

Hilfe/Adressen

Wer kann betroffen sein?

Grundsätzlich können Personen jeden Alters, jeden Geschlechts und jeder sozialen Stellung betroffen sein. Sowohl Frauen als auch Männer, Schüler*innen, Student*innen, Rentner*innen, Beamt*innen oder auch Erwerbslose können an einer Depression erkranken.

Die ersten depressiven Symptome können bereits im Kindes- und Jugendalter auftreten und unbehandelt im Erwachsenenalter fortbestehen. Am häufigsten tritt die erste depressive Episode in der Altersgruppe der 25- bis 30-Jährigen auf. Frauen sind mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer. In Deutschland erkrankt durchschnittlich jedes 50. Kind und ca. jede*r 8. Jugendliche.

Man geht davon aus, dass jede*r 5. Erwachsene im Laufe des Lebens mindestens einmal an einer Depression erkrankt. Damit ist die Depression die häufigste psychische Erkrankung, die jedoch weiterhin in unserer Gesellschaft stark unterschätzt wird.

Nummer gegen Kummer – das Kinder- und Jugendtelefon
Telefonische Beratung, egal wie groß oder klein Dein Problem ist!
Tel.: 116111

em@il- Beratung
Schreib eine E-Mail mit deinen Problemenwww.Nummergegenkummer.de
Trouble Line
Tel.: 0800 – 1102222

Wenn du Probleme in der Schule, mit Freunden oder zu Hause hast. Wenn dir alles zu viel wird und du nicht mehr weiter weißt!

Wenn du Probleme in oder mit der Schule hast, wie z.B. Prüfungsangst, Schwänzen, Konzentrations-schwierigkeiten, usw.!

Erziehungsberatungsstelle am Ortenberg
Hans-Sachs-Straße 8, 35039 Marburg; Tel.: 06421/ 8890950
Mail: info@eb-marburg.de

Schulpsychologie
Robert-Koch-Straße 17, 35037 Marburg
Tel.: 06421/ 616530
Mail:schulpsychologie.ssa.marburg@kultus.hessen.de

Beratungsstelle im Philippshaus
Universitätsstraße 30/32, 35037 Marburg; Tel: 06421/ 27888; Mail: psychologische.beratungsstelle@ekmr.de

Wenn du direkt mit jemandem im Jugendamt sprechen möchtest:

Jugendamt Stadt Marburg
Friedrichstraße 36, 35037 Marburg
Tel.: 06421/ 201-0 (Zentrale)
Mail: jugend@marburg-stadt.de

Deutscher Kinderschutzbund Marburg- Biedenkopf e. V.
Universitätsstraße 29, 35037 Marburg
Tel.: 06421/ 67119
Mail: beratung@kinderschutzbund-marburg.de

Jugendamt Landkreis Marburg-Biedenkopf
Im Lichtenholz 60, 35043 Marburg
Tel.: 06421/ 405 – 0 (Zentrale)

Wenn du dringend psychologische Hilfe benötigst:

Wenn du mit Psycholog*innen Kontakt aufnehmen willst, um vielleicht eine Therapie zu beginnen:

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Kinder- und Jugendpsychiatrie)
Hans-Sachs-Straße 6, 35039 Marburg
Tel.: 06421/ 5866471

Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg
Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
Tel:06421/ 2825096
Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

Vitos Klinik, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
Cappeler Str. 98, 35039 Marburg
Tel.: 06421/ 404341

Psychotherapeutische Ambulanz der AWKV Psychologische Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche
Heinrich-Heine-Straße 44, 35039 Marburg
Tel.: 06421/ 3893820
Mail: vw-mr@awkv.de
Homepage: www.awkv.de

Wenn du Hilfe oder Fragen an die Polizei hast:

Ansprechpartner bei der Polizei, Jugendkoordinator
Herr Dönges
Reiffeisenstraße 1, 35043 Marburg
Tel.: 06421/ 406-369

Depression

Eine unsichtbare Krankheit

- Was ist das?
- Wer ist betroffen?
- Was sind Kennzeichen?
- Was sind Auslöser?
- Wer kann helfen?
- Hilfe/Adressen



Living Library 2019/20

Ein Präventionsprojekt der



FB04 Psychologie

Traurig oder depressiv?

