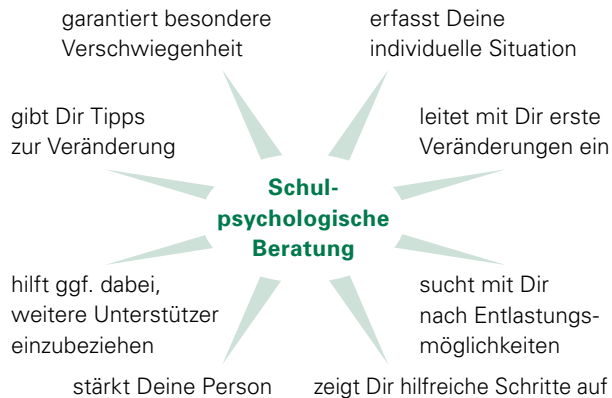


## Wo bekommst Du Unterstützung?

### In der Schule

An Deiner Schule kannst Du Dich zunächst an eine Lehrkraft Deines Vertrauens, insbesondere die Beratungslehrkraft, wenden. Als Experten für den Umgang mit depressiven Belastungen stehen Dir für jede Schule eine Schulpsychologin bzw. ein Schulpsychologe zur Verfügung.



### Außerhalb der Schule

Neben entsprechenden Beratungsstellen, Deinem regionalen psychiatrischen Notdienst für Kinder und Jugendliche, Fachärzten, Kinder- und Jugendpsychotherapeutinnen und -therapeuten und Kliniken bei Dir vor Ort können u. a. hilfreich für Dich sein:

- Nummer gegen Kummer:  
» [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) oder 116 111
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe:  
» [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) oder 0800/334 4533
- Telefonseelsorge:  
» [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) oder 0800/111 0 111
- Mailberatung durch [U25] Nürnberg:  
» [www.u25-nuernberg.de](http://www.u25-nuernberg.de)
- Online-Forum: Fighting Depression Online: » [www.fideo.de](http://www.fideo.de)

Zudem gibt es in jedem Regierungsbezirk gesonderte Krisen- und Sozialpsychiatrische Dienste (Kontaktaten z. B. unter » [www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe](http://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe)).

## Weitere Informationen

Hilfreiche schulische und außerschulische Ansprechpartner in Deiner Nähe findest Du zusätzlich auf der Homepage Deiner Schule. Weitere Informationen kannst Du auf folgenden Seiten abrufen.

- » [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)
- » [www.km.bayern.de/schulberatung/depression](http://www.km.bayern.de/schulberatung/depression)



Weitere Informationen zu diesem Thema und zur Kampagne „Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression“ der Bayerischen Staatsregierung findest du unter:

- » [www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)



### Impressum

**Herausgeber:** Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, Ref. Öffentlichkeitsarbeit, Salvatorstraße 2, 80333 München · **Grafisches Konzept und Gestaltung:** atvertiser GmbH, Seefeld · **Fotos:** adobestock.com, mysimpleshow.com · **Druck:** Appel & Klinger Druck und Medien GmbH, Schneckelohe · **Stand:** Februar 2021.



Dieses Druckerzeugnis ist aus 100 % Altpapier und mit dem Blauen Engel ausgezeichnet.

**Hinweis:** Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Wegen der leichteren Lesbarkeit umfassen Bezeichnungen von Personengruppen in der Regel weibliche und männliche Personen.



**BAYERN | DIREKT** ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter [direkt@bayern.de](mailto:direkt@bayern.de) erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



»Es gibt keine Gesundheit  
ohne psychische Gesundheit.«

Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Aktiv gegen  
Depressionen

## Grußwort



Prof. Dr. Michael Piazolo



Anna Stolz

### Liebe Schülerinnen und Schüler,

die Förderung der Gesundheit unser Schülerinnen und Schüler ist uns sehr wichtig. Neben körperlichen Krankheiten verursachen auch psychische Erkrankungen oft erhebliche Belastungen für die Betroffenen und ihre Familien. Depressionen gehören dabei zu den häufigsten psychischen Krankheiten in Deutschland.

Die Aufklärung über psychische Erkrankungen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der jede Schulgemeinschaft vor Ort einen wichtigen Beitrag leisten kann. Gleichzeitig kann aber auch jeder von uns aktiv dazu beitragen, depressiven Menschen beizustehen – indem wir genau hinsehen, Betroffene nicht alleine lassen und fachliche Hilfe ermöglichen!

Es stehen Euch viele wertvolle Ansprechpartner innerhalb und außerhalb der Schule zur Verfügung. Jede Schule kann dabei auch auf das breite Expertenwissen einer bzw. eines für die Schule zuständigen Schulpsychologin bzw. Schulpsychologen zurückgreifen.

