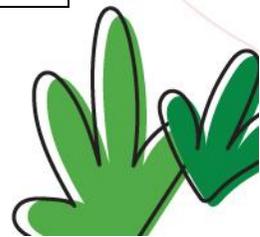




Unter dem Titel	<b>DEPRESSION</b>
Einführung	<p>Eine Depression ist mehr als nur ein Gefühl der Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit - sie ist eine ernsthafte Erkrankung, die sich auf die Stimmung, das Verhalten und die Gedanken von Kindern und Jugendlichen über sich selbst und ihre Zukunft auswirkt.</p> <p>Depressionen betreffen viele junge Menschen und können die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass die Schüler_innen in der Lage sind, einige der Anzeichen und Symptome von Depressionen bei sich selbst und bei Freundinnen und Freunden zu erkennen, und dass sie sich wohl fühlen, wenn sie weitere Unterstützung benötigen.</p>
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifizieren, was eine Depression ist, und Erkennen ihrer Anzeichen und Symptome</li><li>• Verstehen, wie man eine Freundin/einen Freund dabei unterstützt, Hilfe bei Depressionen zu bekommen</li><li>• Erkennen von wertvollen Strategien zur Hilfesuche.</li></ul>
Bezug zum Kompetenzrahmen <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a>	Bereitschaft und Einfühlungsvermögen für die Arbeit mit unterschiedlichen Klientinnen und Klienten/Patientinnen und Patienten Kompetenz in der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Verständnis für psychische Gesundheit Kommunikation
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input checked="" type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ein großer Raum oder ein Raum mit einer langen Wand</li></ul>





	<ul style="list-style-type: none"><li>• Symbole für folgende Meinungen: stimme voll und ganz zu, stimme zu, neutral, stimme nicht zu und stimme überhaupt nicht zu</li><li>• Abdeck-Klebeband oder Blu-Tack zum Befestigen von Symbolen</li><li>• Arbeitsblätter</li></ul>
Auseinandersetzung mit dem Thema	<p><u>AKTIVITÄT 01</u> (15 Minuten)</p> <p>Aktivität in der Klasse: Zustimmende und ablehnende Aussagen</p> <p>Um sich beim Unterrichten dieser Lektion sicherer zu fühlen, empfehlen wir Ihnen, sich die folgenden Informationen anzusehen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• das Informationsblatt "Depression"</li><li>• den Artikel "Anzeichen für Depressionen"</li></ul> <p>Zustimmen - nicht zustimmen: Aussagen zu Depressionen</p> <p>Während dieser Aktivität werden die Meinungen der Schüler_innen zum Thema Depression erforscht. Erinnern Sie die Schüler_innen daran, wie wichtig es ist, sich die Meinungen anderer anzuhören und sie zu schätzen.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hängen Sie die fünf Meinungssymbole der Reihe nach (stimme voll und ganz zu, stimme zu, neutral, stimme nicht zu und stimme überhaupt nicht zu) an einer Wand auf, mit etwas Abstand zwischen den einzelnen Symbolen.</li><li>2. Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern die folgenden Aussagen über Depressionen laut vor, eine nach der anderen:<ul style="list-style-type: none"><li>• Depression ist mehr als nur traurig sein.</li><li>• Manchmal reicht es nicht aus, über Depressionen zu sprechen.</li><li>• Depressionen können jeden zu jeder Zeit treffen.</li><li>• Hilfe zu bekommen kann wirklich schwierig sein.</li><li>• Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung von Depressionen.</li><li>• Menschen entscheiden sich nicht für eine Depression.</li></ul></li></ol> <p>Bitten Sie die Schüler_innen, nach dem Vorlesen jeder Aussage zu dem Meinungssymbol zu gehen, das ihrer Meinung am ehesten entspricht. Die Anzahl</p>





der Aussagen, die Sie vorlesen, kann von der verfügbaren Zeit und dem Engagement der Schüler\_innen abhängen.

Fordern Sie die Schüler\_innen auf, sich mit der Gruppe oder zu zweit auszutauschen, warum sie sich für eine bestimmte Meinung entschieden haben.

