

# Man kann okay

**WIE GEHT ES MIR?**



In Zusammenarbeit mit:



**>> im Rahmen des Projektes  
Impression Depression  
der Robert-Enke-Stiftung <<**

# Inhalt

- 4 Schule als Schutzraum für gutes Aufwachsen
  - 6 Psychische Widerstandskraft
  - 8 Was das Leben einfach schwer macht
  - 10 Impulse – Du bist nicht allein!
  
  - 12 Arbeitsblatt 1: Wie geht es mir? Ein Arbeitsblatt nur für dich
  - 13 Arbeitsblatt 2: Wie geht es dir? Ein Rollenspiel
  - 14 Arbeitsblatt 3: Was ist eine Depression?
  - 15 Arbeitsblatt 4: Sorge um Janina – Hilfe finden
  
  - 16 Angebote für Schulen: informieren | sensibilisieren | handeln
- Impressum



## Vie geht es dir?

Inführungsvideo für Lehrkräfte

[www.zeitbild.de/psychische-gesundheit](http://www.zeitbild.de/psychische-gesundheit)



## Wie geht es mir?

Einführungsfilm für Jugendliche



## Digitale Inhalte entdecken!

Dieses Zeitbild WISSEN bietet Ihnen zusätzlich digitale Inhalte über Augmented Reality (AR). Auf allen Seiten, auf denen Sie das AR-Symbol finden, sind digitale Inhalte (Videos, Webseiten, Links etc.) hinterlegt, die Sie mit Ihrem Smartphone, Tablet sowie mit dem Smartboard entdecken können.

1. Gratis-App „Xtend“ für iOS und Android herunterladen!
2. Scannen! Öffnen Sie im Hauptmenü die Funktion Scannen und halten Sie die Kamera auf die mit dem AR-Symbol markierte Seite.
3. Entdecken! Videos, Interviews und vieles mehr ...

App zur Nutzung von Augmented Reality



Symbol für digitale Inhalte über Augmented Reality



Sie können dieses Zeitbild WISSEN kostenlos hier als PDF herunterladen: [www.zeitbild.de/psychische-gesundheit](http://www.zeitbild.de/psychische-gesundheit)  
Oder bestellen Sie weitere Exemplare unter [bestellung@zeitbild.de](mailto:bestellung@zeitbild.de).

Sie können die digitalen Inhalte dieses Zeitbild WISSEN durch Klick der Buttons nutzen



Video 1



Video 2





# Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

was denken Sie: Ist psychische Gesundheit ein Thema für die Schule? Können Lehrerinnen und Lehrer mit ihrer begrenzten Zeit Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen effektiv unterstützen?

Ich meine Ja! Mit diesem Unterrichtsmagazin sollen Sie darin bestärkt werden, das Thema im Unterricht, im Dialog mit den Schülerinnen und Schülern oder im Gespräch mit Erziehungsberechtigten passend zu behandeln.

Wir kennen die Bedingungen in den Bildungseinrichtungen: Es wird immer mehr von Lehrkräften verlangt. Sie sollen nicht nur Fachwissen vermitteln, sondern, so der unreflektierte Anspruch vieler in unserer Gesellschaft, für jeden individuell das beste Lernklima schaffen. Dies stellt sie vor große Herausforderungen.

Dennoch ergreifen die meisten von Ihnen den Beruf des Lehrers in dem Wunsch, Ihre Schülerinnen und Schülern nicht nur fachlich, sondern auch emotional zu fördern und ihnen in schwierigen Zeiten

beizustehen. Dieses Magazin soll Ihnen Orientierung geben, wie Sie psychische Krankheitsanzeichen bei Kindern und Jugendlichen leichter erkennen und wie Sie Betroffenen zur Seite stehen können. Denn bis Jugendliche mit psychischen Problemen Hilfe finden, vergehen oft mehrere Jahre. Dies bringt nicht nur großes Leiden mit sich, sondern verschlechtert auch die Therapiechancen. Psychische Erkrankungen haben einen potenziell tödlichen Ausgang: 90 Prozent der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, hatten zuvor eine psychische Erkrankung.

Es sei auch gesagt: Nicht immer steckt hinter psychischen Schwierigkeiten eine Krankheit und nicht jeder Lebensschmerz in der Pubertät bedarf einer therapeutischen Begleitung. Vielfach helfen bereits kleine Veränderungen im Alltag, die Stimmung aufzuhellen und wieder Zuversicht und Freude zu gewinnen – dafür finden Sie und die Jugendlichen auf den folgenden Seiten konkrete Handlungsideen.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Wissensmagazin Sie darin bestärkt, über das psychische Befinden Ihrer Schülerinnen und Schüler zu sprechen. Psychische Krankheiten gehören zu unserem Leben. Je mehr wir über sie wissen, je mehr wir mit Natürlichkeit über sie reden, desto leichter wird es, sie zu heilen. Niemand muss alles allein schaffen – es gibt Hilfe!