Traurig ist jeder mal. Der eine jedoch mehr und die andere wiederum weniger. Wenn du allerdings eines oder mehrere der folgenden Symptome bei dir bemerkst, könnten diese durchaus ein Anzeichen für eine ernst zu nehmende Depression sein. In diesem Fall solltest du dir unbedingt Hilfe holen:

- Starke Gefühle von Traurigkeit, Wut oder Genervtsein
- Die negativen Gefühle halten mindestens zwei Wochen an
- Lustlosigkeit, Ess- oder Schlafprobleme treten ein
- Anhaltende Bauch- oder/und Kopfschmerzen
- Der Alltag wird dir zu viel (dazu zählen auch Freund*innen, Schule, Hobbys)
- Deine Noten werden schlechter
- Es gibt viel Streit mit Freund*innen oder Eltern
- Gedanken daran, dass du nichts kannst, dich niemand mag oder dass das ganze Leben keinen Sinn macht
- Du hast dich stark verändert

Für die Diagnose einer Depression bedarf es einer ausführlichen Untersuchung und Tests z.B. durch eine(n) psychologische(n) Psychotherapeut*in. Das Ergebnis der Untersuchung zeigt dann, ob anhand der Symptome und dem Verlauf eine Depression diagnostiziert werden kann. Je nachdem kann dann mit einer Therapie begonnen werden.

Wodurch ist eine Depression gekennzeichnet?

Eine Depression kann anhand einer ganzen Reihe von Symptomen diagnostiziert werden. Man kann diese in vier große Kategorien zusammenfassen.

- 1. Emotionale Symptome**
 - z.B. Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit, Reizbarkeit
- 2. Symptome, die Motivation und Verhalten beeinflussen**
 - z.B. Sozialer Rückzug, Vermeidung, Antriebslosigkeit
- 3. Körperliche Symptome**
 - z.B. Schnelle Ermüdbarkeit, Kraftlosigkeit, Appetitlosigkeit
- 4. Veränderung im Denken**
 - z.B. Grübeln, negative Gedanken, Konzentrationsschwäche

Video-Tipp:

„Mein Schwarzer Hund“ – Vereinfachte und anschauliche Darstellung der Symptome einer Depression
<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

Es müssen mindestens vier bis fünf der Symptome über einen Zeitraum von mindestens zwei Wochen bestehen, damit die Diagnose „Depression“ vergeben werden kann. Der Zeitfaktor spielt neben den Symptomen eine sehr entscheidende Rolle bei der Diagnosestellung. Das heißt, dass eine kurze Phase der Traurigkeit nicht mit einer Depression gleichzusetzen ist.
Zur Diagnose müssen mehrere Kriterien über mindestens zwei Wochen vorhanden sein.

Woher kommt eine Depression?

Gründe warum jemand an einer Depression erkrankt können sehr verschieden sein. Man kann nicht alle individuellen Gründe erfassen oder aufschreiben, aber man geht davon aus, dass mehrere Faktoren eine Rolle spielen. Meist ist die Kombination dieser Faktoren dafür verantwortlich, dass sich eine Depression entwickelt. Mögliche Faktoren könnten sein:

- **Veranlagung/Genetik**
 - D.h., dass das Risiko eine Depression zu bekommen steigt, wenn jemand in der Familie ebenfalls betroffen ist.
- **Frühere traumatische Erlebnisse**
 - Z.B. Unfälle, Erleben von Gewalt
- **anhaltende Überlastung und Stress**
 - Z.B. Stress in der Schule
- **Verlusterlebnisse**
 - Z.B. der Tod eines Verwandten

Wer kann helfen?

- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen**
- **Psychologische(r) Psychotherapeut*innen**
- **Fachärzt*innen für Psychiatrie/Psychotherapie**
- **Hausärzt*innen**
- **Familie, Freund*innen, Verwandte**
- **Vertrauenslehrer*innen**
- **Hilfssysteme (siehe Adressen)**