

Factsheet Eltern

Für Eltern, Mamas, Papas, Sorgeberechtigte

Eine Depression ist nicht nur eine Stimmungsschwankung, sondern eine ernsthafte psychische Erkrankung. Sie beeinflusst alle Lebensbereiche: Familie, Schule, Freundschaften. Eine Depression kann die Entwicklung und Zukunftschancen deutlich beeinträchtigen. Durch eine Früherkennung kann rechtzeitig professionelle Hilfe organisiert und damit Leid gelindert werden.

Was ist eine Depression?

Leichte depressive Verstimmungen bis hin zu schweren depressiven Störungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, unter denen junge Menschen leiden. Die Erkrankung kann bereits im Kindesalter beginnen, kann chronisch verlaufen und die Entwicklung erheblich beeinträchtigen. Eine Depression beeinflusst die Beziehung zu Freunden und Familie, die Schulleistungen und sie erhöht das Risiko für Alkohol- und Drogenmissbrauch. Deshalb ist eine Früherkennung besonders wichtig und kann Leben retten. Eine Depression kann in der Regel gut behandelt werden.

Etwa **3-10 Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren** erkranken an einer Depression. Das sind etwa zwei Schüler:innen pro Klasse. Junge Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie junge Männer.

Eine Depression früh zu erkennen ist wichtig, um das akute Leid der Kinder und Jugendlichen zu lindern. Depressive Jugendliche erleben sich oft als unbeliebt, haben wenige Freunde und können sich in der Schule nur schwer konzentrieren. Gleichzeitig können durch eine Behandlung krankheitsbedingte negative Auswirkungen auf die altersgemäße Weiterentwicklung (Zurückfallen in frühere Stufen der Entwicklung oder Fehlentwicklungen) verhindert werden. Zudem haben depressive Kinder und Jugendliche ein erhöhtes Risiko, auch als Erwachsene an einer Depression oder einer anderen psychischen Krankheit zu erkranken und soziale und berufliche Anpassungsprobleme zu entwickeln.

Daher ist es wichtig, dass die Depression möglichst früh erkannt und behandelt wird – auch weil depressive Kinder ein dreifach erhöhtes Risiko haben, irgendwann einmal einen Selbsttötungsversuch zu unternehmen.

Symptome

Häufig zeigen sich die depressiven Symptome bei Jugendlichen nicht allein in einer gedrückten Grundstimmung mit Traurigkeit, Interesselosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Grübeln oder Antriebslosigkeit, sondern sind auch hinter körperlichen Symptomen, Unruhe oder Aggressionen verborgen. Zudem unterscheiden sich Einzelfälle oft im Erscheinungsbild.

Liegen über zwei Wochen oder länger mindestens zwei der drei Hauptsymptome und zusätzlich mindestens zwei Nebensymptome vor, wird die Diagnose Depression gestellt. Je nach Anzahl und Ausprägung der Symptome wird zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer Depression unterschieden.

Hauptsymptome

- **Gedrückte Stimmung:** Betroffene fühlen sich niedergeschlagen und berichten manchmal von innerer Leere.
- **Interessen- oder Freudlosigkeit:** An Depression erkrankte Jugendliche verlieren die Freude an Allem, auch an Hobbies oder Dingen, die ihnen sonst immer Freude bereitet haben.
- **Antriebsmangel bzw. erhöhte Ermüdbarkeit:** Betroffene Jugendliche fühlen sich erschöpft, können sich nur schwer zu etwas aufraffen. Selbst die Erledigung alltäglicher Schulaufgaben oder Aufräumen kann große Überwindung kosten, schnell zu Ermüdung führen und zum Teil auch gar nicht bewältigt werden.

Zusatzsymptome

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Neben den typischen Symptomen der Depression treten oft weitere Begleiterkrankungen wie **Angststörungen, Suchterkrankungen, Störung des Sozialverhaltens und Essstörungen** auf.

Ursachen

Eine Depression hat nicht nur eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren zur Erkrankung. Es gibt sowohl psychosoziale als auch neurobiologische Aspekte, die bei der Krankheitsentstehung eine Rolle spielen. Frühkindliche Erfahrungen, die sich auf die Persönlichkeitsentwicklung auswirken (z.B. traumatische Erlebnisse), aber auch biologische/genetische Faktoren können zu einem erhöhten Erkrankungsrisiko führen.

So haben z.B. Kinder, bei denen ein Elternteil an Depression leidet, ein dreimal höheres Risiko, depressiv zu erkranken. Auslöser einer Depression können kritische Lebensereignisse sein, z.B. die Scheidung der Eltern, Mobbing, Liebeskummer. Manchmal lässt sich jedoch kein Auslöser finden. Es gibt viele Schutzfaktoren (sog. Resilienzfaktoren), die Jugendlichen helfen, mit solchen Lebensereignissen fertig zu werden, z.B. ein guter Freundeskreis oder Selbstvertrauen.

- **Depression ist kein Zeichen persönlichen Versagens, mit schwierigen Lebensumständen umzugehen, sondern eine Erkrankung!**
Als Eltern kennen Sie Ihr Kind am besten und können Veränderungen am ehesten beobachten. Nehmen Sie diese Beobachtungen ernst. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich zu öffnen und gemeinsam professionelle Hilfe zu suchen.

Die Depression erkennen

Die Erkrankung als solche zu erkennen, ist ein entscheidender Schritt bei der Bewältigung der Depression. Sie als Eltern und Sorgeberechtigte spielen dabei eine entscheidende Rolle.

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich über mindestens zwei Wochen zurückzieht, eigenen Interessen und Aktivitäten nicht mehr nachgeht, niedergeschlagen und antriebslos wirkt, keine Freund:innen mehr treffen mag, die Schulleistungen nachlassen und Stimmungsschwankungen zeigt, sprechen Sie es an! Weitere Anzeichen können sein, dass Ihr Kind häufig müde ist, die Motivation nachlässt, ein geringes Selbstwertgefühl hat, Hoffnungslosigkeit ausdrückt und Suizidgedanken äußert oder sich selbst verletzt. Suchen Sie bei diesen Anzeichen das Gespräch mit Ihrem Kind und vereinbaren Sie einen Termin bei Kinderärzt:innen, Hausärzt:innen oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen.

Das Gespräch suchen

Wenn Sie also Veränderungen im Verhalten und in der Stimmung Ihres Kindes bemerken und Symptome einer Depression wahrnehmen, sollten Sie unbedingt ein Gespräch anbieten. Es kann sein, dass Ihr Kind zunächst alles abstreitet oder ablehnt. Oft ist es der schwerste Schritt, sich selbst einzugestehen, dass es einem nicht gut geht. Bleiben Sie deshalb geduldig. Sagen Sie, dass Sie Veränderungen wahrgenommen haben und sich Sorgen machen. Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst und beurteilen Sie diese nicht. Hören Sie zunächst nur zu. Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass Ihr Kind tatsächlich psychische Schwierigkeiten hat, schlagen Sie professionelle Hilfe vor. Ermutigen Sie dazu, sich gemeinsam weitere Unterstützung zu suchen!

Die Depression behandeln

Es gibt verschiedene erste Anlaufstellen für Jugendliche und Ihre Familien. Zunächst sollten Sie sich an eine:n (Haus-)Ärzt:in oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:in wenden. Ab 15 Jahren kann Ihr Kind auch selbständig (und ohne das Wissen der Eltern) eine ärztliche oder psychotherapeutische Praxis aufsuchen. Betonen Sie immer wieder, dass es wichtig ist, sich professionelle Hilfe zu holen, dass eine Depression jeden treffen kann und es gute Behandlungsmöglichkeiten gibt. Weitere Ansprechpartner:innen sind Erziehungs- und Familienberatungsstellen oder Schulsozialarbeiter:innen.

Die Diagnose muss immer durch Ärzt:innen bzw. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen erfolgen. Sie beinhaltet den Ausschluss körperlicher Ursachen für depressive Symptome (z.B. Schilddrüsenfunktionsstörung) sowie die Abklärung, ob andere oder weitere psychische Erkrankungen vorliegen (z.B. Angststörungen).

