

**elterninfo**

# kinderdepression **21**

*Eine Depression kann in jeder Altersgruppe auftreten. Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, unter denen Kinder und Jugendliche leiden. Ungefähr 1% der Vorschulkinder zeigt depressive Symptome, bei Schulkindern sind es 2–3%. Bei Jugendlichen wird eine Häufigkeit von 7–13% angegeben. Auch wenn nicht jedes traurige Kind gleich depressiv ist, ist es wichtig, dass Sie als Elternteil, Fachkraft oder andere Bezugsperson wachsam sind und für die verwirrend vielfältigen Anzeichen einer Depression gute „Antennen“ haben. Die elterninfo kinderdepression unterstützt Sie dabei: Sie gibt erste Hinweise zu Symptomen bei Kindern und Jugendlichen, damit rechtzeitig Hilfe eingeholt werden kann.*

## Depression bei Kindern und Jugendlichen wahrnehmen

Schon bei Erwachsenen ist es nicht leicht, eine Depression festzustellen. Noch anspruchsvoller ist es bei jungen Menschen und vor allem bei Kindern. Die klassischen Symptome sind **Niedergeschlagenheit ohne erkennbare**

**Ursache, Lustlosigkeit/Freudlosigkeit oder Müdigkeit/Antriebsverlust.** Sie können aber auch hinter sichtbaren und auffälligen Verhaltensweisen oder psychosomatischen Beschwerden (*Symptome, die einer körperlichen Erkrankung ähneln, jedoch hauptsächlich psychisch bedingt sind*) verborgen bleiben. Bei Kindern und Jugendlichen hat Depressi-

on viele Gesichter: Jedes Alter hat seine speziellen Symptome. Kinder drücken sich anders aus als Jugendliche, Mädchen anders als Jungen. Eine detaillierte Auflistung aller Symptome nach Alter finden Sie unter [www.buendnis-depression.de/depression/kinder-und-jugendliche.php](http://www.buendnis-depression.de/depression/kinder-und-jugendliche.php)



# elterninfo kinderdepression 21

## kinderdepression

Viele Merkmale, die als Symptome einer Depression bekannt sind, können auch im Rahmen einer normalen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen auftreten: Trotz, Überdrehtheit, tiefe Traurigkeit, Gereiztheit, Rückzug, Langeweile, Grübelei und Unzufriedenheit mit sich und der Welt. Die Grenzen zwischen normaler Entwicklung und depressiver Symptomatik sind unscharf – deshalb ist es so wichtig, eine sichere und frühzeitige Diagnose zu stellen: Häufig verstecken sich die depressiven Symptome im Kindes- und Jugendalter hinter körperlichen Beschwerden wie **Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen**, hinter **starker Unruhe, Aggressionen oder selbstverletzendem Verhalten**. Am weitesten verbreitet sind Symptome wie **Nieder geschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder übermäßiges Essen**.



**Bieten Sie dem Kind oder Jugendlichen ein geduldiges, vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen an – wenn nötig mehrmals. Hören Sie ihm erst einmal gut zu, um herauszufinden, wie es ihm wirklich geht.**

## Auf Warnzeichen achten

Beim Erkennen von Depressionen spielt das Umfeld des Kindes oder des Jugendlichen eine entscheidende Rolle. Sie als Eltern, Angehörige, Freunde oder Lehrer haben bestimmt eine gute Wahrnehmung für den Übergang zwischen „normalem“ und „auffälligem“ Verhalten. Dabei können Sie folgende „Warnzeichen“ beobachten:

- Vernachlässigung oder Aufgabe von Hobbies und alterstypischen Aktivitäten
- scheinbare Faulheit und Gleichgültigkeit
- starker Leistungsabfall in der Schule (schlechte Noten)
- extreme Veränderung in Verhalten und Aussehen, nachlassende Körperpflege
- Ausreißen von Zuhause
- übermäßiger Alkoholkonsum und Gebrauch von Drogen
- Abschotten von Familie und /oder Gleichaltrigen, Einsamkeit
- Äußerungen, dass das Leben keinen Spaß mehr mache bzw. von Lebensüberdruß

Kinder und Jugendliche, die „Außenseiter“ und häufig Zielscheibe von Hänseleien oder Mobbing sind, erkranken eher an einer Depression. Auslöser sind aber nicht nur Probleme in sozialen Beziehungen, zum Beispiel mit Geschwistern und Freunden: Kinder und Jugendliche können auch gut integriert sein und gleichzeitig depressiv erkranken.





**Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, dass zwar jeder mal ein Stimmungstief haben kann, Sie es nun aber schon ganz lange als unglücklich/einsam/antriebslos /... erleben.**

## Frühzeitig Hilfe finden



Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn unter einer Depression leidet, holen Sie unbedingt kompetente Hilfe bei

- a) **einem (Fach-) Arzt** oder
- b) **einer Familienberatungsstelle** ein.

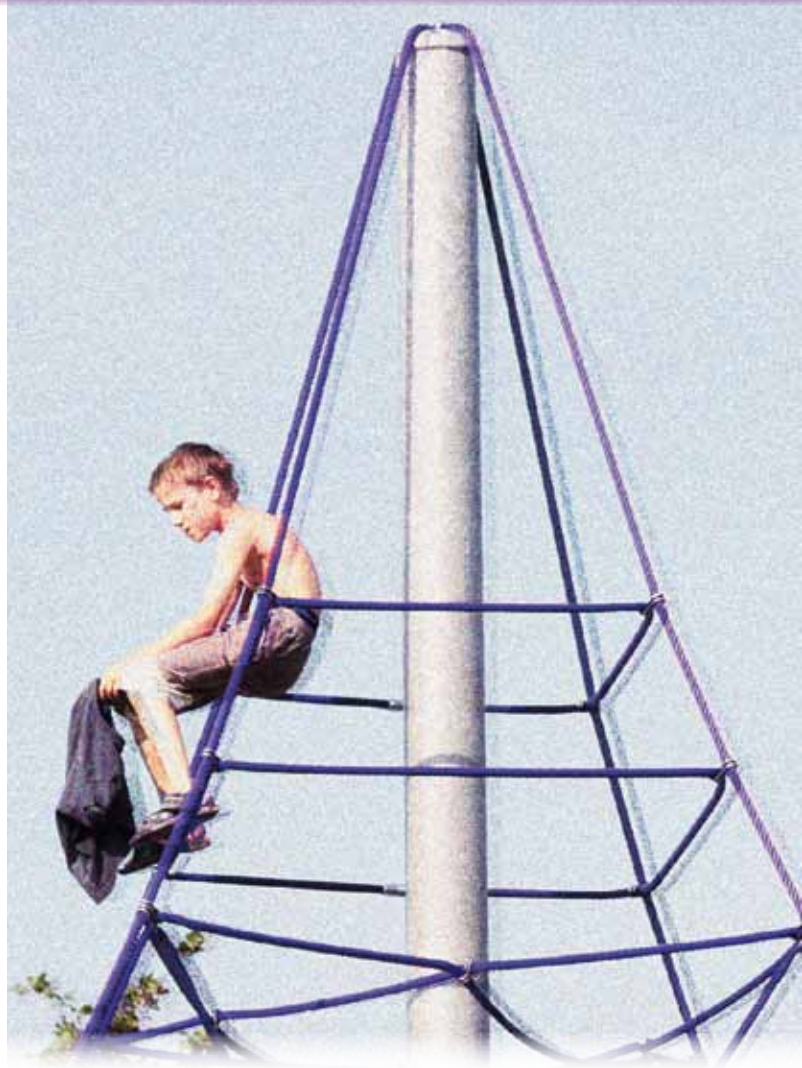
a) Erste Anlaufstelle für Eltern ist meist der Kinder- oder Hausarzt, der das Kind und die Familie schon länger kennt und Veränderungen deuten kann. Er kennt auch andere Behandler, die bei psychischen Problemen weiterhelfen können: Dies sind Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Bei ihnen können Sie auch direkt einen Termin vereinbaren.

Beim Erstkontakt wird der Arzt sowohl mit Ihnen wie auch mit dem Kind oder Jugendlichen selbst sprechen. Eine Depression wird auf Grundlage von Gesprächen, Fragebögen und Testverfahren diagnostiziert. Im Anschluss an die Diagnose wird gemeinsam darüber beraten, welche Behandlungsmöglichkeiten nun in Frage kommen.

