

DEPRESSIONEN

**SCHLECHT DRAUF ODER
DEPRESSIV?**

WIE KANN DAS UMFELD HELFEN?

**DEPRESSIONEN
LASSEN SICH BEHADELN**



Die Reihe Elternwissen wird herausgegeben von:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

Schillerstraße 44 a, 48155 Münster,

Telefon: 0251 54027

www.thema-jugend.de

Mitherausgeber der Reihe Elternwissen sind:

Landesarbeitsgemeinschaft der

Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)

c/o Diözesanverband Münster

www.kab-muenster.de

Katholische Elternschaft Deutschlands

Landesverband in Nordrhein-Westfalen

(KED in NRW)

www.katholische-elternschaft.de/ked-in-nrw/ked-nrw/

Familienbund der Katholiken

Landesverband NRW e.V.

www.familienbund-nrw.de

Überreicht durch:



Druck: Joh. Burlage, Meesenstiege 151, 48165 Münster

Text: Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann, LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum

Fotos: Pixabay

Redaktion: Gundis Jansen-Garz und Dr. Lea Kohlmeyer,

Kath. LAG Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.

Münster 2022

Depression bei Kindern und Jugendlichen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert den Begriff der Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“. Dabei wird ein besonderes Gewicht auf die subjektive Einschätzung des erlebten Wohlbefindens gelegt. Und diese ist nicht immer einfach. Auch Kinder und Jugendliche können starke seelische Belastungen erleben. Oft sprechen sie nicht darüber, wie sie sich fühlen oder welche Sorgen sie plagen. Natürlich ist nicht jede Stimmungsschwankung oder jedes unerwartete Verhalten Ausdruck eines psychischen Problems. Die Forschung über Schutzfaktoren in Bezug auf seelische Erkrankungen (Resilienzforschung) hat gezeigt, dass z. B. positive Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit, ein gutes familiäres Klima und das Erleben von Selbstwirksamkeit eine wichtige Rolle spielen.

Seelische Erkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Erhebungen des Robert Koch-Instituts in Berlin belegen: 20 Prozent der Kinder in der Bundesrepublik Deutschland weisen psychische Auffälligkeiten auf, etwa zehn Prozent gelten als psychisch erkrankt (KIGGS: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Welle 2, Erhebung 2017). Es sind also fast vier Millionen Kinder und Jugendliche betroffen (www.achtung-kinderseele.org).

Die Coronapandemie hat diese ohnehin schon besorgniserregende Situation noch verschärft. Datenerhebungen zeigen eine deutliche Zunahme von Depressionen oder Angstzuständen bei Kindern und Jugendlichen in den vergangenen beiden Jahren (Ärzteblatt vom 21. Mai 2021).

Wie können Eltern erkennen, ob bei ihrem Kind eine Depression vorliegt? Diese Broschüre vermittelt Erziehungsberechtigten, Familienangehörigen und Betreuungspersonen Informationen zu Depressionen im Kindes- und Jugendalter und zeigt Hilfsangebote und -möglichkeiten auf.

SCHLECHTE
STIMMUNG VON
DEPRESSIONEN
UNTERSCHIEDEN.

Was ist der Unterschied zwischen einer Phase schlechter Stimmung und einer Depression?

Viele Kinder und Jugendliche kennen Phasen, in denen sie „deprimiert“ sind. Nicht jede Phase schlechter Stimmung ist eine Depression. Stim-

mungsschwankungen, emotionale Krisen und vorübergehende schlechte Stimmung sind bei vielen Kindern und Jugendlichen normale Entwicklungserscheinungen. Die Merkmale für solche Phasen und die Symptome, die auf eine Depression hinweisen, sind sich im Grunde sehr ähnlich. Der wichtigste Unterschied ist: Eine Phase schlechter Stimmung dauert normalerweise nur kurz an. Es ist dennoch sehr wichtig, solche Phasen ernst zu nehmen, aufmerksam zu beobachten und den Kindern und Jugendlichen Hilfe und Begleitung anzubieten. Denn: Eine depressive Verstimmung kann auch zum Startpunkt einer echten Depression werden. Und diese ist dann keine „schlechte Phase“ mehr, die einfach so wieder vorbeigeht, sondern eine ernste psychische Erkrankung.

Welche Anzeichen und Beschwerden treten bei Kindern und Jugendlichen mit einer Depression auf?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, bei der Betroffene sehr oft und über einen längeren Zeitraum hinweg depressiv verstimmt sind. Zudem verliert das Kind oder die*der Jugendliche häufig das Interesse an Aktivitäten und Dingen, die zuvor Freude bereitet haben, zieht sich zurück und bevorzugt es immer öfter, allein zu sein. Weitere Anzeichen einer Depression sind fehlende Energie, innere Unruhe, Verlangsamung sowie Konzentrations- und Entscheidungsprobleme. Im Kindesalter sind die Symptome oft noch nicht kontinuierlich ausgeprägt.

