

# Leben retten!



FERDINAND  
PORSCHE  
GYMNASIUM  
ZUFFENHAUSEN

Liebe Schülerinnen und Schüler am FPGZ,

## Jugendzeit ist Krisenzeit!

Es ist in jungen Jahren völlig normal, dass du ...

- dich manchmal minderwertig oder als Versager/in fühlst,
- dich gekränkt fühlst, wenn du z.B. von einem guten Freund/einer guten Freundin verlassen wirst,
- dich ausgeschlossen oder nicht dazugehörig fühlst,
- manchmal auch mit deinen Eltern Stress hast,
- dich durch die vielen Herausforderungen – gerade auch in der Schule – überfordert fühlst,
- im Internet abhängst, in der Hoffnung, dort etwas Erfreuliches zu finden,
- dich fragst, was das alles soll.

Dann ist es gut, wenn du mit einer besten **Freundin**/einem besten **Freund** über deine Probleme sprechen kannst.

Aber was ist, wenn es auch mit deiner Freundin/deinem Freund gerade Stress gibt oder wenn du keine beste Freundin/keinen besten Freund hast?

Dann kannst du dich jederzeit an einen **Erwachsenen deines Vertrauens** wenden!

Es ist richtig, dass Jugendliche uns Erwachsene vor allem als Menschen erleben, die eigentlich nur Forderungen stellen.

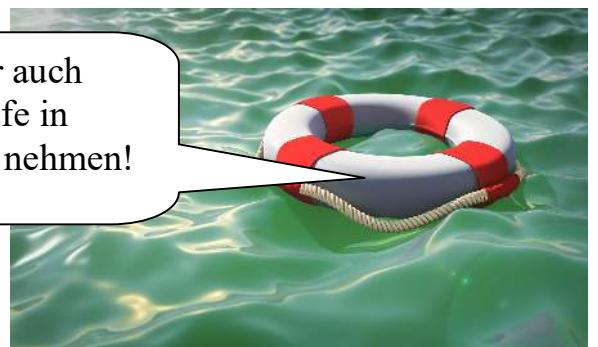
Aber denke daran: auch wir haben mal ähnliche Krisen durchgemacht!

Und es gibt viele Erwachsene, die haben es zu ihrem Beruf gemacht, jungen Menschen in Krisen weiterzuhelfen. Die werden nicht immer gleich mit Forderungen auftreten, sondern erst einmal zuhören und dann zusammen mit dir überlegen, wie du mit deiner Krise umgehen kannst.

Und wusstest du? Es gibt sogar **Jugendliche**, die **Beratungsangebote für andere Jugendliche** anbieten – absolut anonym und trotzdem haben die auch eine kleine Ausbildung mitgemacht.

Wichtige Informationen und Kontaktadressen habe ich auf der letzten Seite zusammengestellt. →

Stark ist, wer auch bereit ist, Hilfe in Anspruch zu nehmen!



## Was tun bei einer Depression?

Manchmal wachsen sich Krisen zu echten psychischen Erkrankungen aus. Dann ist man so in einem bestimmten Gedanken verfangen, dass die ganze Welt nur noch in einer bestimmten Stimmung erlebt wird. Eine der häufigsten Krankheiten ist die Depression (rund 30% der Menschen erleben irgendwann zumindest eine depressive Phase!).

### **Depressionen ...**

- zeigen sich vor allem in langfristigen (länger als zwei Wochen!) negativen Gefühlen, die im Einzelnen schwer zu beschreiben sind. Manche erleben sie wie einen Kloß im Hals, andere wie eine ständige Traurigkeit, manche eher so, als wären sie in allem gehemmt und würden nur noch wie eine Maschine überleben.
- verbinden sich oft mit Panikattacken (plötzliches Herzrasen und Angst).
- führen häufig zu Schlafstörungen (entweder schlechtes Einschlafen oder frühes Aufwachen).
- können zu Ruhelosigkeit führen; man hat das Gefühl, ständig etwas tun zu müssen, weil man sonst von negativen Gefühlen überfallen wird.
- machen einen auf der anderen Seite tagsüber müde; man hat das Gefühl, als sei man langsamer als früher geworden und würde sich nur noch vom einen zum anderen schleppen; vor allem kann man sich auch schwer entscheiden, was man wirklich will.
- bewirken, dass man auf nichts mehr richtig Lust hat; z.B. einfach fröhlich mit Freundinnen/Freunden zusammen zu sein, macht nicht mehr wirklich Spaß und man zieht sich lieber zurück.
- führen dazu, dass man gerne für sich alleine ist, in die Natur träumt, traurige oder tröstliche Musik hört.
- machen einen unausgeglichen; man reagiert immer wieder „komisch“ auf andere Menschen – und macht sich hinterher auch noch Vorwürfe, dass man sich „so schlecht“ verhalten hat.
- verengen den Blick auf das eigene Versagen.
- können zu der Frage führen, ob das Leben überhaupt noch Sinn macht.
- lassen die Idee aufkommen, als sei Selbstmord vielleicht die beste Lösung für all die vielen Probleme.

Nicht alle Symptome kommen bei allen Depressiven in gleicher Weise vor. Es genügt, wenn du etwa fünf der vorgenannten Symptome bei dir entdeckst (insbesondere, wenn der erste Punkt dabei ist!), um eine Depression nicht ausschließen zu können.

