

## Depression – Was, wenn da nur noch Schwere ist?

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. 3-10% aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren erkranken an einer Depression. Bei Kindern und Jugendlichen ist es eher die Regel als die Ausnahme, dass diese mit weiteren psychischen Erkrankungen wie sozialen Ängsten gemeinsam auftritt.

Wichtig ist, dass niemand etwas für diese Krankheit kann und sich frühzeitig Hilfe gesucht werden sollte.

## Wie entsteht eine Depression?

Um zu verstehen, wie psychische Störungen entstehen können, wurde die Theorie des **Anfälligkeits-Stress-Modells** entwickelt (auch Vulnerabilitäts-Stress-Modell genannt).

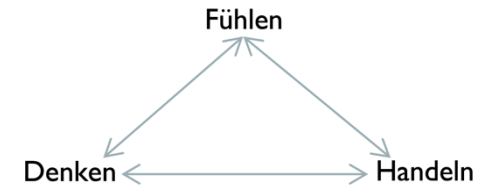


Wir gehen in diesem Modell davon aus, dass jede Person unterschiedlich „verletzlich“ oder auch „anfällig“ für bestimmte Krankheiten ist. Unterschiedliche **Anfälligkeit** (z.B. durch Gene, erlernten Umgang mit Stress, niedriges Selbstwertgefühl) bestimmt aber nicht allein, ob man eine Depression bekommt. Wir nehmen an, dass z.B. auch Stress einen Einfluss darauf hat.

**Stress** sind Belastungen wie Probleme in der Familie, Prüfungsstress, plötzliche Krankheiten, Schicksalsschläge, Enttäuschungen, Einsamkeit und Ähnliches. Jedoch können auch Dinge wie ein gutes soziales Umfeld, eine positive Einstellung gegenüber sich selbst, ein gutes Familienklima und vieles mehr dazu führen, dass eine Person weniger anfällig ist. Solche Dinge nennt man auch **Schutzfaktoren**, die wie ein Puffer gegen Depression wirken.

## Woran kann man eine Depression erkennen? Was sind Merkmale einer Depression bei Jugendlichen?

Es gibt drei Ebenen der Depression, die des Denkens, die des Fühlens und die des Handelns. Diese beeinflussen sich gegenseitig:



Denken	Fühlen	Handeln
Negative Sichtweise auf Alles	Gedrückte/ traurige Stimmung	Konzentrationschwierigkeiten
Kein Interesse	Keine Freude	Appetitlosigkeit
Grübeln/ Sorgen	Niedergeschlagenheit	Sozialer Rückzug
Selbstvorwürfe	Hoffnungslosigkeit	Bauchschmerzen
Schuldgefühle/ Scham	Angst	Schlafprobleme/ Müdigkeit
Niedriges Selbstwertgefühl/ Selbstvertrauen	Überforderung	
	Einsamkeit	
	Gleichgültigkeit	
Möglichkeiten werden nicht mehr gesehen	Antriebslosigkeit	
Gedanken, sich das Leben zu nehmen	Reizbarkeit	

Eine Depression wird oft nicht sofort erkannt. Das kann folgende Gründe haben:

1. Einige depressive Merkmale können als Teil der Pubertät auftreten, wie z.B. gereizt oder verschlossen sein, sich langweilen, grübeln, mit sich und der Welt unzufrieden sein. Dadurch kann die Abgrenzung zwischen diesen für das Alter normalen, aber vorübergehenden Merkmalen und depressiven Merkmalen schwerfallen.
2. Häufig stehen andere Auffälligkeiten im Vordergrund (z.B. Konzentrations- oder Schlafstörungen, Reizbarkeit und Lustlosigkeit), sodass das Umfeld wie Eltern, Lehrkräfte oder auch Ärzt\*innen die Krankheit übersehen können.
3. Einzelne Fälle unterscheiden sich im Erscheinungsbild stark voneinander, jeder reagiert etwas verschieden auf diese Krankheit. Es müssen nicht immer alle aufgelisteten Merkmale erfüllt sein. Oft reicht das Vorhandensein einiger Merkmale aus, um depressiv zu sein.

Entscheidend ist außerdem, ob diese Merkmale über Wochen hinweg stabil bleiben ohne wegzugehen. Beispielsweise ist die Trauer über den Verlust eines nahen Angehörigen eine nachvollziehbare Reaktion auf eine äußere Belastung, die irgendwann vorübergeht und somit kein depressives Merkmal darstellt.

Wenn sich die Merkmale allerdings nach 14 Tagen nicht verbessern, sollte man sich bereits Hilfe holen.

### Wie kann man Depression behandeln?

Wenn ein Mensch aufgrund einer Depression in eine immer schlechtere Stimmung gerät, wird er meist immer weniger Aktivitäten wie Sport, Freizeitaktivitäten und soziale Aktivitäten wie Freund\*innen treffen ausüben. Mit schlechter Stimmung fällt es den Personen immer schwerer sich aufzuraffen, um Dinge zu tun, die ihnen eigentlich gut tun würden. Dadurch, dass sich die Personen immer weiter zurückziehen, wird wiederum die Stimmung schlechter, da sie keine positiven Aktivitäten mehr haben.

In der Therapie der Depression ist ein wichtiger Bestandteil der Aktivitätsaufbau.

Wir gehen davon aus, dass man über sein Handeln (z.B. ein altes Hobby wieder aufnehmen, geregelte Tagesstruktur) auch seine Stimmung beeinflussen kann. In der Therapie ist also das Ziel, dass Betroffene wieder positive Aktivitäten aufnehmen, um durch diese und einen aktiven und geregelten Tagesablauf, die Stimmung zu verbessern.

Zunächst wird es der Person sehr schwer fallen sich aufzuraffen und Dinge zu tun, die sich früher vielleicht leicht angefühlt haben (wie z.B. sich wieder mit Freund\*innen zu treffen). Es kann auch sein, dass man anfangs keinen Spaß an diesen Dingen hat. Bleibt die Person aber dabei, gehen wir davon aus, dass sich die Stimmung verbessert und es ihr immer leichter fällt, diese Aktivitäten zu machen und auch Freude daran zu haben.



### Wo kann ich mir Hilfe holen?

Um einer Depression rechtzeitig entgegenwirken zu können, sollte sie möglichst früh erkannt und angesprochen werden. Sind Symptome, die auf eine Depression hindeuten, **nach 14 Tagen** immer noch präsent, sollte Hilfe gesucht werden.

An wen kann ich mich wenden?

- ⇒ Bezugspersonen wie z. B. Eltern, Geschwister, Großeltern und Freund\*innen
- ⇒ auch Lehrkräfte, insbesondere Vertrauenslehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen



Aber was, wenn ich auf keinen Fall mit einer Bezugsperson o.ä. sprechen möchte?

- ⇒ Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Tel.: 0800/ 3344533  
Sprechzeiten: Mo., Di., Do. 13:00-17:00 Uhr & Mi., Fr. 08:30-12:30 Uhr.
- ⇒ Marburger Bündnis gegen Depression  
Rudolf-Bultmann-Straße 8, 35039 Marburg.  
Tel.: 06421/ 5865247 (Telefonische Sprechzeiten: Mo. & Mi. 08:30-12:00 Uhr) Mail: bgdepres@med.uni-marburg.de
- ⇒ Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz Marburg  
Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg  
Tel.: 06421/ 2825096  
Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de
- ⇒ Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Hans-Sachs-Straße 4  
Tel: 6421/ 5866471