- 3 Geben Sie den Schülern und Schülerinnen am Ende der Übung den Artikel "8 Fakten über Depressionen".

#### AKTIVITÄT 02 (15 Minuten)

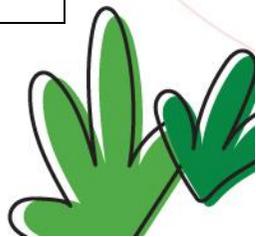
Artikel zur Fallstudie: Taras Erfahrung

1. Die Schüler\_innen lesen den Artikel "Taras Erfahrung, sich einem Freund zu öffnen, um Depressionen zu überwinden".
2. Bitten Sie die Schüler\_innen, die folgenden Fragen einzeln zu beantworten:
  - Was waren die Anzeichen und Symptome von Taras Depression?
  - Was waren die Risikofaktoren für Taras Depression?
  - Welche Strategien zur Hilfesuche hat Tara als nützlich empfunden?
  - Schlagen Sie andere Strategien zur Hilfesuche vor, die für Tara nützlich gewesen sein könnten.
- 3 Machen Sie in der Klasse ein Brainstorming an der Tafel über die Symptome der Depression. Ordnen Sie diese farblich nach Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen.

#### AKTIVITÄT 03 (30 Minuten)

Konversation üben: Einer Freundin/Einem Freund helfen

1. Schreibe einen Comic: Unterstützung für jemanden, um den du dir Sorgen machst
  - Schreiben Sie mithilfe von Bildern und Sprechblasen ein Gespräch, in dem eine Person mit den Anzeichen und Symptomen einer Depression zu kämpfen hat.
2. Zusammenfassung:





	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern, welche Arten von Unterstützung an der Schule zur Verfügung stehen und an wen sie sich wenden können, wenn sie sich Sorgen um jemanden machen - z. B. an eine schulpsychologische Fachkraft.</li></ul>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop + Selbstreflexion/Beurteilung + Debatte
Dauer	1 Stunde
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen verstehen, was eine Depression ist, wie man sie erkennt und wie man sich Hilfe holen kann.





## 8 Fakten über Depressionen

Psychische Probleme sind schwierig und kompliziert, und es ist wichtig, sich Unterstützung zu holen, wenn man mit ihnen konfrontiert ist. Hier finden Sie einige interessante Fakten über

Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	<b>Kommunikation</b>	Fröhlich sein	<b>Sich selbst akzeptieren</b>	<b>Umgang mit Veränderungen</b>	<b>Das Gefühl der Kontrolle</b>
<b>Lebensqualität</b>	<b>Genießen</b>	<b>Glücklich sein</b>	<b>Ausgeglichenheit</b>	<b>Sich sicher fühlen</b>	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	<b>Sich mit sich selbst wohlfühlen</b>
<b>Soziale Teilhabe</b>	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	<b>Unterstützung durch andere</b>	Interesse an der Gesellschaft
<b>Tägliches Funktionieren</b>	<b>Auf sich selbst aufpassen</b>	<b>Die eigenen Grenzen kennen</b>	<b>Kenntnisse über Gesundheit</b>	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	<b>In der Lage sein, um Hilfe zu bitten</b>
<b>Bedeutsamkeit</b>	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	<b>Vertrauen haben</b>	<b>Akzeptanz</b>	<b>Dankbarkeit</b>	Weiter lernen

Depressionen sowie einige Mythen über diese Erkrankung, die Sie kennen sollten.

### Dies kann helfen, wenn:

- Sie mehr über Depressionen wissen möchten
- Sie an einer Depression leiden
- Sie das Gefühl haben, dass niemand versteht, was Sie durchmachen, und es schwer ist, mit den Menschen zu sprechen, die Ihnen wichtig sind.

### Fakt 1: Depressionen sind häufig, aber eine Behandlung kann helfen

Wenn Sie an einer Depression leiden, sind Sie nicht allein:





**VITALity**  
for the future

- Etwa jeder fünfte Australier wird im Laufe seines Lebens von einer Depression betroffen sein.
- Weltweit sind rund 300 Millionen Menschen von Depressionen betroffen.
- Depressionen sind die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung bei jungen Menschen im Alter von 12 bis 25 Jahren.

