



Themenheft Depression

Basisinformationen, Arbeits-
blätter und Online-Materialien

Geeignet ab Klasse 7



Fangen wir an.

Sie möchten gern das Thema Depression im Unterricht aufgreifen? Wunderbar! In jeder Schulklasse gibt es im Schnitt etwa ein bis zwei betroffene Schülerinnen und Schüler. Deshalb ist es umso wichtiger, sich im Unterricht Zeit für dieses Thema zu nehmen.

Das „Themenheft Depression“ besteht aus zwei Teilen

Teil 1 enthält Basisinformationen für Sie als Lehrkraft mit Fakten zur Erkrankung Depression und Informationen zu Symptomen und zur Behandlung. Außerdem lernen Sie mehr über die Folgen der Erkrankung für Betroffene und Angehörige und erfahren, welche Hilfen es gibt. Mit den Informationen können Sie eine oder mehrere Unterrichtseinheiten selbst gestalten. Einzelne Textpassagen können Sie im Unterricht zur vertieften Erarbeitung durch die Schülerinnen und Schüler einsetzen.

Teil 2 enthält konkrete Unterrichtsmaterialien und Handouts für die Herausgabe an die Schülerinnen und Schüler. Hier erfahren Sie außerdem, wie Sie den Unterricht gestalten und wie die Materialien eingesetzt werden können.

Die Onlineversion des Themenhefts Depression sowie weitere Online-Materialien finden Sie unter fideo.de/schule.

Ziel des Themenhefts

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland. Mithilfe dieses Themenhefts verstehen Schülerinnen und Schüler, dass die Depression eine ernstzunehmende Erkrankung ist, die jede und jeden betreffen kann. Sie kennen mögliche Ursachen und Symptome und wissen, dass eine Depression behandelt werden kann. Schülerinnen und Schüler kennen Anzeichen einer Depression sowohl bei sich als auch bei anderen und wissen, wo sie Hilfe finden können. Die Schülerinnen und Schüler können nachvollziehen, welche Folgen eine Depression für Betroffene aber auch deren Angehörige haben kann und wie wir als Gesellschaft dabei helfen können, dass sich mehr Menschen mit der Erkrankung rechtzeitig Hilfe suchen.

Wir wünschen Ihnen einen interessanten Einblick in das Thema Depression, einen offenen Austausch mit Ihren Schülerinnen und Schülern sowie viel Erfolg beim Einsatz unseres Themenhefts im Unterricht.

Ihr FIDEO-Team



Inhaltsverzeichnis

Einleitung oder „Warum sprechen wir über Depression und psychische Gesundheit?“	5
Was ist eigentlich psychisch gesund?	5
Nur verstimmt oder schon depressiv?	6
Depression bei Kindern und Jugendlichen	7
Suizide verhindern	7
Eine Depression erkennen	9
Hauptsymptome	10
Weitere Symptome	12
Ursachen	14
Psychosoziale und neurobiologische Seite der Depression	15
Was passiert im Gehirn?	16
Formen der Depression	16
Behandlungsmöglichkeiten	19
Wer behandelt eine Depression?	19
Psychotherapie	20
Die Behandlung mit Medikamenten	21
Auswirkungen einer Depression	22
Depression und Familie, Freundinnen und Freunde	22
Depression und Schule	22
Depression und Arbeitsleben	23
Unterrichtsmaterialien	25
Hinweise zur Durchführung der Unterrichtseinheiten	26
Gestaltung der Unterrichtseinheiten	28
Arbeitsblätter	32
Modul 1: Symptome und Ursachen der Depression	33
Modul 2: Behandlungsmöglichkeiten und Hilfe bei Depression	36
Modul 3: Auswirkungen der Depression und Entstigmatisierung	42
Handouts für Schülerinnen und Schüler	46
Wo finde ich Hilfe bei depressiven Symptomen?	47
So kannst Du unterstützen	48
Das kannst Du für Deine psychische Gesundheit tun	50
Literaturempfehlungen	53

„Irgendwann stand ich morgens da und wollte eine Strumpfhose aussuchen, aber ich konnte die Entscheidung nicht treffen. Ich habe fast nur schwarze Strumpfhosen. Es ist eigentlich keine Entscheidung. Ich stand da und habe geheult.“

Jasmin Schreiber

„Ich gelangte an einen Punkt, an dem ich nichts mehr tun wollte und nirgendwo hingehen wollte. Ich habe ständig geweint.“

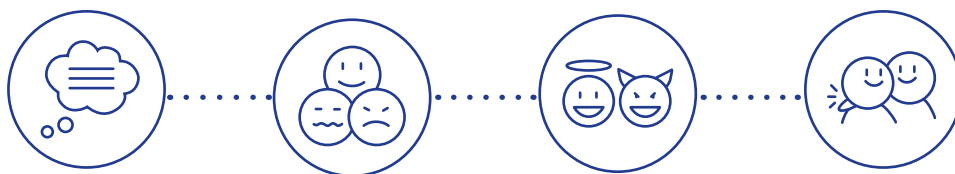
Dwayne „The Rock“ Johnson

Einleitung oder „Warum sprechen wir über Depression und psychische Gesundheit?“

Was ist eigentlich psychisch gesund?

Psychische Gesundheit ist, wenn eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.

Psychische Erkrankungen wiederum stellen Störungen der psychischen Gesundheit einer Person dar, die oft durch eine Kombination von **belastenden Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und Beziehungen** zu anderen gekennzeichnet sind. Beispiele für psychische Störungen sind Depressionen, Angststörungen, Verhaltensstörungen, bipolare Störungen und Psychosen.¹



Psychische Erkrankungen

- können die Wahrnehmung, das Denken, Stimmungen und das Verhalten beeinflussen,
- sind kein Zeichen von Schwäche,
- sind alltäglicher, als man denkt,
- können jede und jeden treffen, also uns alle,
- werden von jeder und jedem anders erlebt und
- können meist wirksam behandelt werden.

¹ Weltgesundheitsorganisation (2019). Psychische Gesundheit - Faktenblatt. https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf

Nur verstimmt oder schon depressiv?

Wir alle kennen Phasen im Leben, in denen wir uns auf nichts freuen können, alles irgendwie grau in grau erscheint und wir uns „deprimiert“ fühlen. Dann erleben wir das Wetter, die Lage der Welt, unsere schulische oder berufliche Situation oder das Privatleben als deprimierend. Bei sehr einschneidenden positiven oder negativen Ereignissen können Stimmungsschwankungen durchaus ausgeprägt und länger anhaltend sein. Hat eine Person beispielsweise gesundheitliche Probleme oder Schwierigkeiten im Job, sind eine gedrückte Stimmung, Traurigkeit und Zukunftssorgen eine ganz normale und gesunde Reaktion auf die Herausforderungen des Lebens.

Eine behandlungsbedürftige Depression ist jedoch mehr als eine vorübergehende Phase der Niedergeschlagenheit, ein Stimmungstief oder Sorgen, die wir alle dann und wann erleben. Eine Depression ist eine **ernste Erkrankung**, die das Denken, Fühlen und Handeln der betroffenen Menschen beeinflusst. Sie geht mit körperlichen Beschwerden einher und verursacht deutliches Leiden.

Eine Depression äußert sich z. B. durch andauernde Niedergeschlagenheit, den Verlust von Interesse und Freude oder einen Mangel an Antrieb über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen. Sie verläuft typischerweise in Krankheitsphasen, die man Episoden nennt. Die Depression geht mit einem deutlich erhöhten Risiko an Suizidversuchen und Suiziden einher. Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, können sich selten allein von den Symptomen befreien.

Die gute Nachricht: Es gibt wirksame Behandlungen bei Depression. Die beiden wichtigsten Säulen der Behandlung sind Psychotherapie und Antidepressiva. Eine Depression sollte, wie jede andere Erkrankung auch, professionell und entsprechend der offiziellen Leitlinie behandelt werden.



Wichtig!

Eine Depression sollte, wie jede andere Erkrankung auch, professionell behandelt werden.

5,3 Mio.

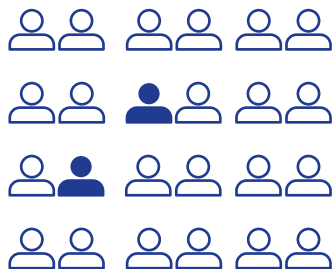
Menschen zwischen 18 und 79 Jahren erkranken jedes Jahr in Deutschland an einer Depression.² Etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann ist im Laufe des Lebens von einer Depression betroffen.

Suizidgedanken und -handlungen

Ein häufiges Symptom der Depression sind Suizidgedanken und -handlungen. Suizidale Äußerungen sollten immer ernst genommen werden. Wird die Depression behandelt, klingen auch die Suizidgedanken ab.



2 Jacobi, F., Höfler, M., Strehle, J., Mack, S., Gerschler, A., Scholl, L., Busch, M. A., Maske, U. E., Hapke, U., Gaebel, W., Maier, W., Wagner, M., Zielasek, J. & Wittchen, H.-U. (2016). Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1-MH). Der Nervenarzt, 87, 88–90.



Wichtig!

Etwa 6 Prozent aller Jugendlichen erkranken an einer Depression.³ Das sind im Schnitt ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse.

Depression bei Kindern und Jugendlichen

Leichte depressive Symptome bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen. Die Depression kann bereits im Kindesalter beginnen, chronisch verlaufen und die Entwicklung erheblich beeinträchtigen. Eine Depression beeinflusst die Beziehung zu Freundinnen und Freunden und zur Familie, sie hemmt Schulleistungen und erhöht das Risiko für Alkohol- und Drogenmissbrauch. Deshalb ist eine Früherkennung besonders wichtig.

Suizide verhindern

Jährlich sterben in Deutschland über 9.000 Menschen durch Suizid⁴, etwa 500 davon sind Jugendliche und junge Erwachsene unter 25.⁵ Bei jungen Menschen ist Suizid mit die häufigste Todesursache.⁶ Bei Suiziden handelt es sich fast immer nicht um „Freitode“. Sie sind vielmehr die tragische Folge nicht optimal behandelter psychischer Erkrankungen – insbesondere Depressionen. In der Depression verlieren die Betroffenen jegliche Hoffnung. Sie glauben nicht daran, dass ihnen geholfen werden kann und sich ihr Zustand je wieder bessert. Um diesem als unerträglich empfundenen Zustand zu entkommen, wird der Suizid oft als einziger Ausweg gesehen.

Depressionen sind die Hauptursache von Suiziden. Mit einer erfolgreichen Behandlung der Depression wird auch das Suizidrisiko reduziert. Der Rückgang der jährlichen Suizidzahlen in Deutschland von 18.000 vor 40 Jahren auf jetzt etwas mehr als 9.000 dürfte Folge dessen sein, dass sich heute dank einer besseren Aufklärung mehr Erkrankte professionelle Hilfe holen und dass Depressionen und andere psychische Erkrankungen besser erkannt und behandelt werden.

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

4 Statistisches Bundesamt (2023). Todesursachenstatistik: Sterbefälle nach äußeren Ursachen und ihren Folgen. <https://www.gbe-bund.de/>

5 Statistisches Bundesamt (2022). Todesursachen: Anzahl der Suizide nach Altersgruppen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/sterbefaelle-suizid-erwachsene-kinder.html>

6 Weltgesundheitsorganisation (2014). Preventing suicide: A global imperative. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>

*„Ich bin nur noch eine
Belastung für andere.“*



Eine Depression erkennen

Es gibt eine Vielzahl von Anzeichen bzw. Symptomen für eine Depression. Es müssen aber nicht alle Anzeichen vorhanden sein und sie können auch unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Können mehrere dieser Symptome seit mehr als zwei Wochen beobachtet werden, ist eine Person möglicherweise an einer Depression erkrankt. Die Depression beginnt manchmal nach einem konkreten Auslöser, manchmal schleicht sie sich einfach so ins Leben.

„Meine schlechte Stimmung geht gar nicht mehr weg.“

„Niemand mag mich.“

„Alles ist so anstrengend geworden.“

„Ich habe keine Kraft mehr.“

– Gedanken wie diese können Anzeichen einer Depression sein.

