

Wir alle brauchen ab und zu Unterstützung.

Niemand muss mit dunklen Gedanken und Gefühlen alleinbleiben!

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

Der erste Schritt

Vielleicht hast du **jemanden in deinem Umfeld**, dem du vertraust und den du um Hilfe bitten kannst, z.B. einen Freund/eine Freundin, ein Elternteil oder die Schulsozialarbeiterin.

Du kannst dich auch an eine **(online) Beratungsstelle** wenden.

Professionelle Hilfe

Psychotherapeuten und Psychiater können dir dabei helfen, dass es dir bald wieder besser geht.

Suche nach Behandlungsplatz z.B. über die **Kassenärztliche Vereinigung 116 117**.

Eine erste Anlaufstelle ist auch der **Hausarzt**.

Im Notfall

Gehe in eine **kinder- und jugendpsychiatrische Klinik** in der Nähe.

Bei Lebensgefahr: Notruf (112) wählen!

Beratung - kostenlos und anonym

Am Telefon:
Nummer gegen Kummer
116 111 (montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr)

Telefonseelsorge
0800 / 11 10 111 oder 0800 / 11 10 222 (rund um die Uhr)

Per Mail / Chat:
Krisenchat: Beratung per SMS oder WhatsApp

Jugend Notmail: Online-Beratung

U25 Deutschland: Mailberatung durch Gleichaltrige in Krisen und bei Suizidgedanken

Vor Ort:
Beratungsstellen
Z.B. vom Roten Kreuz, Caritas oder Diakonie.
Suche z.B. über die BKE Beratungsstellensuche

Infos rund um Depression:



Depression bei Jugendlichen: Wie spreche ich es an?

STIFTUNG DEUTSCHE DEPRESSIONSHILFE UND SUIZIDPRÄVENTION

Vor dem Gespräch

Eigene **Beobachtungen** im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen **überprüfen**

Interne und externe **Hilfsmöglichkeiten kennen**

Gespräch zu einem **ruhigen Zeitpunkt** mit Schüler/Schülerin vereinbaren

Während des Gesprächs

Beobachtete **Veränderungen teilen**

Nach **Sicht der Schülerin/des Schülers** fragen

Sorge zum Ausdruck bringen und **Unterstützung anbieten**

Über **Behandlungsmöglichkeiten** bei psychischen Problemen aufklären

Erfragen, welche **Hilfe** gewünscht ist

Folgetermin vereinbaren

Zuversicht und **verlässliche Unterstützung** ausdrücken

Nach dem Gespräch

Absprachen und weiteren Maßnahmen **protokollieren**

Wenn sich Fragen ergeben, **mit Fachpersonal tauschen**

Bei Bedarf: **Sorgeberechtigte informieren**

Weitere Informationen & Hilfestellungen, wenn die Schülerin/der Schüler verschlossen reagiert:

