

Depressionen



Depressionen sind häufig.

Jeder Fünfte erlebt im Laufe seines Lebens eine oder mehrere depressive Phasen. Weniger bekannt ist, dass Depressionen

auch bei Kindern und Jugendlichen

vorkommen können. 3-10% der Jugendlichen sind betroffen.

Depressionen sind behandelbar.

Menschen mit Depressionen kann man gut helfen; die Chancen, die Depression zu überwinden, sind ausgezeichnet. Aber du brauchst professionelle Unterstützung dabei. Daher ist es sehr wichtig, dass du dich einem Profi anvertraust.

Du bist nicht allein damit. Lass dir helfen!

In deinem Umfeld findest du kompetente Ansprechpartner. Wenn du das Gefühl hast, unter Depressionen zu leiden, sprich mit deinen **Eltern**, sprich deinen **Hausarzt** an, wende dich an den **Schulpsychologen**, **Herrn Reister**, oder die **Beratungslehrerin**, **Frau Honold**, oder lass deine Eltern mit einem Profi Kontakt aufnehmen.

Du erlebst gerade eine Krise? Hol dir schnelle Hilfe!

Krisendienst für psychiatrische Notfälle

0800 / 655 3000

bayernweit, rund um die Uhr



Info-Telefon Depression

0800 / 33 44 533

Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr

Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

kostenlose Beratung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe



Du bist nicht sicher, ob du Depressionen hast? Mach den Selbsttest!

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>

Du bist auf der Suche nach Information und Hilfe? Hier findest du ein paar hilfreiche Links:

<https://www.fideo.de/>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/schwaben.html>

<https://www.allgaeu-gymnasium.de/gremien/beratung>