**Teresa Enke**  
**Vorstandsvorsitzende**  
**Robert-Enke-Stiftung**

## IMPRESSION DEPRESSION

eine Virtual Reality-Erfahrung  
der Robert-Enke-Stiftung

Weitere Informationen finden Sie unter  
[www.impression-depression.de](http://www.impression-depression.de)





Lehrkräfte können für Schülerinnen und Schüler im Falle einer seelischen Krise als wichtige Ansprechpartner und Vertrauenspersonen gelten. Sie informieren und sensibilisieren ganz allgemein zur Prävention über die Themen der psychischen Gesundheit oder sie können individuell helfen, indem sie bei klaren Anzeichen für Jugendliche als Gesprächs- und Beratungspartner bereitstehen. Ob im Unterricht, im vertrauensvollen Gespräch oder im Rahmen von offenen Angeboten am Nachmittag: Für die einen Jugendlichen kann die Erfahrung, sich in einer Krise nicht allein zu fühlen, erleichternd sein. Anderen helfen das Wissen und die Informationen, dass es außerhalb von Schule und Elternhaus Hilfemöglichkeiten gibt.

### [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Digitales Informationsportal zum Thema Depression und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Wissenschaftlich fundiert richtet es sich an Kinder und Jugendliche mit Depression, nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren möchten, sowie an Eltern.

# Schule als Schutzraum für gutes Aufwachsen



## Teenagerzeit = Krisenzeit?

Die Pubertät – das ist für Jugendliche eine Zeit voller neuer Gefühle, Wünsche und Erfahrungen. Zwischen Kindheit und Erwachsenwerden, Ausprobieren und Verantwortung, Abhängigkeit und Selbstständigkeit steckt allerdings auch eine Menge Potenzial für Konflikte und Probleme mit sich und anderen – das kennen Lehrkräfte und Eltern gut. Die körperlichen Veränderungen, das Entdecken der eigenen Identität und das Einfügen in die Peergroup treffen nicht selten mit problembelasteten Elternhäusern, schulischem Druck und Zukunftsängsten zusammen.

## Psychische Störungen in der Jugendzeit

Für Jugendliche kann die Zeit der Pubertät durch eine Reihe von Unklarheiten geprägt sein, die von der jeweiligen Persönlichkeit mal mehr, mal weniger belastend empfunden werden können. Da in der Jugendzeit prozentual die meisten psychischen Störungen beginnen, können Ausprägungen für psychische Leiden wie Ängste, Depressionen, Zwänge und Essstörungen auch in der Schule auffallen. Gleichzeitig sind Diagnosen im Jugendalter eine besondere Herausforderung, da Persönlichkeitsentwicklungen in diesem Alter mit großen Schwankungen stattfinden (im Erwachsenenalter sind solche Diagnosen deutlich einfacher zu treffen). Wie für alle psychischen Störungen gilt: Je eher sie entdeckt und behandelt werden, umso besser sind die Chancen auf Heilung.

## Schutzraum Schule

In der Schule verbringen Jugendliche einen Großteil ihrer Zeit. Das bietet Lehrkräften die Möglichkeit, Verhaltensauffälligkeiten, Verstimmungen und seelische Krisen zu bemerken, zu deuten und anzusprechen. Dies ist insbesondere dann wichtig, wenn Erkenntnisse rund um das Elternhaus mit hineinspielen: beispielsweise bei Tendenzen oder klaren Anzeichen für Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung. Aber auch Probleme ohne direkten Familienbezug sind in der Schule auffällig: Leistungsabfall, dissoziales, störendes Verhalten oder gar Schulabstinken und Schulabbruch können auf psychische Problemlagen hinweisen. Schwieriger ist es, wenn Jugendliche still werden oder sich gar vollständig zurückziehen. Was schnell als Schüchternheit oder Desinteresse abgetan wird, kann in Wirklichkeit auch auf Ängste und Depressionen hinweisen.

## Die Bedeutung von Schule

- > Konstanz und Struktur (Tagesablauf, Bildungsentwicklung)
- > Zugewandtes soziales Umfeld (Freunde, Lehrkräfte, Sozialkräfte etc.)
- > Raum für Austausch (Alltagsprobleme bis hin zu seelischen Krisen)
- > Erfahrungsraum (Selbstwirksamkeit, Anerkennung, neue Ideen/Erfahrungen)
- > Hilfe erfahren (äußern/annehmen, selbst helfen)

Magersucht, Bulimie und Binge-Eating – Essattacken mit Kontrollverlust – sind die bekanntesten Essstörungen. Ein solches anomales Essverhalten kann ein Hilferuf für tiefer liegende seelische Probleme sein. Betroffene benötigen fachkundige Hilfe.