Es ist ein wichtiger Schritt, mit einem vertrauenswürdigen Freund oder Familienmitglied über Ihre Gefühle zu sprechen. Darüber hinaus können Fachleute für psychische Gesundheit Behandlungen und Strategien anbieten, die ein wichtiger Teil des Genesungsprozesses sind.

**Fakt 2: Depression ist nicht dasselbe wie "faul" oder "schwach" zu sein**

Depressionen können dazu führen, dass Menschen Schwierigkeiten haben, aus dem Bett zu kommen, zur Schule oder zur Arbeit zu gehen oder an Aktivitäten teilzunehmen, die ihnen früher Spaß gemacht haben.

Nach außen hin kann es so aussehen, als würden sie sich nicht genug anstrengen. Die Art und Weise, wie andere auf eine Person mit Depressionen reagieren, ist wichtig, und der falsche Eindruck, dass sie faul oder schwach ist, kann es für sie schwieriger machen, Hilfe zu suchen und sich zu erholen.

Depressionen können alle Arten von Menschen betreffen, auch solche, die traditionell als "stark" gelten oder die scheinbar keinen offensichtlichen Grund haben, depressiv zu sein.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





### **Fakt 3: Depressionen haben viele Ursachen und können jeden treffen.**

Psychologische Fachkräfte haben viele verschiedene Faktoren gefunden, die Depressionen verursachen können:

- Vor kurzem aufgetretene Ereignisse im Leben der Menschen: Trennungen, Verluste, Arbeitslosigkeit, Lebensübergänge, Konflikte mit Familie und Freundinnen und Freunden.
- Langjährige Lebensprobleme: Trauma, Einsamkeit, Sucht.
- Körperliche Ursachen: genetische Faktoren, Medikamente, Unterschiede in der Gehirnchemie, Ernährung, Hormone, Immunsystem und Darmgesundheit.

Es ist hilfreich, über alle Ursachen von Depressionen Bescheid zu wissen, denn es gibt viele verschiedene Faktoren, die sich auf Ihren Zustand auswirken können, und einige davon könnten Dinge sein, derer Sie sich nicht einmal bewusst sind.

Menschen aller Rassen, Geschlechter und Schichten können von Depressionen betroffen sein, und alle haben mit dem Stigma zu kämpfen, das sie umgibt.

### **Fakt 4: Depressionen treten häufig neben Ängsten auf**

Depressionen und Ängste sind unterschiedliche Erfahrungen mit verschiedenen Ursachen und Lösungen, aber es ist üblich, dass Menschen beides gleichzeitig erleben oder dass das eine das andere verursacht.

- Fast 50 % der Menschen, die an einer Depression leiden, leiden regelmäßig unter Ängsten.
- Die Probleme, die Menschen mit Angstzuständen haben, wie z. B. die Schwierigkeit, Kontakte zu knüpfen oder am Leben teilzunehmen, ohne sich Sorgen zu machen, können zu Depressionen führen.
- Es kann eine enorme Herausforderung sein, mit Ängsten zu leben. Sie ist aber auch relativ häufig, so dass die Betroffenen vielleicht gar nicht merken, dass sie ihr tägliches Leben beeinflusst.

### **Fakt 5: Es gibt verschiedene Arten von Depressionen**

Für psychologische Fachkräfte ist "Depression" eigentlich ein "Sammelbegriff", der sich auf verschiedene Erfahrungen bezieht, mit denen Menschen konfrontiert sind. Hier sind einige häufige Arten:

- Unipolare Depression: Dies ist die häufigste Form der Depression, mit der Menschen konfrontiert sind. Sie liegt vor, wenn die depressiven Symptome länger als zwei Wochen anhalten.
- Chronische Depression oder anhaltende depressive Störung: Diese Form der Depression dauert länger an und wird diagnostiziert, wenn jemand seit mindestens zwei Jahren an den meisten Tagen unter den Symptomen leidet.

Bipolare Störung: Menschen, die unter dieser Erkrankung leiden, erleben Stimmungsschwankungen, die erheblich sein können. Sie können wochenlang depressive Phasen erleben, gefolgt von Phasen der Manie (einer extrem gehobenen Stimmung).