Bitte habt den Mut, die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten frühzeitig in Anspruch zu nehmen, und unterstützt Euch gegenseitig! Denn bei entsprechender Hilfe ist eine Depression gut behandelbar!

Prof. Dr. Michael Piazolo  
Bayerischer Staatsminister für  
Unterricht und Kultus

Anna Stolz  
Staatssekretärin im Bayerischen Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus

## Wie erkennst Du eine Depression?

Depression ist **keine seltene** Erkrankung und kann grundsätzlich jeden, **unabhängig von Alter und Geschlecht** treffen. Sie bedeutet nicht, dass Betroffene versagt haben oder jemand anderes Schuld für die Erkrankung hat! Depression wird in der Öffentlichkeit häufig noch wenig wahrgenommen und oft missverstanden. Depression ist eine Krankheit wie Zuckerkrankheit oder wie ein Beinbruch und ist **gut behandelbar**. Wenn eine Depression jedoch unbehandelt bleibt, kann dies im Weiteren zu einer Spirale von negativen Folgen führen.



### Kennst Du das?

Du ...

- bist oft sehr traurig und hast eine negative Sicht auf alles.
- fühlst Dich oft niedergeschlagen und lustlos.
- fühlst Dich oft energie- oder antriebslos.
- hast gewohnte Interessen verloren.
- ziehst Dich vermehrt zurück.
- fühlst eine große innere Leere und grübelst viel.
- traust Dir selbst nicht mehr so viel zu und zweifelst an Dir.
- fühlst Dich schuldig und wertlos.
- kannst Dich nicht mehr gut konzentrieren.
- bist (in der Schule) nicht mehr so leistungsfähig.
- hast einen veränderten, z. B. verminderten Appetit.
- bist ständig müde oder schnell erschöpft, hast Einschlaf- oder Durchschlafprobleme.
- bist schnell gereizt und öfter wütend.
- hast wenig Hoffnung, dass es Dir bald wieder bessergehen könnte, oder denkst vermehrt über den Tod nach.

**Wenn Du einige solcher Symptome bei Dir verspürst, könnte eine Depression vorliegen. Es ist dann wichtig, dass Du Dir möglichst rasch Unterstützung suchst – besonders, wenn die Symptome schon mehr als zwei Wochen andauern.**

## Was kannst Du als Betroffene/r tun?

### Du kannst dir Hilfe holen!

Suche Dir jemanden, der gut zuhören kann und dem Du vertraust: z. B. Eltern, Freundinnen und Freunde, Lehrkräfte, die Beratungslehrkraft, die Schulpsychologin bzw. den Schulpsychologen ...

**Sprich möglichst offen darüber**, was in Dir vorgeht! Gemeinsam könnt Ihr dann nach Möglichkeiten suchen, wie es Dir wieder bessergehen kann. Wenn Du so stark belastet bist, dass es nicht mehr ausreicht, mit den Eltern oder einer Freundin bzw. einem Freund zu reden, dann zögere nicht, Dich an eine **psychologische oder medizinische Fachperson** zu wenden. **Denn bei einer Depression ist professionelle Hilfe notwendig.**

Zusätzlich kann es für Dich auch hilfreich sein, wenn Du Dich aus vertrauenswürdigen Quellen **über Depression informierst**, z. B. über die auf diesem Flyer angegebenen Seiten. Dort findest du zusätzliche Tipps, was für Dich hilfreich sein kann und was Du Dir Gutes tun kannst.

## Was kannst Du als Außenstehende/r tun?

### Hört einander zu und gebt aufeinander Acht!

Vielleicht kennst Du jemanden, der möglicherweise an einer Depression erkrankt ist: **Höre zu und schau hin!**

**Nehmt Euch Zeit**, möglichst offen über das zu reden, was belastet. In diesem Gespräch kannst Du auch sagen, dass Du Dir gerade unsicher bist, wie Du genau helfen kannst, Du aber gerne helfen möchtest. Ermutige Deine Freundin bzw. Deinen Freund dazu, sich an entsprechende Fachexperten zu wenden, die sie bzw. ihn unterstützen können. Auf jeden Fall müsst Ihr diese Situation nicht alleine bewältigen! Wenn sich Deine Freundin bzw. Dein Freund stark verändert hat, solltest Du das auf gar keinen Fall ignorieren. **Bei Suizidgefahr ist unmittelbare professionelle Hilfe unbedingt notwendig!** Bei unmittelbarer Gefährdung liegt ein Notfall vor! Rufe dann sofort den Rettungsdienst (112). Schildere genau die Lage. Lass die Person möglichst nicht allein, bis der Rettungsdienst eintrifft.