

Depression

Pocket-Guide von Studierenden der
Phillips-Universität Marburg



Depression

Die meisten haben vermutlich schon mal von Depressionen gehört. Doch was ist das überhaupt und wie unterscheidet es sich von Traurigkeit?

- *Wie erkenne ich, ob ich selbst oder jemand aus meinem Freundeskreis depressiv sein könnte?*
- *Was kann dazu führen, an einer Depression zu erkranken und kann man die auch wieder loswerden?*
- *Wie gehe ich damit am besten um?*

Auf diese und weitere Fragen erhältst du in unserem Buch Antworten. Wir klären auf über den Umgang mit dieser psychischen Erkrankung.

PRÄVALENZ

Wie häufig kommt eine Depression vor?

Wer ist betroffen?

- jedes Alter
- bei Kindern weniger
- im Jugendalter weiter verbreitet
- Geschlechtsunterschiede: bis 18 Jahre doppelt so viele Mädchen

Verbreitung im Jugendalter

- jeder 5. Jugendliche zeigt Symptome einer Depression
- Diagnose bei jedem 10. Jugendlichen

Symptome

Hauptsymptome

- depressive Verstimmung, also gedrückte und traurige Stimmung
- weniger Interesse und Freude
- weniger Energie und schnelles Ermüden

Schweregrad

- leicht, mittel, schwer
- abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome sowie Einschränkungen im Alltag

- Konzentrationsprobleme
- Bedürfnis, sich zurückziehen
- schnell wechselnde und unterschiedliche Stimmung über den Tag hinweg
- erhöhtes Schlafbedürfnis, frühes Aufwachen, Einschlafprobleme
- Suizidgedanken
- Ängste
- weniger Vertrauen in sich selbst und seine Fähigkeiten
- körperliche Beschwerden (z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen, Übelkeit)

SYMPTOME IM JUGENDALTER

Die Symptome unterscheiden sich je nach Alter. Oben sind die Symptome im Jugendalter genannt.

Symptome bei Mädchen/Frauen

- Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit
- Selbstkritik und Schuldgefühle
- Schlaf- und Essstörungen

- Reizbarkeit und Aggressivität
- Tendenz zu riskantem Verhalten und Substanzmissbrauch
- Schwierigkeiten, Emotionen auszudrücken und Hilfe zu suchen

Symptome bei Jungen/Männern

Entstehung

Wer ist warum wahrscheinlicher von Depressionen betroffen?

Andere psychische Erkrankung

Ängste, Missbrauch von Drogen

Verhalten

weniger positive Erlebnisse, kaum Kontakte

Sozial

mehr negative Ereignisse (z.B. Trennung, Konflikte)

Gedanken

mehr negative als positive Gedanken, Grübeln, Gefühl keinen Einfluss zu haben

Biologisch

Gene, veränderte Botenstoffe, Gehirn verarbeitet negative Dinge anders

Familie

psychische Erkrankung der Eltern, Beziehung zur Familie

Aufrechterhaltung

Warum bleiben Depressionen bestehen?

Stress

Stress in der Kindheit führt eher zu bleibenden Depressionen im Erwachsenenalter.

Emotionen

Bei Personen, die schneller und stärker emotional reagieren.

Soziale Kompetenz

Bei Personen, die nicht so gute Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen haben.

Depressionsspirale

Wie der Verlust von positiven Erlebnissen zu einer Depression führen kann...

1

**Niedergeschlagenheit,
keine Lust auf Aktivitäten**

2

keine positiven Erlebnisse

3

**schlechtere Stimmung,
nur noch nötigste
Aktivitäten**

4

**nichts mehr worüber
man sich freuen kann**

5

**Stimmung auf dem
Nullpunkt, alles zu viel**

Die Spirale durchbrechen!

Was kannst du tun, wenn du merkst, dass du in die Spirale hineinrutschen könntest?

Routine

Ein geregelter Tagesablauf gibt dir Stabilität.

Aktivität

Regelmäßige Bewegung kann dir helfen, Stress abzubauen.

Ernährung

Achte darauf regelmäßig und ausgewogen zu essen. Dein Körper braucht die Energie.

Kreativität

Drücke deine Gefühle und Gedanken kreativ aus.

Achtsamkeit

Mit Atemübungen und Meditation kannst du deine Angst, deinen Stress reduzieren.

Soziale Unterstützung

Wenn du merkst, du brauchst Hilfe, zögere nicht, darum zu bitten!

Wichtig

Eine Depression geht nicht von heute auf morgen weg. Es benötigt viel Zeit, große Anstrengung und vor allem Mut, um Hilfe zu bitten und eine Behandlung zu beginnen.

Aber

Es gibt viele wirksame Möglichkeiten, eine Depression zu behandeln!

Behandlung

Je nach Schweregrad der Depression
gibt es verschiedene
Behandlungsmöglichkeiten

leicht

Bei einer leichten depressiven Symptomatik werden Patient*innen bei alltäglichen Themen unterstützt.

mittelgradig

Bei leichten bis mittelgradigen depressiven Episoden wird eine Psychotherapie empfohlen.

schwer

Bei einer schweren depressiven Episode kann zusätzlich zur Psychotherapie auch eine Behandlung mit Medikamenten helfen.

Was passiert bei einer Psychotherapie?

Gespräche

Mit deinem*r Therapeut*in sprichst du über aktuelle Konflikte und mögliche Lösungen.

Übungen

Du übst, Situationen zu meistern und planst schöne Erlebnisse in einem Tagebuch.

Kognitive Übungen

Du lernst, mit deinen negativen Gedanken umzugehen und das Grübeln zu unterbrechen.

Du machst dir Sorgen um jemanden?

- Sprich die Person an
- Sei da & höre zu
- Kümmere dich um dein Wohlergehen!

Du bist selber betroffen?

- Routinen entwickeln
- Frühwarnzeichen erkennen

Unterstützung suchen

Egal ob du selber betroffen bist oder Angehörige*r: lieber einmal zu oft als einmal zu wenig Unterstützung suchen!

Wo finde ich Hilfe?

**Freunde, Familie, Lehrer*innen
Schulsozialarbeiter*innen**

**Nummer gegen Kummer (116111)
Telefonseelsorge (0800 / 111 0 111)**

Selbsthilfegruppen: NAKOS.de

**Mehr Infos zu Depression
Fideo.de & meinkompass.org**

**Chat-Beratung
jugendnotmail.de & [krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)**



Dieser Pocket-Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2024 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**