



Depressive Kinder und Jugendliche



Psychotherapeuten
Kammer NRW

Willstätterstraße 10
40549 Düsseldorf
Telefon: 0211 – 52 28 47 -0
Telefax: 0211 – 52 28 47 -15
info@ptk-nrw.de
www.ptk-nrw.de



Psychotherapeuten
Kammer NRW



Depressionen sind häufig

Depressionen gehören mit zu den Krankheiten, unter denen Kinder und Jugendliche am häufigsten leiden. Jeder zwanzigste Jugendliche erkrankt bis zu seinem 18. Lebensjahr an einer behandlungsbedürftigen Depression. Eine Depression beginnt meist in der späten Kindheit und dauert zwischen wenigen Wochen und mehreren Jahren. Drei von vier depressiven Patienten denken daran, sich umzubringen, etwa jeder siebte verstirbt durch Suizid. Jungen haben im Vergleich zu Mädchen ein dreimal so hohes Selbsttötungsrisiko. An einer Depression können auch schon Kinder leiden. Das Risiko, daran zu erkranken, steigt bei Jugendlichen sprunghaft an.

Zum Beispiel: Jennifer

Jennifer war in der Kindheit eher zurückhaltend und schüchtern. Sie hatte jedoch immer Freundinnen, mit denen sie sich gut verstand. Und sie interessierte sich sehr für Pferde, Musik und Gitarre. In der Schule war sie stets gewissenhaft und fleißig. Nach der Trennung ihrer Eltern und einem Umzug hat sie jedoch große Schwierigkeiten, in der neuen Schule Anschluss zu finden. Ihre beiden besten und einzigen Freundinnen begeistern sich mittlerweile für Mode, Disco und Jungen – Dinge, mit denen sie nicht viel anfangen kann. Jennifer fühlt sich von ihren Freundinnen gekränkt. Sie erlebt sich als unattraktiv und langweilig. Sie ist einsam, traurig, fühlt sich auch von der Mutter nicht verstanden. Immer häufiger zieht sie sich in ihr Zimmer zurück. In der Schule kann sie sich nicht konzentrieren, fehlt wegen Bauch- oder Kopfschmerzen, und ihre Noten werden schlechter, obwohl sie sich weiter bemüht. Sie isst immer weniger. Abends kann sie nicht einschlafen und grübelt darüber nach, warum in ihrem Leben alles schief läuft. Sie denkt, dass sie nie wieder richtig glücklich sein wird. Zwei Tage nach ihrem 16. Geburtstag versucht sie, sich mit den Schlaftabletten ihrer Mutter umzubringen. Sie hat nur einen einzigen Gedanken: Es ist alles ausweglos, und niemand versteht sie.

Depressionen sind kaum zu erkennen

Jugendliche, die sich zurückziehen – wer kennt sie nicht. Jungen und Mädchen, die sich nicht konzentrieren können, die gereizt sind und schnell wütend werden, die in der Schule schlechte Noten schreiben – alles normal in der Pubertät. Doch die ersten Symptome einer Depression sehen bei Jugendlichen ganz ähnlich aus. Depression hat im Jugendalter ein Allerwelts Gesicht. Sie unterscheidet sich kaum von allgemeinen alterstypischen Stimmungen und Verhaltensweisen. Doch Depression kann sich schon in jungen Jahren gefährlich zuspitzen.

Depressionen können sich auch hinter anderen schweren psychischen Erkrankungen verstecken: Jungen, die sich rowdyhaft benehmen und randalieren, Mädchen, die unter Essanfällen oder Magersucht leiden, junge Erwachsene, die innerhalb weniger Stunden zwischen »himmelhoch jauchzend« und »zu Tode betrübt« schwanken. Hinter all diesen vermeintlich anderen psychischen Störungen kann auch eine Depression stecken. Die Folge ist: Depressionen werden viel zu häufig übersehen oder nicht richtig behandelt.

Was macht Kinder depressiv?