- Saisonale Depression: Bei dieser Form der Depression treten Gefühle von Traurigkeit und Müdigkeit in jährlichen Zyklen auf, die von den Wetterbedingungen in der Umgebung abhängen. In der Regel sind die Menschen in den Wintermonaten betroffen, während sie im Frühjahr und Sommer wieder abnehmen. Sie tritt häufiger in kalten Klimazonen auf, in denen es in den Wintermonaten weniger Tageslicht gibt.

### **Fakt 6: Niemand entscheidet sich für eine Depression**

Menschen entscheiden sich nicht dafür, depressiv zu sein, so wie sie sich auch nicht dafür entscheiden, Krebs zu haben. Einem Menschen mit Depressionen zu sagen, er solle sich freuen oder "sich zusammenreißen", kann also schädlich sein und dazu führen, dass er sich noch isolierter fühlt. Depressionen sind mit komplexen sozialen, biologischen und kulturellen Faktoren verbunden, die man nicht einfach wegwünschen kann.

### **Fakt 7: Hilfe zu bekommen kann sehr schwer sein**





Viele Menschen leiden unter Depressionen, weil sie sich schämen oder hoffnungslos fühlen und das Gefühl haben, gebrochen oder unwürdig zu sein. Das kann es sehr schwer machen, um Unterstützung zu bitten oder sich Hilfe zu holen, damit es besser wird. Die Einsicht, dass diese Gefühle ein Teil der Depression sind und sich mit der Behandlung verändern können, kann manchmal helfen, die nötige Motivation zum Handeln zu finden.

#### **Fakt 8: Es gibt viele Möglichkeiten zur Behandlung von Depressionen**

Je nach Schweregrad und Ursache der Depression stehen verschiedene Behandlungsmethoden zur Verfügung, die evidenzbasiert sind und von psychiatrischen Fachkräften durchgeführt werden. Die Genesung braucht jedoch Zeit und kann mit vielen Höhen und Tiefen verbunden sein.

Viele Menschen, die sich von einer Depression erholen, beschreiben eine Reihe von Veränderungen, die ihnen geholfen haben, von körperlicher Betätigung (z. B. Spaziergehen) über Kunst oder Musizieren bis hin zu psychologischen Therapien. In einigen Fällen kann ein Arzt Medikamente verschreiben, um schwere Symptome zu behandeln.

Es ist wichtig, dass Sie sich mit der psychosozialen Fachkraft, mit der Sie zusammenarbeiten möchten, wohlfühlen. Manche Menschen müssen sich mit mehreren Personen treffen, bevor sie die richtige für sich finden.

Sich Unterstützung zu holen, kann zwar entmutigend sein, aber es kann Ihnen wirklich helfen, Ihre Depression zu bewältigen. Je früher dies geschieht, desto eher können Sie sich wieder mehr wie sich selbst fühlen.

### Was ist eine Depression?

Eine Depression zu haben bedeutet mehr als nur traurig oder niedergeschlagen zu sein - es handelt sich um eine ernsthafte Erkrankung, die die Stimmung, das Verhalten und die Gedanken von Kindern und Jugendlichen über sich selbst und die Zukunft beeinflusst.

#### **Was ist eine Depression?**

Jeder Mensch fühlt sich von Zeit zu Zeit deprimiert, aber in der Regel ist das nicht von Dauer. Bleibt sie unbehandelt, kann sie schwerwiegende negative Auswirkungen auf das Wohlbefinden eines Kindes oder eines jungen Menschen haben.

Die Diagnose einer Depression wird nur gestellt, wenn:

- die depressive Stimmung länger als zwei Wochen angehalten hat
- das Verhalten in mehr als einer Situation (z. B. zu Hause und in der Schule) beobachtet wurde
- die Symptome so schwerwiegend sind, dass sie das Kind oder den Jugendlichen in der Bewältigung des Alltags einschränken oder zu Hause, in der Schule und bei Freundinnen und Freunden Probleme verursachen.

Erfahren Sie mehr über die verschiedenen Arten von Depressionen.