Hauptsymptome

Gedrückte Stimmung

Betroffene fühlen sich sehr niedergeschlagen. Manche berichten auch, sich innerlich leer zu fühlen und eigene Gefühle gar nicht mehr wahrnehmen zu können. Auch Trauer kann nicht mehr wahrgenommen werden.

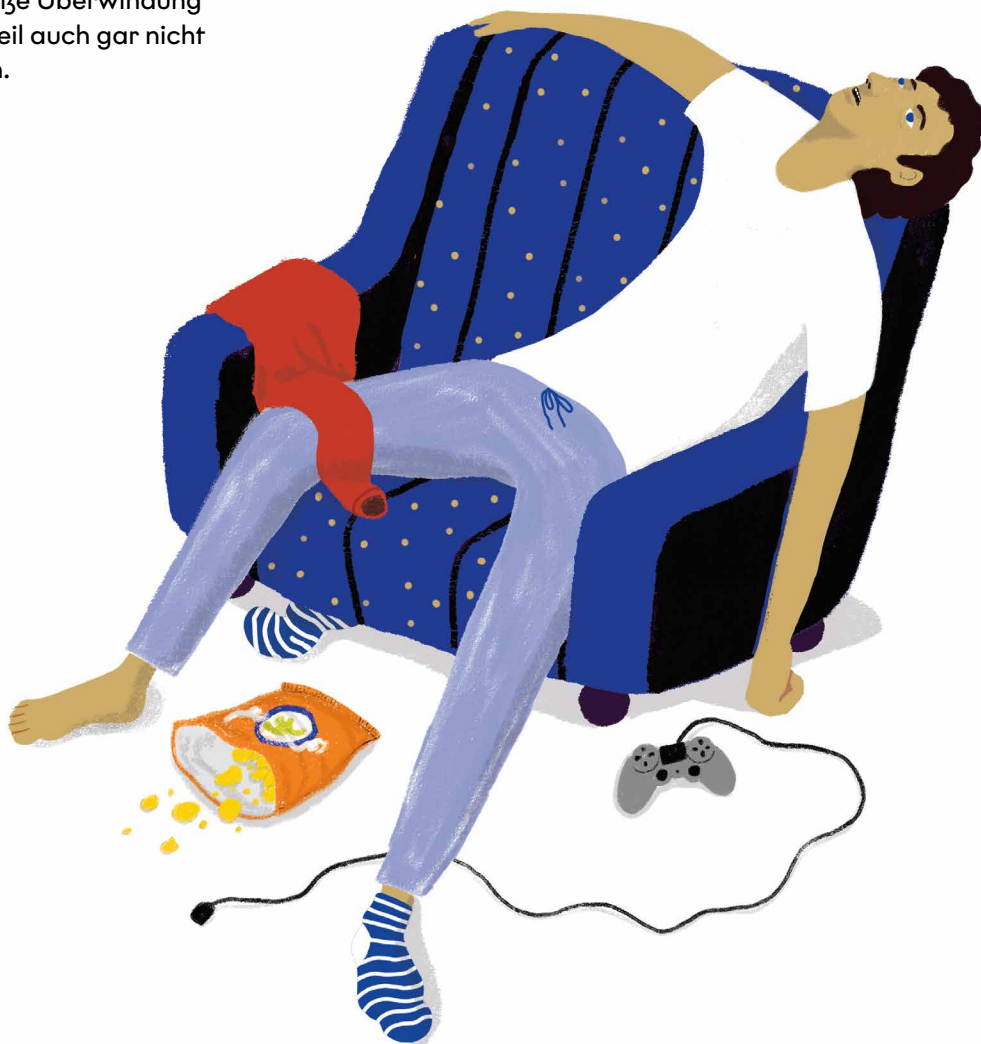


Interessen- oder Freudlosigkeit

Menschen mit Depression verlieren Interesse und Freude an allem, was ihnen sonst Freude bereitet hat, z. B. Hobbies, Aktivitäten mit Freundinnen und Freunden oder der Familie, Schule und Beruf.

Antriebsmangel oder erhöhte Ermüdbarkeit

Betroffene fühlen sich müde im Sinne einer Erschöpfung und können sich nur schwer zu etwas aufraffen. Selbst die Erledigung kleiner Aufgaben, wie etwa Duschen oder die Schultasche packen, kann große Überwindung kosten und zum Teil auch gar nicht bewältigt werden.



Was ist ein Symptom?

In der Medizin oder in der Psychologie ist ein Symptom ein Anzeichen für eine bestimmte Erkrankung. Symptome einer Erkältung können z. B. eine verstopfte Nase, Halsschmerzen oder Husten sein, aber auch Schlafstörungen oder eine niedergeschlagene Stimmung.

Weitere Symptome



Vermindertes Selbstwertgefühl

Menschen mit Depression haben weniger Selbstvertrauen und werten sich oft selbst ab.



Schuldgefühle

In der Depression denken Menschen, dass sie selbst schuld an ihrer Situation sind und es nicht verdient haben, dass andere sich um sie kümmern („Ich bin nur eine Belastung für andere“).



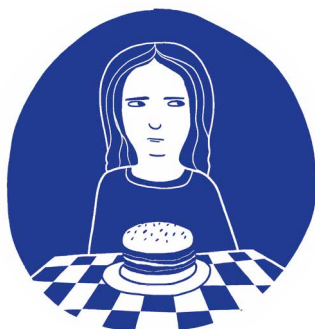
Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit

Die Konzentration und Aufmerksamkeit sind eingeschränkt – das kann sich auch in der Schule und im Beruf bemerkbar machen. Deshalb kommt es dazu, dass sich Betroffene manchmal nicht daran erinnern, was vor Kurzem passiert ist.



Schlafstörungen

Typisch für eine Depression ist auch, nicht einschlafen zu können oder zu früh zu erwachen.



Appetitstörungen

Auch der Appetit verändert sich in der Depression. Betroffene haben keinen Appetit mehr oder einen erhöhten Appetit.



Hoffnungslosigkeit in Bezug auf die Zukunft

Depressionen werden oft von dem Gefühl begleitet, aus der Situation nicht mehr herauszukommen. Betroffene sehen häufig keinen Ausweg mehr.



Suizidgedanken und -handlungen

Bei Menschen mit Depression bildet sich der Wunsch, der als aussichtslos empfundenen Situation irgendwie zu entkommen. Gedanken, sich etwas anzutun, entstehen.

Auch diese Anzeichen können bei einer Depression auftreten:

- Häufig unterschiedlichste körperliche Beschwerden, z. B. Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Herzprobleme
- Dauerhafte innere Anspannung und Angst
- Stimmungstief besonders am Morgen und nach dem Schlafen
- Rückzug
- Schulprobleme

Manche Symptome treten auch bei körperlichen Erkrankungen auf, z. B. bei einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion. Deshalb ist es immer erforderlich, die Anzeichen ärztlich abklären zu lassen.

Ursachen

Bei der Entstehung einer Depression spielen sowohl **biologische** als auch **psychische Faktoren** eine Rolle. Entscheidend ist oft, ob eine **Veranlagung** für eine Depression vorliegt. Diese Veranlagung kann von Eltern an ihre Kinder **vererbt** werden oder durch **traumatische Erlebnisse** in der Kindheit (z. B. Missbrauch) erworben werden. **Auslöser** der Erkrankung können dann z. B. Stress in der Schule oder Konflikte in der Familie oder am Arbeitsplatz sein. Durch die Veranlagung kann es aber auch sein, dass jemand ohne äußere Gründe in eine Depression rutscht.



Wichtig!

Die Depression ist eine Erkrankung, die – genau wie andere Krankheiten auch – nichts mit eigenem Verschulden zu tun hat. Entscheidend ist vielmehr, ob eine Veranlagung vorliegt oder nicht.

Bei jedem depressiv erkrankten Menschen können zwei Ebenen beleuchtet werden: **Psyche und Körper**.

Auf der Ebene der Psyche können allgemein das **Verhalten** und die **psychosoziale Situation** betrachtet werden. Hierzu zählen Äußerungen, Erfahrungen, der Umgang mit Mitmenschen, die gesamte Lebenssituation und die Biografie. Oft lassen sich hier Faktoren wie Traumatisierung oder Missbrauchserlebnisse in frühen Lebensphasen finden. Diese erhöhen das Risiko, später an Depression zu erkranken. Als **Auslöser** einer depressiven Episode können oft aktuelle Verlusterlebnisse (z. B. der Tod eines nahen Angehörigen), Überlastungssituationen, aber auch positive Lebensveränderungen, wie beispielsweise ein längerer Urlaub oder eine bestandene Prüfung, wirken. Auf dieser Ebene setzt die **Psychotherapie** an.

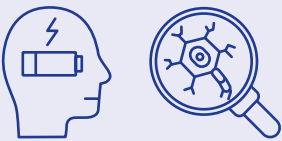
Auf der zweiten Ebene lassen sich Veränderungen im Körper und insbesondere **neurobiologische Veränderungen** im Gehirn finden. Hierzu zählen genetisch bedingte Faktoren, die das Risiko zu erkranken, beeinflussen. Auch aktuelle Veränderungen in den Stresshormonen oder ein Ungleichgewicht anderer Botenstoffe im Gehirn gehen mit einer Depression einher. Durch **Medikamente** kann direkt auf diese neurobiologischen Funktionsstörungen eingewirkt werden.



Wichtig!

Eine Depression ist nicht entweder psychisch oder neurobiologisch bedingt, sondern ein Zusammenspiel beider Aspekte.

Psychosoziale und neurobiologische Seite der Depression

		Psychosoziale Ebene	Neurobiologische Ebene
Erhöhte Empfindlichkeit durch		z. B. frühere traumatische Erlebnisse, chronische Überlastung, Persönlichkeit	z. B. genetische Faktoren (Vererbung)
Auslöser		z. B. Verlusterlebnisse, Stress, Urlaubsstart	z. B. Veränderungen auf der Stresshormonachse
Depressiver Zustand		z. B. Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit	z. B. krankhafte Veränderungen von Hirnprozessen
Therapie		Psychotherapie	medikamentöse Therapie

Bei Menschen, die an Depression erkranken, liegt demzufolge eine Veranlagung vor. Häufig kommen dann zusätzlich individuelle Belastungsfaktoren im Leben dazu, die zu einer Depression führen können. Belastungen können reduziert werden, indem z. B. der Umgang mit Stress besser erlernt wird. Sport und Bewegung, soziale Kontakte und Unterstützung, ein geregelter Tagesablauf und Schlaf, eine abwechslungsreiche Ernährung sowie der Verzicht auf Alkohol und Drogen tragen generell zur psychischen Gesundheit bei. Eine Depression kann durch diese Maßnahmen jedoch nicht behandelt oder ein Rückfall verhindert werden.

Selbsthilfemaßnahmen für den Alltag, die jede und jeder selbst umsetzen kann, um die psychische Gesundheit zu stärken, finden Sie auf dem Handout „Das kannst Du für Deine psychische Gesundheit tun“ (S. 50).

Was passiert im Gehirn?

Ob Laufen oder Sprechen – jedes Verhalten wird durch die Aktivität der Neurone im Gehirn gesteuert. Auch die Wahrnehmung, Gefühle und das Denken hängen von der Funktion unserer Nervenzellen im Gehirn ab. Sobald wir die Aktivität dieser Nervenzellen direkt beeinflussen, verändert sich auch unser Verhalten und Erleben. Durch das Hören von Musik oder auch beim Betrachten bestimmter Farben oder einer schönen Landschaft ändern sich unsere Hirnfunktion und unsere Stimmung.

Die rund 100 Milliarden **Nervenzellen** des Gehirns leiten ihre Aktivität wie elektrische Kabel bis in alle Verzweigungen ihrer Nervenenden durch elektrische Impulse weiter. Zwischen den Nervenzellen besteht jedoch keine direkte Verbindung. Um die Impulse zur nächsten Nervenzelle weiterleiten zu können, müssen die Nervenzellen deshalb sogenannte **Botenstoffe** herstellen, damit sie „miteinander“ kommunizieren können. Während einer Depression sind viele Prozesse und Botenstoffe im Gehirn und im gesamten Körper verändert. Das erklärt dann all die Krankheitszeichen der Depression, wie z. B., dass Betroffene keine Freude mehr empfinden können, schlecht schlafen und hoffnungslos und erschöpft sind.

