

## **Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

### **Tipps für betroffene Jugendliche**

1. Versuche deine negativen Gedanken nicht so ernst zu nehmen. Mach Dir klar, dass diese Gedanken nur existieren, weil du diese Erkrankung hast!
2. Bleibe aktiv – beschäftige Dich – auch wenn es Dir schwerfällt – mit positiven Dingen und versuche unter Menschen zu gehen. Triff Dich mit Freunden, betreibe Sport oder widme Dich anderen Hobbys. Dies setzt eine „positive Spirale“ in Gang, die Dein Wohlbefinden hebt! 😊
3. Halte Kontakt zu Deinen Freunden und Deiner Familie, diese sind eine wichtige Stütze und Quelle positiver Erlebnisse für Dich!
4. Lerne die Anzeichen eines depressiven Anfalls zu erkennen. Dabei können Dir PsychologInnen, Ärzte (z.B. Schul- oder Hausarzt) oder eine Krisenberatungsstelle (z.B. Kriseninterventionszentrum, psychosozialer Dienst) helfen.
5. Habe Geduld mit Dir! Eine Depression kann unter Umständen mehrere Jahre (selten) lang dauern. Eine Behandlung unter ärztlicher Aufsicht ist dabei dringend zu empfehlen.
6. Finde eine Tagesstruktur für Dich und versuche sie einzuhalten.
7. Arbeite daran, auch wenn es mühevoll erscheint, Deine Stimmung zu verbessern. Führe z.B. ein Glückstagebuch (notiere jeden Abend welche Ereignisse der letzten 24 Stunden schön waren und lies häufig darin) oder höre „Gute-Laune-Musik“.

### **Tipps für Lehrerinnen und Lehrer**

1. Die größte Hilfe besteht darin, einfach Tag für Tag für das Kind da zu sein.
2. Häufig genügt schon spezielle Aufmerksamkeit während des Unterrichts – es kann aber auch sinnvoll sein, einen täglichen Kontakt zu vereinbaren.
3. Erfolge ermöglichen – Misserfolge minimieren.
4. Positives betonen (dafür sorgen, dass das Kind positive Feedbacks auch registriert).

### **Tipps für Eltern und Angehörige**

1. Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über seine Gefühle.
2. Ermutigen Sie Ihr Kind zu positiven Unternehmungen mit Freunden und halten sie andere Freizeitaktivitäten aufrecht.
3. Lassen Sie Ihr Kind nicht mit seinen Problemen alleine, begleiten Sie es. Geben Sie Tipps, wie Ihr Kind mit belastenden Ereignissen zu Recht kommen kann und spenden Sie Zuspruch, Anerkennung und Ermutigung.
4. Entscheidungen können in der depressiven Phase nicht getroffen werden. Erst nach Abklingen der Depression ist es wieder möglich Entscheidungen zu treffen.
5. Helfen Sie Ihrem Kind negative Gedanken durch positive Alternativgedanken zu ersetzen!
6. Fördern Sie bei Ihrem Kind eine realistische Einschätzung seiner eigenen Fähigkeiten.
7. Stellen Sie zu Hause fixe Regeln auf und achten Sie auf eine angemessene Erziehung. Das vermittelt Ihrem Kind das Gefühl, dass sein Zuhause sicher und berechenbar ist.
8. Über die Suizidgefährdung soll mit Depressiven offen gesprochen werden. Es ist jedoch zu bedenken, dass Suizidgefährdete ihre Absicht oft verschleiern und zu verheimlichen versuchen, da sie befürchten, sonst an der Durchführung behindert zu werden. Schwer suizidgefährdete Personen sollten deshalb in einem Spital behandelt werden.

9. Antidepressiva führen nicht zu Medikamentenabhängigkeit! Es ist für das Kind wichtig, dass die Angehörigen es darin bestärken, die Medikamente regelmäßig und nach Anweisung des Arztes zu nehmen und nicht eigenmächtig abzusetzen. Depressionen klingen wieder ab, wenn sie fachmännisch behandelt werden!

