

## depression ist behandelbar

### Depression ist eine Erkrankung und muss auch als solche behandelt werden

Eine Depression vergeht selten von allein. Wenn die depressiven Symptome über einen Zeitraum von zwei Wochen anhalten oder Suizidabsichten geäußert werden, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**WICHTIG:** Grundsätzlich gilt: je früher eine Behandlung in die Wege geleitet wird, desto besser.

**Die erste Anlaufstelle** können Kinder- oder Hausärzt/innen sein. Durch diese sollte eine Überweisung zur/m Spezialistin/en erfolgen.

**Leichte und mittelschwere Depressionen** bei Kindern und Jugendlichen werden ambulant behandelt.

Zur Behandlung stehen psychotherapeutische Angebote zur Verfügung, die im Regelfall durch familientherapeutische Angebote ergänzt werden. Ambulante Therapien werden von niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeut/innen und Kinder- und Jugendpsychiater/innen durchgeführt.

**Schwere Depressionen**, zum Beispiel mit Selbsttötungsgedanken, können unterstützend durch Medikamente behandelt werden. Diese führen nicht zu einer Abhängigkeit und helfen, den bei einer Depression aus der Balance geratenen Gehirnstoffwechsel wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

### Was können Angehörige tun?

Das Umfeld eines depressiv erkrankten Kindes oder Jugendlichen hat häufig Schwierigkeiten damit, das

gezeigte Verhalten zu verstehen. Für Angehörige kann das Kind oder der/die Jugendliche faul oder aggressiv wirken. Dies sind jedoch häufige Erscheinungsformen der Erkrankung. Bei der Entscheidung zur Inanspruchnahme von fachlicher Hilfe ist es für Eltern ratsam, auf das eigene Gefühl zu hören und sich lieber zu früh als zu spät für eine Abklärung zu entscheiden.

Eine depressive Erkrankung eines Kindes oder Jugendlichen ist kein Grund, an seinen elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln oder sich zu schämen.

**Das Gespräch suchen.** Es ist wichtig, mit dem Kind oder der/dem Jugendlichen ein ruhiges und vertrauensvolles Gespräch zu führen. Oft haben Erwachsene Angst, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie glauben, dabei etwas falsch zu machen. Folgende Punkte können eine Hilfestellung geben:

- Gespräch anbieten («Mir ist aufgefallen... Wie siehst Du das?»)
- Eigene Unsicherheit ansprechen und zugeben
- Von einem ersten Gespräch nicht zu viel erwarten
- Zurückhaltung des Jugendlichen ist normal
- Geduldig sein und Gespräche wiederholt anbieten
- Nicht sofort nach Lösungen suchen, erst einmal zuhören und mehr erfahren
- Fragen, an welchen Dingen noch Freude besteht
- Fragen, ob er/sie oft einsam und unglücklich ist
- Fragen, ob oft Tränen fließen
- Hilfsmöglichkeiten aufzeigen und Anlaufstellen nennen bzw. gemeinsamen Termin vereinbaren
- Bei entsprechenden Anzeichen nachfragen, ob er/sie bereits daran gedacht hat, dem Leben ein Ende zu bereiten

**Sich Rat und Hilfe holen.** Erste Anlaufstellen und Hilfsangebote finden Sie auf den folgenden Seiten.

## hier finden sie rat und hilfe

### Beratung

**Amt für Jugend, Familie und Bildung**  
Tel. 0341 4152980  
www.leipzig.de/elternsein

**Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig (SPZ)**  
Tel. 0341 984690  
www.spz-leipzig.de

**Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst**  
Tel. 0341 1236889  
www.leipzig.de/kindergesundheit

**Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.**  
Tel. 0341 67935724  
www.buendnis-depression-leipzig.de

**Wege e.V.**  
Verein Angehöriger und Freunde psychisch Kranker e.V.  
Tel. 0341 9128317  
www.wege-ev.de

**»Nummer gegen Kummer«**  
Kinder- und Jugendtelefon: Tel. 0800 116111  
Elterntelefon: Tel. 0800 1110550  
anonym und kostenlos

**Telefonseelsorge**  
Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222  
24 Stunden erreichbar, anonym und kostenlos

### In der Krise

**Bei Gefahr für Leib und Leben**  
Rettungsleitstelle: 112  
Polizei: 110

**Psychiatrische Notaufnahme**  
Im akuten Krisenfall ist die Vorstellung in den Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie (siehe rechts) jederzeit ohne Termin möglich

