



Behandlung von Depressionen von Kindern und Jugendlichen

Definition ICD- 10

- Gedrückte oder traurige Stimmung
- Reizbarkeit
- Interessensverlust
- Verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit
- Zusätzlich können auftreten:
- Verlust von Selbstvertrauen oder des Selbstwertgefühls
- Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle
- Vermindertes Denk- oder Konzentrationsvermögen
- Psychomotorische Hemmung oder Unruhe
- Schlafstörungen
- Suizidgedanken oder Handlungen
- Einteilung in leicht, mittelgradig und schwere Episode

Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen

- Untypisches Erscheinungsbild in der Kindheit
- Erst in der Pubertät ähnliche Symptome
- Vorschulalter: Verminderte Gestik und Mimik
- Trauriger Gesichtsausdruck
- Leicht irritierbar und stimmungslabil
- Introvertiert aber auch reizbar
- Freudlos, keine Lust zu spielen
- Appetitmangel und Gewichtsverlust
- Schlafstörungen und Alpträume

Besonderheiten der Depression bei Schulkindern

- Sagen, dass sie traurig sind
- Geringe Frustrationstoleranz
- Impulskontrolldurchbrüche – Selbst und Fremdverletzung
- Schulleistungen nehmen ab
- Kopf-und Bauchschmerzen
- Suizidale Gedanken

Pubertäts- und Jugendalter

- Innere Leere
- Freudlosigkeit
- Suizidalität
- Sozialer Rückzug
- Vermindertes Selbstvertrauen
- Gereiztheit und Aggressivität
- Konzentrationsmangel und Leistungsstörungen
- Psychosomatische Störungen

Pubertät

- 11 und 17 Jahre- Lebensphase mit wichtigen körperlichen, emotionalen und sozialen Entwicklungsschritten
- Entwicklungsaufgaben stellen neue Herausforderungen dar
- Brauchen neue Lösungsstrategien
- Mit dem eigenen Körper zurecht kommen
- Unabhängigkeit von den Eltern
- Neue Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Selbstvertrauen und eigenes Wertesystem
- Status als Erwachsener gewinnen

Überforderung

- Neue Anforderungen verunsichern- führen zur Überforderung- Zweifel an der eigenen Kompetenz- Belastungsprobe für Selbstbild
- Deprimiert sein- Rückzug
- Weltweit circa 4% der Kinder und Jugendlichen betroffen