Im Internet gibt es dazu auch ein paar qualifizierte Tests, die dir genauer Auskunft geben können:



[www.lifeline.de/krankheiten/depression/depression-test-bin-ich-depressiv-id53087.html](http://www.lifeline.de/krankheiten/depression/depression-test-bin-ich-depressiv-id53087.html)

[www.hilfe-gegen-depressionen.de/depressionstest-goldberg-test-auf-depressionen-bin-ich-depressiv.php](http://www.hilfe-gegen-depressionen.de/depressionstest-goldberg-test-auf-depressionen-bin-ich-depressiv.php)

<https://www.novego.com/selbsttest>



Bitte **sprich unbedingt mit einem Erwachsenen** über deine möglichen Depressionen. Ab 15 Jahren darfst du auch zu einem **Arzt** gehen ohne Zustimmung deiner Eltern, um dich genauer untersuchen zu lassen. Es gibt viele Anlaufstellen, die dir weiterhelfen können (→ Adressen siehe unten!).

Eine Depression zu haben heißt nicht, dass man gleich über Wochen hinweg in eine Psychiatrie „eingesperrt“ wird oder Medikamente nehmen muss, die die ganze Persönlichkeit verändern. Gerade in jungen Jahren sind die Heilungschancen sehr gut. Und dann macht das Leben einfach wieder Spaß!

Manchmal fällt es einem aber selbst schwer, eine Depression bei sich zu erkennen. Man ist so in seiner Welt gefangen, dass man gar nicht mehr anders denken kann.

**Dann ist es wichtig, dass ihr als Mitschüler\*innen reagiert:**

- **Fragt nach**, wenn jemand längerfristig in einer Krise zu sein scheint!
- **Sprecht Menschen an**, die sich immer dann zurückziehen, wenn es um's Spaßhaben geht!
- **Achtet darauf**, dass niemand gemobbt wird – auch nicht nur ein bisschen!
- **Nehmt bitte absolut ernst**, wenn jemand einen **Selbstmord** andeutet – und sei es auch nur im Sinne von: „das macht eh alles keinen Sinn mehr“ oder „das werde ich bestimmt nicht mehr miterleben“ oder flapsig dahergesagt: „dann bring' ich mich halt um.“

**Vertraut euch in diesem Fall unbedingt einem Erwachsenen an!**

(→ Adressen siehe unten!).

Dies gilt auch dann, wenn du bei einem **online-Chat** entsprechende Vermutungen bekommen hast. Und es gilt auch dann, wenn du selbst dich gerade ebenso mit Selbstmordgedanken herumschlägst.

Dir wird nichts passieren! Sondern:

**Du wirst möglicherweise Leben retten können!**

Dass wir alle Spaß haben können am Leben wünscht

Tilman Gerstner (Beratungslehrer am FPGZ)

# Kontaktadressen: Hier kannst du Hilfe finden

## Persönliche Hilfe am FPGZ:

- Schulsozialarbeiter **Chris Cuthbertson**, Zi 12, mobil: **0176 181 07 100**  
Festnetz: **0711-844314** E-Mail: [ssa.porsche@caritas-stuttgart.de](mailto:ssa.porsche@caritas-stuttgart.de)
- Beratungslehrer **Tilman Gerstner**, [ge@fpgz.de](mailto:ge@fpgz.de),  
über Sekretariat **(0711) 21657220**
- Präventionsbeauftragte **Bettina Althoff**, [al@fpgz.de](mailto:al@fpgz.de),  
über Sekretariat **(0711) 21657220**

## Online-Beratung:

- [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de): Beratung durch Fachkräfte
- [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de): unter Jugendberatung auch Chat-Beratung
- [www.nethelp4u.de](http://www.nethelp4u.de): Jugendliche beraten Jugendliche zu allen Problemen.
- [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de): Jugendliche beraten Jugendliche in schweren Lebenskrisen bis Suizidgedanken.

## Telefonische Beratung bei Krisen:

- Nummer gegen Kummer (vom Handy): **11 6 111**  
(Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr, Montag bis Freitag Fachkräfte, samstags „Jugendliche beraten Jugendliche“, anonym und kostenfrei, siehe [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de))
- Telefonseelsorge: **0800 111 0 111**, rund um die Uhr und kostenfrei erreichbar!
- Ansprechpartner, wenn es speziell auch um Suizidgedanken geht: AKL Leben, Tel. **(0711) 600620**, [akl-stuttgart@ak-leben.de](mailto:akl-stuttgart@ak-leben.de)
- Oder: Stiftung deutsche Depressionshilfe [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de), Tel. **0800 3344533**.
- Kinder- und Jugendpsychiatrie Institutsambulanz, Tel. **(0711) 27872881**

## Weitere Beratungsstellen für spezielle Anliegen:

- Beratung für Mädchen: [www.maedchengesundheitsladen.de](http://www.maedchengesundheitsladen.de)
- Beratung für Jungen: [www.antihelden.info/](http://www.antihelden.info/) [www.jungen-im-blick.de](http://www.jungen-im-blick.de)
- Sexuelle Gewalt: [www.kobra-ev.de](http://www.kobra-ev.de), Hilfetelefon sexueller Missbrauch **0800 2255530**
- Sexualität und Schwangerschaft: [www.profamilia-stuttgart.de](http://www.profamilia-stuttgart.de)
- Häusliche Gewalt: Krisen- und Notfalldienst Stuttgart, Tel. **01805110444**,
- Jugendamt Stuttgart Tel: **(0711) 21657419**
- [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de) (Beratung für Opfer aller Art).
- Beratung für Kinder, deren Eltern trinken: **0800 280801**
- Notaufnahme Jugendschutzheim: Tel. **(0711) 216-89438**
- Beratungsstelle für Migrantinnen (Yasemin): Tel. **(0711) 65859526**

## Online-Beratung speziell zu Cybermobbing und Stress durch soziale Medien

- [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de): Jugendliche beraten Jugendliche.
- Cyberhelp-App: montags bis donnerstags nachmittags