Es gibt viele verschiedene Botenstoffe, die auf Hirnfunktionen Einfluss nehmen. Einer davon, der mit Depression in Verbindung gebracht wird, ist das **Serotonin**. Da die meisten **Antidepressiva** die Wirkung des Serotonins beeinflussen, ist eine Annahme, dass eine Störung im Serotoninsystem eine Rolle bei der Depressionsentstehung spielt. Das System ist jedoch sehr kompliziert. Die Vorstellung, bei Depression würde so etwas wie ein Serotoninmangel vorliegen, ist eine irreführende Vereinfachung.

Formen der Depression

Die Erkrankung Depression unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Es gibt verschiedene Formen, Schweregrade und Verlaufsmuster. Eine Depression hat also „viele Gesichter“. Sie kann leicht, mittelgradig und schwer verlaufen. Am häufigsten ist die depressive Störung, die in Episoden auftritt.

Unipolare Depression

Die **unipolare Depression** ist die häufigste Depressionsdiagnose. Sie verläuft in Krankheitsphasen, die Episoden genannt werden. Eine **depressive Episode** kann sich langsam einschleichen oder spontan eintreten. Sie dauert einige Wochen bis zu mehreren Monaten. Treten im Verlauf des Lebens mehrfach depressive Episoden auf, wird die Diagnose **rezidivierende (wiederkehrende) unipolare Depression** gestellt.

Bei der **Dysthymie** sind die depressiven Symptome weniger stark ausgeprägt, aber über einen langen Zeitraum vorhanden (mindestens 2 Jahre).

Bipolare affektive Störung

Bei dieser Erkrankung kommt es neben den depressiven Episoden auch zu **manischen Episoden**. In einer manischen Phase sind Betroffene übermäßig gut gelaunt, voller Tatendrang, ruhelos, sie schlafen wenig und sind übertrieben optimistisch. Diese Phasen können dann, manchmal über Nacht, wieder in depressive Phasen umkippen. Eine Behandlung mit Medikamenten ist bei dieser Form der Depression besonders wichtig. Bipolare Erkrankungen sind deutlich seltener als die unipolare Depression.

Verlaufsformen depressiver Erkrankungen

Unipolare Depression

Einzelne depressive Episoden



Wiederkehrende depressive Episoden
(Rezidivierende Depression)



Dysthymie



Bipolare affektive Störung





*„Du darfst
Dir immer
Hilfe suchen.“*

Behandlungsmöglichkeiten

Eine Depression ist eine schwere Erkrankung, die behandelt werden muss. Viele gesunde Lebensjahre gehen durch eine Depression verloren. Suizide, die mit einer Depression in Zusammenhang stehen können, sind mit einer der häufigsten Todesursachen bei Jugendlichen. Deshalb ist es wichtig, sich immer Hilfe zu holen und nicht allein zu bleiben. Die Behandlung einer Depression erfolgt mit Psychotherapie und / oder Medikamenten. Weiterhin gibt es unterstützende Behandlungsmaßnahmen.

Patientinnen und Patienten sollten immer körperlich untersucht werden, um andere Erkrankungen, wie z. B. der Schilddrüse, auszuschließen. Dazu zählt auch eine Blutentnahme. Nach den Untersuchungen und je nach Diagnose werden die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Wie eine Depression behandelt wird, hängt dann davon ab, wie schwer sie ist, wie sehr sie im Alltag einschränkt, welche Behandlung Patientinnen und Patienten bevorzugen oder welche bei einer früheren Depression schon einmal geholfen hat.

Eine **ambulante Behandlung** erfolgt in den Praxen von Ärztinnen und Ärzten, in Ambulanzen und bei Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

In sehr schweren Fällen oder bei starken Suizidgedanken ist der **stationäre Aufenthalt** in einer psychiatrischen oder Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik oder in einer Tagesklinik erforderlich.



Erste Anlaufstellen

Betroffene können sich bei depressiven Symptomen zunächst an Hausärztinnen und Hausärzte bzw. Kinderärztinnen und Kinderärzte wenden.

Wer behandelt eine Depression?

Eine Depression kann neben Hausärztinnen und Hausärzten von verschiedenen Fachärztinnen und Fachärzten und Psychotherapeutinnen und -therapeuten behandelt werden.

Fachärztinnen und Fachärzte (FÄ) haben Medizin studiert und sich auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Sie können mit Medikamenten und oft auch mit Psychotherapie behandeln. Es gibt folgende FÄ, die eine Depression behandeln können:

- FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie
- FÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- FÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind Psychologinnen und Psychologen mit einer speziellen Ausbildung und ebenfalls auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert.

Gerade bei jüngeren Kindern werden auch Eltern und andere Bezugspersonen in die Behandlung miteinbezogen. Psychotherapeutinnen und -therapeuten verschreiben keine Medikamente. Die Kosten für Psychotherapie werden nur von den Krankenkassen übernommen, wenn die Behandlerin oder der Behandler eine Zulassung (Approbation) hat:

- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten haben Psychologie oder Pädagogik studiert und anschließend eine mehrjährige Weiterbildung absolviert. Sie dürfen junge Menschen bis 21 Jahren behandeln.
- Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten behandeln Erwachsene ab 18 Jahren. Sie haben Psychologie studiert und anschließend eine mehrjährige Weiterbildung zur Psychotherapeutin bzw. zum Psychotherapeuten gemacht.

Psychotherapie

Es gibt verschiedene Psychotherapieverfahren:

- die kognitive Verhaltenstherapie (KVT),
- analytische Psychotherapie,
- tiefenpsychologische Psychotherapie und
- systemische Therapie.

Die Wirksamkeit der KVT bei Depression ist besonders gut untersucht. Bei der KVT stehen die aktuellen psychischen Probleme im Vordergrund. Es wird geschaut, wodurch die Krankheitszeichen der Depression ausgelöst werden und durch welche negativen Gedanken, Gefühle oder körperlichen Wahrnehmungen sie verstärkt oder aufrechterhalten werden. Patientinnen und Patienten lernen Schritt für Schritt, ihre Gedanken und Gefühle besser zu verstehen. Sie erwerben neue Strategien und Verhaltensweisen, wie sie wieder mehr Kontrolle über problematische Situationen bekommen. Außerdem werden positive Aktivitäten aufgebaut und an der Tagesstruktur gearbeitet. Die Stärkung des Selbstwertgefühls, Genusstraining oder die Schulung der sozialen Kompetenzen können auch Bestandteile von therapeutischen Gesprächen und Übungen sein. Psychotherapie kann einzeln oder in Gruppen stattfinden. Die Behandlungskosten bei zugelassenen Psychotherapeutinnen und -therapeuten übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung. Bei den privaten Krankenkassen gibt es unterschiedliche Regelungen.

So läuft eine Psychotherapie ab⁷

Sprechstunde

In der sogenannten Sprechstunde wird zuallererst geprüft, ob eine psychische Erkrankung vorliegt und mit Psychotherapie behandelt werden kann oder ob vielleicht eine andere Anlaufstelle hilfreicher wäre. Diese Informationen werden auf einem Formular eingetragen. Mit dem Formular können Patientinnen und Patienten dann zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten ihrer Wahl gehen.

Nach der Sprechstunde

Es folgt entweder der Beginn der Probesitzungen, eine Akutbehandlung oder Patientinnen und Patienten werden auf passendere Anlaufstellen hingewiesen.

Akutbehandlung

Liegt eine akute Krise vor, kann bei freien Kapazitäten direkt nach der Sprechstunde eine Akutbehandlung beginnen (24 Gesprächseinheiten à 25 Minuten).

⁷ Bundespsychotherapeutenkammer (2021). Wege zur Psychotherapie. https://api.bptk.de/uploads/bptk_patientenbroschuere_wege_zur_psychotherapie_b4d3e37fb9.pdf

Probatorische Sitzungen / Probesitzungen

Umfang

Zwei bis vier Termine à 50 Minuten (bei Kindern, Jugendlichen und Menschen mit geistiger Behinderung können bis zu sechs Probesitzungen stattfinden).

In den Probesitzungen finden die erkrankte Person und Psychotherapeutin oder -therapeut gemeinsam heraus, ob sie gut zusammenarbeiten können. Außerdem wird eine Diagnostik durchgeführt, in der z. B. verschiedene Fragebögen oder Tests ausgefüllt und ausgewertet werden. Kommen Behandlerin bzw. Behandler und Patientin bzw. Patient zu dem Schluss, dass sie miteinander arbeiten können, werden die Diagnose besprochen, Ziele formuliert und ein Behandlungsplan erstellt. Anschließend wird die Kostenübernahme bei der Krankenkasse beantragt.

Dauer einer Psychotherapie

Kurzzeittherapie: 12–24 Stunden à 50 Minuten

Langzeittherapie: Je nach Psychotherapieverfahren zwischen 36 und 160 Stunden

Bei Kindern und Jugendlichen gibt es zusätzliche Stunden für Bezugspersonen. Psychotherapie kann auch in Gruppen stattfinden.



Wichtig!

Wenn man sich bei einer Psychotherapeutin oder einem -therapeuten nicht wohl fühlt, ist es möglich, eine andere Therapeutin oder einen anderen Therapeuten aufzusuchen.

Die Behandlung mit Medikamenten

Neben Psychotherapie sind Medikamente eine wichtige Säule der Depressionsbehandlung. Durch die Einnahme von Antidepressiva kommt es zu einem Abklingen der depressiven Episode und die depressiven Symptome lassen nach: Antriebs-, Freud- und Hoffnungslosigkeit gehen zurück und es gelingt den Betroffenen wieder, alltägliche kleine und große Probleme zu bewältigen. Die Medikamente müssen über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden. Antidepressiva machen nicht süchtig und sind auch keine „Happy Pills“.

Bei Kindern und Jugendlichen wird eine Depression meist durch Psychotherapie behandelt. In schweren Fällen, wenn Psychotherapie allein nicht ausreicht oder deutliche Suizidalität vorliegt, werden zusätzlich Antidepressiva eingesetzt.



Auswirkungen einer Depression

Eine Depression wirkt sich auf fast alle Lebensbereiche von Betroffenen aus und beeinflusst das gesamte Umfeld.

Depression und Familie, Freundinnen und Freunde

Ist eine Person im nahen Umfeld erkrankt, kann das deutliche Auswirkungen auf ihre Angehörigen oder Freundinnen und Freunde haben. Es belastet das Familienleben und Freundschaften, wenn sich eine an Depression erkrankte Person zurückzieht, häufig antriebslos, erschöpft und niedergeschlagen ist. Alltägliche Aufgaben werden vernachlässigt und Ausflüge und Verabredungen abgesagt. Angehörige und Freundinnen und Freunde fühlen sich daneben oft hilflos und entwickeln möglicherweise Schuldgefühle. Nicht selten sind sie dann selbst überlastet, erschöpft oder verärgert, weil sie einen betroffenen Menschen unterstützen und entlasten möchten. In einer repräsentativen Befragung gaben etwa drei Viertel (72 Prozent) der Befragten mit Depression an, dass sie während der Erkrankung keine Verbundenheit zu Menschen mehr empfinden. Dies hat umfangreiche Folgen: Die Hälfte der Betroffenen berichtete von Auswirkungen auf die Partnerschaft. So haben 45 Prozent davon erlebt, dass es aufgrund der Depression zu einer Trennung kam.⁸

In Familien, in denen ein Elternteil erkrankt ist, beeinflusst die Depression die Partnerschaft, aber auch die Betreuung und Versorgung der Kinder. Oft übernehmen Kinder psychisch erkrankter Eltern mehr Aufgaben im Haushalt oder sind belastet, weil sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstellen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Familien gut unterstützt werden und insbesondere Kinder spezielle Hilfsangebote bekommen. Umgekehrt ist es auch für Sorgeberechtigte eine Herausforderung, wenn das eigene Kind an Depression erkrankt ist. Auch hier spielen oft Schuldgefühle eine Rolle. Angehörige sollten sich deshalb gut über die Erkrankung informieren und verstehen, dass es sich hier nicht um ein individuelles Versagen, sondern um eine ernstzunehmende Erkrankung handelt. Für Kinder und Jugendliche gibt es entsprechend altersgerechte Bücher.