## Aktuell: Auffälligkeiten in der Corona- Zeit

Die pandemiebedingten COVID-19-Schutzmaßnahmen wie soziale Einschränkungen (Abstandsgebot) bis hin zu Schließung von Schulen, Jugend- und Sporteinrichtungen haben Jugendliche auch als soziale Isolation und Alleinsein erfahren und sie zeigen mittlerweile nachgewiesene negative Auswirkungen auf die Psyche. Studien verzeichnen einen Anstieg depressiver Symptome bei Jugendlichen von 16 bis 19 Jahren von zehn auf 25 Prozent, wobei Mädchen stärker betroffen sind als Jungen. Auch die Zahl der mit Essstörungen in Krankenhäuser eingelieferten Jugendlichen hat zugenommen. Gleichzeitig ist auch Übergewicht durch den Mangel an Bewegung und Freizeitmöglichkeiten ein pandemiebedingt wachsendes Phänomen. Problematisch sind auch die Lernrückstände, die besonders Schülerinnen und Schüler aus sozial belasteten Familien betreffen und die auch in anderen Milieus zusätzlich Druck aufbauen und Stress verursachen. Wechselseitig mit psychischen Problemen können sich diese Entwicklungen verstärken und altersgerechte Entwicklungen von Körper und Seele einschränken.

**Schon gewusst?**

Studien zeigen, dass Resilienz keine angeborene Fähigkeit ist, sondern durch ein gelingendes Zusammenspiel von Eigenschaften der Person und den Belastungen bzw. förderlichen Entwicklungsbedingungen in ihrer Lebensumwelt entsteht. Es ist trotz unterschiedlicher genetischer Anlagen bei Jugendlichen möglich, deren psychische Widerstandskraft zu stärken und zu fördern.



# Psychische Widerstandskraft

Im Kontext von Schule stellt sich die Frage, wie Jugendliche bei der Ausbildung von Kompetenzen unterstützt werden können, die ihnen in schwierigen Lebenslagen ermöglichen, Entwicklungsaufgaben konstruktiv zu bewältigen. Dabei steht der Begriff der Resilienz im Mittelpunkt und wird als Widerstandsfähigkeit von Jugendlichen gegenüber körperlichen, seelischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken verstanden. Diese Widerstandsfähigkeit kann durch Risiken konfrontiert werden: Stresssituationen im Alltag bis hin zu kritischen Lebensphasen, etwa Pubertät, Schulwechsel oder Verlust einer Bezugsperson, aber auch sich über einen längeren Zeitraum erstreckende Erfahrungen von Gewalt oder Armut. Auch als resilient geltende Jugendliche sind durch belastende Situationen wie Trauer, Verzweiflung und Schmerzen verwundbar. Auch sie erleben Ängste und Unsicherheiten, zeigen aber gleichzeitig die Fähigkeit, Belastungen zu verarbeiten und psychisch gesund zu bleiben. Sie stützen sich dabei auf erworbene Fähigkeiten und Ressourcen und die Hilfe von Personen aus ihrem sozialen Umfeld.



## Hilfe suchen ist gut – Hilfe annehmen ist noch besser

Jeder Mensch kennt Phasen, in denen es ihm psychisch nicht gut geht. Oft stecken konkrete Auslöser dahinter: Stress und Angst in einem Prüfungsmonat, Trauer um eine verstorbene Person, Liebeskummer – die Psyche braucht Zeit, um diese Dinge zu verarbeiten. Was aber, wenn sich die Situation auch nach Wochen nicht wieder aufhellt? Wenn der Stress zu viel wird, die Angst bleibt, die Trauer keine lebensbejahenden Perspektiven mehr zulässt oder Liebeskummer zu Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit wird, ist es Zeit für Hilfe von außen.

## Körper und Psyche

Westlich geprägte Menschen tendieren dazu, Körper und Psyche als voneinander getrennte Bereiche anzusehen. Dies hat in der abendländischen Philosophie eine lange Tradition. Moderne medizinische Forschung macht aber immer mehr deutlich, wie sehr Körper und Psyche miteinander verwoben sind und wie erfolgreich Therapien dann sein können, wenn der Mensch in seiner Gesamtheit gesehen und behandelt wird. So kennt man heute zum Beispiel Veränderungen im Gehirn und im Hormonhaushalt, die bei Menschen mit psychischen Erkrankungen auftreten. Diese körperlich fassbaren Krankheitszeichen zeigen, wie psychische Befindlichkeiten in Anatomie und Chemie verankert sind. Gleichzeitig zeigen Psychotherapien, die sich nicht mit dem Körperlichen befassen, sondern Lösungen im rein psychischen Bereich (zum Beispiel Gespräch, Hypnose) suchen, gute Wirksamkeit. Das wohl beste Beispiel für die Verflochtenheit von Körper und Psyche sind psychosomatische Erkrankungen und Symptome. Sehr häufig gehen etwa Depressionen und Ängste mit körperlichen Symptomen einher oder werden gar durch diese ersetzt: Schmerzen, Herzrasen, Müdigkeit und Verdauungsstörungen sind häufige Begleiter psychischer Erkrankungen.

## Gemeinsamkeiten resilienter Menschen

Selbstbewusstsein und Optimismus sind wichtige Eigenschaften resilienter Menschen, aber auch Kontaktfreude und ein unterstützendes soziales Umfeld sowie ein liebevoller Umgang mit sich und anderen helfen beim Umgang mit unerwarteten Entwicklungen oder Krisen.

