

Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Erkennen – Prävention – Umgang
als Angehöriger oder Betroffene/r

Wer bin ich?

**Ulrike Pflug, Jahrgang 1971, geboren in Wiesbaden
1 Sohn (19 J.), verheiratet**

**Familiär mit dem Thema Krebs und Depression konfrontiert,
aber auch durch die eigenen Erfahrungen mit
Trennung/Scheidung, Privatinsolvenz, Leben und Arbeiten als
Alleinerziehende, Patchworkfamilie etc. habe ich gelernt, mit
Krisen und neuen Situationen umzugehen.**

**Jetzt möchte ich anderen helfen, die sich in ähnlichen
Situationen befinden und dabei unterstützen, Kraft zu tanken
Mut zu schöpfen und den Alltag zu bewältigen.**

**Ein großes Anliegen ist für mich die Prävention. Da ich als
Mutter selbst Betroffene bin weiß ich, wie wichtig die
Kommunikation mit den Eltern ist und möchte ich hier ebenfalls
unterstützen.**

**Aktuell befinde ich mich in der Vorbereitung zur Prüfung HP für
Psychotherapie
Systemischer Coach und Hypnosetherapeutin für Erwachsene
und Kinder/Jugendliche u. v. mehr**

**Pädagogische Fachkraft an der Taunusschule Nastätten seit Nov.
2022 - Nachmittagsbetreuung**

**Ehrenamtliche Tätigkeit an der IGS Nastätten ab März 2023
(Elternstammtisch/Cafe)**

Administrative Verwaltung bei KPDiEM

Kontaktdaten:

Ulrike Pflug



www.ulrikepflug.de

info@ulrikepflug.de

Tel. 06775-2760983



Was ist eine Depression?

Depression ist ein Gefühl der Traurigkeit (oder bei Kindern und Jugendlichen hauptsächlich: Reizbarkeit) und/oder Verlust des Interesses an Aktivitäten. Man sagt deshalb auch **Gemütsstörung**.

Bei einer **Depression** dauern diese Symptome 2 Wochen oder länger an und stören die Funktionen im Alltag oder verursachen beträchtliche Not.

Diese Symptome können auf einen vor kurzem erfolgten Verlust oder ein trauriges Ereignis folgen, stehen aber in keinem Verhältnis zu dessen Bedeutung und können unangemessen lange andauern. Sie können aber auch genetisch bedingt sein, bzw. die Wahrscheinlichkeit ist bei manchen Menschen höher, wenn Familienangehörige davon betroffen sind oder waren.

Zur **Launenfehlregulationsstörung** gehören anhaltende Reizbarkeit und häufige Episoden mit einem Verhalten, das sehr außer Kontrolle ist.



Welche Arten von Depression gibt es ?

Man unterscheidet u. a. folgende Arten von Depressionen laut ICD10 /Klassifikation psychischer Störungen

- Depressive Episode (tritt nur einmal auf)
- Leichte Depression (mit und ohne somatisches Syndrom)
- Mittlere Depression (mit und ohne somatisches Syndrom)
- Schwere Depression (mit und ohne psychotische Symptome)
- Dysthymia (chronische, langanhaltende (2 Jahre Depression mit wenig ausgeprägter Symptomatik)
- Sonstige oder auch lavierte Depression (laviert=versteckt)

Wichtig ist bei einer Diagnosestellung der Ausschluss von anderen Erkrankungen wie z. B. Anpassungsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen, Zwangs- oder Essstörungen etc.

Warum erkrankt der Mensch überhaupt an einer Depression?

Was können Auslöser für eine Depression sein?

