

Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) mit Ehe-, Paar- und Lebensberatung (ELB)

Auch Kinder und Jugendliche leiden an Depressionen – warum Früherkennung so wichtig ist

von Susanne Beley, Dipl. Sozialpädagogin, Paar-, Lebens- und Familienberaterin

**Depressionen
rechtzeitig
erkennen**

Kontakt Guben:

„Haus Elisabeth“
Wilkestr. 14
03172 Guben
03561 / 403 219
E-Mail:
[beratungsstelle@
naemi-wilke-stift.de](mailto:beratungsstelle@naemi-wilke-stift.de)

Kontakt Forst:

Frankfurter Str. 21
03149 Forst
03562 / 99 4 22
E-Mail: [efb-
forst@naemi-wilke-
stift.de](mailto:efb-forst@naemi-wilke-stift.de)

Seit einigen Jahren häufen sich Anfragen besorgter Eltern, ob ihr Kind (oder Jugendlicher) unter einer Depression leiden könnte. Diese Frage gewinnt an Aktualität, haben doch die Auswirkungen der Pandemie viele junge Menschen hart getroffen. Über Monate fehlte ihnen die vertraute Struktur, Bewegung, Ausgelassenheit und der Kontakt zu Gleichaltrigen.

Die Ergebnisse der COPSYS-Studie (2022) des Hamburger Universitätsklinikums machen deutlich, dass vor den beiden Corona-Lockdowns 18 Prozent der befragten Kinder und Jugendlichen (1.000) angaben, unter seelischen Beeinträchtigungen zu leiden. 2022 waren es bereits 30 Prozent der Befragten. Obwohl sich diese Ergebnisse allein auf die Selbstaussagen der Kinder und Jugendlichen beziehen, nicht auf belastbare Diagnosen, spiegeln sie doch deutlich wider, dass sich ihre subjektiv empfundene, seelische Belastung während der Pandemie fast verdoppelte. Aus diesem Grund legt mein diesjähriger EFB-Artikel den Schwerpunkt auf dieses Thema.

Tatsächlich gehören Depressionen, auch in sehr jungem Alter, zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Allerdings sind sie bei Kindern und Jugendlichen leicht übersehbar. Zum einen werden Symptome wie Traurigkeit oder Ängstlichkeit bei ihnen weniger ernst genommen. Zum anderen unterscheiden sich ihre Symptome mitunter von denen der Erwachsenen. Prof. Dr. med. Gerd Schulte-Körne, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie in München, berichtet in seinem Interview in der „ZEIT“ (Ausg.

v. 2.2.2023), dass in Fachkreisen das Bewusstsein, auch Kinder können depressiv erkranken, noch recht jung ist. Vor zwei Jahrzehnten sprach man eher von einer Anpassungs- oder emotionalen Störung. Eine Diagnostik sei jedoch nach wie vor schwierig, weil die Symptome, ganz unterschiedlich und schwankend seien. Darüber hinaus wäre nicht jede kindliche Traurigkeit auch ein depressives Symptom. Er empfiehlt Eltern und Fachkräften, psychische Veränderungen der Kinder und Jugendlichen ernster zu nehmen, denn: „...etwa jeder zweite Erwachsene, der an einer Depression erkrankt, hat bereits in der Kindheit oder Jugend eine depressive Phase durchlaufen“.

Aufklärung und Prävention

Er plädiert dafür, mehr Zeit in Aufklärung und Prävention zu investieren. „So manche Erkrankung könnten wir durch frühe Interventionen in der Familie und in der Schule verhindern oder die Krankheitslast deutlich abmildern.“ Niederschwellige, psychologische Beratung könne vorbeugen und langfristig helfen. „Wenn man die Jugendlichen fragt, sagen sie häufig, dass sie ihre eigene Veränderung überhaupt nicht verstanden haben, weil die so schleichend kam“, führt Prof. Dr. Schulte-Körne aus. Von den Eltern erfahre er, dass sie den Rückzug und die Schlafstörungen zwar bemerkt, dies jedoch als eine vorübergehende Phase verstanden hätten. Erhalten Schüler schlechtere Noten, erklärten Lehrer und Lehrerinnen dies oft mit den Auswirkungen der Pubertät.



