

Präventionsprojekt der Coburger Schulpsychologie im Schuljahr 2024/25

Auf Depressionen aufmerksam machen

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,
liebe Schülerinnen und Schüler,

heute am **10.10.2024** findet der jährliche internationale Tag der seelischen Gesundheit (**World Mental Health Day**) statt.

An diesem Aktionstag, der bereits 1992 von der WHO sowie vom Weltverband für psychische Gesundheit ins Leben gerufen wurde, möchten wir über Themen mentaler Gesundheit und psychischer Erkrankungen informieren und auf das **Präventionsprojekt der Coburger Schulpsychologie gegen Depressionen** in diesem Schuljahr aufmerksam machen.

Depressionen gehören aktuell in Deutschland zu den häufigsten psychischen Krankheiten - auch unter Kindern und Jugendlichen. Dabei können Depressionen jeden treffen.

Das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus betont mit seinem 10-Punkte-Programm zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an Schulen die Wichtigkeit dieser Themen. Ziel ist es, dass Schülerinnen und Schüler mit Depressionen und Angststörungen häufiger rechtzeitig erkannt werden und ihnen zeitnah noch besser geholfen werden kann.

Schul(-art-)übergreifend steigen in der schulpsychologischen Beratungsstelle in der Steingasse 16 die Fallzahlen der Schülerinnen und Schüler mit Depressionen besorgniserregend weiter an.

Wir Schulpsychologinnen und Schulpsychologen der Coburger Gymnasien und Beruflichen Schulen tragen aus unserer fachlichen Perspektive und Erfahrung aus der schulpsychologischen Beratung dazu bei, dass für das Thema psychische Erkrankungen Verständnis in der Schulfamilie und hoffentlich darüber hinaus geschaffen wird.

In diesem Schuljahr möchten wir daher aktiv einen Beitrag gegen die Stigmatisierung psychisch kranker Kinder und Jugendlicher leisten und das Thema Depression in

verschiedenen Aktionen wie z.B. Workshops, Ausstellungen oder Fortbildungen im Schulalltag noch sichtbarer für Schülerinnen und Schüler, Lehrerkollegien und Eltern machen.

Weitere Informationen: Webseite www.aktiv-gegen-depressionen.de

Für die eigene seelische Gesundheit ist es wichtig, sich offen auszutauschen, im Gespräch zu bleiben oder sich Hilfe zu holen. V.a. in Krisenzeiten kommt es auf die gegenseitige Unterstützung an – auch in unserer Schulfamilie.

Ansprechpartner an der Schule:

- In der Schule können sich Betroffene oder deren Angehörige und Freunde zunächst an eine vertrauensvolle Lehrkraft, gerade auch an die Beratungslehrkraft wenden.
- Als Experten für den Umgang mit depressiven Belastungen hat jede Schule außerdem auch eine Schulpsychologin bzw. einen Schulpsychologen.

Ansprechpartner außerhalb der Schule:

- Nummer gegen Kummer: www.nummergegenkummer.de oder 116 111
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de oder 0 800/334 45 33
- Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.de oder 0 800/111 0 111
- Mailberatung durch [U25] Nürnberg: www.u25-nuernberg.de
- Online-Forum Fighting Depression Online: www.fideo.de

Wir möchten und müssen als Schulfamilie und Gesellschaft für Betroffene und Angehörige da sein, indem wir informieren und hinsehen.

Das Team der Schulpsychologischen Beratungsstelle

Jana Jobst (Gymnasium Casimirianum, Gymnasium Albertinum)

Max Balling (Gymnasium Alexandrinum Coburg, Arnold-Gymnasium Neustadt)

Regina Knape (Gymnasium Ernestinum)

Dieter Wuttke (Berufliche Schulen Coburg, FOS/BOS Coburg)

Steingasse 16

96450 Coburg