

PRESEMITTEILUNG

## Zum Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober

### **Pubertäre Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmung? Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

#### **Dossier mit Tipps für Angehörige und Hilfsangeboten für depressive Kinder und Jugendliche**

**München, 10. Oktober 2019. Teenager sind „halt mal schlecht drauf“, mögen sich selber nicht – das geht von alleine vorbei? Bei den meisten schon. Aber entgegen landläufiger Meinungen sind auch viele Kinder und Jugendliche von klassischen Depressionen betroffen. Rund neun Prozent der Deutschen unter 18 Jahren sind depressiv. Je älter die Kinder sind, desto häufiger kann dies festgestellt werden.**

Ausgelöst werden Depressionen entweder von belastenden Lebensereignissen wie der Tod eines Elternteils, länger anhaltenden Belastungen durch Eltern, Missbrauchserfahrungen oder Fehlverhalten von anderen engen Bezugspersonen. Ungünstige Beziehungsmuster wie Vernachlässigung, Ignorieren von kindlichen Bedürfnissen oder stete Konfliktsituationen können bei Kindern ebenfalls eine Depression begünstigen. Auch andauernde Schulschwierigkeiten oder Konflikte mit Gleichaltrigen (Mobbing) können das Kind erkranken lassen.

Die Symptome einer Depression sind bei Kindern und Jugendlichen oft eher untypisch. Daher sollte für die Diagnostik ein erfahrener Experte, Kinder- und Jugendpsychiater oder –psychotherapeut aufgesucht werden. Für die Anamnese führt der Behandler ein ausführliches Gespräch mit den Eltern und dem Kind. Hierbei werden Entstehung und Verlauf der Symptome, die Entwicklung des Kindes und familiäre Belastungsfaktoren erfasst. Wenn nötig und falls möglich werden auch Lehrer oder Erzieher mit einbezogen. Das Kind wird ohne Eltern je nach Alter mit Fragebögen oder nonverbalen Tests wie Zeichnen oder Satzergänzungen kennengelernt. Eine Depression wird diagnostiziert, wenn die Symptome mindestens zwei Wochen lang fast jeden Tag und die meiste Zeit des Tages bestehen. Manchmal werden zum Ausschluss von körperlichen Erkrankungen wie etwa der Schilddrüse oder des Gehirns weitere Untersuchungen notwendig.

Die Behandlung einer leichten Depression umfasst zunächst die Aufklärung der Eltern, eine ausführliche Beratung, um die Belastungen zu reduzieren und die Beziehung zum Kind zu verbessern und die Vermittlung von Problemlösestrategien. Wenn allerdings die Symptome nach sechs bis acht Wochen nicht zurückgegangen sind, sollte psychotherapeutische Unterstützung hinzugezogen werden. Bei schweren Depressionen kann über den Einsatz von Antidepressiva nachgedacht werden. Kommt Suizidrisiko hinzu oder die Diagnose von weiteren schweren psychischen Erkrankungen, ist ein stationärer Aufenthalt geboten.

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen sind meist kürzer als bei Erwachsenen und gehen häufiger ganz wieder ganz zurück. Allerdings erleiden Jugendliche mit Depressionen häufiger als Erwachsene Rückfälle und haben auch ein erhöhtes Risiko, als Erwachsene an einer Depression zu erkranken. Ausgelöst durch die Erkrankung ziehen sich manche Kinder und Jugendliche aus dem Sozialleben zurück, dadurch kann sich die Entwicklung verzögern und eben die Depression wieder verstärken. Möglich ist auch, dass Kinder und Jugendliche zu Alkohol oder gar Drogen greifen, um ihrer Gefühlswelt zu entkommen. Auch Kinder ab sechs Jahren kennen schon die Flucht in den Selbstmord. Daher ist dringend Eile geboten, therapeutische Hilfe über den Kinderarzt oder Hausarzt zu suchen.