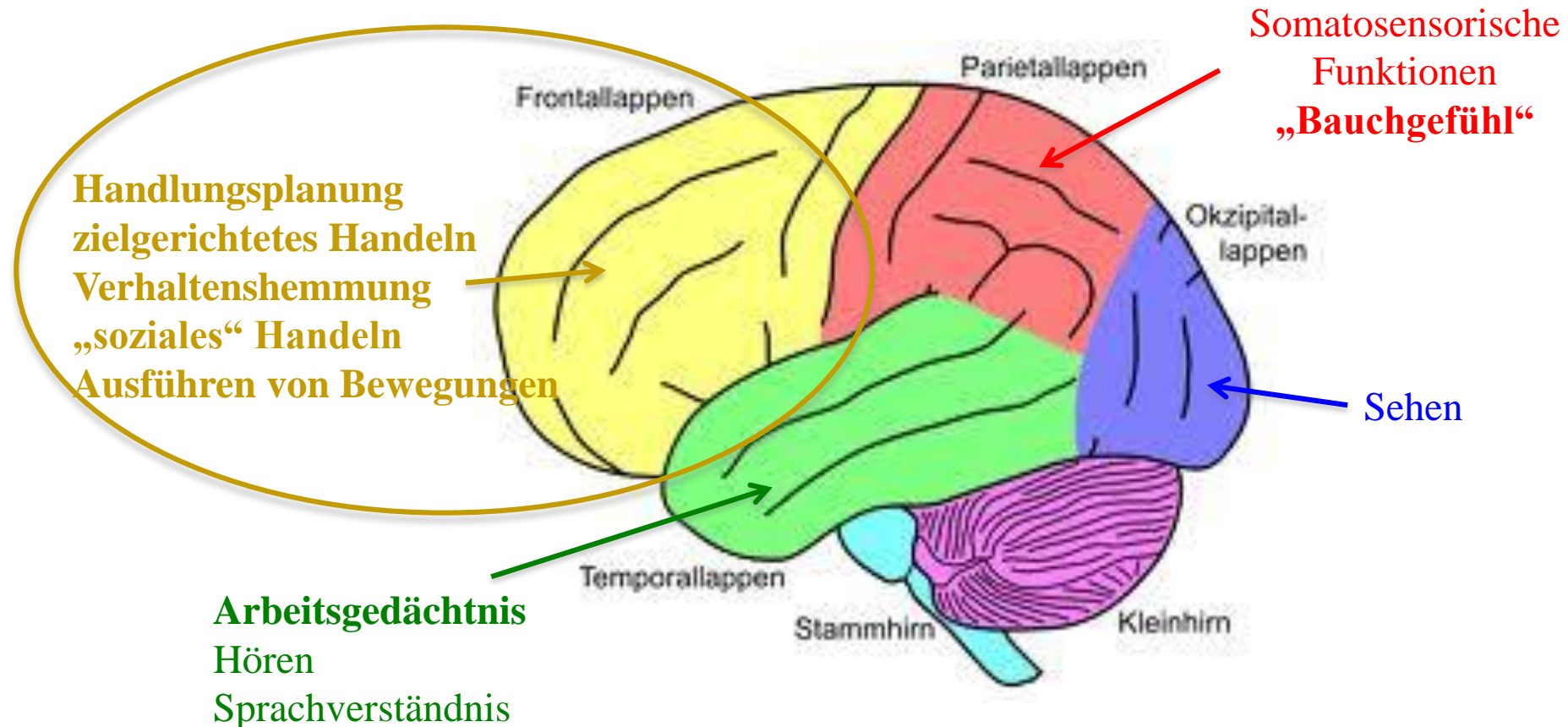
Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

- Häufig bei Jugendlichen durch die Veränderungen im Gehirn und durch die Hormone
- oft im Zusammenhang mit Mobbing

Hormone und Gehirn

- Wachstumsschub, viele Veränderungen der Gehirnstrukturen und der Organisation des Gehirns
- Kommunikation zwischen den beiden Gehirnhälften läuft in der Pubertät nicht optimal
- Hormonelle Prozesse
- Hirnregionen entwickeln sich unterschiedlich schnell
- → unterschiedliche Entwicklungsphasen und Fähigkeiten
- Zusammenwirken schneller und langsamer reifender Hirnregionen erklärt viele „pubertäre“ Verhaltensweisen
- Bsp.: Region für „emotionale Kicks“ aktiv, jedoch Bereich der Emotionskontrolle noch in Entwicklung → „Risikophase“, impulsive Reaktionen, riskante Aktivitäten

Menschliches Gehirn - Gehirnregionen



Hormone und Gehirn

- Hormone in ständiger Verbindung mit Hypothalamus und Gehirn
- haben Einfluss auf das Fühlen, Denken und Handeln
- Veränderungen des Körpers → Veränderung der Wahrnehmung von sich selbst und anderen (soziale Identität)
- Erhöhung des Hormonspiegels:
- Aktivierung von Zellen in bestimmten Hirnregionen
- müde und niedergeschlagen oder besonders gut gelaunt
- Hormone wichtig, da Auswirkung auf Gehirnentwicklung und Leistungsfähigkeit
- Unterschiede bzgl. Beginn der Pubertät und zwischen Mädchen und Jungen