Depression und Schule

In jeder Schulklasse einer weiterführenden Schule sind etwa ein bis zwei Jugendliche an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt. Es ist jeder Schülerin und jedem Schüler selbst überlassen, ob und in welchem Umfang sie oder er die Mitschülerinnen und Mitschüler sowie die Lehrkräfte über die eigene Erkrankung informiert.

Schülerinnen und Schüler mit Depression können sich mitunter schwer konzentrieren und ihre Merkfähigkeit ist eingeschränkt. Zudem sind sie schneller erschöpft oder wirken antriebslos und weniger motiviert. Durch die Schlafstörungen sind sie oft auch müde. Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten ist meist deutlich eingeschränkt. Durch die typischen Symptome der Depression kommt es oft zu einem deutlichen Leistungsabfall in der Schule, was wiederum den Schulerfolg insgesamt gefährden kann. Bei schweren Formen der Depression ist es nicht mehr möglich, in die Schule zu gehen. Auch wenn die Schülerinnen und Schüler in Behandlung sind, haben sie häufig Schwierigkeiten im (Schul-)Alltag.

⁸ Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. D.). Depression und Partnerschaft. <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungs-zentrum/deutschland-barometer-depression/2018>

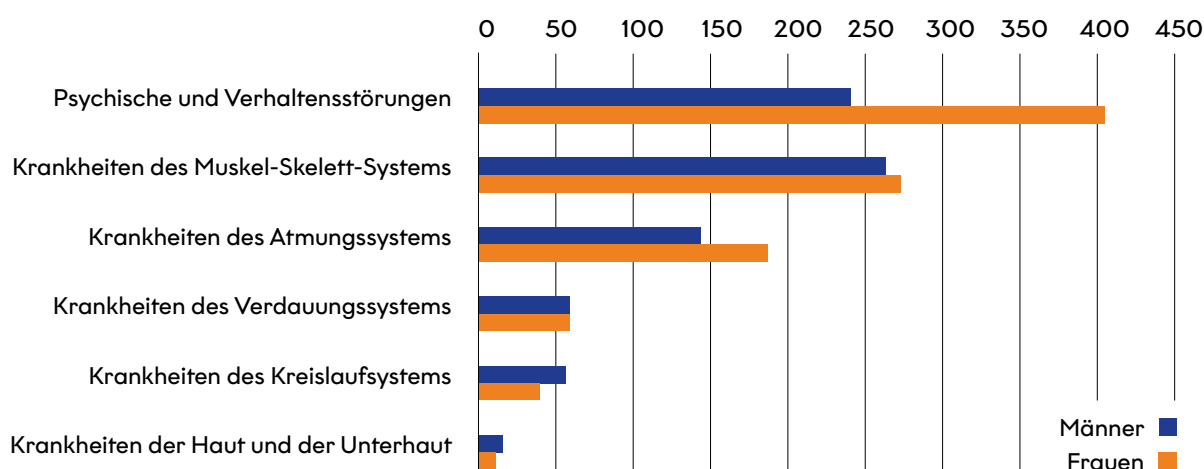
Lehrkräfte können unterstützen, indem sie das Gespräch suchen und Anlaufstellen zur Abklärung des Verdachts auf Depression kennen. Sollte eine Depression diagnostiziert werden, können sie beispielsweise Aufgaben ohne Zeitdruck anbieten, Aufgabenstellungen wiederholen und Freiarbeit einräumen. Sie können immer wieder die Stärken betonen und Hoffnung und Zuversicht vermitteln, wenn etwas nicht gelingt. Alle müssen geduldig bleiben. Oft kann auch ein sogenannter Nachteilsausgleich gewährt werden, um eine Benachteiligung durch die Erkrankung Depression gegenüber anderen Schülerinnen und Schülern zu vermeiden. Für jede betroffene Schülerin und jeden betroffenen Schüler muss hier eine individuelle Lösung gefunden werden. Behandlerin oder Behandler und Schule arbeiten dafür größtenteils zusammen.

Depression und Arbeitsleben

Auch Mitarbeitende z. B. an Schulen können an Depression erkranken. Lehrkräfte scheinen plötzlich erschöpft zu sein: Konzentrationsprobleme, Motivationsverlust, Reizbarkeit, aber auch sozialer Rückzug können zu den auffälligsten Veränderungen zählen. Nun stellt sich die Frage: Ist die Kollegin oder der Kollege überfordert, überarbeitet oder aus anderen Gründen „gestresst“, so dass etwas Entlastung und Erholung guttun würden? Oder sind die Veränderungen Anzeichen einer depressiven Erkrankung?

2021 verursachten psychische Erkrankungen die meisten Krankheitstage (21,8 % der Gesamtfehlzeiten); noch vor Muskel-Skelett-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen. Bei psychischen Erkrankungen fehlen die Betroffenen im Vergleich zu körperlichen Erkrankungen überdurchschnittlich lang (2021: Frauen: 50 Tage, Männer: 46 Tage je Krankschreibungsfall; zum Vergleich: Muskel-Skelett-Erkrankungen: Frauen: 21 Tage, Männer: 19 Tage). Die Daten zeigen, dass Depressionen neben dem persönlichen Leid für Betroffene und Angehörige große wirtschaftliche Kosten verursachen. Neben vielen Krankheitstagen sind die Betroffenen weniger konzentriert und vergesslich. Auch die in der Depression typischen Schlafstörungen beeinflussen die Arbeit negativ. Die wichtigste Aufgabe für Arbeitgeberinnen und -geber ist es demnach, einen angemessenen Umgang mit psychisch erkrankten Arbeitnehmerinnen und -nehmern zu finden und sie dabei zu unterstützen, schneller professionelle Behandlung zu bekommen. An Schulen können ein offener Umgang mit psychischen Erkrankungen, ein stigmafrees Schulklima und unterstützende Maßnahmen für erkrankte Mitarbeitende wichtige Stellschrauben sein.

Krankheitsfehltage nach ICD-10-Diagnosekapiteln (2021)⁹



⁹ Techniker Krankenkasse (2022). Gesundheitsreport: Arbeitsunfähigkeiten. <https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf>

Unterrichtsmaterialien

Im zweiten Teil dieses Heftes finden Sie nun die Unterrichtsmaterialien, die wir in drei Module aufgeteilt haben. Neben konkreten Arbeitsaufträgen finden Sie Hinweise auf Online-Materialien, die Sie unter den angegebenen Links bzw. auf *fideo.de* erhalten. Es bietet sich an, mindestens Aufgaben aus Modul 1 und 2 (Informationen zur Erkrankung und Hilfestellen) für Ihren Unterricht zu verwenden. Modul 3 regt eine weiterführende Auseinandersetzung mit den Themen Depression und Entstigmatisierung an. Außerdem enthält das Themenheft am Ende Handouts mit wichtigen Anlaufstellen und Hilfsangeboten, Hilfestellungen für die Unterstützung von Betroffenen sowie Tipps, die dabei helfen, die psychische Gesundheit zu stärken.

Modul 1: **Symptome und Ursachen der Depression** Seite 28

Modul 2: **Behandlungsmöglichkeiten und Hilfe bei Depression** Seite 29

Modul 3: **Auswirkungen der Depression und Entstigmatisierung** (optional) Seite 30



Hinweis zu Onlinematerialien, QR-Codes und Links

Unter *fideo.de/schule* finden Sie alle Materialien und weiterführenden Informationen. QR-Codes einfach mit dem Handy einscannen oder in der Onlineversion auf den darunterliegenden Link klicken.

Hinweise zur Durchführung der Unterrichtseinheiten

Wenn Sie das Thema Depression im Unterricht besprechen, ist es allein aufgrund der Häufigkeit von Depression wahrscheinlich, dass eine Schülerin oder ein Schüler (SuS) oder Sie selbst im privaten Umfeld schon Kontakt mit der Erkrankung hatten. Das kann emotional aufwühlen. Deshalb möchten wir Sie bitten, die folgenden Hinweise zur Durchführung der Unterrichtseinheit zu berücksichtigen.

Vorbereitung

- Machen Sie sich gut mit den Informationen zur Depression in diesem Heft vertraut.
- Organisieren Sie, wenn möglich schon vorab, Unterstützung, z. B. durch Schulpsychologinnen und -psychologen oder Schulsozialarbeitende. Falls bei den SuS Redebedarf entsteht, können Sie zeitnah an geschultes Personal weiterverweisen.
- Informieren Sie die Sorgeberechtigten darüber, dass Sie das Thema Depression im Unterricht planen.

Organisatorische Hinweise und Empfehlungen

- Bereiten Sie die SuS darauf vor, dass sie sich in der Unterrichtseinheit mit den Themen *Psychische Gesundheit, Depression und Suizid* auseinandersetzen werden
- Suizidgedanken und -handlungen sind ein sensibles Thema. Hinweise, worauf Sie diesbezüglich während der Unterrichtseinheit und im Gespräch mit den SuS achten sollten, finden Sie auf fideo.de/schule.
- Stellen Sie den SuS frei, jederzeit den Raum zu verlassen.
- Erarbeiten Sie bei Bedarf zu Beginn gemeinsam Gesprächsregeln. Achten Sie auf einen wertschätzenden, offenen Umgang miteinander. Jede Schülerin und jeder Schüler darf frei entscheiden, wie viel sie oder er preisgeben möchte.
- Wenn Sie in Ihren Ausführungen Beispiele für Menschen mit Depression oder depressiven Symptomen anbringen möchten, beziehen Sie sich bitte nicht auf konkrete SuS ihrer Schule oder Klasse. Bleiben Sie lieber allgemein bzw. nennen Sie fiktive Beispiele.
- Bieten Sie sich bei Bedarf als Gesprächspartnerin oder Gesprächspartner an und haben Sie hilfreiche Kontakte in der Schule bzw. weitere Anlaufstellen zur Hand.
- Beenden Sie die Unterrichtseinheit positiv und klar.
- Motivieren Sie dazu, den Themen *Depression und Psychische Gesundheit* weiterhin offen zu begegnen.



Wichtig!

Das „Themenheft Depression“ informiert über die Erkrankung Depression, klärt auf und baut Vorurteile ab. Es kann jedoch nur der Impuls für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen in der Schule und Gesellschaft sein. Die Materialien ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung und Behandlung depressiver Symptome.

*„Du bist nicht allein
mit der Erkrankung.“*



Gestaltung der Unterrichtseinheiten

Modul 1: Symptome und Ursachen der Depression



Dauer: 90 Minuten

Inhalt: Symptome, Ursachen und Auslöser einer Depression

Methoden: Beobachtung, Reflexion, Präsentation

Material

- Arbeitsblätter Modul 1
- Video „Beginn der Depression“
- Präsentation, Folien „Symptome der Depression“
- Video „Entstehung der Depression“

Durchführung

Teilen Sie die Arbeitsblätter zu Modul 1 aus. Zeigen Sie der Klasse anschließend das Video „Beginn der Depression“. Auf dessen Basis bearbeiten die SuS Aufgabe 1 in Einzelarbeit. Die SuS stellen anschließend ihre Ergebnisse im Plenum vor.

Danach erläutern Sie in einem kurzen Input den Begriff „Symptom“. Hierfür präsentieren Sie die Präsentationsfolien „Symptome der Depression“. Gehen Sie darauf ein, dass nicht alle Betroffenen die gleichen Symptome haben. Auf Basis der Präsentation ergänzen die SuS die fehlenden Haupt- und Nebensymptome in Aufgabe 2.

Anschließend teilen Sie die Klasse in kleine Teams auf. In den Teams werden die Fallbeispiele aus Aufgabe 3 gelesen. Die Aufgabe dient der praktischen Anwendung des Gelernten und dem Erkennen einer Depression. Hierfür werden zunächst die jeweiligen Symptome in den Fallbeispielen markiert. In den Teams tauschen sich die SuS über folgende Fragen aus: Welche Symptome wurden gefunden (Aufgabe 3.a)? Welche Unterschiede in den Fallbeispielen bzw. in den Symptomen gibt es? Was kann man aus den Beispielen ableiten (Aufgabe 3.b)? Mithilfe der unterschiedlichen Symptome sollen die SuS erkennen, dass eine Depression viele Gesichter hat, d.h. sich unterschiedlich äußern kann.