- Tod bzw. Verlust eines Angehörigen oder von Freunden
- Trennung/Scheidung
- Schwere Erkrankung eines Elternteils oder der Großeltern
- Schulwechsel aufgrund Umzug oder anderweitiger Probleme (Mobbing)
- Familiäre Vorbelastung (Eltern leiden an einer Depression, Großeltern..)
- Stresssituationen über eine lange Zeit, immer wiederkehrend (Schule, Prüfungsstress)
- Krieg
- Unterfunktion Schilddrüse
- Drogenmissbrauch
- Niedriger Folatwert/Folsäure oder niedriger Vitamin D-Wert

Fakt ist – es fehlen oft Strategien oder Ideen, wie man überhaupt mit den Krisen richtig umgeht. Kinder orientieren sich an ihrem Umfeld. Also hinterfragen Sie sich immer wieder selbst, wie man sich als „Erwachsener“ verhält ☺ und einfach beobachten Sie die Situation aufmerksam.

Was können Anzeichen sein?

Das Kind:

- Ist weinerlich
- Ist ängstlich
- Hat Traurigkeit, Freudlosigkeit und Antriebsmangel
- Zeigt Begleitsymptome wie Störungen von Schlaf und Appetit, Konzentrationsmängel
- Hat ein verringertes Selbstwertgefühl und Schuldgefühle
- Zeigt Spielunlust
- Hat starken oder verminderten Appetit
- Hat Bauch- und Kopfschmerzen
- Zeigt aggressives Verhalten

Unterschiede in der Symptomatik Kinder/Erwachsene

Erwachsene

- Traurigkeit, Freudlosigkeit und Antriebsmangel
- Begleitsymptome wie Störungen von Schlaf und Appetit, Konzentrationsmängel
- Ein verringertes Selbstwertgefühl und Schuldgefühle
- Klagen über Konzentrationsstörungen und Gedächtnisprobleme
- Starker oder verminderter Appetit
- Wiederkehrende Gedanken an Tod oder Suizid
- Psychomotorische Agitiertheit oder Hemmung (also extrem zurückgezogen oder extrem extrovertiert)
- Verlauf mind. 2 Wochen bis mehrere Monate

Kind

- Weinerlichkeit
- Ängstlichkeit
- Traurigkeit, Freudlosigkeit und Antriebsmangel
- Begleitsymptome wie Störungen von Schlaf und Appetit, Konzentrationsmängel
- Ein verringertes Selbstwertgefühl und Schuldgefühle
- Spielunlust
- Starker oder verminderter Appetit
- Bauch und Kopfschmerzen
- Zeigt aggressives Verhalten
- Schlafstörungen (einschlafen, aufwachen)
- Verlauf mind. 2 Wochen (normalerweise kürzer als bei Erwachsenen)