## Lehrkräfte als Bezugsperson

Lehrkräfte können als zuverlässige Vertrauenspersonen ihren Schülerinnen und Schülern Halt und Sicherheit geben, indem sie eine empathische, beziehungsorientierte Grundhaltung vermitteln und ein wertschätzendes Klima schaffen, das geprägt ist von Wärme, Respekt und Toleranz und darüber stabile und sichere emotionale Beziehungen fördert.



Im Podcast „Danke, gut.“ trifft Miriam Davoudvandi Menschen aus der Popkultur und spricht mit ihnen über alles, was mit Mental Health und Psyche zu tun hat.

Bei „Betreutes Fühlen“ mit Atze Schröder und Dr. Leon Windscheid suchen die Comedy-Legende und der junge Forscher nach Antworten auf die großen Fragen des Lebens.

Menschen gehen ganz unterschiedlich mit neuen Situationen und besonderen Herausforderungen um. Viele Verhaltensweisen sind schon in der Kindheit in der Familie, Kita oder Schule ausgebildet und erlernt worden. Denkmuster und Verhaltensformen, die einen seither prägen, können hilfreich sein und andere können sogar die weitere Entwicklung erschweren.

### **Exkurs: Depression und Suizid- gefährdung**

Depressionen können jeden Menschen treffen, sie sind kein Zeichen von Versagen, Schuld oder Schwäche. Depression ist eine schwerwiegende psychische Erkrankung, von der in Deutschland etwa 5,2 Millionen Menschen pro Jahr betroffen sind. Schwerwiegend ist die Krankheit deshalb, weil sie sich nicht nur auf ein Körperteil beschränkt, sondern den ganzen Menschen inklusive seines sozialen Umfeldes beeinträchtigt. Depressionen führen in nicht selten auftretenden Fällen auch zum Tode, da die erkrankten Personen den vorherrschenden Zustand nicht mehr ertragen und sich das Leben nehmen. Im Jahr 2019 nahmen sich 471 Menschen unter 25 Jahren in Deutschland das Leben.

### **Risikofaktoren**

Jugendliche wachsen unter sehr unterschiedlichen Bedingungen auf. Fortdauernder Stress (sogenannte Stressoren) in ihrem Umfeld, wie chronische Armut, familiäre Disharmonie, Missbrauch, Drogenkonsum oder psychische Erkrankung eines Elternteils, kann sich negativ auf ihre Entwicklung auswirken. Aber auch vorübergehend auftretende Stresssituationen, zum Beispiel elterliche Trennung oder Arbeitslosigkeit, schwierige Übergänge (Schulwechsel, Pubertät) oder Mobbing Erfahrung, stellen enorme Anforderungen an die emotionalen und sozialen Kompetenzen von Jugendlichen dar. In besonderen Fällen können auch traumatische Erlebnisse wie Umwelt- und Naturkatastrophen, Kriegserfahrungen, lebensbedrohliche Erkrankungen oder der Tod eines nahen Angehörigen als schwerwiegende Risikofaktoren hinzukommen.

### **Schutzfaktoren**

Merkmale, die die Wahrscheinlichkeit für eine positive Entwicklung von Jugendlichen erhöhen und das Auftreten einer psychischen Erkrankung verhindern bzw. abmildern, werden Schutzfaktoren genannt. Deren Ausprägung wird durch drei Ebenen bestimmt, die sich gegenseitig beeinflussen:

**Basiskompetenz:** Unter anderem ein ausgeglichenes Temperament, gute intellektuelle Fähigkeiten, ein hohes Maß an sozialer Kompetenz, Problemlösungsfähigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

**Familie:** Unter anderem stabile, emotional positive Bindung zu mindestens einer Bezugsperson und ein Erziehungsstil, der geprägt ist von Struktur, Wertschätzung und Akzeptanz. Unterstützend wirken auch eine harmonische Elternbeziehung, enge Geschwisterbindungen, ein gutes Bildungsniveau und ein hoher sozioökonomischer Status der Familie.

**Soziales Umfeld:** Unter anderem sozial kompetente Erwachsene in der Schule, in der Nachbarschaft oder in den Medien vermitteln Sicherheit und dienen als Rollenmodell. Dazu gehört auch eine Bildungseinrichtung, die klare Strukturen vorgibt, eine Atmosphäre der Wertschätzung vermittelt und angemessene Leistungsanforderungen stellt.

# Was das Leben



## Schon gewusst?

Besonders schwer haben es auch Jugendliche, deren Eltern selbst psychisch erkrankt sind. Ihnen fehlt in vielen Fällen nicht nur familiäre Stabilität, sondern sie übernehmen in jungem Alter bereits Verantwortung für die Eltern und Geschwister und haben oft ein hohes Arbeitspensum im Haushalt. Dazu kommt die Stigmatisierung, die dazu führt, dass betroffene Jugendliche ihre Situation verschweigen und sich über Probleme nicht austauschen können.

