Depressionen wegen Schule?

Zwei Expertinnen im Gespräch

Stress, Leistungsdruck und soziale Probleme - viele Jugendliche haben heutzutage mit einem oder sogar mehreren dieser Probleme zu kämpfen. Doch wie kann man den betroffenen Person helfen? Und woran erkennt man es überhaupt? Bei einem leckeren Stück Kuchen haben wir ein Interview mit der Psychotherapeutin Frau Kock und der Lehrerin Frau Holmschmidt geführt. Die beiden Damen haben uns spannende Einblicke in das Thema gegeben.

Als Kinder- und Jugendtherapeutin arbeitete Andrea Kock bis vor viereinhalb Jahren selbstständig in ihrer Praxis. Sie beschäftigte sich mit Patienten bis zum Alter von einundzwanzig Jahren. Im Anschluss an ihr abgeschlossenes Studium, machte sie eine analytisch-tiefenpsychologische Ausbildung (eine Ausbildung in der Psychologie). Gabriele Holmschmidt war als Lehrerin tätig. Sie und Frau Kock lernten sich kennen, als ihre beiden Töchter zusammen in die erste Klasse eingeschult wurden. Daraufhin wurden sie gute Freundinnen. Frau Holmschmidt verspürte schon als Kind den Wunsch, später als Lehrerin tätig zu sein. Mit einem leichten Lächeln erzählte sie uns, dass ihr kleiner Bruder etwas darunter litt und schon mit fünf Jahren lesen und schreiben konnte. Nach ihrem abgeschlossenen Studiengang in Bielefeld, kam sie zuerst an eine Hauptschule und später, wegen eines Umzuges nach Hannover, an eine Grundschule. Ihr Lieblingsfach Englisch konnte sie ihren Schüler:innen in der Grundschule sehr gut beibringen.

Zur heutigen Zeit tragen die meisten Schüler:innen verschiedenste Probleme mit sich herum. Die geläufigsten sind Ängste, Depressionen oder Mobbing, genauso wie fehlendes Selbstvertrauen. Frau Kock teilte uns mit, dass sie in ihrer beruflichen Laufbahn mit Jugendlichen gearbeitet hat, die teils nicht mehr feststellen konnten was sie genau wollten, aufgrund von Trends, Influencern und Social Media. Frau Holmschmidt fügte hinzu, dass das Thema rund ums Vergleichen auch schon in sehr frühem Alter aufkommt. Dies zeigt sich häufig schon zu Grundschulzeiten, wenn man die ersten Zensuren bekommt. Auf die Frage, ob psychische Probleme unter Kindern und Jugendlichen zunehmen, antworteten beide klar mit einem Ja. Besonders nach der Covid 19-Pandemie sind die Anmeldezahlen für therapeutische Hilfe in die Höhe gestiegen. Die junge Generation hatte zu der Zeit viele Probleme, weil sie keine soziale Kontakte mehr hatten, Hobbys wegfielen und sie sich nicht mehr mit ihrem Freundeskreis treffen konnten. Dies spielt jedoch eine große Rolle, besonders in dem genannten Alter. Ob Schulstress jedoch zu einem ernsteren Problem wird, sollte man bestenfalls schnell erkennen. Wenn sich die Person immer weiter zurückzieht, ist es wichtig in Alarmbereitschaft sein. Wir verbringen einen Großteil unseres Tages in der Schule, weswegen Probleme sich dort schnell erfassen lassen können.

Wenn man eine größere Problematik bei sich oder bei Anderen bemerkt hat, gibt es verschiedene Möglichkeiten damit umzugehen. Zum Einen gibt es an den meisten Schulen eine:n Schulpsycholog:in oder ein:e Vertrauenslehrer:in, an die man sich wenden kann. Wenn es jedoch ernster wird sollte man an Beratungsstellen um Hilfe bitten. Diese bieten auch themenorientierte Gruppen an. Jedoch gibt es auch Übungen, die einem bei der Erhaltung unserer psychischen Gesundheit helfen, welche man auch Zuhause ausführen kann. Eine der Übungen ist die Tresorübung. Bei dieser werden die Probleme, die zum jetzigen Zeitpunkt nicht lösbar sind in einen Tresor gelegt, damit sie einen nicht ablenken. Man muss jedoch auch dazu sagen, dass jeder das Beste für sich selbst finden muss und es keine bestimmte Anleitung gibt.