Die Depression im Jugendalter wird in der Regel mit Psychotherapie behandelt. In schwereren Fällen werden zusätzlich Medikamente (Antidepressiva) verordnet. Wenn Ihr Kind aufgrund der Depression den Alltag nicht mehr bewältigen und die Schule nicht besuchen kann oder Suizidalität vorliegt, muss es in einer Klinik behandelt werden.

Im Gespräch mit Fachkräften

Niemand kennt Ihr Kind besser als Sie selbst! Ärzt:innen und Psychotherapeut:innen kennen sich mit der Depression als Erkrankung gut aus. Sie wissen, wie eine Depression diagnostiziert und optimal behandelt wird. Gemeinsam mit den Expert:innen können Sie als Eltern Ideen und Lösungen finden, damit es Ihrem Kind bald besser geht. Wenn Sie im Gespräch mit Behandler:innen etwas nicht nachvollziehen oder verstehen können, fragen Sie ruhig nach. Wichtig ist, dass Sie sich verstanden fühlen und auch Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen Ihre individuelle Situation gut verstehen können. Zu Beginn ist es für viele Eltern zunächst ungewohnt und unangenehm, über private Dinge innerhalb der Familie zu sprechen. Ihre Offenheit hilft jedoch entscheidend dabei, die Behandlung Ihres Kindes zu unterstützen und am Ende die Situation der gesamten Familie zu entlasten.

Den Alltag bewältigen

Um den Alltag und die Erkrankung gut bewältigen zu können, braucht Ihr Kind Ihre Unterstützung und Ihren Zuspruch. Informieren Sie sich selbst gut über die Erkrankung, um bestimmte Verhaltensweisen, wie z.B. sozialen Rückzug, besser einordnen zu können.

Ermutigen Sie Ihr Kind immer wieder, Behandlungstermine wahrzunehmen und z.B. Therapieaufgaben umzusetzen. Wenn Ihr Kind eine Psychotherapie macht, haben Sie die Möglichkeit, selbst auch Therapiegespräche (Bezugspersonenstunden) wahrzunehmen.

Gerade bei jüngeren Kindern sind die Unterstützung und das Interesse der Eltern entscheidend für einen positiven Behandlungsverlauf.

Neben der professionellen Behandlung können Sie Ihr Kind unterstützen. Gerade am Anfang einer Behandlung sind selbst kleine, selbstverständliche Aufgaben, wie z.B. das morgendliche Aufstehen oder Schulaufgaben, eine große Herausforderung und verlangen viel Kraft. Unterstützen Sie Ihr Kind, indem z.B. Regelmäßigkeit und Tagesstruktur ermöglichen. Loben Sie auch ganz kleine Schritte und Erfolge. Akzeptieren Sie die Gefühle Ihres Kindes. Seien Sie für Ihr Kind da und offen für Gespräche. Sie können auch gemeinsam etwas unternehmen und Ihr Kind motivieren, wieder vermehrt eigenen Interessen nachzugehen. Sparen Sie nicht mit Zuspruch, Lob und Wärme. Manchmal gehören auch Rückschläge dazu. Lassen Sie sich bitte nicht davon entmutigen und bleiben Sie geduldig.

Auch nach einer depressiven Episode kann (muss aber nicht) die Depression zu einem späteren Zeitpunkt erneut auftreten. Das ist sehr typisch für die Erkrankung. Behalten Sie die Symptome im Hinterkopf, falls die Depression zurückkehrt und bieten Sie Ihrem Kind erneut an, eine professionelle Behandlung in Anspruch zu nehmen.

Suizidalität und Selbstverletzung

Menschen mit Depression haben ein höheres Risiko, Suizidgedanken und -handlungen sowie selbstverletzendes Verhalten zu zeigen. Durch die Erkrankung haben die Betroffenen jegliche Hoffnung verloren. Sie glauben nicht daran, dass ihnen geholfen werden kann und sich Ihr Zustand je wieder bessert. Um diesem als unerträglich empfundenen Zustand zu entkommen, kann der Wunsch entstehen, nicht mehr Leben zu wollen.