# einfach schwer macht

[Webseite 1](#)

[Video](#)

[Webseite 2](#)

[Webseite 3](#)




**Cathy  
Hummels**

„Ich habe mich zurückgezogen. Ich hab auch nicht mehr gegessen, ich hab Kontakte gemieden, ich bin nicht rausgegangen. Und das als fünfzehnjähriges Mädchen, das ist mehr als merkwürdig.“



**Wincent  
Weiss**

„Ich hoffe, dass meine Musik und die Interviews, die ich dazu gebe, ein bisschen helfen, dass Angst und Depression keine Tabuthemen sind. Es gibt überall Schattenseiten, auch wenn die in den sozialen Netzwerken nicht gezeigt werden. Meine Message ist klar: Es ist etwas Gutes, sich helfen zu lassen und den Mut zu haben, klar zu sagen, dass man das nicht alleine packt.“



**Rezo**

„Am Anfang hab ich das immer abgehakt als ‚Das ist halt Stress‘, aber dann wurde es krass. Ich habe dann auf Instagram gepostet, sorry, ich trete für die nächsten Tage ein bisschen kürzer wegen Panikattacken. Und da haben mir so viele Leute aus der YouTube-Szene geschrieben, die davon berichtet haben, dass sie das selber auch regelmäßig haben.“



**Lisa Sophie  
Laurent**

„Psychische Erkrankungen sind von Person zu Person sehr unterschiedlich. Ich habe gemerkt, ich bin ziemlich oft traurig, niedergeschlagen, fühl mich ganz häufig ängstlich in verschiedenen Situationen, kann aber gar nicht so genau sagen, wo diese Angst herkommt. Ich fühlte mich energielos, müde und antriebslos.“

# Impulse –

Interview 1



Interview 2



Video 1



Video 2



## Den Alltag gestalten – die Psyche stärken

**Regelmäßiger Tagesablauf:** Er bringt Struktur und Sicherheit in den Alltag und verhilft zu ausgewogenen Schlaf-, Wach- und Ruhezeiten.

**Bewusste Ernährung:** Die Ernährung hat Einfluss auf das Befinden: Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!

**Natur:** Spaziergänge in der Natur haben nachgewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf die Psyche.

**Ausdauersport:** Laufen, Radfahren, Schwimmen: Ausdauersport hat große Effekte auf depressive Verstimmungen und ist auch eine wirkungsvolle Prävention.

**Weniger Onlinezeit:** Besonders Social Media bergen Risiken, wenn sie viel genutzt werden. Das hat verschiedene Gründe, der ständige Vergleich mit anderen ist einer davon.

**Hobbies:** Positive Erfahrungen in der Freizeit machen, gerne kreativ und in der Gemeinschaft mit anderen: Einem Hobby nachzugehen macht die Psyche stark.

**Menschen treffen:** Auch wenn es schwer fällt: Andere Menschen zu treffen, holt einen aus negativen Gedanken und kann neue Perspektiven öffnen.

**Reden:** Über die eigenen Gefühle zu sprechen, kann hilfreich sein. Niemand muss allein mit einer als schwierig empfundenen Situation fertig werden. Zum Beispiel Familie, Freunde, Lehrkräfte und Ärzte können gute Ansprechpartner sein.

**Hilfe suchen:** Manchmal schafft man es nicht allein aus einer schwierigen Situation. Dafür gibt es professionelle Hilfe.

## Hilfen und Notfallangebote

Wichtig: Erste Anzeichen – hören und handeln! Jede Äußerung oder jeder Gedanke, sich das Leben zu nehmen, muss ernst genommen werden!

Scheuen Sie sich daher nicht, Hilfe anzufordern. Kontaktieren Sie den Rettungsdienst (112) und beschreiben Sie die Situation, wenn Sie das Gefühl haben, dass jemand akut suizidgefährdet ist.

Haben Sie keine Hemmungen, für sich oder andere Hilfe zu holen: Letztendlich ist es die Aufgabe und Verantwortung der Ärztin oder des Arztes, die konkrete Suizidgefahr einzuschätzen und dem Betroffenen die entsprechende Behandlung zukommen zu lassen.

Hilfen und Notfallangebote auf der Magazin-Rückseite!

# Du bist nicht allein!

## Hilfe, die zu mir passt!

Professionelle Hilfe gibt es nicht nur in psychotherapeutischen und psychiatrischen Praxen. Manchmal ist es einfacher, zuerst über seine Probleme zu schreiben oder mit jemandem zu telefonieren. Von der Telefon-Hotline über die E-Mail- oder Chat-Beratung durch Gleichaltrige bis zu Online-Sprechstunden gibt es viele Angebote, sodass jede und jeder die passende Hilfe in Anspruch nehmen kann. Mit den Expertinnen und Experten kann man dann gemeinsam überlegen, welche weiteren Schritte sinnvoll und gewünscht sind. Auf der Magazinrückseite finden Sie verschiedene Angebote und Kontaktmöglichkeiten. In akuten Notsituationen gibt es schnell Hilfe unter der Notrufnummer 112.