SYMPTOME KÖNNEN
VIELFÄLTIG SEIN.

Häufig spiegelt sich die Depression auch im Ess- und Schlafverhalten wider. Der Appetit kann sich verringern und der Schlaf kann unregelmäßig oder durch ständiges Erwachen unterbrochen werden, sodass man sich oft nicht ausgeruht fühlt. Körperliche Beschwerden wie Bauch- und Kopfschmerzen sind häufig.

Manchmal können die Probleme so schwerwiegend sein, dass die Kinder und Jugendlichen nicht fähig sind, tägliche Pflichten, wie morgens aufzustehen und zur Schule zu gehen oder andere Aufgaben zu erfüllen. Jugendliche, die an einer Depression erkrankt sind, haben oft das Gefühl, nichts mehr wert zu sein, haben Selbstzweifel und geben sich die Schuld an vielem, was in ihrem Umfeld oder ihrem Leben ungünstig läuft. Manche Kinder und Jugendliche bekommen das Gefühl, diese Situation nicht länger ertragen zu können, sodass es zu Selbstmordgedanken und sogar Selbsttötungsversuchen kommen kann.

Was können Sie als Eltern tun?

- Bieten Sie Ihrem Kind ein Gespräch unter vier Augen an.
- Sprechen Sie mit ihr*ihm darüber, dass zwar jeder mal „deprimiert“ sein kann, Sie ihr Kind nun aber schon länger als unglücklich, einsam oder antriebslos erleben.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie über das Gespräch hinaus gerne mit jemandem reden möchten, der sich mit psychischen Problemen gut auskennt und der ihr*ihm helfen kann.
- Das kann zunächst der*die behandelnde Kinderarzt*ärztin sein. Kinderärzt*innen helfen Ihnen als Eltern(teil) bei der Entscheidung, was zu tun ist. Der*die nächste Ansprechpartner*in ist ein*e niedergelassene*r Kinderpsychiater*in, der*die für eine Beratung und Diagnose zur Verfügung steht.
- Auch der*die Schulsozialarbeiter*in kann ein*e vertrauenswürdige Ansprechpartner*in sein, weil das Kind oder die*der Jugendliche ihn*sie schon kennt.

Wie erkennt die Ärztin oder der Arzt, ob mein Kind an einer Depression erkrankt ist?

Am wichtigsten für die Diagnose ist, dass ein*e Arzt*Ärztin oder Psychotherapeut*in, die sich mit seelischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen auskennt, ausführlich mit Ihnen und Ihrem Kind sprechen kann. Dieses Erstgespräch gibt Ihnen den Raum, über Ihre Sorgen zu reden und zu erklären, was Sie an der Entwicklung Ihres Kindes besonders belastend und wichtig finden. Der*die Therapeut*in stellt Ihrem Kind und Ihnen anschließend weitere Fragen. Diese können sich beispielsweise auf die Familien- und Lebensgeschichte beziehen, um die aktuellen Schwierigkeiten besser einordnen zu können. Darüber hinaus werden oft auch erste psychologische Tests durchgeführt. Meist bekommen Ihr Kind und

Sie dazu einen oder mehrere Fragebögen mit nach Hause gegeben und werden gebeten, diese in Ruhe auszufüllen.

Um körperliche Ursachen ausschließen zu können, sollte der*die Arzt*Ärztin Ihr Kind körperlich untersuchen. Hierfür wird häufig zusätzliche Diagnostik genutzt. So können zum Beispiel Bluttests oder ein Drogenscreening durchgeführt werden.

OFFENHEIT HILFT
BEI DIAGNOSE
UND BEHANDLUNG!

Wichtig ist, dass Ihr Kind und Sie offen, ehrlich und genau im Gespräch sind und die Fragen beantworten. So kann der*die Arzt*Ärztin oder Therapeut*in besser feststellen, was Ihrem Kind fehlt. Die Behandlung kann dann optimal individuell zugeschnitten werden. Zudem ist nur durch das gegenseitige Vertrauen eine gute Behandlung möglich.

