

Alarmsignale bei Depression im Kindes- und Jugendalter

Dr. Barbara Sabene Kristler
Klinische und Gesundheitspsychologin
Der Psychologische Psychotherapeutische Dienst
der AVS Hermagor

Depression in Kärnten

- allein in Kärnten leiden derzeit etwa **39.000 Menschen** an einer behandlungsbedürftigen Depression
- depressive Erkrankungen **beeinträchtigen die Lebensqualität** der Betroffenen und ihrer Angehörigen mehr als andere Krankheiten
- 70% - 80% der **Suizide** erfolgen im Rahmen depressiver Erkrankungen

*Vgl.: <http://www.euro.who.int/document/MNH/gmnhqa.pdf>

Dr. Barbara Sabene Kristler

Wie zeigt sich ein depressiver Mensch?



Dr. Barbara Sabene Kristler

In welchem Alter kann eine Depression vorkommen?

- Kindheit
- Jugend
- jüngeres Erwachsenenalter
- höheres Alter



Dr. Barbara Sabene Kristler

Warum gerade „Depression im Kindes- und Jugendalter“?



Dr. Barbara Sabene Kristler

Warum gerade „Depression im Kindes- und Jugendalter“?



- Statistiken belegen eindeutig eine dramatische Zunahme depressiver Störungen vor allem bei jungen Menschen
- Das Erstauftretensalter verschiebt sich nach Vor
- Etwa 2% der Kinder im Grundschulalter weisen eine klinisch relevante Depression auf
- Ab der Pubertät kommt es zu einem Häufigkeitsanstieg auf 4-8%

Dr. Barbara Sabene Kristler

Warum gerade „Depression im Kindes- und Jugendalter“?



- In **Österreich** ist jeder zehnte Jugendliche depressionsgefährdet. Unter diesen Jugendlichen finden sich am meisten Mädchen.
- Vor allem **Ängste und Depressionen** nehmen zu. Neben emotionalen und sozialen Verhaltensstörungen und Aufmerksamkeitsdefiziten behandeln Psychiater, Psychologen und Psychotherapeuten immer mehr Kinder mit Ängsten und Depressionen.
- Im Alter von 18 Jahren haben bereits mehr als 15% aller Jugendlichen eine schwere depressive Episode erlebt

Dr. Barbara Sabene Kristler

Depression bei Kindern und Jugendlichen



Dr. Barbara Sabene Kristler

Depressive Symptome bei Kleinkindern (1- 3 Jahre)

- vermehrtes Weinen, wirken traurig
- ausdrucksarmes Gesicht
- erhöhte Reizbarkeit, Irritabilität
- wenig essen – geringer Appetit
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen oder übergroßes Schlafbedürfnis)
- überanhänglich, können schlecht alleine sein
- selbststimulierendes Verhalten: Schaukeln des Körpers, exzessives Daumenlutschen, genitale Manipulation
- Teilnahmslosigkeit, Spielunlust



Dr. Barbara Sabene Kristler

Depressive Symptome bei Kindern im Vorschulalter (3 - 6 Jahre)

- trauriger Gesichtsausdruck
- verminderte Gestik und Mimik, psychomotorische Hemmung
- leicht irritierbar, stimmungslabil, auffällig ängstlich
- mangelnde Fähigkeit, sich zu freuen
- Teilnahmslosigkeit und Antriebslosigkeit, introvertiertes Verhalten
- vermindertes Interesse an motorischen Aktivitäten
- innere Unruhe und Gereiztheit zeigen sich in kontaktarmen, aber auch aggressivem Verhalten
- Ess- und Schlafstörungen
- erste Vorformen typisch "erwachsener" Symptome: Äußerung der Annahme, dass keiner mit ihnen spielen wolle, keiner sie liebe und keiner Zeit für sie habe.



Dr. Barbara Sabene Kristler

Depressive Symptome bei jüngeren Schulkindern (6 - ca. 12 Jahre)

In diesem Alter treten die psychischen Symptome der Depression in den Vordergrund, die Kinder sind niedergeschlagen, resigniert und ängstlich.