Einen Überblick über Hausärzte und Psychotherapeuten in Ihrer Nähe gibt Ihnen der **Arztfinder** der Kassenärztlichen Vereinigung unter [www.kv-rlp.de](http://www.kv-rlp.de) oder die **Psychotherapeutensuche** der Psychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz unter [www.lpk-rlp.de](http://www.lpk-rlp.de).

b) Rat können Sie als Eltern, Angehörige und Freunde auch bei Familienberatungsstellen bekommen, deren Angebot meist kostenlos ist. Im Erstgespräch schildern Sie die Situation des Kindes oder des Jugendlichen aus Ihrer Sicht. Der Berater wird mit Ihnen gemeinsam überlegen, wie Ihre Zusammenarbeit im Sinne des Kindes oder Jugendlichen aussehen kann, welche nächsten Schritte dafür anstehen und welche konkreten Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Die Möglichkeit einer **Postleitzahlensuche** bietet das Sozialministerium unter [www.onlinesuche.rlp.de](http://www.onlinesuche.rlp.de).



**Erklären Sie dem Kind oder Jugendlichen, dass Sie über das Gespräch hinaus gerne mit jemandem sprechen möchten, der sich mit psychischen Problemen gut auskennt.**

### links:

#### **Informationen zum Krankheitsbild, zu Hilfs- und Unterstützungsmöglichkeiten**

... in Rheinland-Pfalz: [www.rlp-gegen-depression.de](http://www.rlp-gegen-depression.de)

... auf Bundesebene: [www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

#### **Online-Beratungsangebote für Jugendliche und Eltern,**

auch in türkischer Sprache:

[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

# elterninfo kinderdepression 21

## kinderdepression

# eltern tipps

✦ **Fragen Sie, an welchen Dingen Ihre Tochter oder Ihr Sohn noch Freude hat und achten Sie auf Bemerkungen wie „Ich habe schon mal daran gedacht, meinem Leben ein Ende zu machen.“**

Wurde eine Depression festgestellt, können Sie die fachliche Therapie des Kindes oder Jugendlichen mit unterstützen:

✦ **Bleiben Sie im Kontakt mit dem Kind oder Jugendlichen.**

✦ **Sorgen Sie dafür, dass seine Tagesstruktur und sein Tag-Nacht-Rhythmus aufrecht erhalten bleiben. Es gibt dem Kind oder Jugendlichen Sicherheit, wenn der Alltag wie gewohnt weitergeht.**

✦ **Machen Sie ihm Angebote, um körperlich in Bewegung zu bleiben, aber drängen Sie auch nicht.**

### Literaturtipps für Erwachsene (Auswahl):

- Döpfner, M. / Lehmkuhl, G. / Heubrock, D. (2008). Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen – Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe-Verlag
- Schütz, J. (2002). Ihr habt mein Weinen nicht gehört. Hilfen für suizidgefährdete Jugendliche. Freiburg: Herder
- Käsler-Heide, H. (2001). Bitte hört was ich nicht sage. München: Kösel

### Literaturtipps für Kinder (Auswahl):

- Battut, E., Weitze, M.: Wie der kleine Rosa Elefant einmal sehr traurig war und wie es ihm wieder gut ging. Bohem Press, 2009

### Quellen:

- Cecilia A. Essau: Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, UTB 2002
- Mattejat Fritz (Hrsg.): Lehrbuch der Psychotherapie. 4 Verhaltenstherapie mit Kindern, Jugendlichen und Familien, CIP 2006

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Die Angaben beziehen sich selbstverständlich immer auf beide Geschlechter.

## Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz

Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69

www.lzg-rlp.de

**V.i.S.d.P.:**

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

**Text und Koordination:**

Annika Millahn, LZG

**Psychologisches Fachkuratorat:**

Ilka Heunemann, *Diplom-Psychologin, Landespsychotherapeutenkammer RLP*

Florian Hammerle, *Diplom-Psychologe, Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz*

**Medizinisches Fachkuratorat:**

Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Michael Huss, *Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz im Rahmen des Mainzer Bündnis gegen Depression (nähere Informationen unter [www.buendnis-depression.de/depression/regionale-angebote.php](http://www.buendnis-depression.de/depression/regionale-angebote.php))*

**Grafisches Konzept:**

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

**Bildnachweis:** [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de) (J. Marquardt, T. M. Müller, S. Hofschläger)

**Druck:** IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie  
*Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto*