#### Den Tatsachen ins Auge sehen:

- das Problem nicht leugnen, sondern akzeptieren
- ohne Vorbehalte darüber nachdenken, auf welche Weise sie selbst zu den Problemen des Kindes beigetragen haben könnten (z.B. Einbeziehen des Kindes in Ehekonflikte, Druck wegen der Schulnoten) und ohne Schuldgefühle versuchen, das Verhalten zu verändern

#### Das Kind als eigene Persönlichkeit betrachten:

- ein Kind muss lernen, z.B. bei schlechten Noten mit seinen Grenzen zu leben und seine Selbstachtung zu wahren, ohne sich um die Befindlichkeit seiner Eltern sorgen zu müssen
- Eltern sollten Mitgefühl für die Enttäuschung des Kindes zeigen, sich aber stets klar machen, dass es *seine* Enttäuschungen sind

#### Das „Richtige“ tun:

- z.B. bei Übergewicht oder schlechten Schulleistungen Rahmenbedingungen erarbeiten, in denen das Kind Erfolgserlebnisse haben kann – z.B. gemeinsam ein Übungs- und Diätprogramm oder einen Hausaufgabenplan entwerfen), anstatt zu kritisieren

#### Schuldgefühle abbauen:

- Perfekte Eltern gibt es nicht – bei „Fehlern“ nicht in Selbstvorwürfen verharren, sondern sich den Fehler eingestehen und versuchen, es beim nächsten Mal besser zu machen

#### Ihr Kind kennenlernen:

- herausfinden, was dem Kind Sorgen macht, Enttäuschungen bereitet, es belastet
- nicht mit ehrlichem Lob geizen – stets Ausschau halten nach Gelegenheiten, bei denen das Kind gelobt werden könnte

#### Gemeinsam Zeit verbringen:

- Damit das Kind das Gefühl hat, sich Ihnen anvertrauen zu können, müssen Sie viel Zeit miteinander verbringen
- das Kind muss spüren, dass Sie für es da sind und auf seiner Seite stehen

#### Mit dem Kind sprechen:

- offen erklären, was Ihnen aufgefallen ist und worüber Sie sich Sorgen machen
- Fragen stellen – keinen „Vortrag“ über den eigenen Standpunkt halten, kein „Verhör“, keine Warum-Fragen

## Stärkung der Selbstachtung Ihres Kindes

1. Respektieren Sie Ihr Kind. Achten Sie auf seine Gefühle, seine Würde und seine Privatsphäre. Ihren Respekt drücken Sie auch dadurch aus, dass Sie Ihre Erwartungen deutlich erklären. Damit sie sich in einer Situation wohl fühlen und erfolgreich sind, müssen Kinder von vornherein wissen, was auf sie zukommen wird.
2. Vermeiden Sie es, Ihr Kind in peinliche Situationen zu bringen. Peinliche Erlebnisse untergraben Selbstachtung und Selbstvertrauen.
3. Zeigen Sie Interesse an Ihrem Kind. Fragen Sie nach seinen Gedanken und Gefühlen, seinen Spielen und Freunden, seinen Hoffnungen und Ängsten. Ehrliches Interesse zeigt dem Kind, dass es wichtig und ernst genommen wird.
4. Schaffen Sie Situationen, in denen das Kind erfolgreich sein kann. Ermutigen Sie Ihr Kind, all seine Begabungen und Fähigkeiten zu entwickeln.
5. Erkennen Sie die Bemühungen Ihres Kindes ebenso an wie seine Erfolge. Oft ist es nötig, über längere Zeit hinweg Bemühungen zu belohnen und zu bestärken, ehe sie zu spürbaren Verbesserungen führen. Heben Sie das Positive an den Bemühungen hervor und vermeiden Sie Kritik an Negativem.
6. Heben Sie stets den Lernzuwachs Ihres Kindes hervor, z.B. „Sieh nur, wie toll sich deine Handschrift im letzten halben Jahr verbessert hat!“. Für die Selbstachtung eines Kindes ist es sehr wichtig, dass es spürt, nicht nur liebenswert zu sein, sondern auch leistungsfähig und lernfähig.
7. Achten Sie darauf, dass Ihre Erwartungen realistisch und den besonderen Stärken und Schwächen des Kindes angemessen sind. Erwartungen können nur motivierend wirken, wenn sie durchschaubar und erfüllbar sind.
8. Akzeptieren Sie grundsätzlich die Gefühle Ihres Kindes, z.B. „Ich weiß, dass du nicht gern Geschirr abtrocknest, aber heute bist du dran!“. Fördern Sie die Selbstachtung des Kindes, indem Sie seine Gefühle erkennen und akzeptieren.  
Da positives Selbstgefühl durch Nichtstun und Langeweile abnimmt, bei Anregung und Beschäftigung jedoch zunimmt, können Sie Ihrem Kind dabei helfen, mit ungeliebten Aufgaben kreativ umzugehen. Dabei geht es nicht darum, die langweiligen und frustrierenden Aspekte des Lebens zu leugnen, sondern darum, gemeinsam nach phantasievollen Möglichkeiten zu suchen, um mit den alltäglichen „Durststrecken“ besser zurechtzukommen.
9. Übertragen Sie Ihrem Kind eigenständige Aufgaben. Indem Sie es um Hilfe bitten, zeigen Sie ihm, dass Sie es achten und ihm vertrauen. Die Selbstachtung Ihres Kindes wächst, wenn es sich in der Lage sieht, Ihnen tatsächlich zu helfen.
10. Lassen Sie Ihrem Kind Raum für eigenverantwortliche Entscheidungen und überlassen Sie ihm gelegentlich auch einmal die Führung, damit es Zutrauen in seine eigene Willens- und Urteilskraft gewinnen kann.