Zudem kann es folgenden Symptomen kommen:

- verbale Berichte über Traurigkeit
- Denkhemmungen wie Konzentrationsschwierigkeiten und Gedächtnisstörungen
- Schulleistungsstörungen
- Zukunftsangst, Ängstlichkeit
- unangemessenen Schuldgefühlen und unangebrachter Selbstkritik
- psychomotorischer Hemmung
- Appetitlosigkeit
- (Ein-) Schlafstörungen
- suizidalen Gedanken

Dr. Barbara Sabene Kristler

Depressive Symptome im Pubertäts- und Jugendalter (13 - 18 Jahre)

Körperliche Symptome:

- psychosomatische Beschwerden (Kopfschmerzen, Gewichtsverlust)
- Ein- und Durchschlafstörungen (häufig auch übermäßiges Schlafbedürfnis)



Im Vordergrund stehen die psychischen Symptome:

- vermindertes Selbstvertrauen (Selbstzweifel)
- Apathie, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel
- Stimmungsanfälligkeit
- rhythmische Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und Versuche

Dr. Barbara Sabene Kristler

Was macht Kinder und Jugendliche depressiv?



- Biologische Faktoren (z. B. Alter, hormonelle Veränderung in der Pubertät, Stresshormone, sehr frühes oder spätes Einsetzen der Pubertät)
- Genetische Faktoren (Depression in der Familie und zusätzliche Belastungen)
- Frühere Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten (z.B. frühere Depressionen, Angst, sozialer Rückzug)

Dr. Barbara Sabene Kristler

Was macht Kinder und Jugendliche depressiv?



- Unangemessene Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, individuelle psychologische Faktoren (z.B. mangelnde soziale Kompetenzen, mangelndes Selbstwertgefühl, pessimistische Grundhaltung)
- Aktuelle Auslöser: kritische familiäre Lebensereignisse (z.B. geringe emotionale Zuwendung, unsichere Bindungen), aber auch altersspezifische Ereignisse außerhalb der Familie (z.B. schulische Belastungen, belastende Erfahrungen im Freundeskreis)

Dr. Barbara Sabene Kristler

Warum ist das Erkennen einer Depression bei Kindern und Jugendlichen so schwierig?

- Depressionen sind leise Störungen. Stille, zurückgezogene Kinder und Jugendliche werden leicht übersehen.
- Depressive Jugendliche neigen dazu, Symptome zu leugnen.
- In $\frac{3}{4}$ der Fälle treten Depressionen im Kindes- und Jugendalter gemeinsam mit anderen Störungen auf.
- Fehleinschätzung der Erwachsenen (depressive Merkmale werden als normale Pubertätserscheinung verkannt; Beschwichtigen des emotionalen Drucks, den der Jugendliche erlebt)



Dr. Barbara Sabene Kristler

Warnsignale für Eltern!

- **Stimmung**
traurig, niedergeschlagen, gereizt, launisch, nörglerisch
- **Verhalten**
wenig bis kein Interesse an Dingen und Aktivitäten, die den Kindern/Jugendlichen früher viel Spaß gemacht haben, häufiges Weinen, sozialer Rückzug von Familie und Freunden



Dr. Barbara Sabene Kristler

Warnsignale für Eltern!



- **Schwächen**

Konzentrations- und Denkstörungen, Leistungsabfall bis hin zur Schulverweigerung

- **Körperlicher Zustand**

Müdigkeit, Energielosigkeit, Schlaf- und/oder Essstörungen

Dr. Barbara Sabene Kristler

Warnsignale für Eltern!



- **Einstellung**

wenig Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Schuldgefühle, pessimistische Einschätzung der Zukunft bis hin zu Selbstmordgedanken.