Suizidalität

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind besonders hoffnungslos und niedergeschlagen wirkt oder konkrete Suizidgedanken äußert, nehmen Sie das immer sehr ernst und fragen Sie nach. Beispielsweise: „Hast Du schon mal daran gedacht, Dir etwas anzutun?“ oder „Hast Du manchmal das Gefühl, dass es sich nicht mehr lohnt, zu leben?“

In einer akuten Krisensituation (z.B. konkrete Ankündigung und Pläne) ist schnelles Handeln erforderlich. Rufen Sie den Rettungsdienst unter der 112 oder begleiten Sie Ihr Kind in die nächste kinder- und jugendpsychiatrische Klinik.

Diese Warnzeichen können auf eine akute Suizidalität hinweisen.

Warnzeichen

- Betroffene ziehen sich zurück
- Todesgedanken treten auf
- wichtige persönliche Dinge werden verschenkt
- noch offene Angelegenheiten werden geklärt
- das Äußere wird vernachlässigt
- stark verändertes oder untypisches Verhalten wird gezeigt
- tägliche Aufgaben werden vernachlässigt
- Drogen- oder Alkoholmissbrauch
- Symptome einer Depression
- Starkes Grübeln
- deutlicher Leistungseinbruch in Schule oder Ausbildung
- Intensive Beschäftigung mit dem Thema Tod (z.B. in Zeichnungen, Büchern, Internet)
- plötzlich gelöste bis heitere Stimmung nach einer depressiven Phase

Alarmzeichen

- ein Abschiedsbrief
- konkrete Planung der Durchführung
- jemand hat schon früher Suizidversuche unternommen

Selbstverletzendes Verhalten

Wenn sich jemand gezielt Wunden zufügt, z.B. durch Ritzen der Haut oder Aufkratzen von Wunden, spricht man von selbstverletzendem Verhalten. Dieses tritt bei verschiedenen psychischen Erkrankungen auf und hat für die Betroffenen jeweils individuelle Funktionen. Oftmals ist selbstverletzendes Verhalten für Eltern sehr irritierend und besorgniserregend. Für die betroffenen Jugendlichen ist das Verhalten jedoch eine Lösung, um mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Sollten Sie bemerken, dass Ihr Kind sich selbst verletzt, sprechen Sie das in einer ruhigen Minute an. **Bewerten und verurteilen Sie das Verhalten nicht.** Sie können vorschlagen, sich Hilfe zu suchen. In einer Psychotherapie erlernen Jugendliche neue Verhaltensweisen, um das selbstverletzende Verhalten aufgeben zu können.

Passen Sie auch auf sich gut auf

Wenn Ihr Kind an einer Depression erkrankt ist, ist das für die gesamte Familie eine besondere Situation. Oft haben Eltern das Gefühl, alles falsch gemacht zu haben und fühlen sich schuldig. Hinzu kommt die Sorge um das eigene Kind oder Sie haben den Eindruck, Ihr Kind nicht mehr erreichen zu können. Wenn Sie sich selbst durch die Erkrankung des Kindes erschöpft fühlen, achten Sie darauf, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Nur wenn es Ihnen selbst gut geht, können Sie gut für Ihr Kind sorgen und haben die nötige Kraft dafür. Nehmen Sie gegebenenfalls Unterstützung von Verwandten, Freund:innen und Fachleuten an.

Weitere Informationen und Anlaufstellen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de

Info-Telefon-Depression: 0800 3344533 (Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr, Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr)

Suche nach Beratungsstellen, bundesweit: www.dajeb.de

Suche nach Selbsthilfegruppen für Eltern: www.nakos.de

Nummer gegen Kummer: www.nummergegenkummer.de, 116 117

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Online-Beratung für Jugendliche: www.jugendnotmail.de

Mailberatung für Jugendliche in Krisen und bei Suizidgedanken: www.u25-deutschland.de

Ratgeber für Eltern: www.bptk.de