STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

PRESSEMITTEILUNG

6% der Jugendlichen depressiv erkrankt

Online-Tutorial von und mit Jugendlichen klärt über Depression auf

Jugendliche durch Pandemie psychisch besonders betroffen – Jugendbeirat gestaltet Clips mit

Leipzig, 1.6.2023 Mit dem neuen kostenfreien Online-Tutorial „Alles Gut?!“ klärt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention Schülerinnen und Schüler über Depression auf. In fünf kurzen Videoclips erhalten Jugendliche unter www.deutsche-depressionshilfe.de/alles-gut die wichtigsten Basisinformationen über die Erkrankung. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen und Betroffenen den Zugang zu professioneller Hilfe zu erleichtern. Bei der Gestaltung der Clips war der Jugendbeirat der Stiftung intensiv beteiligt. Die dort ehrenamtlich engagierten Jugendlichen gaben wichtige Impulse, welche Fragen in den Clips dringend beantwortet werden sollten und wie die Inhalte für junge Menschen ansprechend aufbereitet werden können. Zudem berichten zwei Jugendräte im Videomaterial selbst über ihre Erfahrungen mit der Erkrankung. Angeschaut werden können die Videos kostenfrei unter www.deutsche-depressionshilfe.de/alles-gut sowie auf den Social-Media-Kanälen der Stiftung.

Ein bis zwei Schüler pro Klasse depressiv erkrankt

Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Etwa 6 Prozent aller Jugendlichen erkranken an einer Depression (Jarczok et al., 2017). Das sind im Schnitt ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse. Kernsymptome sind Niedergeschlagenheit, der alle Lebensbereiche betreffende Verlust von Interesse und Freude sowie ein starkes Erschöpfungsgefühl. Betroffenen Jugendlichen fällt es schwer, sich in der Schule zu konzentrieren. Freundschaften und Hobbies werden vernachlässigt. Hinzu kommen Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, oft mit Gewichtsverlust und die Neigung zu Schuldgefühlen. „Obwohl bis zu zwei Jugendliche pro Klasse von Depression betroffen sind, wird in Schulen wenig über die Erkrankung gesprochen und das Thema fehlt in den Lehrplänen. Ein offener Umgang mit psychischen Erkrankungen beginnt im Jugendalter. Mit den Video-Tutorials wollen wir diese Lücke schließen“, erklärt Stiftungsratsmitglied Prof. Martin Holtmann (Kinder- und Jugendpsychiater/ Ärztlicher Klinikdirektor der LWL-Uniklinik Hamm), der in den Clips auch als Experte zu sehen ist.

Pandemie verstärkt den Bedarf

Die Depression geht mit einem deutlich erhöhten Risiko an Suizidversuchen und Suiziden einher. Selbsttötungen sind die zweithäufigste Todesursache bei jungen Menschen. 2021 nahmen sich 468 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 24 Jahren in Deutschland das Leben. Der Vorstandsvorsitzende der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, Prof. Ulrich Hegerl, erklärt, warum der Bedarf jetzt noch einmal gestiegen ist: „Die mit der Corona-Pandemie einhergehenden Maßnahmen haben die psychische Gesundheit von Jugendlichen besonders negativ beeinflusst. Vor diesem Hintergrund ist eine fundierte Aufklärungsarbeit über Depression wichtig, damit frühzeitig der Weg in professionelle Hilfe gefunden wird. Depressionen sind in der Regel gut behandelbare Erkrankungen.“

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

PRESSEMITTEILUNG

Experte und Betroffene berichten von Depression

In den Videos erklärt Kinder- und Jugendpsychiater Prof. Martin Holtmann für Jugendliche verständlich die Grundlagen der Depression. Darüber hinaus teilen Betroffene ihre persönlichen Erfahrungen und machen die Erkrankung so greifbar. Zu Wort kommen die 19-jährige Antonia und die ein Jahr jüngere Katharina aus dem Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention sowie Moderatorin Cathy Hummels und Gamer Julian Laschewski, die ebenfalls als Jugendliche erkrankten.

Entstanden sind im Rahmen des „Alles Gut?!"-Tutorials fünf Videos zu den folgenden Schwerpunkten:

- Was ist eine Depression? Wie fühlt sie sich an?
- Was sind die Ursachen der Erkrankung?
- Wie wird eine Depression behandelt?
- Wie kann ich einer betroffenen Freundin/ einem betroffenen Freund helfen?
- Was kann ich selbst für meine psychische Gesundheit tun?

Diese Fragen werden sowohl aus einer fachlichen als auch aus einer Betroffenenperspektive beantwortet.

Möglich wurde dieses Aufklärungsprojekt für Schülerinnen und Schüler durch eine Förderung des „Cathy-Hummels-Programms". Seit September 2021 organisierte Cathy Hummels mehrere Charity-Dinner, auf denen Spenden hierfür gesammelt wurden. Insgesamt rund 90.000 Euro kamen zusammen, die in Projekte zur Depressions-Aufklärung und Hilfe für Jugendliche unter dem Dach der Stiftung fließen. Darüber hinaus spendete Cathy Hummels Zeit, indem sie ehrenamtlich als Protagonistin zur Verfügung stand.

Nächster Schritt: Online-Fortbildung für Lehrkräfte zu Depression
In einem nächsten Schritt entwickelt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention rund um die Clips ein Online-Tool für Schülerinnen und Schüler mit ergänzenden Inhalten wie Übungen für den Alltag (z.B. Tagesplan, Entspannungsübung) und weiterführenden Materialien (z.B. Informationen zu Hilfsangeboten oder Gesprächsleitfaden für betroffene Freunde). Ermöglicht wird diese Erweiterung durch die SwissLife Stiftung für Chancenreichtum und Zukunft.
Darüber hinaus entsteht eine Online-Fortbildung für Lehrkräfte. Oft bemerken Lehrkräfte Konzentrationsschwierigkeiten, müde Augen oder Stimmungsveränderungen bei Schülerinnen und Schülern. Sie sind jedoch unsicher, ob und wie sie betroffene Jugendliche ansprechen sollen und wie sie helfen können. Aktuell sind Fortbildungsangebote zu diesem Thema in den einzelnen Bundesländern rar oder nur unzureichend auf den Bereich „Depression & Suizidalität" ausgerichtet. Die Veröffentlichung der von Tribute to Bambi Stiftung geförderten Fortbildung für Lehrkräfte ist für 2024 geplant.

Quelle: *Jarczok, T. A. & Holtmann, M. (2017). Pharmakologische und nicht-pharmakologische Behandlung der Depression im Kindes- und Jugendalter. Die Psychiatrie, 14(3), 151-159.*

Pressekontakt:
Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Heike Friedewald, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

PRESSEMITTEILUNG

Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:
Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharma-unabhängig.
www.deutsche-depressionshilfe.de