

Für Lehrkräfte und Schüler: Mehr Aufklärung über Depression im Jugendalter nötig

Ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse an Depression erkrankt / neue kostenfreie „Alles Gut?!“- Aufklärungsangebote für Lehrkräfte und Jugendliche

Anlässlich des Weltkindertages am Freitag (20. September) weist die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention auf den großen Aufklärungsbedarf über Depression bei Jugendlichen hin. Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter, etwa 6 Prozent aller Jugendlichen sind betroffen. „Leider wird mit Jugendlichen in Schulen oder in der Freizeit noch viel zu wenig über Depression gesprochen, obwohl statistisch gesehen ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse erkranken. Umso wichtiger ist es, das Bewusstsein für Depression in Schulen zu stärken und ein unterstützendes Umfeld zu schaffen“, betont Prof. Martin Holtmann, Kinder- und Jugendpsychiater, Mitglied im Stiftungsrat der Deutschen Depressionshilfe und Ärztlicher Klinikdirektor der LWL-Uniklinik Hamm.

Das „Alles Gut?!“-Programm der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zielt darauf ab, diese großen Wissenslücken zu schließen. Unter www.deutsche-depressionshilfe.de finden Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte ab sofort interaktive Angebote, die das Bewusstsein für psychische Gesundheit stärken und praktische Unterstützung bieten.

Kostenloses E-Learning-Programm für Schülerinnen und Schüler

In einem E-Learning erfahren Jugendliche ab 13 Jahren mit Hilfe von informativen Texten, Quizen, anschaulichen Grafiken und Erfahrungsberichten von Betroffenen spielerisch mehr über die Erkrankung. So lernen sie neben den Anzeichen einer Depression u.a., wo sie Hilfe finden und wie sie Freundinnen und Freunde mit psychischen Belastungen unterstützen können. Außerdem bietet das Programm hilfreiche Tipps, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken. „Durch das E-Learning holen wir das Thema für junge Menschen aus der Tabuzone. Jugendliche lernen darin zum Beispiel, dass Depressionen häufig sind und die Betroffenen keine Schuld an der Erkrankung tragen. Das erworbene Wissen über Behandlungsmöglichkeiten unterstützt junge Menschen dabei, für sich und andere Hilfe zu finden“, erklärt Holtmann weiter. Möglich wurde das E-Learning-Angebot durch eine Förderung von der Swiss Life Stiftung für Chancenreichtum und Zukunft gGmbH. Das E-Learning-Programm für Jugendliche über Depression ist abrufbar unter: www.deutsche-depressionshilfe.de/allesgut.

Für Lehrkräfte: Kostenlose Online-Fortbildung zu Depression im Jugendalter

Auch Lehrkräfte spielen eine zentrale Rolle, um betroffene Jugendliche zu unterstützen. Sie bemerken oft als erste Veränderungen und nehmen somit eine wichtige Schlüsselrolle ein, damit betroffene Schülerinnen und Schüler Hilfe bekommen. Die neue Online-Fortbildung für Lehrkräfte der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention vermittelt grundlegendes Wissen über Depression sowie einen sicheren Umgang mit möglicherweise an Depression erkrankten Jugendlichen und Suizidalität. Die ebenfalls kostenfreie Online-Fortbildung für Lehrkräfte wird gefördert von der TRIBUTE TO BAMBI Stiftung. Sie ist auf der Website der Stiftung abrufbar unter: www.deutsche-depressionshilfe.de/schule

Petition des Jugendbeirats: Depression muss in die Lehrpläne

Der Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat die Entwicklung des E-Learning-Programms für junge Menschen intensiv begleitet, um sicherzustellen, dass die Inhalte ansprechend und verständlich sind. Darüber hinaus setzen sich die ehrenamtlich tätigen Jugendlichen aus Leipzig und Frankfurt für mehr Aufklärung über Depression an Schulen ein: Mit ihrer Petition „Depression muss in die Lehrpläne“ fordern sie, dass die Aufklärung über Depression nicht nur ein freiwilliges Engagement in der Freizeit von Lehrkräften und Schüler/-innen bleibt, sondern fest im Lehrplan von weiterführenden Schulen verankert wird. Die Petition kann unter folgendem Link unterzeichnet werden: www.weact.campact.de/p/depression

Zum Hintergrund: Depression im Jugendalter

Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die den Alltag und das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigt und mit einem langen Leidensdruck einhergeht. Meist haben depressiv erkrankte Jugendliche eine gedrückte Stimmung oder das Gefühl, die eigenen Gefühle gar nicht mehr wahrnehmen zu können. Dazu kommt, dass vieles einfach keine Freude mehr macht: Freizeitaktivitäten, Zeit mit Familie, Freundinnen oder Freunden. Betroffene Jugendliche schlafen schlechter, können sich nur schwer konzentrieren, reagieren vielleicht gereizter und verlieren die Hoffnung. Auch die Gedanken, sich etwas anzutun, können entstehen: Depression ist eine der Hauptursachen für Suizide. Jährlich sterben in Deutschland etwa 500 Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 durch Suizid (Todesursachenstatistik, Statistisches Bundesamt). Durch die Aufklärung von jungen Menschen und Lehrkräften kann ein bedeutender Beitrag zur Entstigmatisierung und Früherkennung von Depressionen sowie Suizidprävention geleistet werden.

Originalpublikation:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-lehrkraefte>

Weitere Informationen:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-junge-Menschen>