

## Medientext

### Depressionsprävention bei Jugendlichen

**Depression kann jede und jeden treffen, auch Kinder und Jugendliche. Schätzungsweise leiden im Kanton Graubünden etwa 1'000 bis 1'500 Kinder und Jugendliche an einer Depression. Depression wird in diesem Alter oft mit Entwicklungsänderungen verwechselt und nicht behandelt. Das Bündner Bündnis gegen Depression engagiert sich deswegen in diesem Jahr besonders in der Prävention von Depression bei der jüngeren Bevölkerung. Mit einem neuen Jugendflyer und weiteren Aktivitäten werden Jugendliche direkt angesprochen.**

#### **Depression im Kinder- und Jugendalter – gibt es dies überhaupt?**

Länger anhaltende bedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Interessenverlust, sozialer Rückzug, Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, manchmal aber auch aggressives Verhalten. Solche und weitere Symptome können bei einer Depression bei Kindern und Jugendlichen auftreten.

Nach internationalen Studien sind etwa 2 Prozent der Kinder und 3 Prozent der Jugendlichen deutlich depressiv. Diese Zahlen gelten auch für Graubünden. Das bedeutet, dass etwa 1'000 bis 1'500 Kinder und Jugendliche an einer Depression leiden. Depression ist eine der häufigsten Ursachen für Suizid. In der Schweiz nimmt sich alle drei Tage ein Jugendlicher das Leben und etwa 9'000 machen pro Jahr einen Selbstmordversuch und überleben. Bei den Todesursachen für Jugendliche steht Suizid an zweiter Stelle.

Kinder und Jugendliche sollen wahrgenommen und ernst genommen werden. Es soll ihnen zugehört werden. Wenn das Gefühl besteht, dass ein Kind oder ein Jugendlicher anhaltend traurig ist oder sich zurückzieht, sollten sie darauf angesprochen werden. Wenn die Unterstützung durch Familie nicht ausreicht, sollte professionelle Hilfe gesucht werden. Es gibt verschiedene Hilfsangebote, wie zum Beispiel die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden oder die anonyme Telefonnummer 147.

#### **Jugendliche werden mit einem Flyer auf das Thema Depression angesprochen**

Um die Kinder und Jugendlichen aufzuklären und auf solche Anlaufstellen hinzuweisen, wird in den nächsten Tagen in allen Bündner Schulen sowie in verschiedenen Anlaufstellen, wie zum Beispiel in den Apotheken, ein Informationsflyer aufliegen, welcher speziell Jugendliche ansprechen soll. Der Text des Flyers wurde im Entwurf einer ersten Realklasse unterbreitet. Aufgrund der Feedbacks der Schülerinnen und Schüler wurde der Text so angepasst, dass er auch für eine jüngere Zielgruppe leicht verständlich sein sollte.

Der Jugendflyer enthält in jugendgerechter Formatierung die drei Kernbotschaften des Bündnisses gegen Depression: „Depression kann jeden treffen“, „Depression hat viele Gesichter“ und „Depression ist behandelbar“ und einen Selbsttest, dessen Resultat den Jugendlichen Hinweise auf das Vorhandensein einer Depression geben kann. Der Selbsttest stellt jedoch keine Diagnose dar und ersetzt auch keine Fachperson. Darüber hinaus sind auf dem Flyer mehrere Anlaufstellen aufgeführt, bei denen sich Jugendliche je nach Situation Unterstützung und Hilfe einholen können. Der Flyer liegt in Deutsch, Italienisch und Romanisch vor.

### **Wissensvermittlung und Entstigmatisierung durch interaktives Theater**

Das Bündner Bündnis gegen Depression beabsichtigt, mit weiteren Aktivitäten Jugendliche über die Krankheit Depression aufzuklären und zu deren Entstigmatisierung beizutragen. Aktuell wird derzeit bei den Mittel- und Berufsschulen das Interesse an der Aufführung eines interaktiven Theaters zum Thema Depression an Mittel- und Berufsschulen abgeklärt. 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.

### **Depressionsprävention lohnt sich**

Depressionsprävention wirkt sich nicht nur auf Betroffene und deren engeren Umfeld positiv aus, sie bringt langfristig auch Vorteile für die gesamte Gesellschaft und für die Volkswirtschaft, indem sie hohe Kosten einsparen lässt.

### Auskunftspersonen:

- Regierungsrätin Barbara Janom Steiner, Vorsteherin DJSG, Tel. 081 257 25 01
- Dr. med. Jörg Leeners, Chefarzt / Geschäftsführer KJP GR, Tel. 081 252 90 23
- Manuela Barizzi, lic. phil., Projektleiterin Bündner Bündnis gegen Depression, Tel. 058 225 25 90

### Informationsmaterial

#### Jugendflyer

- Was ist los? (d)
- Cosa c'è? (i)
- Tge ési? (r)

#### Homepage

- [www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)

### Weitere Informationen

Bündner Bündnis gegen Depression  
Geschäftsstelle  
Loëstrasse 220  
7000 Chur

Tel. 058 225 25 91 / Fax 058 225 25 09

[info@bbgd.ch](mailto:info@bbgd.ch)

[www.bbgd.ch](http://www.bbgd.ch)

## Jugendflyer – Selbsttest

### 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.