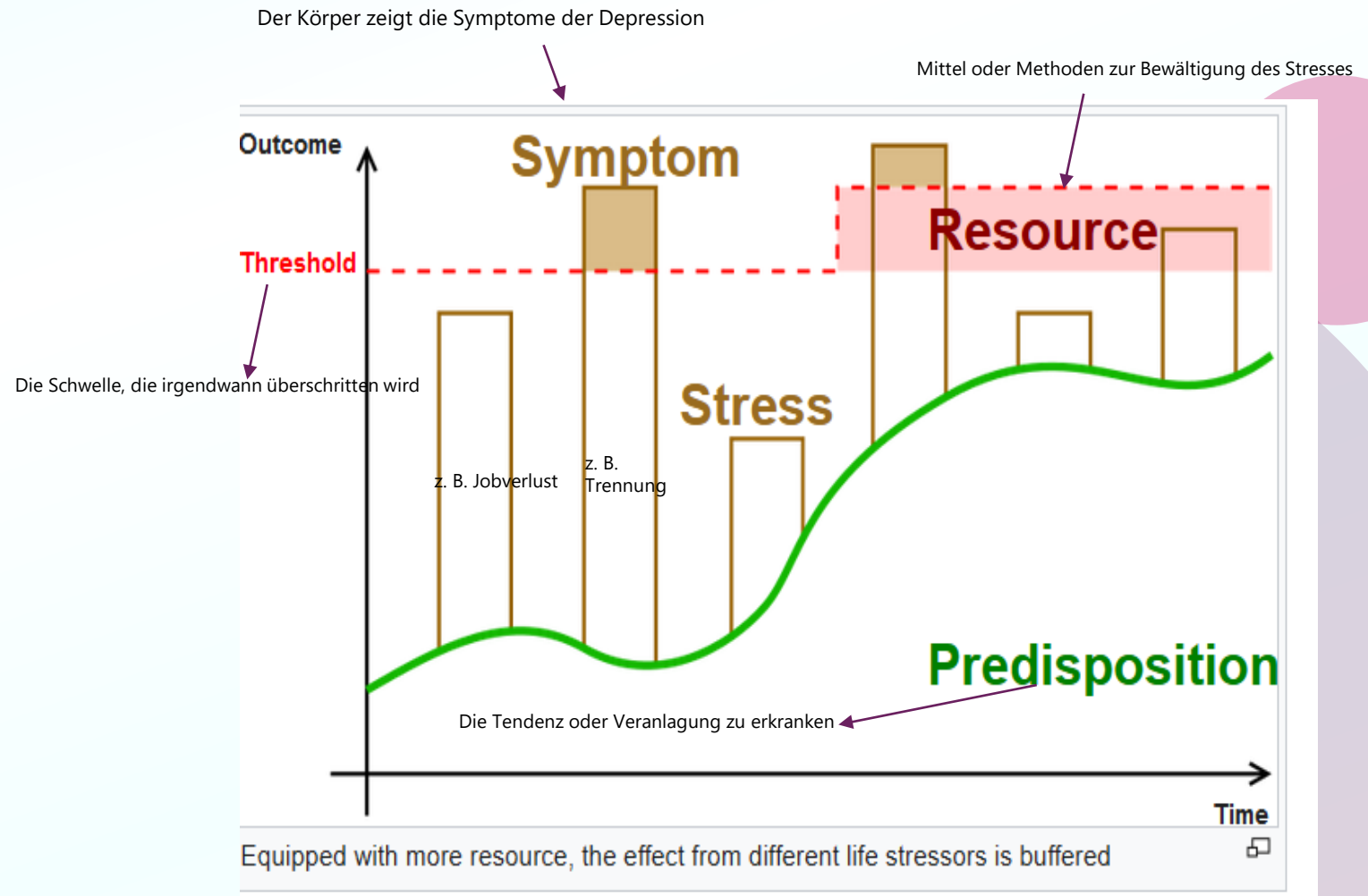
Vulnerabilitäts-Stress-Modell

Das **Vulnerabilitäts-Stress-Modell** (auch: **Diathese-Stress-Modell**) beschreibt die Anfälligkeit, an einer psychischen Erkrankung zu erkranken.

Hierfür wird angenommen, dass es für die Entwicklung einer Erkrankung wichtig ist, dass verschiedene Faktoren dazu führen, z. B. die genetische Anlage oder erlerntes Verhalten zu erkranken und der Stresslevel.

Manche Menschen sind widerstandsfähiger (resilient) als andere und können deshalb z. B. besser mit Stress umgehen bzw. erkranken erst gar nicht.

Quelle: Wikipedia



Diagnose Depression – und jetzt?

Für Kinder/Jugendliche

- Psychiatrische Ambulanz (PSIA Katzenelnbogen bspw.)
- 116117 für Nottermine anrufen (es muss innerhalb von wenigen Tagen ein Therapieplatz für ein Gespräch gestellt werden)
- Psychotherapie
- Medikamente
- Klinikaufenthalte bei andauernden Beschwerden (z. B. Vitos Idstein/Kiedrich)

Untersuchungen haben gezeigt, dass die Kombination von Therapie und medikamentöser Behandlung bei mittelschweren bis schweren Depressionen die besten Aussichten auf Heilung hat.

Was kann ich für mich tun?