Zeigen Sie anschließend das Video „Entstehung der Depression“. Die SuS ergänzen darauf basierend die fehlenden Felder des Schaubilds aus Aufgabe 4. Dadurch verstehen die SuS, dass eine Depression nicht allein aufgrund traumatischer Erlebnisse und Belastungssituationen entsteht, sondern durch ein Zusammenspiel aus psychischen und biologischen Faktoren. Für die Besprechung der Lösung finden Sie das vollständig ausgefüllte Schaubild in den Online-Materialien auf der Folie „Entstehung der Depression“ der Präsentation.

Zu den Videos und zur Präsentation gelangen Sie über folgende QR-Codes:

Beginn der
Depression

Entstehung der
Depression

Präsentation:
fideo.de/schule

Modul 2: Behandlungsmöglichkeiten und Hilfe bei Depression



Dauer: 60–90 Minuten

Inhalt: Behandlungsmöglichkeiten der Depression, Anlaufstellen und Unterstützung für Betroffene

Methoden: Textverstehen, Reflexion, ggf. praktische Übung

Material

→ Arbeitsblätter Modul 2

Durchführung

Teilen Sie die Arbeitsblätter zu Modul 2 aus. Die SuS lesen den Text zu den Behandlungsmöglichkeiten durch (Aufgabe 1) und lösen Aufgabe 2. Um die richtige Lösung* zu erhalten, besprechen Sie mit der Klasse die einzelnen Sätze.

Anschließend reflektieren die SuS in Einzelarbeit, an wen sie sich selbst wenden würden, wenn sie Hilfe benötigen (Aufgabe 3). Mit Aufgabe 4 erfahren die SuS mehr darüber, wie sie selbst ihre psychische Gesundheit stärken können. Hierfür sollen die SuS reflektieren, was ihnen bisher in schwierigen Situationen geholfen hat und wie sie zukünftige Krisen bewältigen können.

Danach wird die Klasse in Kleingruppen unterteilt (z. B. Zweier- oder Dreier-Teams). Die Teams ergänzen das Mutmach-Bingo (Aufgabe 5). Die Ergebnisse können auch im Unterrichtsraum ausgestellt werden und sollen die SuS dazu befähigen, sich sicherer im Umgang und im Gespräch mit an Depression erkrankten Mitschülerinnen und Mitschülern, Freundinnen und Freunden etc. zu fühlen. Mögliche Sätze sind beispielsweise: „Du bist mir wichtig“, „Wir schaffen das zusammen“, „Du bist stark“, „Nicht schlimm, wenn heute nichts geht“, „Es ist nicht Deine Schuld“ und „Ich gebe mir Mühe, die Erkrankung zu verstehen“.



*Lösung:

Richtig sind: A, B, E, H, I

Falsch sind: C, D, F, G

Modul 3: Auswirkungen der Depression und Entstigmatisierung (optional)



Dauer: 45 Minuten bzw. je nach Möglichkeiten auch längere Projektarbeit

Inhalt: Folgen der Depression, Stigmata und Entstigmatisierung

Methoden: Reflexion, Recherche, freie gestalterische Umsetzung

Material

- Arbeitsblätter Modul 3
- Präsentation Folie „Fehltag“
- Ggf. Beispielkampagnen

Durchführung

Teilen Sie die Arbeitsblätter zu Modul 3 aus. Die SuS bearbeiten zunächst Aufgabe 1 in kleinen Teams. Anschließend wird im Plenum diskutiert, welche Folgen die Erkrankung Depression für Betroffene sowie unterschiedliche Lebensbereiche haben kann. Die Hintergrundinformationen für die Beantwortung der Fragen finden Sie im Abschnitt Auswirkungen einer Depression (S. 22–23).

Die SuS bearbeiten Aufgabe 2 und reflektieren: Was ist das Problem mit Vorurteilen? Welche Folgen können die Aussagen für Menschen mit Depression haben? Die SuS sollen erkennen, dass Vorurteile dazu führen, dass Betroffene sich unverstanden fühlen und deshalb häufig nicht über ihre Erkrankung sprechen und sich keine professionelle Hilfe suchen. In diesem Kontext erläutern Sie die Begriffe Stigma und Entstigmatisierung. Finden Sie außerdem Beispiele für Stigmatisierung und Entstigmatisierung mit der Klasse. Anschließend sollen die SuS recherchieren, welche Personen des öffentlichen Lebens über ihre Depression sprechen und dadurch zur Entstigmatisierung der Erkrankung beitragen (Aufgabe 3). Die SuS präsentieren die recherchierten Beispiele. Stellen Sie gerne auch weitere Beispiele vor.

Hinter den folgenden QR-Codes finden Sie einige Prominente, die Sie der Klasse präsentieren können sowie weitere Beispielangebote, die zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen. Diese können u. a. als Inspiration für Aufgabe 4 dienen:

Beyond Blue

Black Dog
Institute

Seize the
Awkward

Prominente
Personen

Optionale Elemente

Projektarbeit

Bei ausreichend Zeit, z. B. im Rahmen eines Projekttages oder einer Projektwoche, können die SuS Aufgabe 4 bearbeiten und zusätzlich eine eigene Idee entwickeln, wie an der Schule oder Gemeinde über Depression aufgeklärt werden kann und Vorurteile abgebaut werden können (z. B. Planung einer Veranstaltung, Plakate, Podcast, ...).

Quiz

Das Quiz am Ende der Unterrichtseinheit dient der spielerischen Lernkontrolle. Hier können die SuS ihr Wissen unter Beweis stellen und dabei die wichtigsten Lerninhalte reflektieren. Zum Quiz gelangen Sie und Ihre SuS über folgenden QR-Code:

[Quiz öffnen](#)

Memes

Die SuS können eigene Memes rund um das Thema Depression erstellen, um die Unterrichtseinheit positiv zu beenden. Vorgefertigte Grafiken finden Sie hier:

[Zur Vorlage](#)



Meme des Monats

Schicken Sie uns gerne die Memes Ihrer Klasse an info@fideo.de. Wir küren regelmäßig das „Meme des Monats“.

Arbeitsblätter

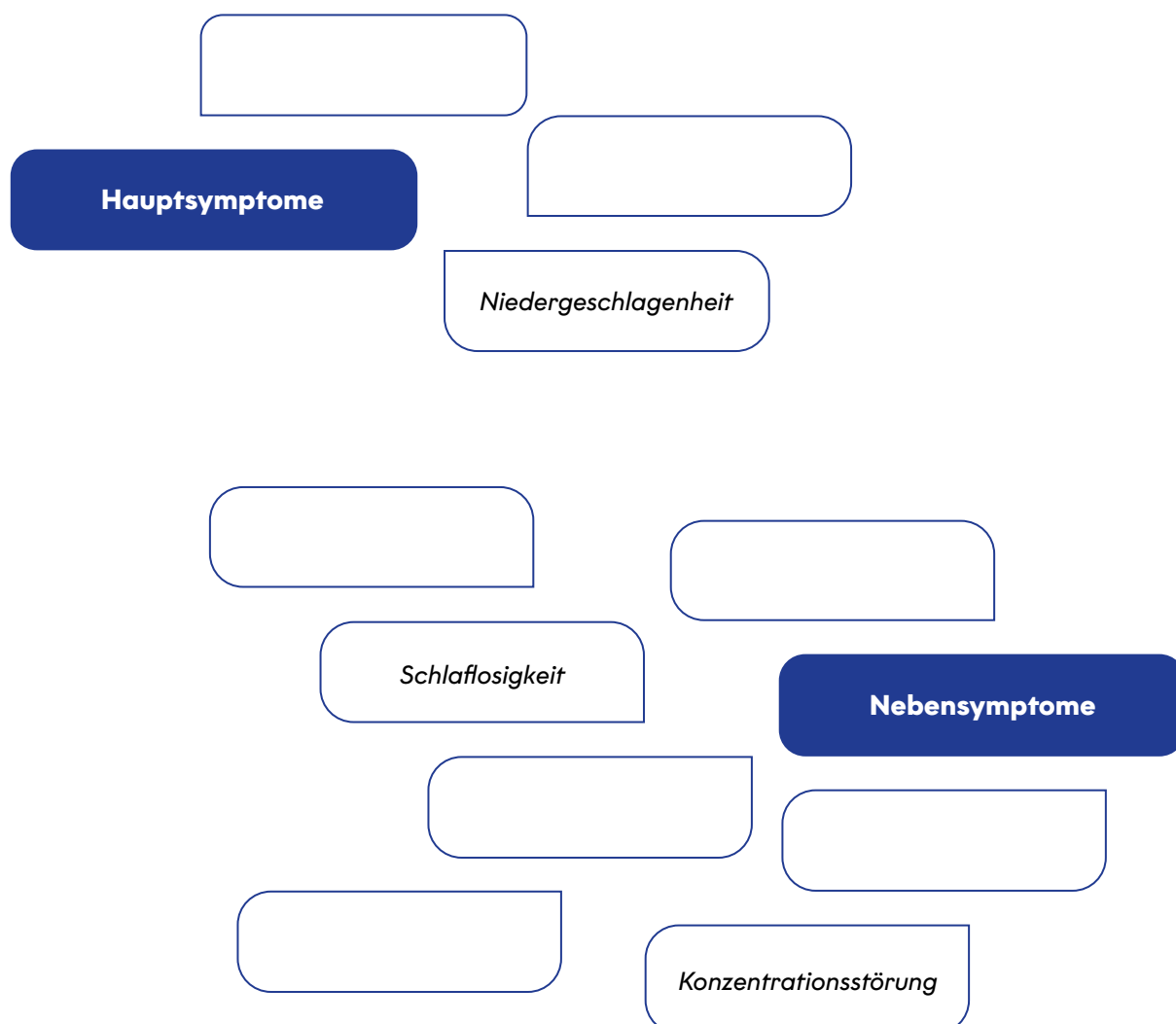


Modul 1: Symptome und Ursachen der Depression

Woran erkennt man eine Depression?

1. Schau Dir das Video von Christine über den Beginn ihrer Depression an. Welche Anzeichen der Depression gab es bei ihr? Woran hat sie gemerkt, dass sie sich verändert hat?

2. Du erfährst nun mehr über die Anzeichen einer Depression. Ergänze die fehlenden Haupt- und Nebensymptome:



3. Lies Dir die Fallbeispiele durch.



Fallbeispiel Anna

Anna ist 15 Jahre alt und geht aktuell in die 9. Klasse. Seit einigen Wochen fällt es ihr immer schwerer, sich im Unterricht und bei den Hausaufgaben zu konzentrieren. Zu Hause gibt es deshalb immer häufiger Streit. Aber nicht nur ihre Noten sorgen für Konflikte mit ihren Eltern. Ihre Freundinnen und Freunde sind gerade viel am See, auf Partys oder verbringen die Tage im Park gegenüber ihrer Schule. Darauf hat Anna keine Lust. Überhaupt hat sie gerade keine Lust mehr auf irgendetwas. Verabredungen sagt sie gar nicht erst zu oder kurzfristig wieder ab. Beim Volleyball-Training war sie auch schon wochenlang nicht mehr.

Ihre Mutter ruft: „Abendessen“. Dabei hat sie gar keinen Hunger, so wie die letzten Tage auch schon. Das gibt sicher den nächsten Streit mit ihren Eltern.



Fallbeispiel Max

Es ist 5:30 Uhr. In einer Stunde wird der Wecker klingeln. Max ist aber, wie so oft in letzter Zeit, schon seit zwei Stunden wach und kann nicht mehr schlafen. Wie soll er den Arbeitstag so müde überstehen? Er steht sowieso schon unter Beobachtung, weil sein Chef in letzter Zeit immer öfter unzufrieden mit seiner Arbeit ist. Er kann sich einfach so schlecht konzentrieren, obwohl er es sich immer wieder vornimmt. Max fühlt sich schon ganz schlecht deswegen und möchte dem Chef am liebsten nicht begegnen.