Es gibt keine einzige Ursache für Depressionen. Mehrere Faktoren spielen eine Rolle, beispielsweise:

- Lebensereignisse (z. B. ein Todesfall in der Familie oder eine Familientrennung)
- biologische Faktoren (z. B. die Genetik)
- Lernfaktoren in einer Gemeinschaft (z. B. Schwierigkeiten in der Gruppe mit Gleichaltrigen, insbesondere Mobbing).
- psychologische Faktoren (z. B. eine Neigung zu negativem Denken).

#### **Wie wirkt sich eine Depression auf Kinder und Jugendliche aus?**

Depressionen können das Lernen für Kinder und Jugendliche erschweren. Ohne professionelle Unterstützung kann sich dies langfristig auf ihre schulischen Leistungen auswirken.

Manchmal sprechen ältere Kinder oder Jugendliche, die unter Depressionen leiden, davon, dass sie sterben oder sich etwas antun wollen. Das kann alarmierend sein, aber es ist wichtig, dass Sie dies ernst nehmen. Unabhängig davon, ob solche Äußerungen eine eindeutige Selbstmordabsicht darstellen oder eine Art und Weise sind, depressive Gefühle auszudrücken, deuten sie auf einen hohen Leidensdruck hin, der Aufmerksamkeit erfordert. Lesen Sie mehr über Suizidprävention.

Depressionen können das Leben von Kindern und Jugendlichen erheblich beeinträchtigen. Aber die richtige Art von Hilfe - und zwar frühzeitig - kann einen großen Unterschied für ihre psychische Gesundheit bedeuten.





### Auf welche Anzeichen sollte ich achten?

Depressionen sind häufig, werden aber bei Kindern und Jugendlichen oft übersehen.

Wenn Erwachsene depressiv sind, können die Gefühle der Traurigkeit sehr offensichtlich sein. Bei Kindern und Jugendlichen können die Symptome einer Depression jedoch eher wie Reizbarkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Gewichtsverlust aussehen. Da es sich bei den Symptomen einer Depression in der Kindheit häufig um negative Verhaltensweisen handelt (z. B. Reizbarkeit oder Jammern), ist es für Erwachsene leicht, sich zu ärgern und dem Kind die Schuld für sein Verhalten zu geben oder es zu bestrafen.

In der Pubertät können Depressionen lediglich als "Teenager-Probleme" abgestempelt werden - was dazu führen kann, dass andere Anzeichen einer Depression übersehen werden. Im Gegensatz zu Erwachsenen sind Kinder und Jugendliche oft nicht in der Lage zu erklären, wie sie sich fühlen, insbesondere wenn sie depressiv sind.

Kinder oder Jugendliche, die depressiv sind, können:

- reizbar sein, sich leicht ärgern oder aufregen
- traurig wirken und leicht weinen
- schwer zu beschäftigen und zu motivieren sein
- Schwierigkeiten haben, sich im Unterricht zu konzentrieren und ihre Arbeit zu erledigen
- verschlossen wirken und Schwierigkeiten haben, mit Gleichaltrigen und pädagogischen Fachkräften in Kontakt zu treten.
- wenig Energie haben
- leicht das Interesse an einer Tätigkeit verlieren, die ihnen normalerweise Spaß macht
- Schwierigkeiten haben, Entscheidungen zu treffen
- eine Menge negativer Kommentare über sich selbst abgeben
- nach dem Negativen in Situationen suchen, anstatt das Positive wahrzunehmen
- sehr anspruchsvoll sein
- Schlafprobleme haben oder die meiste Zeit des Tages schlafen wollen
- Gewichtsveränderungen durchmachen (sowohl Gewichtsabnahme als auch Gewichtszunahme)
- sich von Aktivitäten mit Gleichaltrigen oder sozialen Situationen zurückziehen

### Anzeichen

Depressionen betreffen viele junge Menschen und können die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden ernsthaft beeinträchtigen. Es ist wichtig, dass die Schüler\_innen in der Lage sind, einige der Anzeichen und Symptome von Depressionen bei sich selbst und bei Bezugspersonen zu erkennen, und dass sie bei Bedarf Unterstützung suchen können.

