

FIDEO ist
#starkgegendepression

FIDEO informiert Dich über die Erkrankung Depression bei jungen Menschen und baut Vorurteile ab.

FIDEO ist Selbsthilfe. Tausche Dich mit anderen in unserem Chat aus und unterstützt Euch gegenseitig.

Du kannst von den Erfahrungen der anderen lernen und weißt so schneller, was Dir helfen könnte. Du fühlst Dich weniger allein. Zu Deiner Sicherheit wird unser Chat moderiert. FIDEO wird seit 2013 vom Diskussionsforum Depression e.V. angeboten.

Kontakt FIDEO:
Diskussionsforum Depression e.V.
Coerdelerweg 9, 04109 Leipzig
Tel.: 0341-223 874 81 | info@fideo.de
www.fideo.de
Instagram: @stark_gegen_depression

Vereinsregister:
Amtsgericht Leipzig, Registernummer: 5377

Wo finde ich Hilfe?

Sich Hilfe zu holen, ist der erste und oft auch schwierigste Schritt. Mit Behandlung wird es Dir jedoch bald wieder besser gehen.

Erste Ansprechpartner:innen für das Stellen der Diagnose und für die Behandlung sind:

- Kinder- und Jugendärzt:innen
- Hausärzt:innen
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen
- Psychiater:innen (wenn Du 18 Jahre oder älter bist)

Weitere Anlaufstellen zur Beratung:

- Schulsozialarbeiter:innen
- Beratungslehrer:innen
- Beratungsstellen vor Ort, wie z.B. beim Roten Kreuz, Caritas oder Diakonie

Manchmal ist es leichter, sich jemandem anonym anzuvertrauen. Das Kinder- und Jugendtelefon (**116 111**) oder die Telefonseelsorge (**0800 110 111** oder **0800 110 222**) haben ein offenes Ohr für Dich. Die Mailberatungen www.jugendnotmail.de und www.u25-Deutschland.de helfen auch weiter.

Was kann ich tun, wenn eine Freund:in an Depression erkrankt ist?

Zuhören und einfach da sein sind oft schon eine große Hilfe. Zeige Geduld, auch wenn Freund:innen sich nicht melden oder Verabredungen kurzfristig absagen. Wende Dich nicht ab. Unterstütze Freund:innen dabei, sich Hilfe zu suchen. So kannst Du sie z.B. ermutigen, sich an Ärzt:innen zu wenden oder Beratungsstellen aufzusuchen. Du kannst auch FIDEO als Hilfsangebot nennen. Wenn Du jemandem mit einer Depression unterstützst, kann es sein, dass Du Dich dadurch belastet fühlst. Wichtig ist, dass Du auch auf Dich achtest und Dir bei Bedarf für Dich selbst Hilfe suchst (z.B. bei der Nummer gegen Kummer **111 116**).



Stark gegen Depression

Informationen für Jugendliche und junge Erwachsene zur Erkrankung Depression

Warum habe ich eine Depression?

Bei der Entstehung einer Depression spielen sowohl **biologische als auch psychische Faktoren** eine Rolle. Entscheidend ist oft, ob eine Veranlagung für eine Depression vorliegt. Diese kannst Du von Deinen Eltern geerbt haben oder sie durch schlimme Erlebnisse in der Kindheit (wie z.B. Gewalterfahrungen, Missbrauch) erworben haben.

Auslöser der Erkrankung können dann z. B. Stress in der Schule oder Konflikte mit Freund:innen und Familie sein. Durch die Veranlagung kannst Du jedoch auch ohne äußere Gründe in eine Depression rutschen.

Bei einer Depression sind viele Prozesse und Botenstoffe im Gehirn und im gesamten Körper verändert. Das erklärt dann all die Krankheitszeichen der Depression, wie z.B. dass Du keine Freude mehr empfinden kannst, schlecht schläfst und hoffnungslos und erschöpft bist.

Du bist nicht allein mit der Erkrankung

Die Depression ist eine sehr häufige und schwere Erkrankung. Etwa 3-10 % aller Jugendlichen sind davon betroffen. Das entspricht zwei Schüler:innen pro Klasse.

 Besuche uns auch auf Instagram: @stark_gegen_depression

Woran erkenne ich eine Depression?

Es gibt eine Vielzahl von Anzeichen für eine Depression. Bei Dir müssen aber nicht alle Anzeichen zutreffen und sie können auch unterschiedlich stark sein. Wenn Du einen Teil dieser Symptome seit **mehr als zwei Wochen** bei Dir beobachtest, leidest Du möglicherweise an einer Depression.

- **Gedrückte Stimmung:** Du fühlst Dich niedergeschlagen. Manche berichten auch, sich innerlich leer zu fühlen und eigene Gefühle nicht mehr wahrnehmen zu können.
- **Interessen- oder Freudlosigkeit:** Du verlierst die Freude an allem, auch an Hobbies oder Dingen, die Dir sonst immer Freude bereitet haben.
- **Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit:** Du fühlst Dich erschöpft, kannst Dich nur schwer zu etwas aufraffen. Selbst die Erledigung kleiner Aufgaben, wie etwa Duschen oder Schultasche packen, kann große Überwindung kosten, schnell zu Ermüdung führen und zum Teil auch gar nicht bewältigt werden.

- Du hast weniger Selbstvertrauen
- Du denkst, Du bist wertlos
- Du fühlst Dich oft schuldig
- Du kannst Dich nur schwer konzentrieren
- Du schläfst schlecht
- Du hast weniger oder mehr Appetit
- Du schaust pessimistisch in die Zukunft
- Du hast Gedanken an den Tod

Es können noch weitere Anzeichen dazukommen:

- Häufig unterschiedlichste körperliche Beschwerden, z.B. Kopfschmerzen
- dauerhafte innere Anspannung und Angst
- Stimmungstief besonders am Morgen und nach dem Schlaf
- Du ziehst Dich zurück
- Schulprobleme

Informiere Dich über die Erkrankung Depression und tausche Dich mit anderen aus: www.fideo.de



BARMER

FIDEO wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 SGB XI Sozialleistungsbereich V finanziert durch die Barmenia-Gewerbetreibenden- oder Leistungsgesellschaften gegenüber den Krankenkassen können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist das Diskussionsforum Depression e.V. verantwortlich.



Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe