

Stefan Hetterich

Depression verstehen Kinder stärken

Ein Leitfaden für Eltern



Inhalt

Kapitel 1 Kennzeichen einer Depression bei Kindern und Jugendlichen.....	2
Kapitel 2 Unterstützung und Reaktion bei Anzeichen von Depression.....	5
Kapitel 3 Die vier Grundbedürfnisse deines Kindes.....	7
Das Bedürfnis nach Bindung und Autonomie.....	7
Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung.....	7
Das Bedürfnis nach Selbstwert und Anerkennung.....	8
Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle	8
Kapitel 4 Weitere Schritte und Ressourcen.....	9

Depressionen verstehen – Kinder stärken

Darauf kommt es bei Depressionen an

Kapitel 1

Kennzeichen einer Depression bei Kindern und Jugendlichen

Depressive Tendenzen kennt jeder. Depression hingegen ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die Menschen jeden Alters betreffen kann, einschließlich Kinder und Jugendliche. In diesem Kapitel sehen wir uns die häufigsten Kennzeichen und Symptome einer Depression bei jungen Menschen an, um dir dabei zu helfen, eine mögliche Depression rechtzeitig zu erkennen und dich an entsprechende Fachstellen zu wenden.

Veränderte Stimmung und Gefühlslage

Kinder und Jugendliche, die an einer Depression leiden, können eine anhaltend gedrückte oder traurige Stimmung zeigen. Dies ist jedoch nicht immer offensichtlich. Bei Kindern kann sich eine Depression auch in Form von Reizbarkeit manifestieren, anstatt offensichtlicher Traurigkeit. Manchmal ist die depressive Stimmung hinter einer Fassade aus Perfektion und Überanpassung versteckt. Manchmal zeigen Kinder mit Depression nach außen hin ein hibbeliges und unruhiges Verhalten.

Sozialer Rückzug

Depression kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich von sozialen Aktivitäten zurückziehen, selbst von solchen, die sie zuvor genossen haben. Sie haben möglicherweise weniger Interesse an Treffen mit Freunden oder Aktivitäten, die sie früher begeistert haben.

Veränderungen im Schlafmuster

Ein gestörtes Schlafmuster ist ein häufiges Anzeichen von Depression bei Kindern und Jugendlichen. Dies kann sich durch Schlaflosigkeit oder übermäßigen Schlaf zeigen. Veränderungen im Schlafverhalten können ein Hinweis sein, sind aber nicht zwangsläufig vorhanden

Appetit- und Gewichtsveränderungen

Depression kann sowohl den Appetit als auch das Gewicht beeinflussen. Einige Jugendliche mit Depression verlieren das Interesse am Essen und nehmen ab, während andere Trost in Nahrung suchen und an Gewicht zunehmen.

Konzentrationschwierigkeiten

Schwierigkeiten bei der Konzentration und Aufmerksamkeit sind häufig bei Jugendlichen mit Depressionen. Dies kann sich in der Schule, bei den Hausaufgaben oder in anderen Aktivitäten zeigen.

Physische Symptome

Manchmal äußert sich Depression auch in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen. Diese Symptome können auftreten, obwohl keine körperliche Ursache vorliegt.

Gedanken an Tod oder Suizid

In schweren Fällen von Depression können Kinder und Jugendliche Gedanken an den Tod oder Suizid entwickeln. Dies ist ein äußerst alarmierendes Zeichen und erfordert unverzügliche professionelle Hilfe. Wende dich dann unbedingt an eine Kinder- und Jugendpsychiatrie in deiner Nähe.

Ein wichtiger Unterschied

Gerade da sich Depressionen aus einer Vielzahl verschiedener Symptome zusammensetzen können und manchmal so gar nicht auf den ersten Blick erkennbar sind, ist es wichtig zu schauen, ob es sich bei der Veränderung der Stimmung deines Kindes um ein vorübergehendes Stimmungstief handelt oder um eine Depression.

Nicht alle Kinder und Jugendlichen, die diese Anzeichen zeigen, leiden zwangsläufig an Depression. Einige dieser Symptome können auch in Reaktion auf vorübergehenden Stress auftreten. Dennoch ist es entscheidend, sie ernst zu nehmen und professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten oder die Lebensqualität des Kindes beeinträchtigen.

Der Unterschied: Depression oder Stimmungstief?

Es ist oft nicht leicht zu unterscheiden, ob es sich bei den Stimmungsveränderungen eines Kindes oder Jugendlichen um eine Depression handelt oder einfach um ein vorübergehendes Stimmungstief. Hier sind zwei Kriterien, die dir bei der Einschätzung helfen können:

1. Dauer und Persistenz: Ein Stimmungstief dauert normalerweise nicht länger als ein paar Tage bis maximal zwei Wochen. Wenn die Stimmungsveränderungen über einen längeren Zeitraum anhalten (mindestens zwei Wochen oder länger), könnte dies auf eine Depression hinweisen.

2. Intensität: Die Intensität der Symptome ist entscheidend. Bei einer Depression sind die Symptome in der Regel stärker ausgeprägt und beeinflussen das tägliche Leben des Kindes erheblich. Ein vorübergehendes Stimmungstief hat normalerweise weniger schwerwiegende Auswirkungen.

Die rechtzeitige Erkennung und Behandlung von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen ist von entscheidender Bedeutung für die Veränderung. Im Zweifel wende dich an einen Kinder- und Jugendpsychiater oder Psychotherapeuten deines Vertrauens. Im nächsten Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, wie du als Elternteil oder Bezugsperson auf diese Anzeichen reagieren und Unterstützung bieten kannst.

Manchmal sind die leisesten Schreie diejenigen, die am meisten gehört werden sollten.



Kapitel 2

Unterstützung und Reaktion bei Anzeichen von Depression

Der erste Schritt auf dem Weg zur Hilfe und Veränderung ist es, die Anzeichen von Depression bei deinem Kind zu erkennen. In diesem Kapitel erfährst du, wie du als Elternteil einfühlsam und effektiv reagieren kannst, um dein Kind bestmöglich zu unterstützen.

Offene Kommunikation fördern

Die Grundlage für die Unterstützung deines Kindes ist offene und einfühlsame Kommunikation. Ermutige dein Kind, über seine Gefühle und Gedanken zu sprechen. Höre aufmerksam zu, ohne zu urteilen, und betone, dass du für dein Kind da bist, um zu helfen.

Vermeide Schuldzuweisungen

Vermeide es, Schuldzuweisungen auszusprechen oder dein Kind für seine Gefühle verantwortlich zu machen. Depression ist eine Erkrankung, und es ist wichtig, deinem Kind zu vermitteln, dass es keine Schande ist, darüber zu sprechen.

Professionelle Hilfe in Betracht ziehen

Wenn die Anzeichen und Symptome anhalten oder sich verschlimmern, solltest du die Unterstützung eines qualifizierten Therapeuten oder Psychiaters in Betracht ziehen.

Ein sicherer Hafen sein

Dein Kind benötigt in Zeiten der Depression einen sicheren Hafen. Biete emotionale Unterstützung und Verständnis, selbst wenn du die Erkrankung noch nicht vollständig verstehst. Zeige Mitgefühl und Geduld.

Die Bedeutung von Selbstfürsorge

Vergiss nicht, auch auf deine eigene seelische Gesundheit zu achten. Die Unterstützung eines Kindes mit Depression kann belastend sein, und du musst in der Lage sein, gut für dich selbst zu sorgen, um deinem Kind bestmöglich zur Seite stehen zu können.

Gemeinsame Aktivitäten und soziale Unterstützung

Versuche, gemeinsame Aktivitäten zu planen, die deinem Kind Freude bereiten könnten. Soziale Unterstützung von Freunden und Familie kann ebenfalls hilfreich sein, um Gefühle der Isolation zu mindern.

Informiere dich über Depression und mögliche innere Ursachen

Um mit der Stimmung deines Kindes hilfreich umgehen zu können, ist es wichtig, dass du dir weitere Informationen holst. Je mehr du über die Depression, ihre Auswirkungen und möglichen (unbewussten) Ursachen verstehst, umso leichter kannst du damit umgehen.



Kapitel 3

Die vier Grundbedürfnisse deines Kindes

Klaus Grawe ist ein Psychotherapieforscher und Psychotherapeut, der vier Grundbedürfnisse für eine psychisch gesunde Entwicklung festgestellt hat. Gerade bei Kindern und Jugendlichen mit Depression kommt es häufig vor, dass eines oder mehrere dieser Grundbedürfnisse verletzt sind.

Ein Verständnis dieser Bereiche kann dir helfen, dein Kind in der jetzigen Situation bereits selbst zielgerichtet unterstützen zu können.

Das Bedürfnis nach Bindung und Autonomie

Die Fähigkeit, enge Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, ist von entscheidender Bedeutung für die seelische Gesundheit. Ebenso ist es wichtig, sich als unabhängig von anderen (auch vom Elternhaus) betrachten zu können. Abgrenzung und Autonomie sind gerade in der Pubertät ein wichtiges Thema. Bei Depressionen kann diese Balance zwischen Bindung und Autonomie aus dem Gleichgewicht geraten sein. Kinder und Jugendliche mit Depressionen ziehen sich möglicherweise zurück, haben Schwierigkeiten, Beziehungen zu pflegen, oder fühlen sich isoliert.