Wenn Sie sich selbst in einer akuten Krise befinden, wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten, die nächste psychiatrische Klinik oder den Rettungsdienst/Notarzt unter 112. Die Telefonseelsorge erreichen Sie rund um die Uhr und kostenfrei unter

**0800-111 0 111 oder  
0800-111 0 222.**



# Wie geht es mir?

## Ein Arbeitsblatt nur für dich

Dieses Arbeitsblatt ist nur für dich. Die Fragen sollen dir helfen, dich selbst besser kennenzulernen und zu verstehen, wie du mit schwierigen Situationen umgehst und was dir guttut. Nimm dir Zeit zum Nachdenken und Antworten. Wenn du möchtest, kannst du deine Antworten und Gedanken anderen mitteilen. Wenn nicht, schreibe sie trotzdem auf – für dich selbst.

ZEITBILD WISSEN

12

Unsere Fragen an dich:	Wir haken nach:
Wie geht es dir gerade? Bist du traurig, glücklich, genervt, müde, entspannt ...?	Kannst du jeweils für dich begründen, warum das so ist?
Beschreibe dich selbst: Welche Eigenschaften hast du, was kannst du gut?	Woher kommen deine Vorlieben?
Wie würden dich andere beschreiben? Sehen sie dich genauso wie du dich selbst oder gibt es Unterschiede?	Was denkst du, warum sehen manche Menschen dich anders?
Gibt es Dinge, die du an dir magst? Und Dinge, die du an dir nicht magst?	Woher kommen deine Einstellungen?
In welchen Situationen fühlst du dich im Alltag besonders gut und in welchen besonders schlecht?	Was überwiegt: die positiven oder die negativen Situationen?
Was tust du, um wieder bessere Laune zu bekommen?	Das ist eine gute Idee. Hast du auch schon einmal eine ganz andere Strategie versucht?
Gibt es drei Erlebnisse, für die du dankbar bist?	Was wären denn drei positive Erlebnisse von heute bis zu diesem Moment?
Was wünschst du dir für deine Zukunft oder was sind deine Träume?	Was kannst du tun, um das zu erreichen?

## Wie geht es dir? Ein Rollenspiel

### Simone

Sie hat bemerkt, dass Marco in letzter Zeit sehr still ist. Einmal hat sie ihn gesehen, wie er in der Pause allein in der Ecke stand, mit Tränen in den Augen. Sie hat sich nicht getraut, Marco anzusprechen, denn sie hatten noch nie viel miteinander zu tun. Allerdings fände sie es gut, wenn jemand mit ihm sprechen würde, denn sie macht sich Sorgen.

### Sinan

Er findet es langweilig, sich über Marco zu unterhalten. Der gehört nicht zum engen Freundeskreis und interessiert ihn nicht besonders. Wenn Marco Probleme hat, kann er sicher mit jemandem sprechen, der ihm nahe steht.

### Jason

Jason findet die Idee gut, mit Marco zu sprechen. Er selbst möchte das aber nicht machen, weil er sich nicht vorstellen kann, wie man jemanden in so einer Situation anspricht. Vielleicht sollten sie lieber mit der Klassenlehrerin sprechen?

### Lilli

Lilli ist an Marco nichts Ungewöhnliches aufgefallen. Schlechte Noten schreibt doch jeder mal. Allerdings findet sie es schon seltsam, dass Marco sich von der Klasse isoliert. Letztens waren alle gemeinsam in der Schulcafeteria, nur Marco hatte angeblich Kopfschmerzen und war nicht dabei.

### Kübra

Sie sitzt im Unterricht neben Marco. Ihr ist auch schon aufgefallen, dass er sehr still geworden ist. Außerdem hatte er schon mehrmals die Hausaufgaben nur unvollständig gemacht, das ist ganz untypisch für ihn, denn früher war er sehr gewissenhaft. Bei der Rückgabe der letzten Mathearbeit hat Kübra gesehen, dass Marco eine Fünf hat, obwohl er sonst ein guter Schüler ist.

## AUFGABEN

1. Lies diese ausgedachte Geschichte: Fünf Jugendliche einer Klasse unterhalten sich über einen Mitschüler und treffen eine Entscheidung, was sie tun möchten.
2. Führt die Geschichte weiter: Die Jugendlichen möchten Marco helfen. Wie gehen sie vor, was werden die vier Jugendlichen sagen und machen? Und welche Erwachsenen werden sie vielleicht um Hilfe bitten?