Jedes Alter hat seine speziellen Symptome, an denen eine Depression zu erkennen ist. Kinder drücken sich anders aus als Jugendliche. Ihnen wird noch kaum bewusst, dass sie sich hoffnungsloser fühlen als andere Kinder. Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger sind depressive Störungen zu erkennen. Auslöser einer Depression können sein:

- **Tod von Mutter oder Vater,**
- **Tod von Geschwistern,**
- **Sucht und Depression der Eltern,**
- **Missbrauch,**
- **Vernachlässigung.**

Eine intakte Familie ist insbesondere für jüngere Kinder lebenswichtig. Zieht beispielsweise der Vater weg, zerbricht für das Kind in diesem Moment seine Welt. Ist der Vater fort, passt das Kind auf die Mutter umso mehr auf. Wenn der eine gegangen ist, kann der andere doch das Gleiche tun. Das Kind fühlt sich ohnmächtig, weil seine Wünsche und Bedürfnisse nicht berücksichtigt wurden. Es fühlt sich deshalb häufig schuldig und überlegt, ob die Eltern mehr Rücksicht genommen hätten, wenn es braver und lieber gewesen wäre. Ein Kind kann sich ein Leben ohne die Eltern einfach nicht vorstellen.

Längst nicht jedes Kind, das einschneidende Lebensereignisse zu verkraften hat, erkrankt an einer Depression. Auch eine kindliche Psyche ist durchaus belastbar. Doch Kinder sind seelisch und körperlich verletzlicher als Erwachsene. Ein Kind, das bereits viel erlebt hat, ist möglicherweise bei der nächsten großen Herausforderung überlastet. Dann kann die erste Woche im Kindergarten oder in der Schule ausreichen, um es völlig aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folge kann eine Depression sein, die behandelt werden muss.

Was macht Jugendliche depressiv?

Jugendliche sind Erwachsenen schon ähnlicher als kleine Kinder. Jugendliche können ihre Gefühle bereits ausdrücken. Doch während der Pubertät geht vielen Jugendlichen noch einmal die innere Balance verloren. Manchmal scheint es fast so, als ob Pubertät eine depressive Phase ist. Doch hinter altersbedingten Stimmungen können auch psychische Störungen stecken, die ein Kind gefährden.

Aus Gesprächen mit depressiven Jugendlichen weiß man, welche Faktoren die Krankheit auslösen können:

- **sehr viel Streit,**
 - mit den Eltern,
 - der Eltern untereinander,
 - mit Freund oder Freundin,
- **kein Zusammenhalt in der Familie,**
- **kein beschützender Ort, an den sich der Jugendliche zurückziehen kann,**
- **fehlende Unterstützung und Zuwendung.**

Andere Faktoren können sein:

- **Versagen in der Schule,**
- **Verlust des Arbeitsplatzes,**
- **unerwünschte Schwangerschaften,**
- **Alkohol und Drogen, die Hemmungen abbauen.**

Wichtig ist immer wieder:

- **depressive Jugendliche erleben sich als unbeliebt,**
- **sie haben wenig Freunde,**
- **manche ahmen andere nach, die sich selbst aufgegeben haben, und sei es nur, dass sie dies in Filmen gesehen oder Romanen gelesen haben.**





Suizid

Mit der Pubertät steigt das Risiko eines Suizids sprunghaft an. 15 bis 19-Jährige sind besonders gefährdet.

Jugendliche, die wegen eines Selbstmordversuchs in einem Krankenhaus behandelt wurden, sprachen vor allem von ihrer Hoffnungslosigkeit.

Alarmsignale

Abschiedsbriefe

Sie werden häufig Stunden, manchmal sogar Tage vor der Selbsttötung geschrieben. Reagieren Sie sofort. Suchen Sie Ihr Kind. Sprechen Sie mit ihm über den Brief – ruhig und mit Zuwendung. Das ist nicht einfach. Nehmen Sie sich Zeit. Lassen Sie sich nicht durch brüskes Verhalten abschrecken. Ein Gespräch kann auch Phasen haben, in denen Ihr Kind nichts sagt. Versuchen Sie, den Anlass für den Abschiedsbrief zu verstehen. Lassen Sie Ihr Kind nicht allein. Bleibt die Stimmung Ihres Kindes unberechenbar und verlieren Sie den Zugang zu den Gefühlen Ihres Kindes, rufen Sie eine Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an.