6:00 Uhr. Bald klingelt sein Wecker, dann wird er versuchen, sich aufzuraffen und aufzustehen. Obwohl er schon so lange wach liegt, wird ihm das wie immer schwerfallen. Zähne putzen, rasieren – wobei, er hatte sich doch erst vor ein paar Tagen rasiert, das sollte ausreichen. Ihm fehlt einfach die Kraft dafür. Dann wird er zur Arbeit fahren.

a) Welche Symptome einer Depression beschreibt die jeweilige Person im Text?

b) Was fällt Dir auf, wenn Du die Fallbeispiele miteinander vergleichst?

Wie und warum entsteht eine Depression?

4. Schau Dir das Video an und ergänze die fehlenden Begriffe im Schaubild.

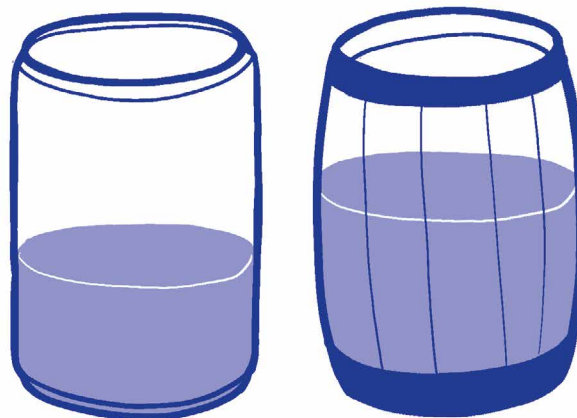
Veranlagung:

_____ →

Temperament _____ →

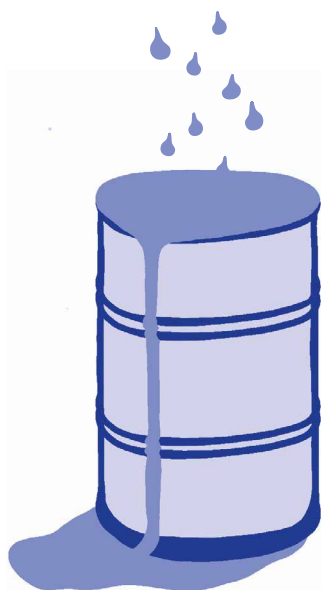
_____ →

Lernerfahrungen _____ →



Individuelle Veranlagung = Füllhöhe

Je nachdem, wie groß die Veranlagung bei einer Person ist, können bestimmte Auslöser dazu führen, dass das Fass überläuft.



Depression

Mögliche Auslöser:

_____ *Verlusterlebnisse* _____

Durch ein Zusammenspiel psychischer und _____
 Faktoren entsteht die Depression mit Symptomen wie z. B. _____
 Stimmung und einem Verlust von Interesse und _____. Gleichzeitig
 sind die _____ verändert.

Modul 2: Behandlungsmöglichkeiten und Hilfe bei Depression

Wie wird eine Depression behandelt?

1. Lies Dir den folgenden Text aufmerksam durch.

Behandlungsmöglichkeiten einer Depression

Eine Depression ist eine sehr schwere Erkrankung, die behandelt werden muss. Die Behandlung einer Depression erfolgt durch Psychotherapie und Medikamente. Wie die Erkrankung behandelt wird, hängt davon ab, wie stark sie ist und wie sehr sie im Alltag, in der Schule oder bei der Arbeit sowie in der Freizeit und mit Freundinnen und Freunden einschränkt. Eine Depression wird ambulant meist von Hausärztinnen und Hausärzten behandelt. Weitere behandelnde Personen sind Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie spezielle Fachärztinnen und Fachärzte (FÄ). Bei sehr schweren Fällen oder starken Suizidgedanken ist der stationäre Aufenthalt in einer psychiatrischen Klinik oder Tagesklinik erforderlich.



Wer behandelt eine Depression?

Hausärztinnen und Hausärzte untersuchen die betroffene Person zunächst körperlich, um andere Erkrankungen, wie z. B. der Schilddrüse, auszuschließen. Anschließend werden die Behandlungsmöglichkeiten besprochen. Betroffene können sich aber auch direkt an FÄ oder Psychotherapeutinnen und -therapeuten wenden.

FÄ haben Medizin studiert und sich auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Sie können Medikamente verschreiben und führen die Diagnostik und oft auch Psychotherapie durch. Behandelt wird die Depression von FÄ für Psychiatrie und Psychotherapie, FÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie FÄ für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Psychotherapeutinnen und -therapeuten sind ebenso auf die Behandlung psychischer Erkrankungen spezialisiert. Sie verschreiben jedoch keine Medikamente. Sie behandeln mit Psychotherapie, d. h. durch Gespräche und Übungen. Das konkrete Therapieziel wird vorher gemeinsam mit der Patientin oder dem Patienten festgelegt. Psychotherapie dürfen Behandelnde nur dann mit der Krankenkasse abrechnen, wenn sie eine spezielle Zulassung haben. Sie haben meist Psychologie studiert und anschließend eine mehrjährige Weiterbildung mit Staatsprüfung (Approbation) absolviert. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten behandeln Kinder und Jugendliche bis 21 Jahren.



Was bedeutet Diagnostik?

Diagnostik bedeutet, dass verschiedene Untersuchungen und Maßnahmen durchgeführt werden, um eine Erkrankung zu erkennen. Das können Gespräche über die Krankheitsgeschichte, körperliche Untersuchungen, Tests oder Laboruntersuchungen sein.



Wie funktioniert Psychotherapie?

Zu Beginn einer Psychotherapie lernen sich die Patientin oder der Patient und die Therapeutin oder der Therapeut kennen und prüfen, ob die Chemie stimmt und sie gut zusammenarbeiten können. In dieser Kennenlernphase, auch Probatorik genannt, wird die Diagnostik durchgeführt, indem z. B. verschiedene Fragebögen oder Tests ausgefüllt werden. Dann beginnt die eigentliche Behandlung. Es werden gemeinsam Ziele vereinbart, die die Patientin oder der Patient erreichen möchte. Außerdem wird Wissen über die Depression vermittelt und Patientinnen und Patienten erfahren mehr über die Ursachen der Erkrankung und aktueller Schwierigkeiten.

Wurde jemand z. B. in der Kindheit oft kritisiert oder konnte es den Eltern nicht recht machen, dann hat die Person gelernt „Ich mache immer alles falsch.“ Dieser Gedanke kann sich dann in verschiedenen Situationen auswirken. Ein Beispiel: Eine Freundin sagt ein Treffen ab. „War ja klar. Ich habe bestimmt etwas falsch gemacht und sie mag mich eh nicht besonders“, wäre aufgrund einer solchen Erfahrung ein typischer Gedanke. Das kann dazu führen, sich von anderen mehr und mehr zurückzuziehen und das drückt natürlich die Stimmung. In der Therapie werden dann solche negativen Erfahrungen und Gedanken herausgearbeitet und durch günstigere ersetzt, wie z. B.: „Möglicherweise ist meine Freundin schon verabredet gewesen. Ich frag sie einfach nächste Woche nochmal, ob wir schwimmen gehen.“ Ein solcher Gedanke verhindert den Rückzug und bringt auch weniger schlechte Stimmung mit sich.

Außerdem werden in einer Psychotherapie wieder angenehme Aktivitäten, wie z. B. Lesen, mit Freundinnen und Freunden treffen oder Sport machen, in den Alltag eingebaut und an der Tagesstruktur gearbeitet. Die Stärkung des Selbstwertgefühls, Genussstraining oder die Schulung der sozialen Kompetenzen (z. B. „Nein“-sagen, Kontakte knüpfen) können auch Bestandteile von therapeutischen Gesprächen und Übungen sein.

Psychotherapie kann einzeln oder in Gruppen stattfinden. Gerade bei jüngeren Kindern werden auch Eltern und andere Bezugspersonen mit in die Behandlung einbezogen.



Wie helfen Medikamente?

Neben Psychotherapie sind Medikamente eine wichtige Säule der Depressionsbehandlung. Durch die Einnahme von Antidepressiva lassen die depressiven Symptome nach: Antriebs-, Freud- und Hoffnungslosigkeit gehen zurück und es gelingt den Betroffenen wieder, alltägliche kleine und große Probleme zu bewältigen. Die Medikamente müssen über einen längeren Zeitraum regelmäßig eingenommen werden. Antidepressiva machen nicht süchtig und sind auch keine „Happy Pills“. Bei Kindern und Jugendlichen wird eine Depression meist durch Psychotherapie behandelt. In schweren Fällen, wenn die Therapie allein nicht ausreicht oder deutliche Suizidalität vorliegt, werden zusätzlich Antidepressiva eingesetzt.

2. Entscheide, ob die Aussagen wahr oder falsch sind.

wahr falsch

- ☐ ☐ A. Depression kann durch Psychotherapie und Medikamente behandelt werden.
- ☐ ☐ B. In den probatorischen Sitzungen lernen sich die Patientin oder der Patient und die Therapeutin oder der Therapeut kennen.
- ☐ ☐ C. Wenn man probatorische Sitzungen bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten macht, darf man dann die Therapie dort nicht beginnen.
- ☐ ☐ D. In der ambulanten Therapie werden Patientinnen und Patienten in einer Klinik behandelt.
- ☐ ☐ E. In der Verhaltenstherapie lernen die Patientinnen und Patienten Strategien und Verhaltensweisen, wie sie wieder mehr Kontrolle über problematische Situationen bekommen.
- ☐ ☐ F. In der Verhaltenstherapie werden positive Gedankenmuster hinterfragt und schrittweise verändert.
- ☐ ☐ G. Fachärztinnen und Fachärzte für Psychiatrie und Virologie behandeln eine Depression.
- ☐ ☐ H. Psychiaterinnen und Psychiater, Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten behandeln Menschen mit Depression.
- ☐ ☐ I. Medikamente, mit denen eine Depression behandelt wird, nennt man Antidepressiva.

An wen würdest Du Dich wenden, wenn es Dir nicht gut geht?

3. Im Text hast Du gelesen, an wen man sich bei einem Verdacht auf eine Depression wenden kann und wer die Erkrankung behandelt. **An wen würdest Du Dich wenden, wenn es Dir längere Zeit nicht gut geht? Wer ist für Dich eine Vertrauensperson? Wer ist eine fachliche Ansprechperson?**

Mein persönlicher Notfallkoffer

4. Um Deine psychische Gesundheit zu stärken bzw. um für Krisenzeiten und angespannte Situationen vorbereitet zu sein, hilft es, sich bereits vorher Gedanken zu machen, was Dir in Deinem Leben Unterstützung und Halt bietet. Ein sogenannter Notfallkoffer besteht aus Dingen, die Dir guttun. **Überlege, was Dein persönlicher Notfallkoffer enthält und schreibe es in die freien Felder und ergänze z. B. kleine Zeichnungen im Koffer. Das können z. B. Namen von Vertrauenspersonen, Kontaktdaten von Ärztinnen und Ärzten oder positive und entspannende Tätigkeiten sein.**