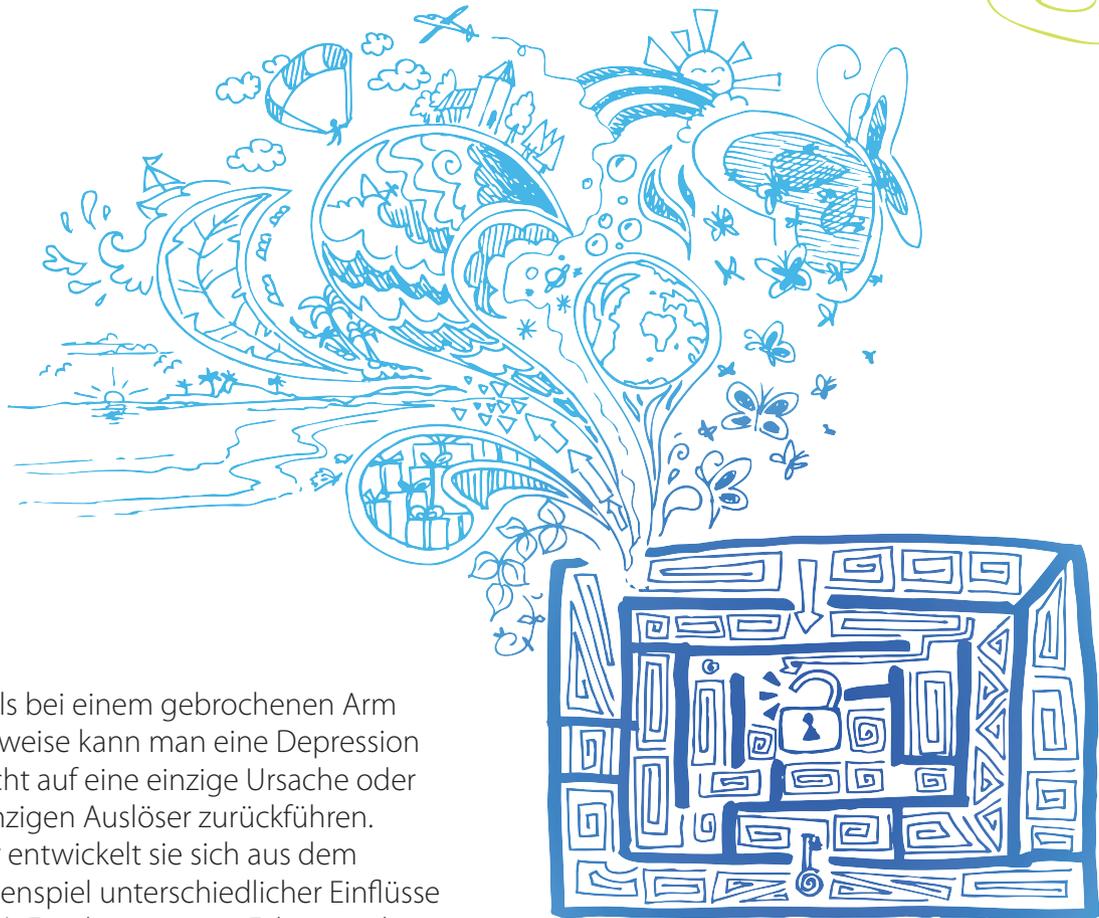


## Was ist eine Depression?



ZEITBILD WISSEN

14



Anders als bei einem gebrochenen Arm beispielsweise kann man eine Depression meist nicht auf eine einzige Ursache oder einen einzigen Auslöser zurückführen. Vielmehr entwickelt sie sich aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse (Faktoren). Es gibt einerseits Faktoren, die ...

**Weiterlesen über AR!**

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/ursachen-und-ausloeser>

### AUFGABEN

1. Lies die Informationen über die Ursachen und Auslöser von Depressionen auf der Webseite, inklusive der Unterpunkte „Psychosoziale Seite“ und „Neurobiologische Seite“ (AR!). Beschreibe in eigenen Worten, was gemeint ist mit den zwei Seiten derselben Medaille!
2. Recherchiere verschiedene Therapiemethoden, die bei einer Depression zum Einsatz kommen können (AR!). Kannst du erklären, warum sowohl Psychotherapie als auch Medikamente hilfreich sein können?

Webseite 1



Video



Webseite 2





## Sorge um Janina Hilfe finden

Janina ist 15 und besucht die zehnte Klasse. Einige Personen in ihrem Umfeld machen sich seit einiger Zeit Sorgen um sie.

### Brigitte (71), Janinas Oma

Ich war jetzt schon zweimal mit meinem Schokoladenkuchen bei meinen Enkeln und Janina hat nichts gegessen. Das kenne ich gar nicht von ihr! Früher war sie ein totales Schleckermaul und dabei immer schlank! Aber vielleicht ist das normal, dass man mit 15 mehr auf gesunde Ernährung achtet. Allerdings ist es nicht nur das Essen, das mir Sorgen macht. Janina ist oft zu mir rübergekommen, wir haben gespielt und erzählt, manchmal zusammen ferngesehen. Das letzte Mal ist jetzt schon sehr lange her.

### Herr Schellenkamp (34), Janinas Klassenlehrer

Janina war immer eine Schülerin mit vielen Ideen, die sich aktiv in die Klassengemeinschaft eingebracht hat. Auch im Unterricht hat sie sich immer sehr gut beteiligt. Das ist seit ein paar Monaten ganz anders. Auch die anderen Lehrer erzählen mir, dass sie ganz still geworden ist und einige schlechte Arbeiten geschrieben hat. Mehr Sorgen als die schulische Leistung macht mir allerdings, dass ich sie immer öfter allein in der Pause sehe. Ob ich mal mit Maja spreche – die beiden standen sich doch immer so nah?

