

## Depressionen im Kindes- und Jugendalter hat viele Gesichter

Typisch für die Depression im Kindes- und Jugendalter ist es, dass sich die Krankheitsanzeichen (Symptome) nicht unbedingt in einer sogenannten melancholischen Grundstimmung wie bei Erwachsenen mit Traurigkeit, Interesselosigkeit, Grübeln oder Antriebslosigkeit zeigen, sondern dass sie hinter körperlichen Symptomen, krankhafter Unruhe, Aggression oder auch hinter selbstverletzendem Verhalten verborgen sein können. Diese unterschiedlichen Bilder führen dazu, dass Depressionen im Kindes- und Jugendalter oft nicht oder spät erkannt werden. Bei Jugendlichen nähert sich die Symptomatik dem Erscheinungsbild der Depression bei Erwachsenen an; zu Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit und Interessenlosigkeit kann ein Gefühl der Sinnlosigkeit und Lebensunlust hinzutreten.

Lebensunlust und Depression treten häufig überlappend auf, auch Jugendliche können davon betroffen sein.

Geht dies bis zur sogenannten Suizidalität – Gedanken an Selbstmord oder entsprechende Handlungen -, sollten Androhungen immer ernst genommen werden. Wichtig ist dabei, dass sie mit Ihrem Kind ins Gespräch kommen, ihm Hilfe anbieten und/oder mit ihm gemeinsam eine Hilfsmöglichkeit aufsuchen.

## Krankheitsanzeichen bei Depression in den verschiedenen Altersstufen

Kleinkindalter (1-3 Jahre)	Vorschulalter (4-6 Jahre)	Schulkindalter (7 – 12 Jahre)	Pubertät/Jugendalter (13 – 17 Jahre)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- vermehrtes Weinen</li> <li>- Ausdrucksarmut</li> <li>- Erhöhte Irritierbarkeit</li> <li>- gestörtes Essverhalten</li> <li>- (Ein-)Schlafstörungen</li> <li>- Spielunlust</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wirkt traurig</li> <li>- trauriger Gesichtsausdruck</li> <li>- körperliche Trägheit, fehlender Schwung</li> <li>- Ängstlichkeit, übertriebene Ängste</li> <li>- (Ein-)Schlafstörungen</li> <li>- kontaktarmes/unzugängliches, aber auch aggressives Verhalten</li> <li>- Lustlosigkeit, Spiel-Unlust</li> <li>- Rückzug von Spielkameraden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berichte über Traurigkeit</li> <li>- körperliche Trägheit, fehlender Schwung, Lustlosigkeit</li> <li>- Ängstlichkeit, Zukunftsangst</li> <li>- Appetitlosigkeit</li> <li>- (Ein-)Schlafstörungen</li> <li>- Selbstmordgedanken</li> <li>- Schulleistungsstörungen</li> <li>- psychosomatische Beschwerden</li> <li>- sozialer Rückzug</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vermindertes Selbstvertrauen (Selbstzweifel)</li> <li>- Lustlosigkeit, Apathie, Konzentrationsmangel</li> <li>- Stimmungsschwankungen</li> <li>- psychosomatische Beschwerden, Gewichtsverlust</li> <li>- Ein- und Durchschlafstörungen</li> <li>- rhythmische Schwankungen des Befindens</li> <li>- Selbstmordgefahr</li> </ul>

## Eine Depression ist eine Krankheit und sie kann behandelt werden

Kindern und Jugendlichen kann einmal die innere Balance verloren gehen, dies zeigt sich beispielsweise im Stimmungsschwankungen, was allerdings meist alleine kein Grund zur Sorge ist. Manchmal verbergen sich jedoch dahinter auch behandlungsbedürftige Störungen.

Ein depressives Kind ist nicht faul oder schwer erträglich, weil es so sein will. Es ist krank und benötigt Hilfe. Depressionen heilen nicht von allein. Sie sind ein Grund fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Eine depressive Erkrankung hat heute eine nachgewiesene neurologische Ursache: es besteht Ungleichgewicht wesentlicher Botenstoffe an für die Regulation von Stimmung und Antrieb wichtigen Stellen im Gehirn. Sie kann nachweisbar mit psychotherapeutischen und medikamentösen Maßnahmen behandelt werden.

Zum Ausbruch der Erkrankung wirken vielfältige Faktoren zusammen: genetische Veranlagung, Lebensereignisse die als hoch belastend erlebt werden und überforderte Bewältigungsmöglichkeiten müssen beim einzelnen Menschen zusammentreffen, um die Erkrankung auszulösen.

Von diesen überforderten Bewältigungs- oder Hilfsmöglichkeiten sind einige aus Gesprächen mit depressiven Kindern bekannt:

- kein Zusammenhalt in der Familie
- sehr viel Stress, z.B. mit Eltern, den Eltern untereinander oder mit dem Freund oder der Freundin
- fehlende Unterstützung und Zuwendung
- kein beschützter Ort, an den sich das Kind oder der Jugendliche zurückziehen kann

### **Das können Sie als Eltern tun:**

Die Erkrankung erkennen ist ein entscheidender Schritt bei der Bewältigung einer Depression.

Suchen Sie das ruhige und vertrauensvolle Gespräch. Folgende Punkte können dabei eine Hilfe sein:

- Sagen Sie ihrem Kind, was Ihnen aufgefallen ist und fragen Sie ihr Kind, wie es Ihre Beobachtungen sieht
- Erwarten Sie nicht zu viel von einem ersten Gespräch
- Seien Sie geduldig und bieten Sie Gespräche mehrmals an
- Zurückhaltung ist bei Jugendlichen normal
- Versuchen Sie, Traurigkeit, Hilflosigkeit und Erschöpfung mit ihrem Kind auszuhalten ohne direkt nach Lösungen zu suchen
- Hören Sie erst einmal zu
- Fragen Sie, an welchen Dingen noch Freude besteht
- Fragen Sie, ob er oder sie sich oft einsam oder unglücklich fühlt, ob oft Tränen fließen, ob er oder sie nur noch schwarz sieht
- Fragen Sie nach, ob er oder sie schon einmal daran gedacht hat, dem Leben ein Ende zu bereiten
- Zeigen Sie Hilfsmöglichkeiten auf

### **Hilfen vor Ort**

Fast alle depressiven Kinder und Jugendlichen können ambulant behandelt werden. Zur Therapie depressiver Störungen im Kinder- und Jugendalter stehen im Wesentlichen psychotherapeutische Maßnahmen zur Verfügung. In einigen Fällen kann die Behandlung medikamentös unterstützt werden.

Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater und –psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichentherapeuten sowie kinder- und jugendpsychiatrische Institutsambulanzen bieten Hilfsmöglichkeiten bei den beschriebenen Problemen.

In seltenen Fällen ist eine stationäre Behandlung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie oder anderen Institutionen notwendig, beispielsweise wenn ein Kind nicht mehr leben möchte oder sich wiederholt absichtlich verletzt.