

Depressive Symptomatik

bei

Kindern und Jugendlichen

Das Risiko, an einer Depression zu erkranken,
steigt bei Jugendlichen gegenüber Kindern an.

Bei Kindern im Vorschulalter liegt die Häufigkeit bei ca. 1 %,
im Grundschulalter sind weniger als 2 % der Kinder betroffen.

Aktuell leiden 3-10 % aller Jugendlichen
zwischen 12 und 17 Jahren unter einer Depression.

Depressive Symptomatik im Kleinkindalter (1 - 3 Jahre)

- vermehrtes Weinen, wirken traurig
- ausdrucksarmes Gesicht
- erhöhte Reizbarkeit, Irritabilität
- gestörtes Essverhalten
- Schlafstörungen
(Ein- und Durchschlafstörungen oder übergroßes Schlafbedürfnis)
- überanhänglich, können schlecht alleine sein
- selbststimulierendes Verhalten: Schaukeln des Körpers, exzessives Daumenlutschen, genitale Manipulation
- Teilnahmslosigkeit, Spielunlust und auffälliges Spielverhalten (mangelnde Fantasie)

Depressive Symptomatik im Vorschulalter (3 - 6 Jahre)

- trauriger Gesichtsausdruck
- verminderte Gestik und Mimik, psychomotorische Hemmung
- leicht irriterbar, stimmungs-labil, auffällig ängstlich
- mangelnde Fähigkeit sich zu freuen
- Teilnahmslosigkeit und Antriebslosigkeit, introvertiertes Verhalten
- vermindertes Interesse an motorischen Aktivitäten
- innere Unruhe und Gereiztheit zeigen sich in unzulänglichem /
- kontaktarmen, aber auch aggressivem Verhalten
- Ess- und Schlafstörungen

Depressive Symptomatik bei jüngeren

Schulkindern (6 - ca. 12 Jahre)

- verbale Berichte über Traurigkeit
- Denkhemmungen, Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen
- Schulleistungsstörungen
- Zukunftsangst, Ängstlichkeit
- unangemessene Schuldgefühle und unangebrachte Selbstkritik
- psychomotorische Hemmung
- Appetitlosigkeit
- (Ein-)Schlafstörungen
- suizidale Gedanken

Depressive Symptomatik im Pubertäts- und Jugendalter (13 - 18 Jahre)

Körperliche Symptome:

- psychosomatische Beschwerden
(z.B. Kopfschmerzen)
- Gewichtsverlust
- Ein- und Durchschlafstörungen
(häufig auch übermäßiges Schlafbedürfnis)

Depressive Symptomatik **im Pubertäts- und Jugendalter (13 - 18 Jahre)**

Im Vordergrund stehen die psychischen Symptome:

- vermindertes Selbstvertrauen (Selbstzweifel)
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel
- Stimmungsanfälligkeit
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein
- Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und -versuche

**Wenn Angehörige und Bekannte folgende Zeichen bemerken,
kann professionelle Unterstützung notwendig werden:**

- Rückzug von Hobbies und alterstypischen Aktivitäten
- extremer Leistungsabfall in der Schule
- extreme Veränderungen in Verhalten und Aussehen
- Weglaufen von Zuhause
- Alkohol- und Drogenmißbrauch
- Selbstisolierung von Familie und/oder Gleichaltrigen

Die Behandlung einer Depression kann folgende Interventionen umfassen:

- Alters- bzw. entwicklungsadäquate Aufklärung des Kindes/Jugendlichen sowie der Eltern über die Depression
- Medikamentöse Therapie
- Interventionen in der Familie (ggf. einschließlich Familientherapie) zur Verminderung der Symptomatik, Beziehungsklärung und -verbesserung
- Psychotherapie unter Einbeziehung von Familie und weiteren Bezugspersonen (z.B. Lehrer und Erzieher)

Inhalte einer kognitiven Verhaltenstherapie können sein:

- Abbau belastender Faktoren und Aufbau positiver Aktivitäten
- Förderung und Bewußtmachung vorhandener Fähigkeiten und Stärken (Ressourcen)
- Training sozialer Kompetenzen
- Erlernen von Problemlösungsstrategien
- Erkennen und Abbau negativer Gedanken
- Steigerung von Selbstsicherheit und Selbstwert
- Emotionsbezogene Techniken
(Training der Emotionserkennung, Ärgerkontrolltraining)

Hilfreiche Links

<http://www.fideo.de/>

<https://www.nummergegenkummer.de/cms/website.php>

<http://www.bke.de/>

<http://www.youth-life-line.de/home.html>

<http://www.u25-freiburg.de/>

<http://www.nethelp4u.de>

<http://www.frnd.de/>

Weiterführende Literatur

Groen, G., Ihle W., Ahle M. E & Petermann F. (2012):
Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Groen, G. & Petermann F. (2011):
Wie wird mein Kind wieder glücklich?: Praktische Hilfe gegen Depressionen.
Bern: Huber-Verlag

Nevermann, C. & Reicher, H. (2009).
Depressionen im Kindes- und Jugendalter. Erkennen, Verstehen, Helfen (2. Auflage). München: C.H. Beck.

Groen, G. & Petermann, F. (2011).
Depressive Kinder und Jugendliche (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Stichworte für Diskussion

Differentialdiagnostik:

ADHS

Autismus

Lernbehinderung

Bindungsstörung

Borderline-Störung

Psychopharmakologie

Kinder psychisch erkrankter Eltern

Klinische Versorgung, ambulante Versorgung

System Schule