Auf unsere Nachfrage hin, betonten beide nochmals wie wichtig auch Schlaf für unsere Konzentration sei. Frau Kock fügt noch hinzu: „Schlafentzug ist eine Foltermethode, die eingesetzt wird um Menschen zur Dekompensation zu bringen.“ (Dekompensation (in diesem Beispiel): man verliert die Kontrolle über das was man sagt und kann sich nicht mehr strukturieren)

Mobbing ist ein großes Thema an Schulen, Kinder sollten gehört und wahrgenommen werden. Bei Kindern jüngeren Alters kann es auch schon zu Mobbing kommen. Am besten sollte der Konflikt vor Ort gelöst werden, wenn nötig auch mit Hilfe der Erwachsenen. „Schwierig sind dann eben die Kinder, die sich wirklich überhaupt nicht anvertrauen können und sehr verschlossen sind“, teilt uns Frau Holmschmidt mit. „Letztendlich geht es in der Psychotherapie darum, Selbstvertrauen aufzubauen und die Selbstwahrnehmung, genauso wie die Durchsetzungsfähigkeit, zu stärken“, äußerte Frau Kock. Folgen von Mobbing können auch in Form davon auftreten, dass man sich in der Schule sehr angepasst verhält und dann Zuhause den Frust rauslässt. Weiteres Merkmale zur Erkennung von Mobbing sind, wenn die betroffene Person nicht zur Ruhe kommt, Schlafprobleme hat oder unter Stress leidet. Um Drangsalierungen vorzubeugen ist es ganz wichtig, dass man eine Möglichkeit findet darüber mit den Schüler:innen zu sprechen. Auch Lehrer:innen sollten sehr feinfühlig sein und die Kinder gut kennen. „Das war halt der Vorteil in der Grundschule“, erklärt Frau Holmschmidt. „Auf der weiterführenden Schule ist das ja ganz anders, da seht ihr eure Lehrer nur 2-4 mal die Woche. Dann sind ja auch noch bis zu dreißig Kinder in einer Klasse man geht also in der großen Masse ein wenig unter, oder?“.

Die Benotung in der Schule hat auch eine große Auswirkung auf das Selbstbewusstsein und die Motivation von Schüler:innen. Durch unser klassisches Notensystem stärkt es die Möglichkeit des Vergleichens. Zum Beispiel die Note 3 ist ein ziemlich ungenaues, vages Leistungsbild, welche das Können des/der Schüler:in nicht präzise darstellt. Unsere beiden Interviewpartnerinnen plädieren sehr klar für Berichtzeugnisse, wie man sie aus der Grundschule kennt. Diese fokussieren sich mehr auf Leistungsentwicklung, was positiver bei den Schüler:innen persönlich ankommt, als beispielsweise eine 3.

Zuletzt haben Frau Holmschmidt und Frau Kock noch persönliche Wünsche, Hoffnungen und Fragen geäußert. Einer der Wünsche war, dass es toll wäre, wenn die Klassen kleiner werden würden, damit Kinder in ihrer Individualität und ihrem Heranwachsen besser wahrgenommen werden. Außerdem sollten Eltern bessere Vorbilder werden und mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen. Frau Holmschmidt fügte noch hinzu, dass Kinder sich an ihrem Lernort auch wohlfühlen sollten. „Ist das dreigliedrige Schulsystem, so wie es hier überwiegend stattfindet, überhaupt noch richtig?“, warf Frau Kock ein. Zudem teilten uns beide noch mit, wie wichtig Freundschaften für unsere mentale Gesundheit sind. Wenn wir keine Freunde:innen haben treten häufiger solche „Ausfälle“ wie Einsamkeit oder Depressionen auf. Bei unseren Freunden:innen können wir so sein wie wir sind, ohne eine bestimmte Rolle einnehmen zu müssen. Dennoch muss man immer gucken, ob der Freundeskreis noch passt, da wir uns alle verändern.

Insgesamt ist es wichtig noch zu erwähnen, dass Schule natürlich auch ein tolles Konzept zum Lernen ist, da es kostenlos ist und wir eine Schulpflicht haben.

Das Gespräch mit Frau Kock und Frau Holmschmidt hat gezeigt, wie wichtig es ist, die psychische Gesundheit von Jugendlichen ernst zu nehmen. Mit ihrer langjährigen Erfahrung als Therapeutin und Lehrerin gaben sie uns interessante Perspektiven zu den Problemen, mit denen auch Kinder und Jugendliche heutzutage konfrontiert sind. Sie hoben nochmals besonders hervor, wie entscheidend ein angenehmes Umfeld und offene Gespräche sind. Letztendlich braucht jeder Mensch das Bewusstsein dafür, dass mentale Gesundheit genauso wichtig ist wie schulische Leistungen. Denn nur wenn sich die Schüler:innen wirklich wohlfühlen, können sie ihr Potenzial voll ausschöpfen.