- Bitte - NICHT die Schuld bei sich suchen
- Liebevoll mit sich und der Person umgehen (auch wenn es schwer ist)
- Nichts persönlich nehmen – oft spricht die Krankheit!
- Auszeiten nehmen, und planen
- Strukturen schaffen für Kind und Eltern
- Schule informieren über die aktuelle Situation (Klassenleitung, Schulsozialarbeit etc.)
- Stammtisch für Angehörige (z. B. in Katzenelnbogen)
- Jugendamt kontaktieren und Unterstützung anfordern
- Seelsorge der Gemeinde oder per Telefon kontaktieren
- Einen Notfallplan machen – das heisst, Institutionen abtelefonieren und **im Vorfeld** erfragen, was zu tun ist, wenn eine Situation eskaliert. Oft man dann nämlich keine Zeit oder vergessen, wie gehandelt werden sollte.

Kinder stärken

Kleine Aktivitäten planen

Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die klappen und loben Sie ihr Kind z. B., wenn Sie etwas vereinbaren wie zum Sport gehen (gerade wenn das Kind oft nicht gehen will) und es gelingt.

Ressourcen finden und stärken

Ressourcen können z.B. =>

- **Fähigkeiten** sein, also Dinge, die Ihr Kind besonders gut kann. David kann z.B. super Fußball spielen.
- **individuelle Charakterzüge** sein, also etwas, was an Ihrem Kind ganz typisch ist.
 1. Dass es zum Beispiel immer fröhlich und gut gelaunt ist (in dem Fall war, oder in bestimmten Situationen auch noch sein kann).
 2. Dass man sich auf das Kind verlassen kann, z. B. bei festgelegten Aktivitäten.
 3. Dass es gut zuhören, gut singen, etc. kann.
- **Gefühle**, sein, wie z.B. Liebe oder Freundschaft.

Reflektieren Sie am Ende eines Tages, was heute gut war – es gibt immer **eine Sache!**



Sätze, die man **nicht** sagen sollte

1. Jetzt rei dich mal zusammen
2. Ich weiß doch, wie du dich fühlst (sicher?)
3. Du darfst nicht alles so schwarzsehen, wird schon wieder (Schwarzsehen ist Teil der Depression)
4. Du bist einfach zu faul, was zu ändern (abwertend)
5. Immerhin hast du keine schlimme Krankheit, sondern bist körperlich gesund
6. Ich kenne das, ich bin auch oft schlecht drauf (das mag sein, ist aber etwas anderes)
7. Du mußt mal wieder unter Leute, das lenkt dich ab (oft gar nicht möglich!)
8. Jeder ist mal traurig (es kommt auf die Dauer an..)
9. Aber du hast doch eigentlich alles, um glücklich zu sein (das kann nicht gesehen werden)
10. Lach doch mal
11. Du ziehst uns mit deiner Laune alle runter
12. Aber man merkt dir ja gar nichts an, du machst das so gut (damit fühlt man sich unverstanden)
13. Schau doch mal XY an. Er/Sie hat es viel schwerer als du und beklagt sich auch nicht (damit schicken Sie ein angeschlagenes Selbstbewusstsein erst recht in den Keller)

Sätze, die man **nicht** sagen sollte

1. Denk doch nur mal dran, was du alles hast, um glücklich zu sein (das ist bekannt - Schuldgefühle verstärken sich, wenn man auch noch darauf hinweist)
2. Entspann dich doch einfach (bewirkt in der Regel das Gegenteil)
3. Hör doch endlich damit auf (das hätte man schon lange getan, wenn man es könnte)
4. Denk einfach positiv(es liegt in der Natur der Krankheit, dass man das Positive nicht mehr sehen kann)
5. Klar geht es dir schlecht, wenn du den ganzen Tag im Bett liegst. Du musst nur ..., dann geht es dir besser (wenn es ein Patentrezept gegen diese Krankheit gäbe, müsste es schon längst weit herum bekannt sein)
6. Komm schon, du musst nur wollen! (Depressive können nicht wollen und eine solche Aufforderung macht ihnen ihren Zustand nur schmerzlicher bewusst)
7. Nun reiße dich doch mal zusammen (Verstärkung der Schuldgefühle)
8. Ach komm, so schlimm kann es doch nicht sein (dadurch verlieren Sie am Ende das Vertrauen)
9. Mach dir nichts draus, wir haben alle mal unsere Krisen (Allgemeinsätze führen nur dazu, dass man sich erst recht unverstanden fühlt)

