

ich bin

alles

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen



Dauernd schlecht drauf...?



## Was ist „ich bin alles“?

„ich bin alles“ ist ein digitales Infoportal für Kinder und Jugendliche: Eine Website sowie TikTok, Instagram und Co. informieren mit Videos, Podcasts und anschaulichen Texten zum Thema Depression und psychische Belastungen in Schule, Familie und Alltag.

## An wen richtet sich „ich bin alles“?

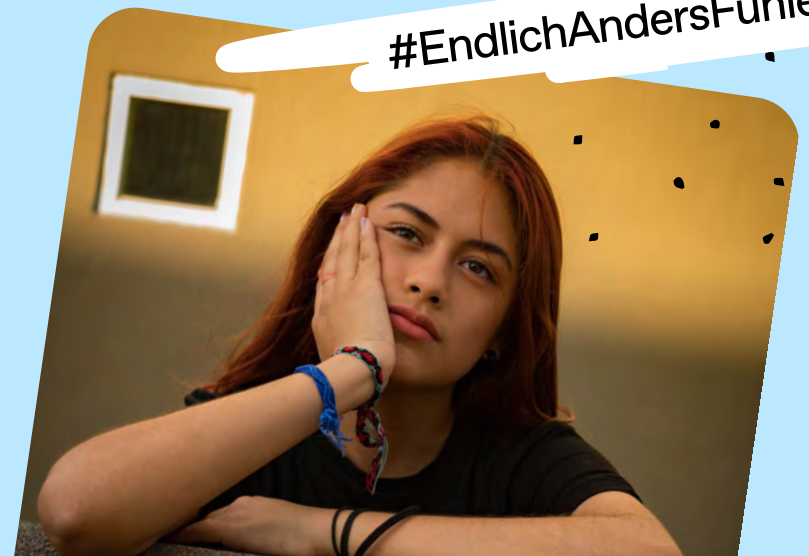
„ich bin alles“ richtet sich an gesunde und an einer Depression erkrankte Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern.

Keine Motivation mehr...?

## Warum wurde „ich bin alles“ entwickelt?

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Leider wird die Erkrankung häufig übersehen und dadurch zu spät oder gar nicht behandelt. „ich bin alles“ informiert über Depression und geeignete Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem gibt es Hilfestellungen, wie man sich vor der Erkrankung schützen und für seine eigene mentale Gesundheit sorgen kann.

#EndlichAndersFühlen



# Wie kann „ich bin alles“ helfen?

Auf dem Infoportal finden Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern Infos über die Merkmale einer Depression und wie diese entstehen kann. Kinder und Jugendliche mit einer Depression erfahren, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, und bekommen Kontaktdaten, um sich Hilfe zu suchen.

Daneben gibt "ich bin alles" über TikTok, Instagram und weitere Social-Media-Kanäle Tipps, wie sich Kinder und Jugendliche vor einer Depression schützen können. Zusätzlich werden Eltern in einem eigenen Bereich des Infoportals über Unterstützungsmöglichkeiten für ihr Kind mit einer Depression informiert und erhalten Kontakte zu Hilfsangeboten.

Nichts macht  
mehr Spaß...?



Woher kommen  
diese schweren  
Gedanken...?

## Wo erhalte ich die Infos?

Auf unserer Website und  
unseren Social-Media-Kanälen.

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



## Wer steht hinter „ich bin alles“?



„ich bin alles“ ist ein für und mit Kindern und Jugendlichen entwickeltes Infoportal der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung.