



PRESSEMITTEILUNG

Depression bei Jugendlichen: Tipps und digitale Hilfen

Zwei Schüler pro Klasse betroffen

Online-Austausch, Selbsttest und digitaler Notfallkoffer für Jugendliche auf
www.fideo.de

Leipzig/Dresden, 22.02.2021 – Wie finde ich als junger Mensch heraus, ob ich eine Depression haben könnte? Was kann ich tun, wenn Freund*innen an Depression erkrankt sind? Wie können Eltern oder Lehrer*innen betroffenen Jugendlichen mit Depression helfen? Antworten auf diese und viele andere Fragen zu Depression im Jugendalter gibt www.fideo.de (FIDEO heißt „Fighting Depression Online“). Die neue Webseite des Diskussionsforum Depression e.V. für Jugendliche ab 14 Jahren vermittelt Informationen zur Erkrankung Depression, wie Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Zugleich können sich Jugendliche und junge Erwachsene in einem Chat miteinander austauschen, von ihren Erfahrungen profitieren und sich gegenseitig unterstützen. Darüber hinaus findet sich auf www.fideo.de ein schneller Selbsttest und ein digitaler Notfallkoffer, der in schwierigen Zeiten Unterstützung bietet. Neben diesen Inhalten für Jugendliche gibt es auch einen Bereich, der sich speziell an Familienangehörige, Schulen oder Freund*innen richtet.

Pro Klasse zwei Schüler an Depression erkrankt

Aktuelle Studien zeigen, dass pro Schulklasse im Schnitt zwei Schüler*innen an einer behandlungsbedürftigen Depression erkrankt sind. „Depression im Jugendalter zeigen sich oft daran, dass sich ein junger Mensch zurückzieht, eigenen Interessen und Aktivitäten nicht mehr nachgeht, niedergeschlagen und antriebslos wirkt, keine Freund*innen mehr treffen möchte, die Schulleistungen nachlassen und Stimmungsschwankungen über mindestens zwei Wochen zu beobachten sind“ sagt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Julia Ehardt, die www.fideo.de mitentwickelt hat. Fachlich zur Seite stand Professor Martin Holtmann, Ärztlicher Direktor der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LWL-Universitätsklinik Hamm. Eltern und Lehrer*innen empfiehlt er: „Sprechen Sie Ihr Kind darauf an, dass fast jeder mal Zeiten von gedrückter Stimmung kennt, dass Sie aber den Eindruck haben, dass dies bei ihm/ihr nun schon länger anhält. Bieten Sie an, nun jemanden einzuschalten, der sich damit gut auskennt und der helfen kann. Das kann der Kinderarzt sein, aber auch ein Kinder- und Jugendpsychiater*in oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*in, vielleicht auch der Schulsozialarbeiter*in.“

Digitale Hilfe für Jugendliche – fachlich betreut

„Viele junge Menschen scheuen sich, bei anhaltend depressiver Stimmung professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wird eine Depression jedoch früh erkannt und behandelt, können viel Leid und ein ungünstiger Krankheitsverlauf verhindert werden“, erklärt



PRESSEMITTEILUNG

Julia Ebhardt. Die in Form einer Web-App neugestaltete Plattform www.fideo.de ist rund um die Uhr anonym zugänglich und kann damit einen hilfreichen Beitrag leisten. Ein textbasierter Chat-Bot führt die Jugendlichen durch die Seite. In einem Selbsthilfe-Chat haben junge Betroffene die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen – sei es über ihre konkreten Erfahrungen mit der Erkrankung oder einfach nur über die Frage „Habe ich eine Depression?“. Das Selbsthilfeforum wird fachlich moderiert von einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Sie bietet Schutz und meldet sich, wenn nötig, zu Wort.

Projekt leistet Beitrag zur Bewältigung einer Volkskrankheit

Die BARMER finanziert das Online Selbsthilfeforum www.fideo.de für Jugendliche seit 2011 über die Selbsthilfeförderung nach § 20 h SGB V. „Menschen mit einer chronischen Krankheit, ihre Angehörigen und Freunde müssen ihren Alltag bewältigen und mit der Krankheit einen Umgang finden. Online-Selbsthilfeforen bieten die Möglichkeit für einen Austausch auf Augenhöhe“, sagt Dr. Fabian Magerl, Landesgeschäftsführer der BARMER Sachsen. „Die einmal gemachten Erfahrungen und Strategien zur Gesundheitskompetenz sind so wertvoll, dass sie hier mit anderen geteilt werden können. Hilfreich ist zudem die fachliche Moderation von Profis, die im Krisenfall eingreifen können. Das Angebot richtet sich an Alle, die Erfahrungswissen von Betroffenen erwerben möchten“, so Magerl weiter.

Weitere Anlaufstellen für betroffene Jugendliche und deren Angehörige:

- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Info-Telefon-Depression: 0800 3344533
- Suche nach Beratungsstellen, bundesweit: www.dajeb.de
- Nummer gegen Kummer: telefonisch unter 116 111 oder www.nummergegenkummer.de
- Online-Beratung für Jugendliche: www.jugendnotmail.de
- Mailberatung in Krisen und bei Suizidgedanken: www.u25-deutschland.de

Presseanfragen zu FIDEO

Julia Ebhardt
Projektleiterin
Diskussionsforum Depression e.V.
Goedelerring 9
04109 Leipzig
Tel.: 0341-223 874 81
presse@fideo.de,
www.fideo.de

Diskussionsforum Depression e.V.:



BARMER

Unter dem Dach von:



PRESSEMITTEILUNG

Allgemeine Presseanfragen zum Thema Depression

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Heike Friedewald

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Goerdelerring 9, 04109 Leipzig

Tel: 0341/22 38 74 12

presse@deutsche-depressionshilfe.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

Presseabteilung der BARMER Sachsen

Claudia Szymula

Landespressesprecherin

Telefon: 0800 333004 152 231

Mobil: 0175 4309042

E-Mail: claudia.szymula@barmer.de

www.barmer.de