

Groen · Ihle · Ahle · Petermann



Ratgeber

Traurigkeit, Rückzug, Depression

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

HOGREFE



Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression

Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie

Band 16

Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression
von Prof. Dr. Gunter Groen, Dipl.-Psych. Wolfgang Ihle,
Dr. Maria Elisabeth Ahle und Prof. Dr. Franz Petermann

Herausgeber der Reihe:

**Prof. Dr. Manfred Döpfner, Prof. Dr. Gerd Lehmkuhl,
Prof. Dr. Franz Petermann**

Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression

Informationen für Betroffene,
Eltern, Lehrer und Erzieher

von Gunter Groen, Wolfgang Ihle
Maria Elisabeth Ahle und Franz Petermann

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.

Aus G. Groen, W. Ihle, M. E. Ahle, F. Petermann: Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression (ISBN 9783840923821)

© 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Prof. Dr. Gunter Groen, geb. 1970. Seit 2010 Professor für Psychologie im Studiengang Soziale Arbeit an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg und Psychologischer Psychotherapeut.

Dipl.-Psych. Wolfgang Ihle, geb. 1959. Seit 1996 stv. Leiter der Abteilung Klinische Psychologie/ Psychotherapie und Geschäftsführer der Akademie für Psychotherapie und Interventionsforscher an der Universität Potsdam.

Dr. Maria Elisabeth Ahle, geb. 1962. Seit 2002 stellvertretende Ambulanzleiterin an der Akademie für Psychotherapie und Interventionsforschung an der Universität Potsdam sowie Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Berlin.

Prof. Dr. Franz Petermann, geb. 1953. Seit 1996 Direktor des Zentrums für Klinische Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

© 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildungen: © Getty Images, München
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Satz: ARThür, Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8017-2382-8

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus G. Groen, W. Ihle, M. E. Ahle, F. Petermann: Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression (ISBN 9783840923821)

© 2012 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Zielsetzung des Ratgebers

„Ich fühle mich so unendlich traurig und leer. Ich kann mich zu kaum noch etwas aufraffen, nichts macht mir noch richtig Spaß und alles ist so anstrengend geworden. Fast jeden Tag denke ich: Wozu das alles noch?“ Das sind die Worte einer 14-jährigen Jugendlichen, der es heute zum Glück viel besser geht.

Depressionen sind nicht nur unter Erwachsenen weit verbreitet. Auch Kinder und Jugendliche können unter tiefgreifender und anhaltender Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit leiden und dadurch in ihrem Alltag und ihrer Entwicklung beeinträchtigt sein.

Das Thema Depressionen wird in der Gesellschaft heutzutage offener angesprochen und sensibler wahrgenommen als noch früher. Das ist gut, und hilft Eltern, aber auch Kindern und Jugendlichen selbst, sich eigene Schwierigkeiten einzugestehen, diese ernst zu nehmen und sich, falls notwendig, Hilfe zu holen. Allerdings fehlt es noch an vielen Stellen an Aufklärung und Information. Immer noch bekommen viele betroffene Kinder und Jugendliche erst spät die richtige Unterstützung.

In diesem Buch möchten wir Ihnen einen kurzen und verständlichen Überblick über das Thema Depressionen bei Kindern und Jugendlichen geben. Es soll vor allem Eltern und sonstigen Bezugspersonen, aber auch den Kindern und Jugendlichen selbst, wichtige Informationen über das Thema vermitteln. Wir möchten Ihnen zeigen, was Depressionen sind und wie sie sich äußern, wie sie entstehen und wie sie erkannt werden können und was die richtige und sinnvolle Hilfe und Unterstützung sein kann.

Hamburg, Potsdam und Bremen,
im August 2011

*Gunter Groen, Wolfgang Ihle,
Maria Elisabeth Ahle und
Franz Petermann*

Inhalt

1	Kennen Sie das?	9
2	Was sind Depressionen?	11
3	Können Kinder und Jugendliche depressiv werden?	12
4	Wie wird eine Depression festgestellt?	15
5	Was bedeutet eine Depression für Kinder und Jugendliche und ihre weitere Entwicklung?	16
6	Warum werden Kinder und Jugendliche depressiv?	18
7	Welche Behandlungs- und Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?	26
8	Welche besonderen Herausforderungen stellen sich Eltern und anderen Bezugspersonen?	32
9	Was können Eltern tun?	36
10	Was tun, wenn ein Elternteil depressiv ist?	42
11	Was können Lehrer tun?	46
12	Wie finden Sie die richtige Hilfe?	49
13	Wie können sich Kinder und Jugendliche selbst helfen?	54
	Anhang	58
	Literatur	58
	Hilfreiche Internetquellen	58
	Hilfreiche Adressen und Telefonnummern	59
	Checkliste für Zeichen einer Depression	60

