

ich bin alles  
@ Schule

„ich bin alles @Schule“ ist ein digitales Informationsportal für Lehrkräfte. Die Website bietet **evidenzbasierte Informationen zu Depression und psychischer Gesundheit bei Schüler\*innen** und stellt einen konkreten Bezug zum Schulkontext her.

→ [schule.ich-bin-alles.de](https://schule.ich-bin-alles.de)

### Warum wurde „ich bin alles @Schule“ entwickelt?

Seit der Coronapandemie haben psychische Belastungen bei Schüler\*innen stark zugenommen. Nicht selten zeigen Kinder und Jugendliche in den Schulen dabei auch depressive Symptome. Anzeichen für psychische Probleme wahrzunehmen, richtig einzuordnen und auf diese einzugehen stellen im Schulalltag eine enorme Herausforderung dar. Häufig bestehen bei Lehrkräften Unsicherheiten im Umgang mit der Situation. Ebenso fehlen fachlich fundierte Informationen, insbesondere zum Thema Depression bei Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftlich abgesicherte Empfehlungen zur psychischen Gesundheit sowie Informationen zu psychischen Belastungen und Erkrankungen wie der Depression können für Lehrkräfte eine entscheidende Unterstützung darstellen, um die Belastungen bei Schüler\*innen frühzeitig wahrzunehmen, präventiv zu handeln und notwendige Hilfen zu vermitteln oder selbst anzubieten.

## Wie kann „ich bin alles @Schule“ helfen?

Auf der Website finden Lehrkräfte Informationen über Symptome, Ursachen, Häufigkeit und Verlauf einer Depression sowie Hinweise und Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit von Schüler\*innen. Das Portal bietet auch Informationen zu professionellen Anlaufstellen, an die sich betroffene Schüler\*innen wenden können. Zudem informiert „ich bin alles @Schule“ darüber, wie psychische Belastungen im Schulkontext angesprochen und betroffene Schüler\*innen gut unterstützt werden können.

„ich bin alles @Schule“ möchte einen Beitrag dazu leisten, dass an Schulen offener mit dem Thema der psychischen Gesundheit umgegangen wird. Lehrkräfte können sich auf der Website über psychische Belastungen und Erkrankungen wie Depressionen selbständig informieren. Dadurch können sie dazu beitragen, dass Anzeichen von psychischer Belastung bei Schüler\*innen früh bemerkt werden und Schüler\*innen mit psychischen Belastungen oder Depressionen und ihre Familien schneller die passenden Informationen zu professioneller Unterstützung erhalten.

## Wer steckt hinter „ich bin alles @Schule“?

„ich bin alles @Schule“ wurde von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München zusammen mit der Beisheim Stiftung entwickelt. Die Inhalte des Infoportals beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.



## Wo finde ich die Infos?

Besuchen Sie unsere Website unter [schule.ich-bin-alles.de](https://schule.ich-bin-alles.de). Schüler\*innen können sich auf unseren Social-Media-Kanälen oder auf unserem eigens für sie entwickelten Infoportal „ich bin alles“ informieren. Auf diesem Portal finden auch Eltern in einem separaten Bereich fundierte Informationen.