Große Einsamkeit

Die meisten Suizide passieren, wenn Jugendliche sich extrem zurückziehen.

Allgemeine Gespräche über Tod und Selbstmord

Diskussionen darüber, wie man sich am besten umbringt, was besonders schnell und einfach geht, wie es dieser oder jener gemacht hat.

Möglichst früh behandeln

Das Wichtigste ist vielleicht die Erkenntnis: Ein depressives Kind ist nicht faul, nicht böse, nicht unerträglich, weil es einfach so sein will. Ein depressives Kind ist krank und benötigt eine Behandlung. Ein depressives Kind ist auch kein Grund, an seinen elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln. Es ist ein Grund, zu einem Arzt oder Psychotherapeuten zu gehen. Depressive Kinder bleiben in ihrer Entwicklung zurück. Depressionen heilen meist nicht von alleine. Wer als Kind oder Jugendlicher an einer Depression erkrankt, hat als Erwachsener ein hohes Risiko, wieder daran zu erkranken. Grundsätzlich gilt: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser.

Anlaufstelle für Eltern ist meist der Kinder- oder Hausarzt. Er kennt das Kind und die Familie. Er kennt auch andere Spezialisten, die weiterhelfen können: Psychotherapeuten und Ärzte, die für die Behandlung von psychisch kranken Kindern und Jugendlichen besonders ausgebildet sind. Rat können Sie auch bekommen bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen, die von Städten, Gemeinden, Kirchen oder Wohlfahrtsverbänden getragen werden. Ihr Angebot ist meist kostenlos. Fragen können Sie auch den Klassenlehrer oder den schulpsychologischen Dienst – vor allem um zu klären, ob sie auch über das Verhalten Ihres Kindes beunruhigt sind.

Fast alle depressiven Kinder und Jugendliche können ambulant behandelt werden. In seltenen Fällen ist eine stationäre Therapie notwendig, beispielsweise wenn ein Kind nicht mehr leben möchte, einen Selbstmord ankündigt oder sich selbst wiederholt absichtlich verletzt, wenn ein Jugendlicher wiederholt Drogen nimmt oder ständig wegläuft. Eine Familie ist mit einer Betreuung rund um die Uhr meist überfordert. Dafür sind kinder- und jugendpsychiatrische Krankenhäuser da.

Das Gespräch suchen

Es ist grundsätzlich wichtig, mit Kindern, die ungewöhnliche Gefühle erleben, ein ruhiges und vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen zu führen:

- **Gespräch anbieten**
(z. B. »Mir ist aufgefallen ...« »Wie siehst du das?«)
- **Von einem ersten Gespräch nicht zu viel erwarten.**
- **Zurückhaltung des Jugendlichen ist normal.**
- **Geduldig sein und Gespräche mehrmals anbieten.**
- **Nicht sofort nach Lösungen suchen.**
- **Erst einmal zuhören und mehr erfahren.**
- **Fragen, an welchen Dingen noch Freude besteht.**
- **Fragen, ob er oder sie oft einsam und unglücklich ist?**
- **Fragen, ob oft Tränen fließen.**
- **Fragen, ob er oder sie nur noch schwarz sieht?**
- **Aufpassen, ob er oder sie schon einmal daran gedacht hat, dem Leben ein Ende zu bereiten?**

Bücher zum Weiterlesen:

Cecilia A. Essau:

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen.

UTB 2002

Gunter Groen, Franz Petermann:

Depressive Kinder und Jugendliche.

Hogrefe Verlag 2002

Christiane Nevermann, Hannelore Reicher:

Depression im Kindes- und Jugendalter.

C.H.Beck 2001

Donald H. McKnew, Leon Cytryn, Herbert Yahraes:

Warum kann Michael nicht weinen?

Depressionen bei Kindern.

Reinbek 1985

Manfred Döpfner, Gerd Lehmkuhl, Dietmar Heubrock,

Franz Petermann:

Ratgeber psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen.

Hogrefe Verlag 2000

Stiftung Warentest:

Depressionen überwinden.

Berlin 2003