Eine Depression kann behandelt werden

Die gute Nachricht ist: Depressionen kann man behandeln. Und: Ein erster, wichtiger Schritt dazu ist getan. Sie haben sich fachliche Unterstützung für Ihr Kind gesucht. Stellen Sie sich gemeinsam darauf ein, dass eine Behandlung Zeit braucht. Bei vielen Kindern und Jugendlichen kommt es schon nach einigen Wochen zu einer spürbaren Besserung. Bis die depressive Phase vollständig abgeklungen ist, kann es aber durchaus auch länger dauern. In den meisten Fällen kann eine Depression gut mit Psychotherapie und – je nach Art und Schwere der Erkrankung – mit Medikamenten behandelt werden.

In der Psychotherapie wird zu Beginn der Behandlung umfassend über das Krankheitsbild in einer für die*den Betroffene*n verständlichen Form informiert. Der*die Arzt*Ärztin oder Therapeut*in klären im Einzel- oder im Gruppengespräch auf. In der Therapiegruppe gibt es Gelegenheit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. In Selbsthilfegruppen erfahren erkrankte Personen zusätzliche Unterstützung und Hilfe.

In der Therapie wird darüber hinaus daran gearbeitet, ein gutes Gleichgewicht zwischen Pflichten und Belastungen im Alltag und positiven Aktivitäten herzustellen, die Spaß machen und Kraft geben. Aber auch der Austausch automatischer „Runterzieher“-Gedanken gegen hilfreiche Gedanken ist sehr wichtig. Unter automatischen Gedanken versteht man sehr negative, oft den Selbstwert herabsenkende Gedanken, die wie automatisch in gewissen Situationen auftreten. Alternativgedanken hingegen sind positiv und realitätsnäher. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gedanken wird versucht, solch einen Austausch der Gedanken zu schaffen.

GLEICHGEWICHT
VON BELASTUNGEN
UND KRAFTQUELLEN
SCHAFFEN.

Bei manchen Kindern und Jugendlichen mit Depression ist auch eine Behandlung mit Medikamenten notwendig. Das ist z. B. der Fall, wenn durch die Depression das Alltagsleben nur noch mit sehr viel Anstrengung oder gar nicht mehr bewältigt werden kann. Dann können Antidepressiva helfen, die Grundstimmung zu heben und Ihr Kind dabei zu unterstützen, wieder aktiver zu sein: Ihr Kind verspürt durch diese Medikamente rasch viel mehr Energie und Lust als vorher, etwas zu unternehmen, zur Schule oder unter Menschen zu gehen. Nach einiger Zeit verbessert sich durch diese aktive Teilnahme am Leben auch wieder die Stimmung.

Was kann die Behandlung unterstützen?

BEWEGUNG HILFT
IN DER KRISE.

Ihr Kind selbst und auch Sie als Eltern können die Behandlung unterstützen. Ein regelmäßiger Tagesrhythmus sowie Sport und Bewegung sind sehr wichtig und hilfreich. Dabei sind keine Hochleistungen nötig. Wichtiger sind kleine erreichbare Ziele. Auch andere kleine Aktivitäten können helfen: Treffen mit Freund*innen können kleine Erfolge sein. Mit Unterstützung lassen sich Krisen leichter überwinden.

Antworten auf viele Fragen zu Depression im Jugendalter gibt die Webseite www.fideo.de im Diskussionsforum Depression unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Die Seite des Diskussionsforum Depression e.V. für Jugendliche ab 14 Jahren

vermittelt Informationen zur Erkrankung Depression, wie Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Zugleich können sich Jugendliche und junge Erwachsene in einem Chat miteinander austauschen, von ihren Erfahrungen profitieren und sich gegenseitig unterstützen. Darüber hinaus findet sich dort ein schneller Selbsttest und ein digitaler Notfallkoffer, der in schwierigen Zeiten Unterstützung bietet. Neben diesen Inhalten für Jugendliche gibt es auch einen Bereich, der sich speziell an Familienangehörige, Schulen oder Freund*innen richtet.

Wo bekomme ich Hilfe für mein Kind?

Depression ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung. Das Angebot zur Behandlung ist groß, es stehen zahlreiche Anlaufstellen zur Verfügung. Ein*e Kinderarzt*ärztin, ein*e Kinder- und Jugendpsychiater*in oder Kinder- und Jugendpsychotherapeut*in kann Gesprächspartner*in sein. Wenn Kinder und Jugendliche depressiv sind, ist meistens eine Psychotherapie sinnvoll.