1 Kennen Sie das?

Der achtjährige Leon wirkt oft traurig und in sich gekehrt. Seine Eltern machen sich darüber Sorgen, dass er nicht so oft lacht wie andere Kinder in seinem Alter. Seit einigen Monaten zieht er sich immer häufiger in sein Zimmer zurück, scheint sich zu langweilen und an nichts mehr richtig Spaß zu haben. Selbst zum Fußballtraining müssen ihn seine Eltern überreden – und auch das gelingt immer seltener. Wenn er sich mit anderen Kindern trifft, steht er oft nur dabei, wenn die anderen fröhlich spielen. Außer seinem zwei Jahre jüngeren Bruder hat er eigentlich keine richtigen Freunde. Abends vor dem Einschlafen und morgens vor der Schule klagt Leon immer häufiger über Bauchweh. Oft kommt er zu seinen Eltern ins Bett, wenn er abends nicht einschlafen kann. Auch die Lehrerin berichtet, dass er immer weniger Kontakt mit den Klassenkameraden hat, im Unterricht wenig sagt und manchmal richtig abwesend wirkt. Von seiner Mutter darauf angesprochen, kann Leon nicht sagen, was ihn bedrückt, aber ihm stehen Tränen in den Augen.

Die 13-jährige Celina wirkt sehr vernünftig, nachdenklich und etwas älter, als sie ist. Sie zweifelt oft an ihrer Person, ist mit sich unzufrieden und kann sich manchmal gar nicht mehr leiden. Celinas Selbstbewusstsein ist in den letzten Monaten immer mehr geschrumpft, ihre Traurigkeit immer größer geworden. Sie fragt sich, warum die meisten Gleichaltrigen offener und netter sind als sie, mehr Freunde haben und attraktiver sind. Sie traut sich nur selten, das zu sagen, was sie möchte und für ihre Bedürfnisse und Ziele einzustehen. Im Umgang mit anderen hat sie Angst, etwas Falsches zu sagen und sich zu blamieren. Freundinnen gegenüber ist sie immer nett, kann schlecht „Nein“ sagen und lässt sich auch manchmal ausnutzen. Auch ihren Eltern möchte sie nicht zur Last fallen und versucht ihnen gegenüber so zu tun, als sei alles gut. Ihre größer werdenden Sorgen und Zweifel frisst sie in sich hinein. Abends kreisen ihre Gedanken darum, was sie alles nicht an sich mag, was sie heute wieder falsch gemacht hat und was morgen wieder schief laufen wird. Celinas Mutter fällt auf, dass Celina in letzter Zeit oft Kopfschmerzen und nur noch sehr wenig Appetit hat. In ihr Tagebuch schreibt Celina, dass sie immer weniger Kraft und Mut hat und nicht mehr weiß, wie es weitergehen soll.



Wenn *die 16-jährige Jana* von sich und ihrem Leben erzählt, wird schnell deutlich, wie niedergeschlagen und verzweifelt sie sich fühlt. In den letzten Wochen ist Jana kaum noch in die Schule gegangen, immer häufiger kommt sie morgens nicht mehr aus dem Bett. Sie fühlt sich schlapp und müde und hat kaum noch Energie. Sie ist genervt davon und traurig darüber, dass einige Mitschüler hinter ihrem Rücken reden und über sie lästern. Außerdem kommt sie im Unterricht nicht mehr richtig mit und kann sich nur noch schlecht konzentrieren. Sie fühlt sich einsam und allein gelassen und von keinem Menschen richtig verstanden. Verabredungen mit ihren Freundinnen sagt sie immer häufiger ab, viele Hobbys hat sie aufgegeben. Auch die Eltern können es Jana kaum noch recht machen, sie fühlt sich von ihnen schnell missverstanden und angegriffen, reagiert gereizt und wütend oder beginnt zu weinen. Schon einige Male hat sie sich mit einer Rasierklinge am Unterarm selber verletzt, weil sie sich in ihrer Not und Verzweiflung nicht besser zu helfen wusste. Jana macht sich viele Sorgen über sich und ihre Zukunft. Besonders abends grübelt sie und liegt oft lange wach. Sie berichtet von einer größer werdenden Leere und Hoffnungslosigkeit und Selbstmordgedanken.

