

PRESSEMITTEILUNG

Kostenfreies Aufklärungsmaterial für Schulen über Depression

Plakate zum Aushang in Schulen jetzt bestellbar / Online-Fortbildung und Unterrichtsmaterial für Lehrkräfte

Leipzig/Frankfurt am Main, 24. Juni 2025 – Mit neuen, kostenfreien Plakaten der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention können Schulen jetzt auf die Erkrankung Depression aufmerksam machen und betroffene Jugendliche auf Hilfsangebote hinweisen. Die Brigitte Letsch geb. Düppers Stiftung ermöglicht dieses bundesweite Schulprojekt.

Die Motive entstanden unter Mitarbeit des Jugendbeirats der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und in Kooperation mit den Auszubildenden der Kreativagentur Grabarz & Partner in Hamburg, welche ehrenamtlich das Design entwickelten. Entstanden sind vier Plakatmotive, die Schülerinnen und Schüler dazu ermutigen, mit psychischen Belastungen nicht allein zu bleiben, sondern sich jemandem anzuvertrauen. Zentrale Botschaften sind „Du bist nicht allein“, „Du musst da nicht alleine durch“, „Es gibt Hilfe, wenn du sie brauchst“ und speziell für das Umfeld belasteter Jugendlicher „Passt aufeinander auf“. Die Plakate sollen aufgrund des sensiblen Themas an Orten aufgehängt werden, die eine Betrachtung ohne Beobachtung möglich machen – von den Räumen der Schulsozialarbeit bis zum „Stillen Örtchen“. Bestellen können Schulen das Plakat per E-Mail kostenfrei unter:

schule@deutsche-depressionshilfe.de.

Ein QR-Code auf den Plakaten führt zu einer Landingpage mit verschiedenen Anlaufstellen für Jugendliche mit psychischen Belastungen und zu einem E-Learning-Programm mit umfangreichen Informationen rund um Depression: Die Jugendlichen erfahren darin mit Hilfe von informativen Texten, Quizzen, anschaulichen Grafiken und Erfahrungsberichten von Betroffenen spielerisch mehr über die Erkrankung. Außerdem bietet das von der Swiss Life Stiftung für Chancenreichtum und Zukunft gGmbH geförderte Programm hilfreiche Tipps, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken. Das E-Learning-Programm für Jugendliche über Depression ist auch direkt abrufbar unter: www.deutsche-depressionshilfe.de/allesgut.

Für Lehrkräfte und Schulsozialarbeit: Kostenfreie Online-Fortbildung und Unterrichtsmaterial

Neben den genannten Angeboten für Schülerinnen und Schüler bietet die Stiftung auch Materialien für Lehrkräfte und die Schulsozialarbeit, die eine zentrale Rolle spielen, um betroffene Jugendliche zu unterstützen. Sie bemerken oft als erste Veränderungen und nehmen somit eine wichtige Schlüsselrolle ein, damit betroffene Schülerinnen und Schüler Hilfe bekommen.

- Eine **Online-Fortbildung für Lehrkräfte** der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention vermittelt grundlegendes Wissen über Depression sowie einen sicheren Umgang mit möglicherweise an Depression erkrankten Jugendlichen und Suizidalität. Sie ist auf der Website der Stiftung abrufbar unter: www.deutsche-depressionshilfe.de/schule.

PRESSEMITTEILUNG

- Ergänzt wird die Online-Fortbildung durch ein **Plakat für das Lehrerzimmer**. Dieses fasst kompakt zusammen, wie Lehrkräfte einen möglicherweise betroffenen Jugendlichen ansprechen und in Hilfe vermitteln können. Dieses Lehrkräfte-Plakat kann ebenso per E-Mail bestellt werden: schule@deutsche-depressionshilfe.de. Beide Lehrkräfte-Angebote wurden ermöglicht dank einer Förderung der Tribute to Bambi Stiftung.
- Darüber hinaus bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe einen 12-minütigen **Unterrichtsfilm** mit Erfahrungsberichten und Expertenwissen zu Depression im Jugendalter. Dieser Film kann als Auftakt gezeigt werden, um das Thema Depression im Unterricht zu thematisieren:
<https://youtu.be/uJPd5ui1VBA?si=GYDqQO3lw3n8bUJ>.
- Der Netzwerkpartner der Stiftung www.fideo.de versendet zudem eine kostenfreie **Schulbox Depression**. Die Box enthält neben Information zur Erkrankung für Lehrkräfte vor allem Material zur Unterrichtsgestaltung rund um die Depression (z.B. Übungen, Handouts) für Schülerinnen und Schüler ab der 7. Klasse. Mehr unter www.fideo.de/schule.

Depression im Jugendalter: Warum der Aufklärungsbedarf so groß ist

Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Jugendalter, etwa 6 Prozent aller Jugendlichen sind betroffen. Meist haben depressiv erkrankte Jugendliche eine gedrückte Stimmung oder das Gefühl, die eigenen Gefühle gar nicht mehr wahrnehmen zu können. Dazu kommt, dass vieles einfach keine Freude mehr macht: Freizeitaktivitäten, Zeit mit Familie, Freundinnen oder Freunden. Betroffene Jugendliche schlafen schlechter, können sich nur schwer konzentrieren, reagieren vielleicht gereizter und verlieren die Hoffnung. Bisher wird mit Jugendlichen in Schulen oder in der Freizeit noch viel zu wenig über Depression gesprochen, obwohl statistisch gesehen ein bis zwei Schülerinnen und Schüler pro Klasse erkranken. Umso wichtiger ist es, das Bewusstsein für Depression in Schulen zu stärken und ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Pressekontakt:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Goerdelerring 9, 04109 Leipzig
Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de

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

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