



MICROSITE SCHULBERATUNG > THEMEN UND ANLÄSSE

Depression

Stand: 28.01.2026



→ [www.km.bayern.de / themen-und-anlaesse / depression](http://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/depression)

Inhaltsverzeichnis

Depression	3
Erscheinungsformen	4
Ansprechpersonen	4
Weitere Informationen	6

Depression



Depressionen treten nicht nur im Erwachsenenalter, sondern auch bei Kindern und Jugendlichen auf ©fizkes – stock.adobe.com

Statistisch gesehen liegt die Wahrscheinlichkeit, im Kindesalter an einer Depression zu erkranken, bei ca. 2 %. Bei Jugendlichen werden Häufigkeiten zwischen 5 und 10 % genannt. Mädchen sind im Jugendalter ca. zwei- bis dreimal häufiger als Jungen betroffen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert eine Depression als „(...) *weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.*“

**Aktiv
Gegen
Depressionen**



[zur Webseite](#)



Jede und jeder von uns kann aktiv depressive Menschen unterstützen! Die [Themenseite „Aktiv gegen Depressionen“](#) <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/> ist eine erste Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche. In Infotexten, einem Erklärvideo und Motiven, die auf Social Media geteilt werden können, erhalten Schülerinnen und Schüler dort Informationen zum Thema Depression. Außerdem werden Kontakte zu Ansprechpersonen vor Ort vermittelt und Materialien für Lehrkräfte bereitgestellt.

Erscheinungsformen

So können sich Depressionen bei Kindern und Jugendlichen in der Schule äußern:

- psychosomatische Symptome wie häufige Kopf- oder Bauchschmerzen
- Reizbarkeit und Aggressivität
- Leistungsabfall
- soziale Zurückgezogenheit

Der Schweregrad einer Depression kann unterschiedlich ausgeprägt sein: von leicht über mittelgradig bis hin zu schwer. Auch beim Verlauf gibt es Unterschiede: einmalige, wiederkehrende oder chronische Depressionen.

Unbehandelte (schwere) Depressionen können mit Suizidabsichten einhergehen, sie können langfristig auch zu weiteren Problemen wie Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch führen. Häufig treten Depressionen zusammen mit anderen psychischen Erkrankungen auf – insbesondere → [Angststörungen](#)

<https://www.km.bayern.de/themen-und-anlaesse/schulbezogene-aengste> .

Betroffene leiden sehr unter ihrer Erkrankung und deren Folgen. **Daher ist es wichtig, Depressionen möglichst frühzeitig zu erkennen und zu behandeln!**

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus fördert mit einem → [10-Punkte-Programm](#)

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/resilienz#aufklaerung-ueber-depression-und-angststoerungen> die Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an Schulen. Ziel ist es, Depressionen und Angststörungen bei Schülerinnen und Schülern schneller zu erkennen, damit sie die Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

Ansprechpersonen

Für Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte stehen insbesondere die **Schulpsychologin bzw. der Schulpsychologe** an der Schule vor Ort als erste Anlaufstelle zur Verfügung. Kontaktdaten sind auf der Homepage der Schule oder dem Aushang am Beratungszimmer zu finden.

Darüber hinaus stehen als Ansprechpersonen für Hilfesuchende auch die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an den → [Staatlichen Schulberatungsstellen](#) <https://www.km.bayern.de/staatliche-schulberatungsstellen> zur Verfügung.

Auch wenn Schulpsychologinnen und Schulpsychologen eine Depression nicht behandeln, so können sie in einer Vorabdiagnostik eine Einschätzung abgeben, ob eine depressive Erkrankung bei der Schülerin bzw. dem Schüler vorliegen könnte. Ziel ist es anschließend, Betroffene an geeignete Stellen weiterzuvermitteln. Je nach Schweregrad kommen (aufsteigend) in Frage:

- Hausärztinnen bzw. -ärzte und Kinder- und Jugendärztinnen bzw. -ärzte
- Familien- und Erziehungsberatungsstellen
- [Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutinnen bzw. -therapeuten](#) <http://www.bptk.de/service/therapeutensuche.html>
- [Fachärztinnen bzw. -ärzte](#) <http://www.kbv.de/html/arztsuche.php> für Kinder- und Jugendlichen-Psychiatrie und -Psychotherapie
- bei akuter Suizidalität: Kinder- und Jugendpsychiatrie

An vielen Schulen in Bayern gibt es inzwischen auch Unterstützungsangebote in Form der Jugendsozialarbeit an Schulen. Mit dem Schwerpunkt der Einzelfallhilfe für Schülerinnen und Schüler in sozialen Problemlagen stellt die Jugendsozialarbeit an Schulen als Teil der Jugendhilfe eine wichtige Unterstützung im Auftrag der Jugendämter dar.

Eine Zusammenstellung von externen örtlichen, regionalen und überregionalen Hilfsangeboten für Schülerinnen, Schüler und Eltern ist auf allen Schulwebseiten in Bayern zu finden.

Weitere Kontakte und Notfallnummern



Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 (Montag bis Samstag von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr)
sowie Elterntelefon: 0800 111 0 550 (Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr,
Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr)
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/>



Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenfrei erreichbar: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123

<https://www.telefonseelsorge.de/>



Info-Telefon-Depression

Das Info-Telefon Depression steht Ihnen kostenlos unter 0800 3344533 zur Verfügung (Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention).

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/info-telefon>



bke-Jugendtelefon

Online-Beratung durch Beraterinnen und Berater und Austausch mit anderen Jugendlichen.

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>



Youth-Life-Line

Youth-Life-Line ist ein Beratungsangebot von Jugendlichen für Jugendliche.

<https://www.youth-life-line.de/>



FIDEO - Stark gegen Depression

Portal mit Selbsthilfeangeboten und Foren für Jugendliche

<https://fideo.de/>



Bitte stör mich - Aktiv gegen Depression

Eine Zusammenstellung von weiterführenden Informationen (inklusive Berichten von Betroffenen) über Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erhält man u. a. auf der Webseite des Projekts "Bitte stör mich – Aktiv gegen Depression" des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention.

<https://www.bitte-stoer-mich.de/>

Weitere Informationen



Resilienzförderung

Auf der Webseite des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus sind Informationen zur psychischen Gesundheit und Resilienz von Kindern und Jugendlichen bereitgestellt.

<https://www.km.bayern.de/lernen/inhalte/gesundheit/resilienz>