Wie du unterstützen kannst:

- Biete deinem Kind ein offenes Ohr und zeige, dass du da bist.
- Ermutige dein Kind zu sozialen Aktivitäten und unterstütze dein Kind dabei, Freundschaften zu pflegen.

Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Dieses Grundbedürfnis bezieht sich auf die Freude an positiven Erfahrungen und das Vermeiden von unangenehmen Situationen. Bei Depressionen können Kinder und Jugendliche oft weniger Freude an Aktivitäten empfinden, die ihnen zuvor Spaß gemacht haben.

Wie du unterstützen kannst:

- Bestärke dein Kind, weiterhin Aktivitäten zu unternehmen, die es früher genossen hat, selbst wenn es anfangs schwerfällt.
- Ermutige es, sich kleine Ziele zu setzen und Erfolge zu feiern.

Das Bedürfnis nach Selbstwert und Anerkennung

Das Gefühl, wertvoll und anerkannt zu sein, ist entscheidend für das psychische Wohlbefinden. Bei Depressionen kann das Selbstwertgefühl erheblich leiden, und Kinder und Jugendliche können sich minderwertig oder ungeliebt fühlen.

Wie du unterstützen kannst:

- Zeige deinem Kind regelmäßig Anerkennung und Wertschätzung.
- Ermutige es, seine Stärken und Erfolge zu erkennen und zu schätzen.

Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Die Fähigkeit, sich in der Welt zurechtzufinden und Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein grundlegendes Bedürfnis. Bei Depressionen können Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren und sich orientierungslos zu fühlen. Die Schule klappt nicht mehr wie erhofft, Freunde haben sich scheinbar grundlos abgewandt, zuhause führt jedes Gespräch zu Streit – ein Gefühl von Kontrollverlust entsteht.

Wie du unterstützen kannst

- Hilf deinem Kind, klare Ziele und Struktur in seinem Leben zu finden und schaffe eine hilfreiche Tagesstruktur.
- Unterstütze es dabei, sinnvolle Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.

**Verständnis ist der Schlüssel zur Veränderung.
Eigener Halt entsteht durch Verständnis.**

Kapitel 4

Weitere Schritte und Ressourcen

Je nach Ausprägung der depressiven Symptome kann es sinnvoll sein, unterschiedliche Hilfsmöglichkeiten zu nutzen. Bei schwereren Depressionen solltest du dich unbedingt an einen Kinder- und Jugendpsychiater für dein Kind wenden. Psychiater sind Ärzte. Bei ihnen bekommt dein Kind eine ausführliche Diagnostik zur Feststellung der psychischen Erkrankung und der genauen Diagnose. Je nachdem, wie stark die Depression deines Kindes ist, kann der Kinder- und Jugendpsychiater dein Kind auch medikamentös unterstützen.

Zusätzlich oder auch falls eine medikamentöse Behandlung nicht erforderlich ist, kann eine Psychotherapie für dein Kind sinnvoll sein. Psychotherapeuten behandeln mit Gespräch oder jüngere Kinder „im Spiel“.

Ärzte und Psychotherapeuten findest du in Deutschland auf dieser Seite: <https://arztsuche.116117.de/>

Wenn du kurzfristig eine Anlaufstelle für dein Kind suchst, ist die Online-Beratung „[Nummer gegen Kummer](#)“ eine sinnvolle erste Möglichkeit.

Wenn du dein Kind zusätzlich selbst unterstützen willst oder feststellst, dass es sich eher um depressive Tendenzen deines Kindes handelt, unterstütze ich dich gerne weiter auf **therapie2go** und begleite dich auf deinem Weg. Informiere dich auf meinem Blog oder in der Elternakademie. Momentan erhältst du auf alle Inhalte der [Elternakademie](#) einen deutlichen Rabatt. Gib dafür im Bestellformular den Gutscheincode „LICHTBLICK“ ein und sichere dir deinen Preisnachlass. **Der Rabattcode gilt auch für den Fokuskurs „[Umgang mit Depressionen](#)“.** Den Fokuskurs findest du [hier](#).

Lass uns gemeinsam das Lachen deines Kindes wiederfinden

Herzliche Grüße



Dein Stefan Hetterich



Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Dipl. Psych. Stefan Hetterich
Rote-Hahnen-Gasse 12
93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: stefanhetterich@therapie2go.com
Homepage: www.therapie2go.com

Fotos: stock.adobe.com