

## **Materialliste zum Thema „Depression“ bayernweit**

### **Informationen, Ansprechpartner in Akutfällen:**

#### **- Telefonseelsorge**

<https://www.telefonseelsorge.de>

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:

**Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222**

#### **- Deutsche Depressionshilfe**

Kostenlose, anonyme Beratung Mi. und Fr. 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr sowie Mo, Di, Do 13 Uhr bis 17 Uhr

**Tel.: 0800-3344533**

Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf

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

#### **- NummerGegenKummer, Kinder- und Jugendtelefon**

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

Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14 Uhr bis 20 Uhr, Tel.: 116111

Elterntelefon; Mo bis Fr 9 Uhr – 11 Uhr sowie Di und Do 17 Uhr bis 19 Uhr unter

**0800-1110550**

#### **- Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen**

**Tel.: 116117**

#### **- Deutsches Bündnis gegen Depression**

Ambulanz einer psychiatrischen Abteilung einer Klinik vor Ort – in jedem Fall bei Suizidgedanken

Konkrete Hilfe vor Ort in über 80 Städten und Regionen bietet das Deutsche Bündnis gegen Depression



z.B. Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Klinikum der Universität München

Ambulanz: 089-4400-55931

Heckscher Klinikum, Kinder- und Jugendpsychiatrie München

Notfallnummer: 089-99990

- **Psychiatrienetz**

Einen Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige bietet das  
Diskussionsforum Depression.

Beratung und Selbsthilfegruppen, speziell für Angehörige, bietet das Psychiatrienetz  
BApK.

- **NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur  
Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)**

Wo es eine Selbsthilfegruppe in der Nähe gibt, kann man bei NAKOS erfahren.

- **Fighting Depression Online (FIDEO)**

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

- **Bündnis gegen Depression**

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

- **Youth-life-line**

[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tests bzw. Fragebogenmaterialien

- **ADS (Allgemeine Depressionsskala)**  
Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren sowie Erwachsene, Einsatz vor allem im klinischen Bereich zur Statusdiagnostik und Evaluation von Behandlungseffekten
- **BDI-FS**  
Erfassung der nicht-somatischen Symptome einer Major Depression nach DSM IV und DSM 5 bei Jugendlichen und Erwachsenen, eher klinisches Verfahren
- **BDI-II**  
Instrument zur Beurteilung der Schwere der Depression bei psychiatrisch diagnostizierten Jugendlichen ab 13 Jahren und Erwachsenen, individuell und als Gruppe
- **BYI-2 (Beck Youth Inventories- Second Edition, Deutsche Fassung)**  
5 Selbstbeurteilungsskalen, die entweder einzeln oder in Kombination genutzt werden können, um die möglichen Belastungen durch Depression, Angst, Wut, disruptives Verhalten sowie das Selbstkonzept zu beurteilen.
- **CDRS-R (Children´s Depression Rating Scale – Deutsche Version, 1. Auflage 2012)**  
Geeignet für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-17 Jahren, zur Diagnostik und Schweregradmessung von Depressionen
- **DIJK (Depressionsinventar für Kinder und Jugendliche)**  
Einsetzbar bei Kindern und Jugendlichen aller Schulformen von 8 bis 16 Jahren, bei denen der Verdacht auf eine depressive Symptomatik besteht, als Gruppen- und Einzeltest, auch von Schulpsychologen
- **DTGA (Depressionstest für Kinder im Grundschulalter)**  
Selbstbeurteilungsinstrument zur Erfassung des Ausmaßes depressiver Symptomatik bei Kindern im Grundschulalter
- **DTK-II (Depressionstest für Kinder –II)**  
Kinder im Alter von 9 bis 14 Jahren, Einsatz auch durch Schulpsychologen als Screening-Verfahren in Schülerpopulationen, als Einzel- und Gruppentest durchführbar.

- **HADS-D**  
Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, Erfassung von Angst und Depression bei Patienten mit körperlichen Erkrankungen oder (möglicherweise psychogenen) Körperbeschwerden, Screening-Verfahren wie auch Verfahren zur dimensionalen Schweregradbestimmung
- **STADI (Das State-Trait-Depressions-Inventar)**  
Ab 16 Jahren, Einzel- und Gruppensetting, Anwendung in allen Anwendungs- bzw. Berufsfeldern der Psychologie möglich, Angst und Depression werden mit zwei Fragebögen zur Selbstbeschreibung sowohl als Zustand (state) als auch als Eigenschaft (trait) erfasst.

## Literatur:

### a) Fachliteratur

- Dinner, Pierre: „Depression – 100 Fragen, 100 Antworten“, Hogrefe Verlag, 3. Auflage, 2019
- Fuhrmann, Pia; von Gontard, Alexander: „Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern – Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher“, Hogrefe Verlag, 2015
- Groen, Gunter; Petermann, Franz: „Depressive Kinder und Jugendliche“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2011
- Groen, Gunter; Petermann, Franz: „Therapie-Tools – Depression im Kindes- und Jugendalter“, 1. Auflage 2015
- Hautzinger, Martin: „Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2018
- Nevermann, Christiane; Reicher, Hannelore; „Depressionen im Kindes- und Jugendalter – Erkennen -Verstehen-Helfen“, Verlag C.H.Beck, 2. Auflage 2009
- Pitschel- Walz, Gabriele: Lebensfreude zurückgewinnen: Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, Urban&Fischer Verlag, 2. Auflage, 2017
- Pössel, Patrick; Horn, Andrea; Seemann, Simone, Hautzinger, Martin: „Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen – Lara&Lisa: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag“, Hogrefe Verlag, 2004
- Scholz, Falk Peter: „Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche“, Beltz Verlag, 2018