## Bei Suizidäußerungen/-verdacht

- Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort mit ihrem Kind zusammen und sprechen Sie Ihre Besorgnis an – hier einige Beispiele für Fragen:
  - Hat dich in letzter Zeit etwas sehr belastet?
  - Warst du deprimiert deswegen? Und wie lange?
  - Hast du dich wütend oder gereizt gefühlt?
  - Hast du jemand, mit dem du über deine Sorgen reden kannst?
  - Glaubst du, dass du mit mir darüber sprechen kannst?
  - Fühlst du dich manchmal so schlecht, dass du dir vorstellst, lieber tot zu sein?
  - Denkst du je daran, dir das Leben zu nehmen?
  - Hast du darüber nachgedacht, wie du das tun könntest?
  - Kennst du jemand, der sich das Leben genommen hat?
  - Wie stellst du dir den Tod vor?
  - Wie stellst du dir unsere Familie ohne dich vor?
  - Was meinst du, wie es mir ginge, wenn du dir das Leben nehmen würdest?
  - Gibt es etwas in der Zukunft, auf das du dich freust?

## Warnzeichen für Suizidgefahr

1. Veränderungen in der Persönlichkeit – z.B. Rückzug eines bis dahin geselligen oder plötzliches Aus-sich-Herausgehen eines bisher schüchternen Kindes.
2. Vernachlässigung des Aussehens (Frisur, Kleidung, Hygiene).
3. Rückzug und zunehmende Isolation.
4. Verteilen von persönlichen Wertsachen, Regeln persönlicher Angelegenheiten.
5. Starke gedankliche Beschäftigung mit dem Tod – z.B. in Rockmusik, Zeichnungen, Gedichten und Aufsätzen.
6. Offene oder verhüllte Suizidrohungen – Ich werde nicht mehr lange hier sein! Ohne mich wärt ihr besser dran! Ich wünschte, ich wäre tot! Ich möchte nicht mehr leben!
7. Vorangegangene Suizidversuche.
8. Beschäftigung mit Suizidmethoden oder Anschaffung geeigneter Mittel (z.B. Schnüre, Waffen, Schläuche, Tabletten).
9. Missbrauch von Drogen oder Alkohol.
10. Schulversagen.
11. Plötzliche gehobene Stimmung bei einem bisher depressiven Kind. Dies kann darauf hinweisen, dass es eine „Lösung“ gefunden hat – Suizid).
12. Häufigere Unfälle oder körperliche Beschwerden ohne medizinische Erklärung.