

Jugendflyer

Ein Beitrag zur Depressionsprävention bei Jugendlichen

Regierungsrätin Barbara Janom Steiner, Vorsteherin des Departements für Justiz, Sicherheit und Gesundheit

Jugendliche sollen mit einem Flyer auf das Thema Depression angesprochen werden

Die Ausführungen von Herrn Dr. Leeners haben gezeigt, dass es wichtig ist, die Depressionsbekämpfung bei Jugendlichen zu einem Schwerpunkt der diesjährigen Anstrengungen zu machen.

Wir haben uns überlegt, wie die Jugendlichen auf das Thema Depression angesprochen werden könnten. Dabei sind wir – auch aufgrund der Erfahrungen anderer Kantone – zum Schluss gelangt, dass die Sensibilisierung der Jugendlichen für das Thema Depression am besten durch einen Flyer zu erreichen ist. Der Flyer, mit dem dieses Ziel erreicht werden soll, liegt nun druckfrisch vor.

Neben den drei Kernbotschaften des Bündnisses gegen Depression: „Depression kann jeden treffen“, „Depression hat viele Gesichter“ und „Depression ist behandelbar“ enthält der Jugendflyer einen Selbsttest (siehe Anhang), dessen Resultat den Jugendlichen Hinweise gibt, ob eine Depression vorliegen könnte. Bei Erreichen von fünf Punkten wird den Jugendlichen empfohlen, bei einer der auf dem Flyer aufgeführten Anlaufstellen Hilfe und Unterstützung zu holen.

Um sicher zu gehen, dass wir die Jugendlichen mit dem Flyer erreichen, haben wir den Text des Flyers im Entwurf einer ersten Realklasse unterbreitet. Die Schülerinnen und Schüler, die sich der Aufgabe engagiert widmeten, gaben uns nützliche und wichtige Rückmeldungen. Aufgrund dieser Feedbacks haben wir den Text so angepasst, dass er nun für unsere Zielgruppe leicht verständlich sein sollte. Was uns beim Kontakt dieser Realklasse positiv überrascht hat, war das grosse Interesse am Thema Depression.

Der Flyer liegt in Deutsch, Italienisch und Romanisch vor. Mit Unterstützung des Amtes für höhere Bildung, des Amtes für Berufsbildung und des Amtes für Volksschule und Sport wird er heute allen Bündner Schulen zugestellt mit der Aufforderung, den Flyer in allen höheren Klassen zu verteilen. Zudem wird er an verschiedenen Anlaufstellen für Jugendliche aufgelegt, wie zum Beispiel in Apotheken und bei den Jugendarbeitsstellen.

Der Jugendflyer ist nicht die einzige Aktivität zur Depressionsprävention bei Jugendlichen. Nebst dem Jugendflyer planen wir auch weitere Aktivitäten zur Sensibilisierung und Aufklärung der Jugendlichen.

1. Interaktives Theater zum Thema Depression

Momentan klären wir bei verschiedenen Schulen das Interesse an einer Aufführung des interaktiven Theaters zum Thema Depression ab. Das interaktive Theater greift die Krankheit Depression auf und zeigt die schwierige Situation eines Betroffenen im Umgang mit seiner Krankheit und mit seinem Umfeld wie auch die Schwierigkeiten von Angehörigen und Bezugspersonen im Umgang mit depressiven Menschen. Interaktiv heisst das Theater, weil das Publikum die Möglichkeit hat, Fragen zu stellen und sich aktiv bei der Suche nach dem richtigen Umgang mit depressiven Menschen beteiligen kann.

Die Aufführung des interaktiven Theaters könnte im nächsten Schuljahr 2011/2012 stattfinden. Angesprochen werden sollen Schülerinnen und Schüler im Alter von 15 bis 19 Jahren und deren Lehrpersonen an Mittel- und Berufsschulen.

2. Fortbildung für Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen

Lehrpersonen, Leiterinnen und Leiter von Freizeitverbänden sowie Jugendarbeiterinnen und Jugendarbeiter nehmen neben den Eltern eine wichtige erzieherische Modellfunktion für Kinder und Jugendliche ein. Sie haben so die Möglichkeit, Einfluss auf ihre Denkweise und auf ihr Verhalten zu nehmen. Aus diesem Grund hat die Geschäftsstelle des Bündner Bündnisses gegen Depression neben Aktivitäten für Kinder und Jugendliche auch Fortbildungsveranstaltungen für Lehrpersonen und weitere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen geplant. In den Veranstaltungen werden die Teilnehmenden lernen, eine Depression bei Jugendlichen zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Darüber hinaus werden sie über die wichtigsten Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt. Details dazu entnehmen Sie dem Veranstaltungskalender in der Medienmappe.

Depressionsprävention lohnt sich

Ich bin überzeugt, dass sich eine intensive Prävention bei depressiven Erkrankungen lohnt, denn sie wirkt sich auf die Betroffenen und deren engeres Umfeld positiv aus, ebenso aber auch auf die Gesellschaft und die Volkswirtschaft. Und je früher sie einsetzt, desto dauerhafter können die Verhaltensänderungen sein.

Wie ich aufgezeigt habe, sind im laufenden Jahr mit dem Jugendflyer, dem interaktiven Theater und den Fortbildungen für Bezugspersonen diverse Aktivitäten zur Sensibilisierung, Aufklärung und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen vorgesehen oder bereits in Gang gesetzt worden.

Schliesslich danke ich Ihnen für Ihre Unterstützung bei der Vermittlung der Kernbotschaften des Bündner Bündnisses gegen Depression, nämlich "Depression kann jeden treffen", "Depression hat viele Gesichter" und "Depression ist behandelbar". Wenn diese Botschaften in der Bevölkerung und speziell auch bei den Kindern und Jugendlichen unseres Kantons ankommen, dann sind wir in der Bekämpfung dieser Krankheit einen grossen Schritt weitergekommen.

Jugendflyer – Selbsttest

Anhang

Nur «schlecht drauf»?

- oder steckt eine Depression dahinter?

Für den Selbsttest beantworte die folgenden Fragen:

Kreuze «ja» an, wenn eine der folgenden Aussagen seit mehr als zwei Wochen auf Dich zutrifft.

Sämtliche Fragen, die mit «ja» beantwortet werden, zählen 1 Punkt, die Frage 14 zählt dagegen 5 Punkte.

	Ja	Nein
1. Du bist oft ohne Grund bedrückt oder mutlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Du kannst dich schlecht konzentrieren und fühlst dich oft schon bei kleinen Entscheidungen überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Du hast keinen Antrieb mehr, empfindest oft eine bleierne Müdigkeit und/oder eine innere Unruhe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Selbst Dinge, die dir sonst Freude gemacht haben, interessieren dich jetzt nicht mehr.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Du hast das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Du quälst dich mit Schuldgefühlen und Selbstkritik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Du zermarterst dir den Kopf über die Zukunft und siehst alles schwarz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Am Morgen ist alles am schlimmsten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Du leidest an hartnäckigen Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Du ziehst dich von anderen Menschen zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Du hast körperliche Symptome, für die keine organische Ursache gefunden wurde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Du hast keinen oder wenig Appetit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Du hast keine Lust mehr auf Sexualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Du bist verzweifelt und möchtest nicht mehr leben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du eine Punktzahl von 5 und mehr erreichst, könnte dies ein Zeichen für eine Depression sein. Hilfe und Unterstützung findest du bei Bündner Institutionen, die in diesem Flyer aufgeführt sind.