Geschäftsadresse:
Naëmi-Wilke-Stift, Dr.-Ayrer-Str. 1-4,
03172 Guben
Tel.: 03561/403160, Fax: 03561/403 225
E-Mail: stiftssekretariat@naëmi-wilke-stift.de
Internet: www.naëmi-wilke-stift.de

Fortsetzung

Zudem scheine es in der Gesellschaft noch immer Vorbehalte und Ängste bei einer psychischen Erkrankung zu geben. Komme ein Kind mit einem Gipsarm in die Schule, unterschreiben die Klassenkameraden freudig darauf, führt Prof. Dr. med. Schulte-Körne aus. „Kommt ein blasser Mitschüler rein und erzählt, er war in einer psychiatrischen Klinik, starren ihn alle an und sagen: Was ist denn mit dem los?“

Seelische Erkrankungen spielen sich zum Großteil im Inneren ab. Sie betreffen zumeist das Denken und Fühlen der Betroffenen und erst in zweiter Linie das Handeln. Doch ob es sich um Vorläufer einer psychischen Erkrankung oder um eine entwicklungsbedingte, vorübergehende Phase handelt, ist oft schwer zu erkennen. Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Lustlosigkeit, „Null-Bock-Stimmungen“ sind häufig auch Teil einer gesunden Pubertät. Und wenn jüngere Kinder nachts schlecht schlafen, sich weinend an ihre Eltern klammern oder schnell wütend werden, kann dies auch entwicklungs- oder situationsbedingt begründet sein.

Depression erkennen

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie listet in ihrer jüngsten Fassung: „Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter“ (2007) depressive Symptome und Entwicklungsverläufe von Kindern und Jugendlichen zwischen dem 1. und 18. Lebensjahr auf. Nach diesen Kriterien könnte eine Depression in Betracht gezogen werden, wenn mehrere der folgenden Symptome gleichzeitig auftreten, während der meisten Zeit des Tages beobachtet werden und über mindestens zwei Wochen anhalten:

- traurige, ausdrucksarme Mimik, erhöhte Reizbarkeit (schnell aus der Haut fahren)
- motorische Unruhe oder eingeschränkte, verlangsamte Bewegungen
- Spielverhalten mit reduzierter Kreativität und Ausdauer

- Verlust von geliebten Interessen (keine Freude mehr an Dingen, die früher Spaß gemacht haben)
- Antriebslosigkeit (Probleme, sich zu bestimmten Dingen aufzuraffen)
- schnelle Überforderung (z.B. bei Kleinigkeiten wie das Packen der Schultasche)
- Schlafstörungen (vermehrter oder verminderter Schlaf)
- veränderter Appetit (starke Gewichtszu- oder abnahme)
- wenig Selbstvertrauen (Probleme beim Treffen von Entscheidungen)
- wiederkehrendes negatives Denken und Grübeln sowie Ängstlichkeit vor der Zukunft
- Konzentrationsschwierigkeiten (Unaufmerksamkeiten oder verlangsamtes Denken)
- Schulprobleme (Leistungseinbruch)
- körperliche Beschwerden (Kopf- und/oder Bauchschmerzen oder Verdauungsstörungen)
- Gedanken an den Tod oder daran, dass das Leben keinen Sinn hat u.v.m.

Fachlichen Rat einholen

Ob tatsächlich eine Depression (in der Fachsprache auch „depressive Episode“) vorliegt und welchen Schweregrad sie hat, kann allerdings nur von speziell ausgebildeten Ärztinnen und Psychotherapeuten diagnostiziert werden.

Wir Beraterinnen in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle verfügen über ein breites Informations-Netzwerk. Haben Sie Fragen zu diesem oder anderen Themen, wenden Sie sich gerne an uns. Wir beraten Eltern, Familien, Kinder und Jugendliche



sowie Fachkräfte (aus Kita, Schule oder Kinder- und Jugendeinrichtungen) an unseren jeweiligen Standorten. S. Beley

Die Mitarbeiterinnen der Erziehungsberatung stehen im begrenzten Umfang für Präventionsarbeit zur Verfügung und kommen zu Vorträgen und Infoveranstaltungen in Kitas und Schulen.

EFB-Aktuell / Impressum

Herausgegeben vom Stiftungsvorstand des Naëmi-Wilke-Stiftes
Erscheinungsweise halbjährlich
Redaktion: P. Markus Müller, Rektor