**Leipziger Krisentelefon**  
Telefon: 0342 99990000  
besetzt Mo.–Fr. 19–17 Uhr, Sa., So. und an Feiertagen 00–24 Uhr

### Ambulante Versorgung

**Institutsambulanzen**  
Allgemeine kinder- und jugendpsychiatrische/-psychotherapeutische Sprechstunde und psychologische Diagnostik

Psychotherapeutische Hochschulambulanz  
für Kinder- und Jugendliche: Tel. 0341 9735950

Universitätsklinikum Leipzig: Tel. 0341 9724105

Helios Park-Klinikum Leipzig: Tel. 0341 8641301

SKH Altscherbitz: Tel. 034204 872030

**Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater/innen und/oder Psychotherapeut/innen**  
Suche über: Kassenärztliche Vereinigung  
Servicetelefon: 0341 23493711  
www.kvs-sachsen.de

### Stationäre Versorgung

**Universitätsklinikum Leipzig**  
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters  
Tel. 0341 9724105 oder 0341 9724010

**Helios Park-Klinikum Leipzig**  
Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie  
Tel. 0341 8641251

### Weitere Informationen

**FIDEO: Fighting Depression Online** www.fideo.de

**Freunde fürs Leben e.V.** www.frnd.de

### Herausgeber und Kontakt

**Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.**  
Vereinsitz: Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig

Anlaufstelle: Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig  
Öffnungszeiten:  
Mo. 14:00–15:30 Uhr, Di. 09:00–12:00 Uhr, Mi. 14:00–16:30 Uhr

Telefon: 0341 67935724 Fax: 0341 9724539  
E-Mail: info@buendnis-depression-leipzig.de  
www.buendnis-depression-leipzig.de

**Spendenkonto:**  
GLS Bank, IBAN: DE64 4306 0967 1155 9993 00  
BIC: GENODEM1GLS

Druck mit freundlicher Unterstützung der



# DEPRESSION bei Kindern und Jugendlichen

Informationen für Eltern  
und Angehörige



leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.



## depression hat viele gesichter

### Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Depressive Erkrankungen gehören zu den häufigsten und folgenreichsten psychischen Erkrankungen.

Obwohl das Risiko an einer Depression zu erkranken im Erwachsenenalter deutlich höher ist, können auch schon Kinder und Jugendliche betroffen sein.

Während depressive Erkrankungen bei ungefähr 3% der Kinder bis 12 Jahren auftreten, nehmen sie im Jugendalter mit ca. 6% an Häufigkeit zu.

**Allgemeine Symptome.** Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen werden häufig nicht oder erst sehr spät erkannt, da sich die Symptome oftmals von denen eines erwachsenen Betroffenen unterscheiden. Zudem ist das Erkrankungsbild altersabhängig. Dennoch gibt es einige übereinstimmende Symptome von depressiven Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter, die von Betroffenen berichtet oder von Außenstehenden anhand des Verhaltens beobachtet werden können:

- Traurigkeit
- Gereizte Stimmung
- Lustlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Müdigkeit
- Schlafprobleme
- Gewichtsveränderungen
- Versagensängste
- Grübeln

### Altersspezifische Symptome im Kindesalter

Das äußere Erkrankungsbild bei Kindern und Jugendlichen weist altersabhängige Unterschiede auf. Je jünger die Kinder sind, desto schwieriger ist das Erkennen und Diagnostizieren einer depressiven Erkrankung.

**Im Kleinkindalter** lassen sich Auffälligkeiten primär am Verhalten des Kindes beobachten. Besonders in Spielsituationen können Veränderungen gegenüber dem sonst üblichen Verhalten des Kindes festgestellt werden. Diese äußern sich z.B. durch Ängstlichkeit, Aggressivität, Freudlosigkeit oder Teilnahmslosigkeit.

**Im Grundschulalter** können Kinder ihre traurige Stimmung meist sprachlich zum Ausdruck bringen. Des Weiteren werden andauernde depressive Anzeichen wie ängstliches Verhalten, Traurigkeit und plötzliches Weinen ohne erkenntlichen Grund oft von körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen begleitet. Auch häufige aggressive Stimmungsschwankungen können Hinweise auf das Vorliegen einer depressiven Erkrankung sein. Ein niedriger Selbstwert und Schuldgefühle äußern sich meist erst mit Beginn des Jugendalters.

