütige Einheiten. Nach einer kurzen Registrierung kann es sofort losgehen. Das Feedback von Nutzerinnen und Nutzern ist vielversprechend. „Ich fand die Schulung sehr bereichernd – besonders überzeugt haben mich die wissenschaftliche Grundlage, der hohe Praxisbezug mit vielen hilfreichen Hintergrundinformationen, die konkreten Maßnahmen für den Schulalltag sowie die anschaulichen Videos und praxisnahen Ideen, die ich direkt in meinem Unterricht umsetzen kann“, sagt etwa eine Schulsozialarbeiterin.