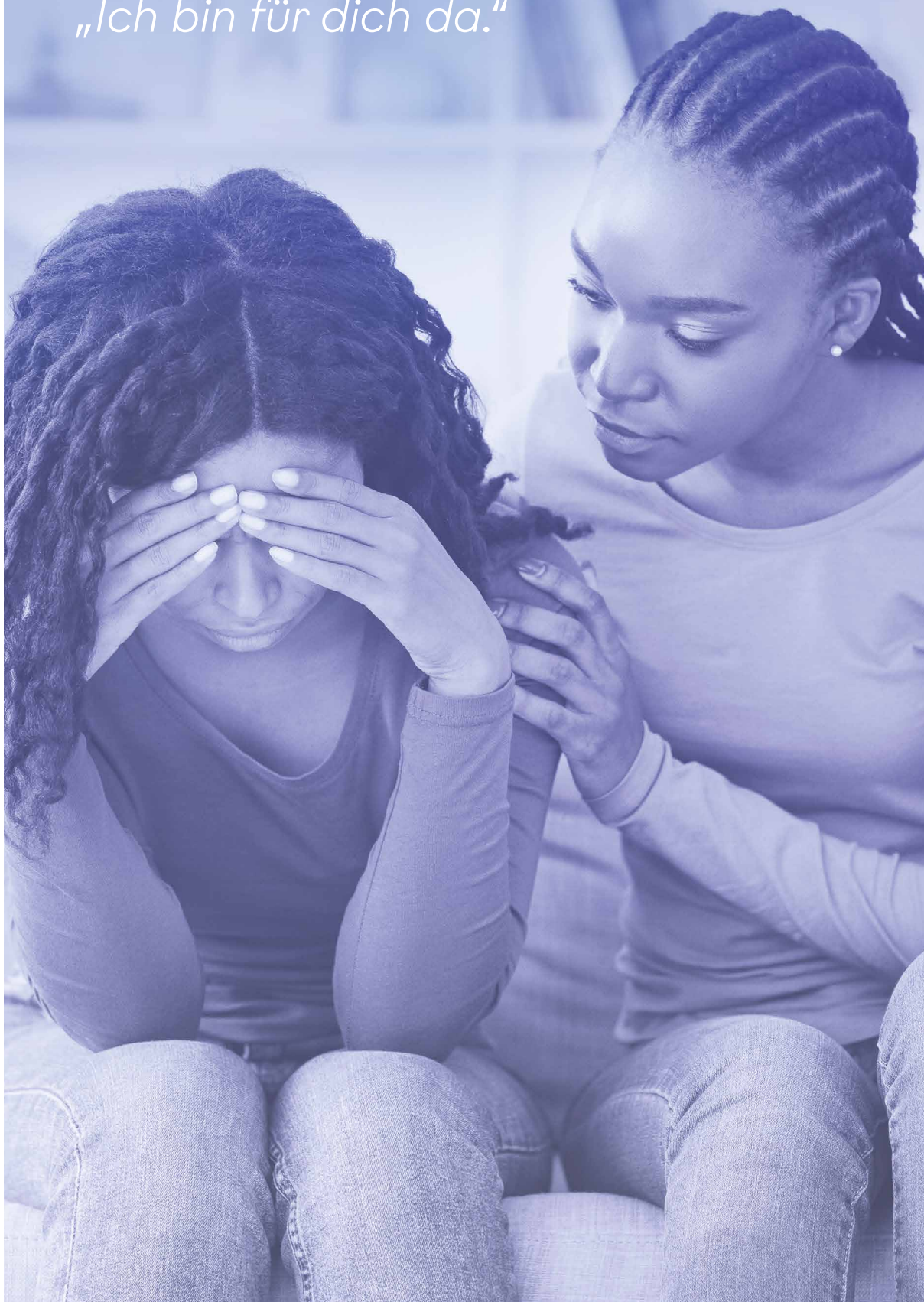
So kannst Du Menschen mit Depression unterstützen

Betroffene treffen häufig auf Unverständnis, wenn sie über ihre Erkrankung sprechen. Dabei werden sie mit Verharmlosungen und Klischees konfrontiert. Es fallen Sätze wie „Sieht man Dir ja gar nicht an“, „Du musst einfach mal an die frische Luft“ oder „Andere haben mehr Probleme“. Oft ist es nicht leicht, hilfreiche Worte für einen depressiv erkrankten Menschen zu finden.

5. Welche Sätze könnten sich Betroffene von Menschen in ihrem Umfeld wünschen? Ergänze Deine Ideen in den Feldern des Mutmach-Bingos.

B	I	N	G	O
		<i>Es ist okay.</i>		
<i>Du bist nicht allein.</i>	<i>Kann ich Dich unterstützen?</i>			

„Ich bin für dich da.“

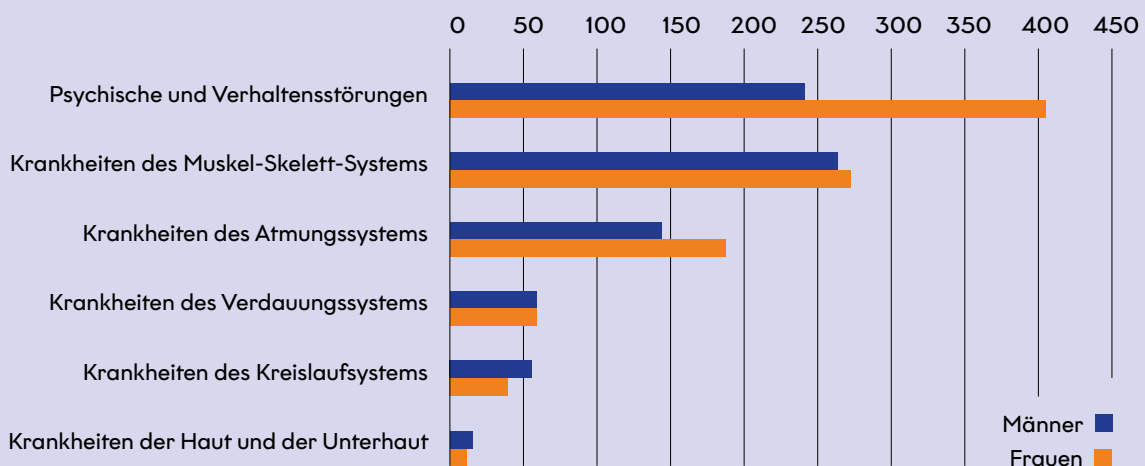


Modul 3: Auswirkungen der Depression und Entstigmatisierung

Welche Folgen hat eine Depression?

1. Eine Depression ist nicht nur für die Erkrankten selbst eine Belastung, sondern hat auch Auswirkungen auf ihr Umfeld. **Überlege, welche Folgen eine Depression in den aufgelisteten Bereichen haben kann? Nutze dafür auch die Abbildungen.**
 - Schule
 - Freundinnen, Freunde und Familie (Privatleben)
 - Arbeit und Ausbildung

Krankheitsfehltage nach ICD-10-Diagnosekapiteln (2022)



Quelle: Techniker Krankenkasse (2022). Gesundheitsreport: Arbeitsunfähigkeiten. <https://www.tk.de/resource/blob/2125010/da11bbb6e19aa012fde9723c8008e394/gesundheitsreport-au-2022-data.pdf>

Auswirkungen von Depression auf Partnerschaften

50%

der Betroffenen berichten von Auswirkungen auf die Partnerschaft.



davon

84%

der Betroffenen fühlen sich von ihrem Partner verstanden.



45%

der Partnerschaften sind auseinander gegangen.



Quelle: Deutschland Barometer Depression 2018 der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (o. D.). Depression und Partnerschaft. <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression/2018>



Wichtig!

Die Depression beeinflusst das Leben der Erkrankten und deren Umfeld deutlich. Deshalb ist es immer wichtig, sich selbst Hilfe zu suchen oder andere Menschen dabei zu unterstützen, in Behandlung zu kommen.

Wie können Vorurteile über Menschen mit Depression abgebaut werden?

2. Menschen mit Depression werden häufig mit Vorurteilen konfrontiert und hören Sätze wie:

„Denk doch mal positiv.“

„Iss doch einfach Schokolade.“

„Fahr doch einfach mal wieder in den Urlaub.“

„Mir geht's auch manchmal schlecht.“

„Schlaf Dich mal richtig aus.“

„Kopf hoch.“

Welche Folgen können diese Aussagen für Menschen mit Depression haben? Was ist das Problem mit diesen „Ratschlägen“?

3. Um über Depression zu informieren und Vorurteile abzubauen, sprechen inzwischen auch viele Prominente öffentlich über die Erkrankung.

Recherchiert in Kleingruppen, welche prominenten Personen über die Erkrankung sprechen bzw. darauf aufmerksam machen. Findet Beispiele, z. B. aus den Bereichen Musik, Social Media, Gaming etc. Präsentiert die Ergebnisse anschließend Euren Mitschülerinnen und Mitschülern.







4. **Entwickelt eine Idee, wie an Eurer Schule oder an Eurem Wohnort über Depression aufgeklärt werden kann und Vorurteile abgebaut werden können (z. B. durch eine Veranstaltung, Plakate, Podcast usw.).**



Was ist Stigmatisierung?

Unter Stigma wird im Allgemeinen eine abwertende (oder negative) Eigenschaft verstanden, durch die ein Mensch von der sozialen Norm abweicht. Dadurch wird er von der Gesellschaft nicht akzeptiert und erfährt Zurückweisung oder Diskriminierung. Stigmatisierende Eigenschaften können Hautfarbe, Religion oder eine psychische Erkrankung sein.

Depressionen sind, wie psychische Erkrankungen im Allgemeinen, mit einem Stigma verbunden. So existiert z. B. das Vorurteil, depressiv erkrankte Menschen wären schwach oder selbst schuld an ihrer Erkrankung. Solche Vorurteile führen nicht nur zu Schamgefühlen, sondern halten Betroffene auch davon ab, die notwendige ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Diese ist wie bei anderen Erkrankungen genauso wichtig, um unnötiges Leid, chronische Verläufe und ein erhöhtes Suizidrisiko zu vermeiden.

Daher:

- Begegne Menschen mit einer psychischen Erkrankung genauso offen, vorurteilsfrei und respektvoll wie allen anderen Menschen auch.
- Halte Dir vor Augen, dass eine psychische Erkrankung eine Erkrankung ist und nichts mit Schwäche oder Versagen zu tun hat. Jede und jeder kann von einer psychischen Erkrankung wie Depression betroffen sein.

Entstigmatisierung

Unter Entstigmatisierung wird der Abbau von Stigma in der Bevölkerung verstanden, sodass ein offener, vorurteilsfreier Umgang mit psychischen Erkrankungen, wie Depression, in allen Lebensbereichen möglich ist. Es geht also um die Normalisierung und Akzeptanz von zuvor stigmatisierten Gruppen¹. Diese kann erreicht werden, indem Wissen über psychische Erkrankungen vermittelt wird oder Betroffene und das Umfeld offen darüber sprechen.

¹ Lundahl, O. (2020). Dynamics of positive deviance in destigmatisation: celebrities and the media in the rise of veganism. *Consumption Markets & Culture*, 23(3), 241271.

Handouts für Schülerinnen und Schüler

Wo finde ich Hilfe bei depressiven Symptomen?

Vor Ort

Bei Symptomen, die auf eine Depression hindeuten, muss zunächst immer ärztlich abgeklärt werden, ob eine Depression oder eine andere Erkrankung vorliegt. Erste Anlaufstellen sind deshalb oft

- Hausärztinnen und Hausärzte
- Bei Kindern und Jugendlichen: Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte
- Fachärztinnen und Fachärzte (z. B. Psychiaterinnen und Psychiater, Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater, Nervenärztinnen und -ärzte)
- (Kinder und Jugend-) Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Telefonische bzw. Online-Info- und Hilfsangebote

← **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung:**
116 117 – Termine für die erste Sprechstunde bei Psychotherapeutinnen und -therapeuten sowie Fachärztinnen und Fachärzten

Telefonseelsorge: →
0800 / 1110 111 oder **0800 / 1110 222** oder **116 123**
 rund um die Uhr erreichbar

← **U25 Deutschland:**
Mailberatung durch Gleichaltrige in Krisen und bei Suizidgedanken

Krisenchat: →
 Beratung **per SMS oder WhatsApp**, auch auf Ukrainisch

← **Nummer gegen Kummer:**
116 111 – kostenlos und anonym

Jugend Notmail: →
 Kostenlose **Online-Beratung** für Kinder und Jugendliche

← **Info-Telefon Depression:**
0800 / 33 44 533 – Bei Fragen zur Erkrankung Depression und zu Anlaufstellen in der Nähe

In akuten Notfällen, z. B. bei starken Suizidgedanken,
Notruf wählen: **112**

Beratung für Kinder und Jugendliche

- Schulsozialarbeitende
- Beratungslehrerinnen und -lehrer
- Beratungsstellen vor Ort, wie z. B. von Caritas, Diakonie und Rotes Kreuz

Eine umfangreiche Übersicht mit weiteren Beratungsstellen, Hilfsangeboten etc. findest Du auf fideo.de/hilfe →

So kannst Du unterstützen

Ohne Hilfe aus einer Depression zu finden, ist oft nicht möglich. Viele an Depression erkrankte Menschen ziehen sich zurück, weil ihnen die Krankheit viel Energie raubt. Nimm das nicht persönlich, sondern versuche, erkrankte Menschen zu unterstützen.