#### Anzeichen dafür, dass dies ein Problem sein könnte:

- unerklärliche Gefühle von Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und/oder Hilflosigkeit
- veränderte Schlafgewohnheiten, entweder Verschlafen oder Schwierigkeiten beim Einschlafen oder Durchschlafen
- Verlust des Interesses an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben, wie z. B. Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringen oder Sport treiben
- sich häufig ängstlich fühlen
- keine Energie oder Motivation haben
- mehr weinen als sonst oder ohne ersichtlichen Grund.

### Was ist eine Depression?





Gefühle von Traurigkeit, Schuldgefühlen, Reizbarkeit oder sogar Wertlosigkeit sind etwas, das die meisten Menschen irgendwann einmal erleben. Wenn diese Gefühle jedoch die meiste Zeit des Tages, jeden Tag über mindestens zwei Wochen hinweg, vorhanden sind und das tägliche Funktionieren beeinträchtigen (z. B. bei der Arbeit, in der Schule oder beim Sport), dann spricht man von einer klinischen Depression. Depressionen führen häufig zu Schlaf- und Appetitstörungen, vermindertem Interesse an täglichen Aktivitäten und allgemeiner Müdigkeit. Obwohl sie manchmal durch Lebensereignisse wie Mobbing oder das Zerbrechen einer Beziehung ausgelöst werden, können Depressionen auch ohne offensichtlichen Grund oder Auslöser auftreten. Schwere Depressionen können zu Selbstmordgedanken führen.

Die nicht-melancholische Depression, die auch als schwere oder klinische Depression bezeichnet wird, ist die häufigste Form der Depressionen. Klinische Depressionen treten häufig als Reaktion auf psychologische Faktoren auf, z. B. auf eine Reihe von belastenden Ereignissen, und verschwinden möglicherweise nicht, sobald diese Probleme gelöst sind. Da die nicht-melancholische Depression keine definierenden Symptome aufweist (wie psychotische Züge oder eine Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit), ist sie unter Umständen schwer zu diagnostizieren. Zu den anderen Formen der Depression gehören die melancholische Depression, die in der Regel schwerer ist als eine nicht-melancholische Depression, und die psychotische Depression. Man geht davon aus, dass die melancholische Depression stärker von biologischen Faktoren beeinflusst wird als die nicht-melancholische Depression, von der etwa 1-2 % der Allgemeinbevölkerung betroffen sind. Psychotische Depressionen, die mit psychotischen Zügen einhergehen, sind relativ ungewöhnlich. Depressionen treten häufig zusammen mit anderen Angststörungen und Substanzmissbrauch auf.

### **Anzeichen und Symptome einer Depression**

Depressionen haben eine Reihe von Symptomen, die nicht alle auftreten müssen. Einige davon sind jedoch häufig:

- sich die meiste Zeit traurig oder deprimiert fühlen
- Schlafstörungen
- Reizbarkeit
- allgemeiner Mangel an Interesse und Freude an Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben
- oft weinen
- sich beunruhigt fühlen
- ungewollte Gewichtsveränderungen, entweder Gewichtszunahme oder -abnahme, und Veränderungen des Appetits
- sich unruhig fühlen oder sich nicht konzentrieren können
- Ermüdung
- sich wertlos oder schuldig fühlen
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Libidoverlust
- Selbstmordgedanken oder Selbstverletzungen.

### **Hilfe für Schüler\_innen mit Depressionen**

Zu lernen, wie man mit Stresssituationen umgeht, und zu erkennen, wann man Hilfe sucht, sei es für sich selbst oder für Bezugspersonen, sind wichtige Instrumente, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, mit Depressionen umzugehen und sie möglicherweise zu verhindern. Stressmanagement und Bewältigungstechniken wie Meditation und mehr körperliche Aktivität können wertvolle Möglichkeiten sein, um das Risiko der Entwicklung einer Depression zu minimieren. Diese Techniken sind ein Ansatzpunkt, um die Auswirkungen von Depressionen bei Schülerinnen und Schülern zu verringern. Wenn eine Schülerin/ein Schüler viele oder auch nur einige der mit einer Depression verbundenen Symptome aufweist, kann es wichtig sein, ärztlichen Rat einzuholen. Oft ist es ratsam, einen Hausarzt aufzusuchen, der dann die beste Behandlungsmethode ausarbeiten kann. Dazu kann eine Beratung oder Therapie gehören, z. B. eine kognitive Verhaltenstherapie (CBT), oder unter Umständen werden Medikamente wie selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI), Trizyklika (TCA) oder irreversible Monoaminoxidase-Hemmer (MAOI) oder andere empfohlen.

