

## **Depressionen bei Kindern und Jugendlichen**

Wichtige diagnostische Kriterien für die Diagnose einer Depression sind:

- depressive und reizbare Verstimmungen
- deutlich vermindertes Interesse oder Freude an allen oder fast allen Aktivitäten
- Appetitverlust oder -zunahme mit Gewichtsveränderungen
- Schlafstörungen (Schlaflosigkeit oder vermehrte Schlaf)
- psychomotorische Unruhe oder Hemmung
- Müdigkeit und Energieverlust
- Gefühle von Wertlosigkeit
- Verlust von Selbstvertrauen und unbegründete Selbstvorwürfe
- verminderte Denk- und Konzentrationsfähigkeit
- Wiederkehrende Gedanken an Tod sowie suizidales Verhalten

### **Hinweise für LehrerInnen auf eine depressive Episode bei SchülerInnen**

Die Auswirkungen depressiver Störungen auf die kognitiven und emotionalen Reifungs- und Entwicklungsvorgänge können schwerwiegend sein:

- Kinder fallen in der Schule zurück, können ihre Leistungsdefizite oftmals nicht wieder aufholen
- Verlieren Freunde und die Fähigkeiten, Kontakte zu Gleichaltrigen aufzubauen und zu gestalten
- Sie bleiben auch hinsichtlich der Entwicklung sozialer und emotionaler Konflikt- und Bewältigungsstrategien zurück

Vielfach können weitere psychologische Auffälligkeiten im Rahmen einer depressiven Erkrankung auftreten. Dazu zählen Angststörungen, Phobien, Zwänge, Essstörungen, etc. In der Praxis hat sich eine Kombination aus einer therapeutischen und medikamentösen Behandlung als wissenschaftlich evident erwiesen. Deshalb empfiehlt sich eine Kontaktaufnahme mit dem/der zuständigen Schulpsychologe/in bzw. dem/der zuständigen Schularzt/Schulärztin, um nach einer geeigneten Behandlungsmöglichkeit Ausschau zu halten.

### **Tipps für LehrerInnen und Eltern**

1. Sprechen Sie mit dem Kind offen über seine Gefühle
2. Ermutigen Sie das betroffene Kind zu positiven Unternehmungen mit Freunden und halten sie andere Freizeitaktivitäten aufrecht
3. Lassen Sie das Schulkind nicht mit seinen Problemen alleine, begleiten Sie es. Geben Sie Tipps, wie es 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 dem Kind negative Gedanken durch positive Alternativgedanken zu ersetzen!
6. Fördern Sie bei dem betroffenen 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

## Anlaufstellen

<b>KINDERKLINIK PSYCHOSOMATISCHE AMBULANZ</b>	Tel. 0316/385- 13756 Fax 385-13754	Auenbruggerpl 34 8036 Graz 4.OG	<a href="http://www.klinikum-graz.at/">www.klinikum-graz.at/</a>
<b>LKH Graz II Standort Süd Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und – psychotherapie</b>  Dr. Katharina Purtscher-Penz	Tel. 0316 / 2191-2531	Wagner Jauregg Platz 1 8053 Graz	<a href="https://www.lkh-graz2.at/cms/ziel/2171282/DE/">https://www.lkh- graz2.at/cms/ziel/2171282/ DE/</a>
<b>RAT AUF DRAHT</b>	Tel. 147	rund um die Uhr erreichbar	<a href="https://www.rataufdraht.at/">https://www.rataufdraht.at /</a>
<b>PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLEN</b> (z.B. Psychosoziale Beratungsstelle Hasnerplatz/Plüddemanng asse Graz)	Tel. 0316 / 67 60 76	Hasnerplatz 4 8010 Graz  <u>Plüddemanngasse 45</u> <u>8010 Graz</u>	<a href="https://gfsg.at/beratung">https://gfsg.at/beratung</a>

### Quellen:

- Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen (Dilling & Freyberger, 2016)
- Depressionen bei Kindern und Jugendlichen (Aster et al., 2000)
- Hilfe für depressive Kinder – Ratgeber für Eltern, Lehrer und Kinder (Aster, 1997)
- <https://www.psychologen.at/fachgebiet/70/depression/steiermark>