Sätze, die man sagen sollte 😊

1. Wir werden es zusammen schaffen.
2. Ich bin für dich da.
3. Wenn ich etwas für dich tun kann, sag es mir bitte. (z.B. sich um die Kinder, Geschwister kümmern, ein warmes Bad einlaufen lassen, Lieblingsmusik auflegen)
4. Es tut mir leid, dass es dir so schlecht geht. Das fühlt sich sicher schlimm an.
5. Ich liebe dich sehr.
6. Wir lieben dich alle sehr.
7. Es wird vorbeigehen.
8. Du wirst gesund werden. (Wenn es ihr/ihm besser geht, weisen Sie sie auf konkrete Zeichen hin, z.B., dass er/sie wieder lächelt, geduldiger ist, mit FreundInnen ausgeht)
9. Ich finde, du machst das super. (Erwähnen Sie konkrete Beispiele)
10. Ich finde, du bist eine tolle Mutter/ein tolles Kind. (Erwähnen Sie konkrete Beispiele, z.B. ich finde es schön, wenn du lächelst etc.)
11. Du kannst nichts für deine Krankheit. Wenn ich krank wäre, würdest du mir auch keine Vorwürfe machen.

Sätze, die man sagen sollte 😊

1. Du bist nicht alleine – Du musst das nicht alleine durchstehen.
2. Du musst nicht immer funktionieren und „stark“ sein.
3. Es ist vollkommen okay, wenn es jetzt um Dich geht.
4. Das bleibt nicht für immer so!
5. ich bin für Dich da – gerade in schlechten Zeiten.
6. Ich möchte verstehen, wie es Dir geht. Es ist total okay, wenn Du über Deine Sorgen mit mir redest.
7. Wir schaffen das zusammen, Ich gehe mit Dir auch zu Deiner Therapeutin oder zum Arzt.
8. Ich kann nicht alles verstehen, aber Du bist viel mehr als diese Krankheit.
9. Egal, wir kommen Dich gerne besuchen, vor allem, wenn Du Dich zu schlecht fühlst, zu uns zu fahren.
10. Ich weiß, Dir geht es nicht gut. Soll ich für Dich einkaufen oder Dir etwas mitbringen?

Wo finde ich Hilfe?

Vitos Kinder- und Jugendtagesklinik für psychische Gesundheit Katzenelnbogen

Auf der Wahnsbach 6a,
56368 Katzenelnbogen

Telefon: 0 64 86 - 77 50 80

E-Mail: [tagesklinik-kjp.katzenelnbogen\(at\)vitos-rheingau.de](mailto:tagesklinik-kjp.katzenelnbogen(at)vitos-rheingau.de)

Über die KV Im Netz:

https://www.kv-rlp.de/patienten/psychotherapie/praxen-fuer-psychotherapie/ansicht/filter/?cHash=798524c3af0d56cee6ba56f6b143bea0&tx_kvrlptables_pi1%5Bfilter%5D%5Bregion%5D=rhein-lahn-kreis

Rettungsdienst : 112

Ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst :
116 117 (bundesweit)

Telefonseelsorge in Deutschland
0800 111 0 111 (gebührenfrei)
0800 111 0 222 (gebührenfrei)

Telefonseelsorge Mainz-Wiesbaden unter:
06131 22 05 11

Quellenangabe

Deutsches Ärzteblatt

ICD 10 Klassifizierung von Krankheiten Kapitel V

Wikipedia

<https://cw-starkekids.de/die-staerken-eines-kinde>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-kinde-und-jugendalters/>

https://www.ich-bin-alles.de/?mtm_campaign=DE_S_Brand&mtm_kwd=ich%20bin%20alles&mtm_source=google&mtm_medium=cpc

Und viele mehr 😊



Was wünschen Sie sich?

1.

2.

3.

4.

5.





Was brauchen Sie?

1.

2.

3.

4.

5.