Dr. Barbara Sabene Kristler

Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen



Dr. Barbara Sabene Kristler

Lebensbelastungen bei Menschen mit Suizidversuchen



- 20% Abwesenheit eines oder beider Elternteile durch Trennung, Scheidung oder Tod
- 19% Kinder psychiatrisch erkrankter Eltern
- 9% Disharmonie in der intra-familiären Kommunikation
- 8% Mangel an intra-familiärer emotionaler Wärme
- 6% unzureichende oder inkonsistente elterliche Kontrolle

Dr. Barbara Sabene Kristler

Frühe Hinweise...



- „direkte Drohung mit Selbstmord oder Formulierungen wie: Ich wünschte, ich wäre tot.' oder ‚Meiner Familie würde es besser gehen, wenn ich nicht da wäre.' (...),
- Häufige Beschäftigung mit dem Tod (z.B. in Musik, Kunst oder persönliche Aufzeichnungen)
- Verlust eines Familienmitgliedes, Haustieres oder Partners durch Tod oder Trennung,
- Gravierende Veränderung des familiären Umfeldes (z.B. Arbeitslosigkeit, schwere Krankheit, Umzug oder Scheidung),
- Schlaf- oder Essstörungen,

(Steinberg 1996, zitiert nach Grob/Jaschinski 2003: 17)

Dr. Barbara Sabene Kristler

Frühe Hinweise...



- Drastisch sinkende Schulnoten und nachlassendes schulisches Interesse,
- Deutliche Verhaltensänderungen
- Starker Ausdruck von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit,
- Rückzug von der Familie und Freunden,
- Persönlich wertvolle Gegenstände werden abgegeben und Serie von Unfällen und Risikoverhalten.“

(Steinberg 1996, zitiert nach Grob/Jaschinski 2003: 17)

Dr. Barbara Sabene Kristler

Reaktionen ...



- direkte, aber ruhige Frage, ob der Jugendliche darüber nachdenkt, sich selbst zu verletzen.
- Ernsthaftigkeit des Vorhabens durch Fragen über Gefühle und das Ausmaß der Selbstmord-Gedanken klären. Wenn die Pläne sehr konkret sind (...), sollte er (der Jugendliche) nicht mehr allein gelassen werden. Professionelle Hilfe ist hier notwendig.

(Grob/Jaschinski 2003: 179)

Dr. Barbara Sabene Kristler

Reaktionen ...



- Zuhören und Unterstützen ohne falsche Versicherungen ('Es wird doch alles wieder gut.')
- Den Jugendlichen ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen und ihn dabei unterstützen.

(Grob/Jaschinski 2003: 179)

Dr. Barbara Sabene Kristler

Wie kann man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen?

Stabiles Selbstwertgefühl:

- Die Erziehung zu Selbstvertrauen und Selbständigkeit beginnt im frühen Kindesalter
- Kinder und Jugendliche müssen Selbstwirksamkeit erfahren können
- Anerkennung und Lob sind wichtig für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls
- Mangelnde soziale Bestätigung und ein hohes Ausmaß an Kritik sind am Entstehen der typische depressive Denkmuster beteiligt
- positive Erlebnisse stärken das Selbstvertrauen.



Dr. Barbara Sabene Kristler

Wie kann man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen?

Emotionale und soziale Kompetenzen:

- Die Gefühle der Kinder und Jugendlichen respektieren
- Zuhören und über Gefühle reden
- Helfen, akzeptable Formen des Gefühlsausdrucks zu finden
- Auf die Entwicklungsbedürfnisse der Kinder und Jugendliche achten
- Emotionalen Halt und Unterstützung anbieten
- Vermittlung von Optimismus



Dr. Barbara Sabene Kristler

Wie kann man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen vorbeugen?

Gute Problembewältigung:

- Hilfe bei der Problemanalyse geben
- Gemeinsame Lösungsschritte erarbeiten
- Im Umgang mit Konflikten auf Vorbildwirkung achten



Soziales Netzwerk zwischen Kindern, Jugendlichen,
Schule und Freundeskreis ermöglichen um Kinder und
Jugendliche in Krisensituationen aufzufangen.

Dr. Barbara Sabene Kristler

Alarmsignale bei Depression im Kindes- und Jugendalter

Dr. Barbara Sabene Kristler



**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!**