- Stang, Philipp (Hrsg.): „Depressive Störungen bei Kindern und Jugendlichen“, Psychotherapie-Verlag, 2018

## **b) Falldarstellungen/Lektüre**

- GEO WISSEN GESUNDHEIT 4/2016: „Was die Seele stark macht – Hilfe bei Stress, Burnout und Depression“
- Schmitt, Simon: „Die jungen Depressiven: und ein Weg durchzukommen“, Books on demand, 2. Auflage, 2015,

## **Präventionsmaterialien:**

- Nicht ganz normal?!“ Psychische Erkrankungen verstehen Infopaket für Lehrerinnen und Lehrer

Materialien für die Unterrichtsgestaltung in der Sekundarstufe I u. II

[https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/infopaket-fuer-lehrer-stand-2006.pdf](https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/infopaket-fuer-lehrer-stand-2006.pdf)

- Lebenslust mit LARS & LISA (Pössel et. al. 2003):  
Das Trainingsprogramm Lebenslust mit LARS&LISA umfasst zehn Doppelstunden, in denen kognitive und soziale Kompetenzen vermittelt werden, die den Schülern helfen, mit Belastungen des Alltags leichter fertig zu werden.
- Sendung mit der Maus: „Die unsichtbare Krankheit“  
[https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare\\_krankheit/index.php5](https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5)
- Kika: "Phil und das Traurigsein"  
<https://www.kika.de/schau-in-meine-welt/sendungen/sendung104460.html>
- Klinikum der Universität München: „Paul ganz unten. Eine Aufklärungsbroschüre für Jugendliche“  
[https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depr\\_br1.php](https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depr_br1.php)
- „Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung“ ist ein Projekt unter Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums. Es richtet sich an Jugendliche zwischen 14-25 und will das Thema

seelische Gesundheit in die Schule bringen. Schüler sollen Wege kennenlernen, besser mit Krisen und seelischen Belastungen umzugehen.

<https://www.seelischegesundheit.info/foerderbereiche/projekte/verrueckt-na-und>

- Verschiedenste Materialien für den präventiven, akuten Einsatz ebenso wie Materialien für die Nachsorge  
<https://www.bernergesundheits.ch/themen/depressionundsuizid/gesundheitspraevention/angebot/#>

### Filmclips:

- <https://www.youtube.com/watch?v=tRUIHWqbFcE> (offizielle Filmvorschau)
- <https://www.youtube.com/watch?v=p6nPxdAZoQQ> (Offizieller Teaser Trailer)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dJQ4X97--bc> (Trailer Teil II)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ETzclSAClrc> (Bitte stör mich! Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)
- <https://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/depression-bei-kindern/-/id=660374/did=18191080/nid=660374/9qo9dr/index.html>  
SWR2 Wissen Depressionen bei Kindern; Ursachen und Therapiemethoden
- <https://www.youtube.com/watch?v=hC2Yo7ZUiJM>  
Depression bei Jugendlichen: Die zweithäufigste Todesursache der 15- bis 20-Jährigen in Bayern
- <https://www.youtube.com/watch?v=hWRXE6xY69c>  
3SAT "Scobel" über Depression bei Kindern und Jugendlichen
- <https://www.youtube.com/watch?v=avp3XceLyxA>  
Depressionen bei Kindern, Ich will ja einfach gar nicht sterben
- <https://www.youtube.com/watch?v=Os0JhbCg6LQ>  
Kleine Seelen - Großes Leid | Menschen hautnah [Dokumentation]

## Nützliche Links:

- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Infos und Hilfe bei Depression:**  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>
- **Depressionen – Bayerisches Staatministerium für Gesundheit und Pflege:**  
<https://www.stmgp.bayern.de> › psychische-gesundheit › depression
- **Selbsthilfe bei Depressionen -Deutsche DepressionsLiga e.V.**  
<https://www.depressionsliga.de> › unser-angebot › nuetzliche-links › selbsthilfe-bei-depressionen.html
- ***Fideo - richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche, aber auch an Lehrer von psychisch erkrankten Kindern (hier: Depression)***  
[www.fideo.de](http://www.fideo.de)
- **Hilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse**  
<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/>
- **Krisendienst Psychiatrie – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns)**  
[www.krisendienst-psychiatrie.de/](http://www.krisendienst-psychiatrie.de/)
- **alle Regierungsbezirke - SELBSTHILFE KOORDINATION BAYERN (u.a. auch bei Depression)**  
<https://www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/sonstige-selbsthilfeunterstuetzer/alle-regierungsbezirke/>
- **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)**  
[www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)

- **Therapieplatz Psychotherapie – Koordinationsstelle zur Vermittlung**

<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

- **Paul ganz unten - ZPG-Bayern**

<https://www.zpg-bayern.de> › paul-ganz-unten

- **Notfallnummern bei Depressionen und anderen psychischen Notfällen**

[www.depressionen-depression.net](http://www.depressionen-depression.net) › notfaelle › notfallnummern

- **Hintergrundinformation zu Depression | PTK Bayern**

[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li\\_ssss5fajvt.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_ssss5fajvt.html)

- **Depression - Eltern im Netz**

<https://www.elternimnetz.de> › kinder › sorgenkinder › depression

- **Psychotherapie-Informationsdienst**

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

- **Depressive Störungen - Deutsche Rentenversicherung**

<https://www.deutsche-rentenversicherung.de> › rts\_depression\_download

- **Hilfe bei Depressionen | Kostenfreie Telefon-Beratung**

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

- **Depression kann jeden treffen**

<https://ifightdepression.com/de/>