Kinder und Jugendliche benötigen in dieser Krankheitsphase positive Bestärkung, den Aufbau von Selbstwertgefühl und die Erfahrung, dass sie Einfluss auf und Macht über ihr Leben haben. Denn viele leiden unter „erlernter Hilflosigkeit“. Eine beratende Anpassung des Alltags

ist sehr zielführend. Schließlich werden das Kind und das Umfeld auch über Strategien gegen den Rückfall in eine Depression beraten.

*Maximilian, zehn Jahre, ist Einzelkind zweier voll berufstätiger Eltern. Als er zurück gestellt in die Schule kommt, ist er unterfordert. In einer großen Klasse und einer großen Ganztags-Hortgruppe kommt das stille Kind nicht auf den „Radar“ der Pädagogen. Die Schulleistungen fallen stetig ab und er wird abgestempelt als zurückgeblieben, obwohl er eigentlich klug ist. Als er in der dritten Klasse droht, das Klassenziel nicht zu erreichen, öfters vom Heimweg verschwunden ist und samstags partout nicht mehr zu den eigentlich hoch geliebten Pfadfindern will, reagieren seine Eltern und gehen der Sache auf den Grund. Gemeinsam mit dem Hausarzt finden sie einen erfahrenen Kinder- und Jugendtherapeuten. Dieser diagnostiziert eine leichte Depression bei Maximilian. Es stellt sich heraus, dass der Junge sehr viel mehr unter den langen Arbeitszeiten seiner Eltern leidet, als bisher angenommen. Daher reduziert sein Vater seine Stelle auf eine Teilzeitstelle und verbringt deutlich mehr Zeit mit Maximilian. Zusätzlich hilft eine Therapeutin wöchentlich, das Gefühlsleben des Jungen wieder aufleben zu lassen. Nach einem halben Jahr hat Maximilian wieder mehr Lebensfreude und seine schulischen Leistungen steigen soweit, dass er in die vierte Klasse aufrücken kann.*

- [Zum Bereich Depressionen bei Kindern und Jugendlichen auf therapie.de](#)
- [Zum Bereich Suizid auf therapie.de](#)
- [Zum Bereich Mobbing auf therapie.de](#)
- [Zur Webseite des Europäischen Depressionstags](#)

### **Was ist eine Depression?**

Sowohl für Erwachsene als auch für Jugendliche gelten die gleichen Symptome: Es herrscht eine niedergeschlagene Stimmungslage, der Verlust von Lebensfreude, das Zurückgehen des eigenen Antriebs und damit der Rückgang an eigenen Interessen sowie Aktivitäten vor. Darüber hinaus können Konzentrations- und Gedächtnisprobleme Anzeichen sein. Ein geringes Selbstwertgefühl oder Schuldgefühle, Schlaf- oder Appetitstörungen können auftreten. Das äußerste Ende sind Gedanken an einen Suizid oder die versuchte Umsetzung.

Experten gehen davon aus, dass eine Depression immer eine Kombination von biologischen, psychischen und sozialen Faktoren ist. Schweregrad und Verlauf werden davon beeinflusst. Ebenfalls spielt der Mangel an den Botenstoffen Serotonin, Noradalin und Dopamin im Gehirn eine Rolle.

Zumeist führt eine Depression Weiteres mit sich. Bis zu zwei Drittel der Erkrankten haben eine Angststörung, die Hälfte eine Störung von Sozialverhalten und ein Drittel greift zu Alkohol und / oder Drogen.

### **Über Pro Psychotherapie e.V.**

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 10.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

Ansprechpartner therapie.de  
Pro Psychotherapie e.V.  
Dipl.-Psych. Fritz Propach  
Tel. 089 – 72 99 75 36  
Fax 089 – 72 99 75 38  
psyche@therapie.de  
[www.therapie.de](http://www.therapie.de)

Pressesprecherin  
Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
Tel. 08342 – 91 83 471  
Mobil 0178 – 41 55 391  
[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)