



Aktenzeichen: 453.950.020 AG
Kontakt: Annik Gartner

Telefon: +49 7243 101-8896
Telefax: +49 7243 101-433

76275 Ettlingen,
annik.gartner@ettlingen.de
www.ettlingen.de

Ettlingen, 05.12.2025

Elternbrief: Depression im Jugendalter

Liebe Eltern,

die aktuelle dunkle Jahreszeit kann nicht nur uns Erwachsenen, sondern auch Kindern und Jugendlichen aufs Gemüt schlagen. Manchmal steckt hinter einer anhaltenden Niedergeschlagenheit aber mehr als nur ein saisonales Stimmungstief.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Im Jugendalter kommt es zu einem starken Ansteigen depressiver Erkrankungen. Insgesamt erkranken etwa 3-10 % aller Jugendlichen unter einer behandlungsbedürftigen Depression.

Depressive Erkrankungen kommen in allen sozialen Schichten vor und sind kein Zeichen von Schwäche. Sie stellen jedoch ein ernstzunehmendes Problem dar, denn bleiben sie unbehandelt, können sie schwerwiegende Folgen haben. Deshalb ist eine frühzeitige Erkennung besonders wichtig.

Folgende Anzeichen können bei Jugendlichen auf eine Depression hinweisen:

- traurige, niedergeschlagene Stimmung,
- Antriebslosigkeit,
- Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste,
- sozialer Rückzug und Interessensverlust an früheren Hobbys,
- Absinken der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit,
- veränderter Appetit,
- Schlafstörungen,
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit sowie vermindertes Selbstwertgefühl,
- Suizidgedanken/ -handlungen.

Wenn Sie einzelne der genannten Anzeichen bei Ihrem Kind beobachten, bedeutet dies

noch lange nicht, dass es depressiv ist. Erst wenn sich mehrere Symptome häufen und über mehrere Wochen hinweg anhalten, sollten Sie nicht zögern und professionelle Hilfe in die Wege zu leiten.



Bei akuten Suizidgedanken und/oder -handlungen darf auf keinen Fall abgewartet werden. Bitte stellen Sie Ihr Kind unverzüglich in der Kinder- und Jugendpsychiatrie des Städtischen Klinikums Karlsruhe vor! (Südliche Hildapromenade 7, 76133 Karlsruhe, 0721/974-3901 oder 0721/974-3906).

In nicht akuten Fällen sind die Kinder- oder Hausärzt*innen in der Regel die ersten Ansprechpartner. Diese können eine erste Einschätzung geben und körperliche Ursachen (z.B. Schilddrüsenerkrankung) ausschließen. Bestätigt sich der Verdacht, überweisen diese dann weiter an Kinder- und Jugendpsychiater*innen bzw. Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen. Diese sind Spezialist*innen für die Diagnostik und Behandlung von psychischen Problemen bei Kindern und Jugendlichen.

Bitte beachten Sie, dass die Suche nach einem Therapieplatz durchaus langwierig und belastend sein kann. Dennoch ist diese bei einer behandlungsbedürftigen Depression unbedingt notwendig. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen!

Adressen von regionalen Fachpraxen finden Sie bspw. über die [Kassenärztliche Vereinigung Baden-Württemberg](#). Zudem möchten wir Ihnen den Ratgeber [ElternWissen „Depression bei Kindern und Jugendlichen“](#) der AGJ empfehlen, wo Sie weitergehende Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten finden.

Wir sind für Sie da

Gerne stehen wir Ihnen und Ihren Kindern beratend zu Seite.

Lisa Tonscheck	07243/ 101 389	(Pestalozzischule)
Saskia Merkle	07243/ 101 8924	(Carl-Orff-Schule)
Ina Gutmann	07243/ 101 335	(Schillerschule)
Iris Erbe	07243/ 101 8345	(Wilhelm-Lorenz-Realschule)
Stefanie Liebisch	07243/ 101 214	(Schulzentrum)
Melanie Eisele	07243/ 101 8390	(Schulzentrum)
Maximilian Watzka	07243/ 101 8351	(Eichendorff-Gymnasium)
Doreen Kleinwächter	0176/ 30035644	(Eichendorff-Gymnasium und BJFS)
Annik Gartner	0157/ 76378449	(Beratung im BJFS)
Christina Leicht-Rehberger	christina.leicht@ettlingen.de	(Sachgebietsleitung)

Mit freundlichen Grüßen
Das Team der Jugendsozialarbeit an Schulen