

## Was können Angehörige und andere Bezugspersonen tun?

Sie haben viele Möglichkeiten unterstützend und helfend einzugreifen: Schauen Sie hin und sprechen Sie Veränderungen in einem vertrauensvollen Gespräch an.

### Folgendes sollte beachtet werden:

- Ein Gespräch anbieten und „Ich-Botschaften“ senden wie: „Mir ist aufgefallen, dass...“ und rückfragen: „Wie siehst du das?“
- Von einem ersten Gespräch nicht zu viel erwarten.
- Zurückhaltung des Kindes/Jugendlichen ist normal.
- Geduldig sein und Gespräche mehrmals anbieten.
- Nicht sofort nach Lösungen suchen, erst einmal zuhören und mehr erfahren.
- Über Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen informieren und ggf. dorthin begleiten.
- Sie können sich neben der ärztlichen und therapeutischen Hilfe auch Rat bei verschiedenen Beratungsstellen in der Kommune holen.

# DEPRESSION

im Kindes- und Jugendalter



## Information und Hilfen

### Kontakt:

#### Duisburg gegen Depression e.V.

Postfach 20 01 61  
47018 Duisburg  
E-Mail: [duisburggegendepression@web.de](mailto:duisburggegendepression@web.de)  
[www.duisburg-gegen-depression.de](http://www.duisburg-gegen-depression.de)

### Spendenkonto:

Duisburg gegen Depression e.V.  
Deutsche Bank Duisburg  
IBAN DE49 3507 0024 0333 4513 00  
BIC DEUTDEB350



## Ausgangslage

Eltern, Angehörige, Freunde und andere Bezugs-Personen sind oft ratlos, wenn junge Menschen über einen längeren Zeitraum Anzeichen einer psychischen Belastung zeigen.

Depressionen im Kindes- und Jugendalter treten häufiger auf als bisher angenommen. Die Erkrankung kann bereits im Kindesalter beginnen, chronisch verlaufen und die weitere psychische und soziale Entwicklung erheblich beeinträchtigen.

## Symptome

Melancholische Grundstimmung mit Traurigkeit, Interesselosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Grübeln oder Antriebslosigkeit. Symptome können sich aber auch hinter körperlichen Anzeichen, wie krankhafter Unruhe, Aggressionen, Ess- und Schlafstörungen verbergen. Die Symptome einer Depression sind gerade bei jungen Menschen alters- und entwicklungsabhängig.

Gleichzeitig ist es schwierig zu beurteilen, was Phänomene im Rahmen der „normalen“ Entwicklung sind – insbesondere in der Pubertät, in der Stimmungsschwankungen oder Verhaltensänderungen typisch sind.



## Ursachen

Eine Depression hat selten nur eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener biologischer, psychischer und sozialer Aspekte zur Erkrankung.

Es gibt depressive Episoden, die ohne erkennbaren Anlass auftreten, aber auch solche mit einem konkreten Auslöser: Kritische Lebensereignisse wie z. B. die Scheidung der Eltern, schulische Misserfolge, aber auch Liebeskummer können solche Auslöser sein. Ebenso können frühkindliche Erfahrungen eine Rolle spielen. So haben Kinder, deren Eltern an Depressionen leiden, selbst ein dreimal höheres Risiko zu erkranken.

Depression ist kein Zeichen einer persönlichen Unfähigkeit, mit schwierigen Lebensumständen umzugehen. Depressive Kinder und Jugendliche sind krank und brauchen Hilfe.

## Bedeutung der Früherkennung

Je eher, desto besser: So kann das akute Leid der jungen Menschen gelindert werden. Diese erleben sich als unbeliebt und haben weniger Freunde. Eine zeitnahe Behandlung kann krankheitsbedingte negative Auswirkungen auf die Weiterentwicklung verhindern.

Depressive Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsene an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit zu leiden und in soziale und berufliche Anpassungsprobleme zu geraten. Eine Früherkennung kann Leben retten, da depressive junge Menschen ein deutlich erhöhtes Suizidrisiko haben.

## Depression ist behandelbar

Erleben und Verhalten depressiver junger Menschen sind oft schwer zu verstehen.

Depressionen sind kein Grund, an den elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln. Sie sind aber immer ein Grund, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Kinder- und Jugendärzte oder die Hausärzte sind oft erste Anlaufstellen. Diese sollten dann an Spezialisten überweisen. Eine **ambulante Behandlung** ist möglich, wenn die depressive Störung nicht sehr ausgeprägt ist.

In der Regel werden psychotherapeutische Maßnahmen angewandt, häufig ergänzt durch familientherapeutische Angebote.

Bei Depressionen kann die Behandlung medikamentös unterstützt werden, um den Gehirnstoffwechsel wieder in ein Gleichgewicht zu bringen. Die Medikamente machen **nicht abhängig**.

**Stationäre Behandlungen** in Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie sind dann notwendig, wenn junge Menschen z.B. nicht mehr leben möchten, Selbsttötungsabsichten äußern oder sich absichtlich schwer verletzen.