In den meisten Fällen ist eine ambulante Psychotherapie ausreichend, in einigen Fällen ist auch eine stationäre Behandlung sinnvoll oder notwendig. In Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie sind kürzere Behandlungen bei akuten Krisen ebenso möglich wie länger dauernde spezialisierte Behandlungen. Darüber hinaus gibt es Tageskliniken, die helfen, mit professioneller Unterstützung wieder schrittweise im Alltag anzukommen. Dabei werden die Abende und Wochenenden zu Hause verbracht, die Therapie hingegen findet tagsüber in der jeweiligen Klinik statt. Den Patient*innen und ihren Familien werden Hilfsmittel und Wissen an die Hand gegeben, um eigenständig mit Problemen umgehen zu können. Auch wird das frühe Erkennen möglicher Warnzeichen eingeübt, um einer akuten Erkrankung vorzubeugen. Im Rahmen der tagesklinischen Behandlung spielt oft die Fortsetzung und ein Gelingen des Schulbesuchs eine wichtige Rolle.

Tipps für Eltern

Am wichtigsten ist: Akzeptieren Sie, dass eine Depression auch bei Kindern und Jugendlichen eine echte Erkrankung ist und keine „Schlechte-Laune-Phase“. Die Depression erfordert fachkundige Hilfe. Bringen Sie Geduld mit. Dies gilt sowohl für Angehörige als auch für Betroffene.

DEPRESSION
ALS ERKRANKUNG
ERNST NEHMEN.

Angehörige haben oft gut gemeinte Ratschläge. Diese führen aber häufig zu erhöhtem Druck bei Betroffenen oder zu einem Gefühl, nicht verstanden oder ernst genommen zu werden. Auch Forderungen sind nicht sinnvoll. Die Betroffenen schaffen es oft aufgrund der Erkrankung nicht, diese zu erfüllen. Als Angehörige*r ist es hierbei sehr wichtig, nicht alles persönlich zu nehmen, sondern im Hinterkopf zu behalten, dass vieles der Depression geschuldet ist.

Sehr wichtig: Falls die Betroffenen in einem Gespräch den Gedanken äußern, sich das Leben zu nehmen, sollten Sie das immer sehr ernst nehmen. Wenden Sie sich in solchen Fällen sofort an eine*n Ärztin*Arzt!

Achten Sie immer auch auf Ihre eigenen Belastungsgrenzen, burden Sie sich nicht zu viel auf. Auch als Eltern eines psychisch erkrankten Kindes ist man nicht allein. Es gibt ein breites Spektrum an Hilfsangeboten und Angehörigengruppen, die durch Austausch von Erfahrungen oder Beratung bei Problemen im Alltag und bei offenen Fragen helfen können.



Informationen und Unterstützung für Eltern

www.deutsche-depressionshilfe.de

Info-Telefon Depression: 0800 3344533

Informationen, Rat und Hilfe für Angehörige bietet die Webseite der Deutschen Depressionshilfe

www.dajeb.de

Über die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Ehe- und Jugendberatung e.V. lassen sich bundesweit Beratungsstellen und -angebote finden.

www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon mit anonymer, kostenfreier Beratung für Erwachsene:
0800 111 0 550

Angebote und Hilfe für Kinder und Jugendliche

www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon mit anonymer, kostenfreier Beratung:
116 111

www.jugendnotmail.de

Kostenfreie und vertrauliche Onlineberatung für Kinder und Jugendliche

www.u25-deutschland.de

Mailberatung des Deutschen Caritasverbandes für junge Menschen in Krisen oder mit Suizidgedanken, anonym und kostenfrei

www.ich-bin-alles.de

Infoportal für Kinder und Jugendliche mit Depression, nicht erkrankte Kinder und Jugendliche sowie Eltern

Zum Autor: Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann ist Ärztlicher Direktor der LWL-Universitätsklinik Hamm der Ruhr-Universität Bochum (Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik).

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY – vergriffen**
- Nr. 3 SUCHTSTOFFE**
- Nr. 4 INTERNET – vergriffen**
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESSSTÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**
- Nr. 15 SEXUELLE GEWALT**
- Nr. 16 RECHTSEXTREMISMUS**
- Nr. 17 ÜBERGRIFFE UNTER JUGENDLICHEN**
- Nr. 18 TRAUER**
- Nr. 19 CYBERMOBBING**
- Nr. 20 PORNOGRAFIE**
- Nr. 21 STARKE KINDER**
- Nr. 22 SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN**
- Nr. 23 SMARTPHONE**
- Nr. 24 VORURTEILE UND DISKRIMINIERUNG**
- Nr. 25 ERSTE LIEBE**
- Nr. 26 DEPRESSIONEN**

Staffelpreise, Informationen zur Reihe und alle Ausgaben als PDF
unter www.thema-jugend.de/elternwissen

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz NRW e.V.
Schillerstraße 44 a
48155 Münster
Telefon: 0251 54027
Telefax: 0251 518609
E-Mail: info@thema-jugend.de