Hormone und Gehirn

- Änderung der sexuellen Interessen, Phantasien und Aktivitäten
- Gleichaltrige nehmen andere Rolle ein
- Stimmungsschwankungen durch Zusammenhang zwischen Hormonen und Gehirntätigkeit (emotionsverarbeitende Hirnregionen)
- ständig wechselndes Umfeld (zuhause, Schule, Freunde) verstärkt dies
- Schlaf-Wach-Rhythmus ändert sich: Schlafhormon Melatonin wird später ausgeschüttet
- Problem Aufstehen in der Früh, zu spät kommen → „keine Respektlosigkeit“ sondern veränderter Biorhythmus
- „ständiger Jetlag“ hat Auswirkungen auf Verhalten, emotionales Befinden und Leistungsfähigkeit
- am Wochenende ausschlafen lassen!

Ursachenfaktoren

- Biologische Faktoren: genetisch und biochemisch
- Psychische Faktoren: negative Denkmuster, geringe soziale und Problemlösefähigkeiten, Persönlichkeit
- Soziale Faktoren: familiäre Bedingungen, Lebensumstände, Kontakt zu Gleichaltrigen

Behandlung von Depressionen – positive Interventionen

- Arbeiten an Ressourcen und Stärken: Plakat gestalten
- Glückstagebuch
- 3 Dinge die du gut gemacht hast
- Eine Rede zum 20igsten Geburtstag
- Plane den perfekten Tag
- Tue Gutes und engagiere dich
- Nutze deine täglich deine Stärken
- Dankbarkeitsübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Stärkenstammbaum
- Jemanden überraschen den man mag
- Wann schon Schwierigkeiten überwunden ? Wie?

Behandlungen von Depressionen

- Arbeit am positiven Selbstbild
- Fragen nach Ausnahmen
- Zirkuläres Fragen: Was finden andere an dir gut? Beste Freundin?
- Positive eigene Geschichte entwickeln
- Sorgenfresser oder Püppchen
- Karten mit Ressourcen und Stärken
- Stärkenmemory
- Emotionskarten

Behandlungen von Depressionen

- Freeze und Steckenbleiben- Depression – wieder Bewegung reinbringen
- 2 Seitenmodell- Hypnosystemische Therapie
- Welche Bedürfnisse stehen hinter der Depression
- Externalisieren
- Depressive Teenager zu vorgegebener Zeit zum Klagen animieren, aber nur in dieser Zeit und alle hören zu (Ideen aus der strategischen Therapie)
- Notfallkiste
- Positive Erinnerungen – Fotoalben ...
- Timeline mit Ressourcen, Überwundenen Problemen und Stärken anlegen

Interdisziplinäre Behandlung

- Wichtig medizinische Abklärung und gegebenenfalls Medikation
- Blutbild und Hormonstatus
- Zusammenarbeit mit den Eltern vor allem wenn Thema Suizidalität im Raum
- Klare Vereinbarungen und Vorgehen diesbezüglich

Fallbeispiel: depressiver 16jähriger Bursche

- Keine Motivation für die Schule, gescheit, ganz schlechte Noten
- Schübe von Traurigkeit
- kann es nicht genau ausmachen warum es ihm so geht
- Immer wieder sagt er, dass er eigentlich nicht leben will
- Voriges Jahr nach Liebeskummer auf den Gleisen gestanden – ein Mann hat ihn gerettet
- Vorgehen und Interventionen

Eine Depression ist
wie eine Frau in
schwarz. Wenn sie
auftaucht, scheuche
sie nicht fort. Lade sie
ein, biete ihr einen
Sitzplatz an, behandle
sie wie einen Gast
und höre zu, was sie
sagen möchte.

Carl Gustav Jung

Literatur

- Andrea Caby: Die psychotherapeutische Schatzkiste
- Peter Röhr: Die Kunst sich selbst wertzuschätzen
- Gunther Groen: Therapie-Tools Depression im Kinder und Jugendalter
- Birgit Eberle: Resilienz ist erlernbar
- Frederiksen: Die Macht der guten Gefühle