



„FIDEO“ macht stark gegen Depression bei jungen Menschen Ein Online-Informationsangebot für junge Menschen mit Depressionen

Paul (16) ist traurig. Ein Gefühl der inneren Leere, lähmende Müdigkeit und Niedergeschlagenheit belasten ihn seit nun mehr als drei Monaten. Er zieht sich zurück, hat kein Interesse mehr an seinen Freunden und Hobbies, die Noten verschlechtern sich. Selbst das Gitarre spielen, seine große Leidenschaft, bereitet ihm keinen Spaß mehr. Paul fühlt sich wertlos, seine Kräfte schwinden von Tag zu Tag. Seit einiger Zeit kreisen seine Gedanken auch um das Thema Tod.

Von Julia Ebhardt

Wie Paul geht es vielen jungen Menschen. Eine Altersgruppe, die im Rahmen depressiver Erkrankungen häufig vernachlässigt wird. Ebenso wie Erwachsene können auch Kinder und Jugendliche an einer Depression erkranken. Besonders im Jugendalter wird die Depression häufig nicht erkannt, da Symptome wie Traurigkeit und Rückzugsverhalten auf pubertäre Phasen zurückgeführt und nicht als mögliche Erkrankungen wahrgenommen werden.

Dabei ist gerade im Kindes- und Jugendalter die frühzeitige Feststellung und Behandlung einer Depression von besonderer Relevanz: 50 Prozent der Depressionen bei erwachsenen Menschen beginnen in der Kindheit oder Adoleszenz (Kessler et al., 2005). Bis zu 10 Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren erkranken an einer Depression – das sind etwa zwei Schüler pro Klasse (Balázs et al., 2013; Hoffmann et al., 2012; Preiß & Remschmidt, 2007, genaue Literaturangaben bei der Verfasserin).

FIDEO – „Fighting Depression Online“

Um auch jungen Menschen mit Depression eine Plattform zu bieten, hat der Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe im Jahr 2013 ein eigenes Projekt verwirklicht. FIDEO steht für „Fighting Depression Online“ und ist ein Informationsangebot mit moderiertem Forum für Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren. FIDEO wird vom Diskussionsforum Depression e.V. betrieben und nutzt die Erfahrungen des seit über 12 Jahre bestehenden Online-Forums für Erwachsene, das ebenfalls unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe angesiedelt ist. Unter www.fideo.de finden Betroffene Informationen zur Erkrankung Depression, wie Symptomen, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Die Inhalte der Homepage sind so gestaltet, dass sie für die jeweilige Zielgruppe relevant und verständlich sind. Außerdem werden spezifische Fragen aufgegriffen, z.B. wie Freunde oder Familienmitglieder mit einem betroffenen jungen Menschen umgehen können oder wie eine Schule als Organisation erkrankte Schüler begleiten kann. Ein Selbsttest ergänzt das Angebot. Für Pädagogen werden zusätzlich Unterrichtsmaterialien und vertiefende Informationen bereitgestellt. Um den Jugendlichen die Aufnahme einer Behandlung vor Ort zu erleichtern, sind regionale Anlaufstellen, wie z.B. Kliniken, aber auch Telefon- und Onlineberatungsstellen aufgelistet.

Online-Selbsthilfe im FIDEO-Forum

Kernstück der Website www.fideo.de ist das moderierte Selbsthilfe-Diskussionsforum, das einer virtuellen Selbsthilfegruppe entspricht. Nach Registrierung und Login im Forum können sich junge Betroffene miteinander austauschen, gegenseitig von ihren Erfahrungen profitieren und sich unterstützen. Themen sind z.B. der Umgang mit der Erkrankung, Psychotherapie oder Schwierigkeiten in Schule, Ausbildung oder Studium. Ein Unterforum richtet sich speziell an Angehörige wie Partner, Freunde, Geschwister oder Eltern.

Die regelmäßige Moderation des Forums hat in erster Linie einen überwachenden und korrigierenden Charakter. Jeder Beitrag im Forum wird gegengelesen. Die Moderatorinnen begrüßen neue Mitglieder, nennen Hilfsangebote, motivieren zum Diskutieren und achten auf ein angenehmes, respektvolles Gesprächsklima. Als Online-Angebot leistet FIDEO keine Krisenintervention und stellt keinen Ersatz für eine psychotherapeutische oder ärztliche Behandlung dar.

Viele junge Menschen scheuen sich, bei anhaltend depressiver Stimmung professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und ziehen sich zurück. Wird eine Depression jedoch früh erkannt und behandelt, kann oft ein chronischer Verlauf verhindert werden. Insbesondere das FIDEO-Forum als leicht zugängliches und zeitgemäßes Angebot für junge Menschen und deren Angehörige kann helfen, sich über das häufig tabuisierte Thema Depression mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die jungen Foren-Nutzer machen die Erfahrung, mit ihrer Erkrankung nicht allein zu sein.

Gemeinsam das Stigma reduzieren – FIDEO auf Instagram

An dieser Stelle setzt auch das Instagram-Profil des Projekts an. Um die Erkrankung Depression in das öffentliche Bewusstsein zu rücken und von ihrem Stigma zu befreien, betreibt FIDEO außerdem den Account @stark_gegen_depression (Abb. 2). Motive, die mit Psychotherapie und psychischem Wohlbefinden assoziiert sind, Mut-Mach-Sprüche, Beiträge zu tagesaktuellen Ereignissen sowie Mitmach-Aktionen sollen die junge Zielgruppe über die Erkrankung Depression aufklären und zum Gespräch ermutigen.

Ob Online-Forum oder Social Media: ein offener Umgang mit der Erkrankung ist dringend notwendig und kann sogar Leben retten. Nur so kann es gelingen, dass frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch genommen wird und eine erfolgversprechende Behandlung und Therapie einsetzt. Denn wir wissen: Eine Depression ist gut behandelbar.

FIDEO wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V unterstützt durch die BARMER.

Kontakt und Ansprechpartner:

Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Herr Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Vorstandsvorsitzender)

Frau Julia Ebhardt, M.A. (Projektverantwortliche für FIDEO)

Semmelweisstr. 10, 04103 Leipzig

Tel.: +49 341 97 24 56 2, Fax: +49 341 97 24 59 9

E-Mail: info@fideo.de, Website: www.fideo.de

www.deutsche-depressionshilfe.de