### **Tara**

**Taras Erfahrung, sich einer Freundin gegenüber zu öffnen, um Depressionen zu überwinden**





Taras Depression äußerte sich in Form von Wut auf sich selbst und die Welt. Lesen Sie, wie das Aussprechen ihrer Gefühle ihr geholfen hat, ihre Depression zu überwinden.

Haben Sie sich jemals so gefühlt, als würden Sie auf einer belebten Straße stehen und schreien, aber niemand nimmt Sie wahr? So ging es mir in der Mitte der 11. Klasse, als mir plötzlich klar wurde, dass das Leben alles andere als einfach ist.

#### **Ich steckte in einem tiefen Loch**

Über einen Zeitraum von etwa zwei Monaten fiel ich in ein tiefes Loch der Depression, als sich mehrere Probleme in meinem Leben zuspitzten. Es begann damit, dass die Aufgaben in der Schule immer schwieriger wurden. Nachdem ich jahrelang gute Noten bekommen hatte, musste ich plötzlich hart für sie arbeiten, und die Anforderungen wurden immer komplexer und intensiver. Nach einer Weile gab ich auf, weil ich mir eingeredet hatte, dass ich es einfach nicht schaffen würde. Ich fühlte mich verloren und verwirrt und hatte keine Ahnung, was ich in der Zukunft machen wollte. Ich verlor jegliche Motivation. Ich dachte, wenn ich aufgab und die schwierigen Dinge ignorierte, würde das Leben leichter werden. Nach und nach wurde ich immer unzufriedener mit mir selbst, und das wirkte sich auch auf andere Bereiche meines Lebens aus, insbesondere auf die Beziehungen zu meiner Familie und engen Freunden. Ich wurde sehr unnahbar und distanziert. Meine Gefühle wurden intensiver und ich fiel immer tiefer in ein schwarzes Loch der Depression. Obwohl ich weiterhin lächelte und ein fröhliches Gesicht machte, schrie ich innerlich nach jemandem, der erkennt, wie unglücklich ich bin.

#### **Meine Traurigkeit verwandelte sich in Wut**

Meine Traurigkeit schlug in Wut um, und ich wurde wütend auf die Welt, auf mich selbst und auf alle anderen. Ich begann, meine Wut an meiner Familie auszulassen und stritt ständig mit meiner Mutter. Ich wusste einfach nicht, was ich sonst tun sollte. Ich verbrachte viel Zeit allein in meinem Zimmer, hörte Musik, weinte und versuchte, der Welt zu entfliehen.

Bald fand ich ein Ventil für meine Gefühle, indem ich schrieb und zeichnete. Indem ich alles auf dem Papier ausschüttete, konnte ich anfangen, klarer zu denken und meinen Gefühlen einen Sinn zu geben.

#### **Ich habe mich meiner Freundin gegenüber geöffnet**

Die Situation begann sich zu verbessern, als ich endlich anfang, darüber zu sprechen. Plötzlich schien es doch nicht mehr so schlimm zu sein. Ich öffnete mich einer Freundin, und nach all den Tränen und Emotionen wurde mir klar, dass ich den Menschen nicht egal bin. Es war, als wäre mir eine große Last von den Schultern genommen worden.

Ich lernte viel über das Leben, während ich meine Depression allmählich überwand. Es ist nicht einfach, aber es soll auch nicht einfach sein. Es sind die schwierigen Zeiten und Erfahrungen, die uns zu besseren und stärkeren Menschen machen.

Obwohl ich immer noch nicht genau weiß, was ich im Leben machen will, habe ich erkannt, dass man, wenn man Dinge tut, die einen glücklich machen, an den Ort kommt, an dem man sein möchte, und dass man auf dem Weg dorthin sein Glück finden wird.