Traurige Kinder und Jugendliche fallen ihren Eltern und dem weiteren Umfeld oft nicht so schnell und leicht auf. Auch die betroffenen Kinder und Jugendlichen selbst gestehen sich ihre Schwierigkeiten lange nicht ein, schämen sich und versuchen ihre Probleme mit sich selbst auszumachen. Oft führt ein Teufelskreis aus Belastungen im Alltag, Sorgen und Selbstzweifeln sowie Antriebslosigkeit und Rückzug zu einer größer werdenden Depressivität – einer Depressivität, aus der die Kinder und Jugendlichen alleine nicht mehr ohne weiteres herauskommen. Den depressiven Kindern und Jugendlichen fehlt oft der Mut oder der Antrieb, sich mitzuteilen und sich um Unterstützung zu bemühen. Oft denken sie auch, dass ihnen sowieso keiner helfen kann. Besorgte Eltern fragen sich, was sie falsch gemacht haben und wie sie ihr Kind unterstützen können.

Es ist wichtig, dass eine depressive Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen möglichst frühzeitig erkannt wird. Dies hilft den Betroffenen und ihren Familien angemessen mit den Problemen und Schwierigkeiten umzugehen, die richtige Unterstützung zu finden, eigene Stärken zu entdecken und neuen Mut zu schöpfen.

2 Was sind Depressionen?

Depressionen gehören unter Erwachsenen zu den häufigsten seelischen Leiden beziehungsweise psychischen Störungen überhaupt. Man nimmt an, dass ungefähr 5 % aller Erwachsenen davon betroffen sind. Die Betroffenen leiden oft lange und nachhaltig unter den depressiven Symptomen und ein normales Leben ist oft nur unter großen Anstrengungen oder phasenweise gar nicht mehr möglich.

Wie auch beim Alltagsgebrauch des Wortes „depressiv“ deutlich wird, geht es im Kern um eine gedrückte Stimmung und Traurigkeit. Traurigkeit ist zunächst einmal ein normaler und bedeutender Bestandteil der menschlichen Gefühlswelt. Alle Menschen fühlen sich in einem gewissen Ausmaß manchmal bedrückt und niedergeschlagen, müde und schlapp, machen sich Sorgen und sind traurig. Traurigkeit ist eigentlich ein wichtiges und normales Gefühl, das uns zeigen kann, wenn uns etwas im Leben nicht gut tut und zu viel wird, wenn wir etwas vermissen oder einen Verlust verarbeiten müssen, wenn wir Zeit für uns brauchen oder aber Hilfe und Unterstützung benötigen.

Depressionen gehen über dieses „normale“ Ausmaß an Traurigkeit deutlich hinaus. Depressionen sind psychische Störungen, die vor allem die Stimmung und Gefühlswelt eines Menschen, aber darüber hinaus auch weite Teile seines Denkens und Verhaltens nachhaltig und längerfristig betreffen. Eine Depression zeichnet sich durch eine tiefgehende und anhaltende Traurigkeit und durch einen erheblichen Verlust an Energie, Antrieb und Lebensfreude aus. Die betroffenen Menschen leiden unter ihren Stimmungsproblemen und kommen in ihrem Alltag nicht mehr gut zurecht. Sie ziehen sich von Freunden, Bekannten und aus dem Familienleben zurück. Sie sind im Beruf, in der Ausbildung oder in der Schule beeinträchtigt und weniger leistungsfähig. Sie sind mutlos, setzen sich zu sehr unter Druck und können sich nicht mehr so gut konzentrieren. Sie vernachlässigen Hobbys, Interessen und Freizeitaktivitäten und unternehmen immer weniger. Häufig äußert sich die gedrückte Stimmung auch in körperlichen Anzeichen, wie zum Beispiel in Kopf- und Bauchschmerzen, verändertem Appetit oder Schlafproblemen. Traurigkeit und Verzweiflung können im Rahmen einer Depression so weit gehen, dass die Betroffenen lebensmüde werden und unter Selbstmordgedanken leiden.