Im Kindesalter werden depressive Erkrankungen häufig von Verhaltensauffälligkeiten begleitet, welche zum Teil die depressiven Symptome überlagern können:

- Unruhe
- Ablenkbarkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Trennungs- und Schulangst

### Altersspezifische Symptome im Jugendalter

Im Jugendalter ähnelt das Erkrankungsbild immer mehr dem des Erwachsenenalters. Die Betroffenen ziehen sich häufig zurück und werden von Gefühlen der Sinnlosigkeit, des Versagens und der Schuld geplagt. Des Weiteren gehören Zukunftsängste sowie Grübeleien und zum Teil Selbsttötungsgedanken mit zum Erscheinungsbild.

Die Abgrenzung von altersbedingten Stimmungen sowie deren Schwankungen und dem Vorliegen einer behandlungsbedürftigen Depression ist nicht leicht. Einzelne Merkmale, wie beispielweise Lustlosigkeit oder eine gereizte Stimmung, sind für sich allein meist noch nicht auffällig. Wenn jedoch eine Kombination verschiedener Symptome über einen längeren Zeitraum in deutlicher Ausprägung vorliegt und zu Alltagsbeeinträchtigung führt, sollte eine fachgerechte Abklärung bei Fachärzt/innen, Kinderärzt/innen oder Kinder- und Jugendpsychotherapeut/innen stattfinden.

Depressionen im Jugendalter zeigen sich häufig zusätzlich durch folgende Verhaltensauffälligkeiten:

- Angststörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Drogen- oder Alkoholkonsum
- Essstörungen

**WICHTIG:** Eine Depression ist kein Zeichen eines persönlichen Versagens, weder des Kindes bzw. des Jugendlichen noch der Eltern, und es trägt auch keiner die Schuld daran.

### Suizidalität

Suizidalität beschreibt einen psychischen Zustand, in welchem die Gedanken und ggf. das Handeln des Betroffenen darauf ausgerichtet sind, den eigenen Tod selbst zu verursachen.

Depressive Erkrankungen stellen einen Hauptrisikofaktor für suizidale Handlungen dar. Suizidgefährdete Kinder und Jugendliche senden in der Regel Signale aus und wünschen sich, dass darauf reagiert wird. Warnsignale können sein:

- Große Hoffnungslosigkeit
- Selbsthass und selbstverletzendes Verhalten
- Sozialer Rückzug
- Äußerungen wie »Ich kann nicht mehr«
- Abschiedsbriefe
- Konkrete Pläne für eine Selbsttötung

### Suizidgedanken oder Suizidandrohungen sollten immer sehr ernst genommen werden!

Konkretes Erfragen von Suizidgedanken und geplanten Suizidhandlungen, sowie geduldiges und aufmerksames Zuhören ist hier besonders wichtig. Die Sorge, dadurch Suizidimpulse anzuregen, ist unbegründet. Vielmehr werden solche Gespräche von Betroffenen als entlastend erlebt.

## depression kann jeden treffen

### Ursachen depressiver Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Die Ursachen für die Entstehung einer Depression sind vielfältig und noch nicht abschließend erforscht. Unbestritten ist, dass depressive Erkrankungen nicht auf eine alleinige Ursache zurückzuführen sind. Sie entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel von biologischen und psychosozialen Aspekten.

### Belastungs- und Risikofaktoren

Schwere äußere Umstände oder einschneidende Lebensereignisse können die Belastbarkeit eines Kindes oder Jugendlichen überschreiten und die Entstehung einer Depression begünstigen, wie z.B.

- Umzug mit Schulwechsel
- Trennung der Eltern
- Tod einer wichtigen Bezugsperson
- Armut
- Fehlende Unterstützung und Zuwendung
- Körperliche Misshandlung und Missbrauch

Natürlich erkrankt nicht jedes Kind, das ein einschneidendes Ereignis zu verarbeiten hat, an einer Depression. Es gibt viele Schutzfaktoren, die jungen Menschen helfen, solche Ereignisse zu bewältigen. Beispielsweise wirken stabile Beziehungen in der Familie und in der Schule sowie ein guter Freundeskreis unterstützend. Auch Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit können eine erfolgreiche Bewältigung begünstigen.



DEPRESSION