### Rainer (46), Janinas Vater

Ich bin ja nicht viel zu Hause, aber was ich von Janina in letzter Zeit mitbekomme, macht mir Sorgen. Beim Abendbrot ist sie ganz still und isst meist nur einen halben Apfel oder knabbert ein Knäckebrötchen ohne Aufschnitt. Wenn ich sie frage, was los ist, bekomme ich genervte und unfreundliche Antworten. Den Rest des Abends verbringt sie allein in ihrem Zimmer. Und an den Wochenenden lässt sie sich zu nichts mehr motivieren. Gemeinsam als Familie was unternehmen – Fehlanzeige.

### Maja (15), Janinas Freundin

Mit Janina ist es eigentlich immer lustig. Wir haben schon so viel zusammen erlebt! In den letzten Wochen merke ich allerdings, dass sie sich ziemlich zurückzieht und gar keine Lust mehr auf Treffen hat. Das verletzt mich ziemlich und ich verstehe es nicht. Hat sie vielleicht neue Freunde? Eigentlich nicht. Oder hat sie Probleme, von denen ich nichts weiß? Aber früher haben wir doch immer über alles gesprochen und sie kann mir doch wirklich vertrauen!



## AUFGABEN

1. Lies die Berichte der Personen über Janina. Versetze dich nun in Janina hinein und schreibe einen Tagebucheintrag, in dem es um ihre Gefühle geht. Du darfst deiner Fantasie dabei freien Lauf lassen!
2. Was würdest du den Personen, die sich um Janina sorgen, empfehlen? Sollen sie Janina ansprechen und wenn ja, wie (AR)? Wo könnten sie Hilfe und Ratschläge dafür finden?
3. Wie könnte die Geschichte weitergehen, wenn a) niemand Janina auf ihre Situation anspricht oder b) eine der obigen Personen das Gespräch mit Janina sucht und sie gemeinsam überlegen, wie es für Janina besser werden kann?



# Linktipps



## Impressum

Zeitbild WISSEN „No – Maybe – Okay | Wie geht es mir?“, herausgegeben von der Zeitbild Verlag und Agentur für Kommunikation GmbH, ist ein Projekt in Zusammenarbeit mit der Robert-Enke-Stiftung, gesponsert von der Janssen-Cilag GmbH.

Gesamtherstellung: Zeitbild Verlag und Agentur für Kommunikation GmbH, Wattstraße 11, 13355 Berlin, Konzept, Text und Redaktion: Leonie Proscurcin, V. i. S. d. P.: Bernd Woischnik, [www.zeitbild.de/psyche](http://www.zeitbild.de/psyche), Bildnachweis: S. 3: Mandy Cherundolo, S. 10 (v.o.n.u.): La Familia Artists, imago/Andre Lenthe, Rezo, Lisa Marie Aron David, alle anderen: istock/setz it. 06/2022

## INFORMIEREN

<https://ifightdepression.com>

Informationswebsite über Depression und ihre Folgen für Jugendliche, Eltern, Familie, Freunde, Lehrkräfte, Ärzte (neben Deutsch in über einem Dutzend weiteren Sprachen – inkl. Arabisch)

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Hilfe und Informationen bei Depressionen

[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Jugendwebsite zum Thema Depression und psychische Gesundheit

## SENSIBILISIEREN

[www.impression-depression.de](http://www.impression-depression.de)

Eine Virtual-Reality-Erfahrung der Robert-Enke-Stiftung zum Thema „Depression ist eine psychische Störung“. Das Projekt sensibilisiert Nicht-Betroffene für das Thema Depression.

[www.gemeinsam-gegen-depression.de](http://www.gemeinsam-gegen-depression.de)

Initiative gegen Depression für Betroffene und Angehörige von der Janssen-Cilag GmbH

<https://ifightdepression.com/de/fuer-multiplikatoren/lehrer/was-kann-man-als-lehrer-tun>

Handlungshinweise für Lehrkräfte

[www.mhfa-ersthelfer.de/de](http://www.mhfa-ersthelfer.de/de)

Ausbildung zum Ersthelfer für psychische Gesundheit

## HANDELN

[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

Mail-Beratung für Jugendliche bei Suizidgedanken durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Kompetente Ansprechpartner für Jugendliche (116 111) und Eltern (0800 111 0 550) bei Sorgen und Ängsten

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

Beratung per Telefon, online und vor Ort für Menschen in Krisensituationen und Helfende

<https://krisenchat.de>

Der Krisenchat bietet rund um die Uhr Krisenberatung per Chat.

## Bei akuter Suizidgefährdung

Kontaktieren Sie den Rettungsdienst (112) und beschreiben Sie die Situation, wenn Sie das Gefühl haben, dass jemand akut suizidgefährdet ist. Von dort wird dann alles Weitere veranlasst.