

Die Senatorin für Kinder und Bildung

**Freie
Hansestadt
Bremen**

Die Senatorin für Kinder und Bildung · Rembertiring 8-12 · 28195 Bremen

An die
Schulen und ReBUZ im Land Bremen

Auskunft erteilt
Meike Wittenberg

Zimmer 227

Tel. 0421 361-16552
Fax 0421 496-16552

E-Mail: meike.wittenberg
@bildung.bremen.de

Datum und Zeichen
Ihres Schreibens

Mein Zeichen
(bitte bei Antwort angeben)
21-2

Bremen, 15.03.2022

Mitteilung Nr.125/2022

Digitales Infoportal „ich bin alles“ zum Thema Depression und psychische Gesundheit bei Heranwachsenden

Sehr geehrte Damen und Herren,

gerne weise ich Sie auf die webbasierte Plattform „ich bin alles“ hin, die von der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München unter der Leitung von Prof. Gerd Schulte-Körne in Partnerschaft mit der Beisheim-Stiftung ins Leben gerufen wurde.

Das wissenschaftlich fundierte, digitale Infoportal „ich bin alles“ zum Thema Depression und psychische Gesundheit bei Heranwachsenden richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Depression sowie an nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren oder vor einer Erkrankung schützen möchten. „Ich bin alles“ informiert leicht zugänglich und kostenfrei darüber, wie Depressionen rechtzeitig erkannt, diagnostiziert und behandelt werden können und wie die psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter gestärkt werden kann.

In einem separaten Bereich informiert das multimediale Angebot gezielt Eltern, da sie einen wichtigen Beitrag leisten können, damit Depressionen bei Kindern und Jugendlichen frühzeitig von Fachpersonen erkannt und behandelt werden. Zudem können Eltern ihre Kinder bei der Vorbeugung depressiver Erkrankungen und dem Erhalt der psychischen Gesundheit unterstützen.

„Ich bin alles“ zeichnet sich neben dem multimedialen Ansatz insbesondere durch seine wissenschaftlich fundierten und evidenzbasierten Inhalte aus, denen u.a. die sogenannte S3-

Behandlungsleitlinie zugrunde liegt. Diese Leitlinie fasst den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit einer Depression zusammen. Auf dem Infoportal werden wissenschaftliche und in der Praxis bewährte Erkenntnisse und Erfahrungen zu Diagnostik, Therapie und Prävention leicht verständlich übersetzt.

Bereits vor der Corona-Pandemie wiesen fast 20% der Kinder und Jugendlichen psychische Probleme auf, rund 10% zeigten depressive Symptome wie ausgeprägte Traurigkeit sowie fehlenden Antrieb und Lebensmut. Die Corona-Pandemie hat die Belastungen für Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern noch weiter verstärkt. Verlässliche Informationen zum Umgang mit Stress in der Schule und der Familie sowie nach Hilfsangeboten bei psychischen Belastungen und Erkrankungen gewinnen darum an besonderer Bedeutung.

Ziel der Plattform ist es, neben der Vermittlung von Wissen auch einen Beitrag zur Entstigmatisierung und Enttabuisierung von psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zu leisten.

Die Plattform ist unter <https://www.ich-bin-alles.de/> zu erreichen.

Mit freundlichen Grüßen
im Auftrag

gez. Meike Wittenberg