Informiere Dich über die Erkrankung – zum Beispiel hier

- Online-Angebote, z. B. www.deutsche-depressionshilfe.de, www.ich-bin-alles.de
- Social Media, z. B. @erklaerungsnot, @freudmich, @psycho.logisch.hilal, @depridisco, @stark_gegen_depression, @ich.bin.alles
- Bücher, z. B. „Der schwarze Hund“
- Podcasts, z. B. „Kopfsalat“, „Danke, gut“, „Raus aus der Depression“

Unterstütze bei der Suche nach einem Therapieplatz

Deine Unterstützung kann Betroffenen den Weg zu Expertinnen und Experten erleichtern und gibt ihnen das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn Du bei der Suche nach professioneller Behandlung hilfst, dann sind die richtigen Ansprechpersonen bei Depression Hausärztinnen und Hausärzte, Psychiaterinnen und Psychiater sowie Psychologische Psychotherapeutinnen und -therapeuten. Begleite die erkrankte Person gern zu einem ersten Termin. Über die Terminservicestelle (Tel. 116 117) bekommst Du z. B. einen Termin für eine Sprechstunde bei Psychotherapeutinnen und -therapeuten oder Fachärztinnen und Fachärzten vermittelt.

Zeige und sage der Person, dass sie nicht allein ist

- „Du bist mir wichtig und ich bin für Dich da!“
- „Ich habe Dich gern, auch wenn Du Dich gerade nicht melden kannst!“
- „Deine Depression ändert nichts an unserer Freundschaft!“
- „Schön, dass Du in meinem Leben bist!“
- „Du musst das nicht alleine schaffen!“

Baue keinen Druck auf

- Wenn Deine Freundin oder Dein Freund Treffen kurzfristig absagt, steht ihr oder ihm wahrscheinlich die Krankheit im Weg. Nimm das nicht persönlich.
- Hilf Deiner Freundin oder Deinem Freund dabei, angenehme Dinge zu unternehmen, zum Beispiel schwimmen, Kuchen essen, spazieren gehen, Museumsbesuche, Filme oder Serien schauen.
- Biete an, einfach nur da zu sein, ohne reden zu müssen.

Bleib geduldig

- Selbst kleine Schritte sind für Betroffene oft anstrengend.
- Wundere Dich nicht, wenn sie oder er sich nicht regelmäßig melden kann.
- Eine Depression verschwindet nicht von heute auf morgen – die Behandlung braucht Zeit.



In einer Krise

Nimm es immer ernst, wenn jemand Suizidgedanken äußert. Wende Dich an Erwachsene, denen Du vertraust. Organisiere Hilfe bei behandelnden Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, der nächstgelegenen psychiatrischen Klinik oder dem Notruf unter 112.

*„Du musst das nicht
alleine schaffen!“*



Das kannst Du für Deine psychische Gesundheit tun

Im Leben kann es immer wieder vorkommen, dass wir belastende Erfahrungen machen oder die Vielzahl an Aufgaben und Herausforderungen als stressig erleben. Stress kann bei Menschen, die eine Veranlagung für eine Depression haben, manchmal eine Depression auslösen. Hier sind einige Ideen, was Du selbst tun kannst, um Stress zu reduzieren und Deine psychische Gesundheit zu stärken. Es kann sein, dass diese Ideen nicht für jede und jeden gut passen. Probiere aus, was Dir guttut.



Wichtig für Dich!

Selbst wenn Du viel für Dich tust, kann es passieren, dass Du eine psychische Erkrankung entwickelst. Du hast dann nichts falsch gemacht. Es gibt sehr unterschiedliche, individuelle Ursachen und Auslöser für psychische Erkrankungen. Wenn es Dir über einen längeren Zeitraum nicht gut geht, Du keine Lösung für Probleme findest oder belastende Erfahrungen gemacht hast, wende Dich an vertraute Personen, z. B. Freundinnen und Freunde oder Eltern. Über Schwierigkeiten zu sprechen hilft. Du darfst Dir immer bei Erwachsenen, denen Du vertraust, bei Ärztinnen und Ärzten, Psychotherapeutinnen und -therapeuten und Beratungsstellen Unterstützung suchen.

Kontakt mit Freundinnen und Freunden

Soziale Kontakte helfen dabei, sich zugehörig zu fühlen und sich im Austausch mit anderen selbst besser zu verstehen. Außerdem ist ein unterstützendes Umfeld wichtig, wenn es Dir mal nicht so gut geht. Triff Dich regelmäßig mit Menschen, die Du magst und unternimmt etwas zu zweit oder in kleineren Gruppen.

Probiere etwas Neues aus

Auch wenn es anfangs etwas Überwindung kostet, können Dir neue Impulse und Herausforderungen viel Kraft geben und Dein Selbstwertgefühl stärken. Je mehr Du ausprobierst, desto öfter kommen positive Gedanken und Gefühle auf. Du wolltest schon immer mal einen Halbmarathon laufen, Schlagzeug spielen, Stand-Up-Paddle probieren oder lernen, wie man Mangas zeichnet? Probiere diese Dinge aus. Vielleicht hilft es Dir auch, wenn Dich eine Freundin oder ein Freund begleitet.

In Bewegung bleiben

Bewegung und Sport heben die Stimmung. Wenn Du mit anderen in Bewegung bleibst, fällt es oft leichter. Du kannst Dich auf unterschiedlichste Art und Weise bewegen: laufe eine kleine Runde um den Block, plane längere Spaziergänge, treibe Team-Sport, geh ins Fitness-Studio oder tanze durch Dein Zimmer. Probiere gern auch mal etwas Neues aus.

Schreibe Deine Gedanken auf

Schreibe auf, was Dich beschäftigt, z. B. in ein Tagebuch oder einen Kalender – das kann digital sein oder in ein klassisches Notizbuch. Das Aufschreiben hilft dabei, Deine Gedanken zu sortieren.

Sei kreativ

Spiele Musik, zeichne oder probiere DIYs und neue Rezepte aus.

Entspannung und Schlaf

Beobachte, was Dich entspannt. Das können ein warmes Bad, ein gemütlicher Spaziergang, entspannte Musik oder DIYs sein. Besonders gut wirkt das Progressive Muskeltraining. Das Verfahren musst Du regelmäßig üben und mit der Zeit kannst Du Dich dann immer besser entspannen. Gute Anleitungen findest Du z. B. bei YouTube. Schlafe auch immer ausreichend. Dabei können bestimmte Rituale helfen, z. B. vor dem Zubettgehen einen Tee trinken, etwas lesen oder ein Hörbuch hören. Abends besser nicht mehr auf Displays und Bildschirme schauen.

Setze Dich nicht unter Druck

Mach Dir einen groben Plan für den Tag oder die Woche. Du kannst Aufgaben notieren, die getan werden müssen (z. B. Schule), Zeit mit Freundinnen und Freunden (soziale Kontakte), Zeit für Hobbies und Zeiten nur für Dich (Musik hören, abhängen, entspannen). Manchmal funktionieren Dinge nicht gleich. Sei geduldig, auch wenn etwas schiefgeht oder anders verläuft, als Du es geplant hast.

Zwei einfache Übungen, um Positives zu entdecken

Im Alltag übersehen wir oft die kleinen und schönen Momente. Hier findest Du zwei einfache Übungen, die Du in Deinen Alltag integrieren kannst, um Deine Wahrnehmung zu verbessern.

Drei positive Dinge des Tages



Nimm Dir abends fünf Minuten Zeit, drei positive Dinge des Tages aufzuschreiben. Das können ganz kleine Erlebnisse sein, wie beispielsweise, dass Du jemandem geholfen und dafür ein nettes Lächeln bekommen hast, ein schönes Telefonat mit einer Freundin oder wenn Dir etwas gut gelungen ist (z. B.: Ich habe mich heute verabredet. Ich habe es geschafft, meine Hausaufgaben zu machen). Mit der Zeit wirst Du so aufmerksamer für die positiven Momente des Tages.

Kieselsteine



Stecke Dir drei leichte Steinchen, Perlen oder ähnliches morgens z. B. in Deine rechte Hosentasche. Wenn am Tag etwas Schönes, Gutes passiert, nimmst Du ein Steinchen und steckst es in die andere Hosentasche. Dadurch wird Positives für Dich sichtbarer und bewusster.



Literaturempfehlungen

Bücher für Lehrkräfte

- Döpfner, M. & Petermann, F. (2008). **Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher** (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Groen, G., Ihle, W., Ahle, M. E. & Petermann, F. (2012). **Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher**. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Nevermann, C. & Reicher, H. (2020). **Depressionen im Kindes- und Jugendalter: Erkennen, Verstehen, Helfen** (3. Auflage). München: C.H. Beck.

Bücher für Jugendliche

- Curtis, S. (2021). **It's okay not to be okay: Inspirierende Persönlichkeiten sprechen über psychische Gesundheit**. Hamburg: Carlsen.
- Katze, T. (2015). **Morgen ist leider auch noch ein Tag: Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet**. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch.
- Kuhlmann, L. (2020). **Psyche hat doch jeder**. Hamburg: Eden Books.
- Müller, V. (2018). **Meine Freundin, die Depression: Wie ich mich meiner Krankheit stellte und so zu mir selbst fand**. München: mvg Verlag.
- Wessling, K. (2012). **Drüberleben: Depressionen sind doch kein Grund, traurig zu sein**. München: Goldmann Verlag.

[illegible]



Danksagung

Lisa – Danke für viele schöne Ideen, Deine Geduld und Deinen so wichtigen Blick aufs Ganze und die Details.

Heike, Anne, Ines – Danke für all die klugen Hinweise, Korrekturen und für das immer wieder den Rücken stärken.

Jugendbeirat der Stiftung Deutsche Depressionshilfe – Danke für Euren lieben Support und die ehrlichen Worte.

Ihr seid alle großartig!

Impressum

Herausgeber:

Diskussionsforum Depression e. V.

FIDEO

Goerdelerring 9

04109 Leipzig

0341/22 38 74 81

www.fideo.de

www.diskussionsforum-depression.de

Instagram @stark_gegen_depression

Verantwortlich: Prof. Dr. Ulrich Hegerl

Text: Julia Ebhardt und Lisa Bäuerle

Gestaltung und Illustration: Knick Design, www.knick.design

Fotos: Hannah Busing, unsplash.com (Titelbild); Anthony Fomin, unsplash.com (Seite 8); Dragana Gordic, stock.adobe.com (Seite 18); Lightfield Studios, stock.adobe.com (Seite 27); Prostock-studio, stock.adobe.com (Seite 41); Marlene Leppänen, pexels.com (Seite 49)

Druck: OsirisDruck, Leipzig

Soweit nicht durch ein © gekennzeichnet, stehen die Inhalte unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.de>) und können frei genutzt werden. Weiterverbreitungen kennzeichnen Sie bitte mit: Texte: Julia Ebhardt, Illustrationen: Knick Design, Herausgeber: Diskussionsforum Depression e. V. (2023), Lizenz: CC BY-SA 4.0

Veröffentlichung: Juni 2023



Über den Herausgeber:

FIDEO ist seit 2013 ein Projekt des Diskussionsforum Depression e. V. Der gemeinnützige Verein wurde von Menschen mit Depression zum Zweck der realen und digitalen Selbsthilfe gegründet. Die Mitglieder des Diskussionsforums Depression e. V. sind oder waren selbst an Depression erkrankt oder sie sind fachliche Expertinnen und Experten. Sie alle bringen ihr Wissen und ihre Erfahrungen in den Verein ein. So können gemeinsam die Erkenntnisse an andere Betroffene, ihre Familien, Freundinnen und Freunde und an Schulen weitergegeben werden. Der Diskussionsforum Depression e. V. ist unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe organisiert.

BARMER

FIDEO wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist der Diskussionsforum Depression e. V. verantwortlich.

Etwa 6 Prozent aller Jugendlichen erkranken an einer Depression. Das sind im Schnitt ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse.



Ausführliche Informationen und die Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, bietet *fideo.de*