

Depression bei Kindern und Jugendlichen

Depressionen zählen zu den meist verbreitetsten psychischen Erkrankungen. Die Betroffenen fühlen sich in der Regel müde, sind desinteressiert und haben Schwierigkeiten im Umgang mit ihren Emotionen. Dass aber nicht nur Erwachsene an einer Depression erkranken können, sondern auch Kinder und Jugendliche, ist bislang weniger bekannt.

Studien des Robert – Koch – Instituts zeigen auf, dass ca. 20 % aller Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten - und ca. 10 % der Kinder erkennbare psychische Störungen aufweisen. Experten rechnen damit, dass bis zum Jahr 2020 die Zahl der psychisch und psychosomatisch erkrankten Kinder weltweit um 50 % zunehmen wird.

Psychische Störungen betreffen das Fühlen, Denken und Handeln. Da die Entwicklung dieser Funktionen im Kindes – und Jugendalter sehr unterschiedlich verläuft und abhängig vom Alter und Entwicklungsstand der Kinder ist, werden psychische Störungen bei Kindern **nicht immer erkannt**. Viele Kinder werden von ihrem Umfeld, wie ihren Eltern, Lehrern oder Erziehern als verhaltensauffällig wahrgenommen.

Psychische Auffälligkeiten können sich individuell in folgenden Symptomen äußern:

Psychische und Verhaltensprobleme durch Drogen, Alkohol und andere Substanzen

Soziale Schwierigkeiten, z. B soziale Isolation oder Mobbing

Verhaltensauffälligkeiten, z. B aggressives Verhalten, Mobbing von anderen Kindern, nicht normkonformes Verhalten

Emotionale Schwierigkeiten, z. B keine oder wenig Freude empfinden, vermehrte Ängste, Wutausbrüche, Hyperaktive Störung

Seltene psychische Erkrankungen, z. B Autismus, schizophrene Psychosen

Ein im Jahr 2014 veröffentlichter Bericht der DAK 2014 gab an, dass 12.500 Kindern und Jugendlichen an einer behandlungsbedürftigen Depression litten. Die steigende Zahl der Betroffenen hängt dabei mit der zunehmenden gesellschaftlichen Akzeptanz gegenüber dieser Erkrankung zusammen. Jedoch wurde hier auch kritisiert, dass es immer noch betroffene Kinder und Jugendliche gibt, die an einer Depression leiden, **aber nicht ausreichend behandelt werden**. Dies kann unter Umständen schwerwiegende Folgen für die Betroffenen haben. Beispielsweise kann die Depression einen chronischen Verlauf annehmen, d. h. ein Leben lang liegen depressive Symptome vor. Zusätzlich können weitere psychische Störungen, wie z.B. Angststörungen auftreten und in extremen Krankheitsverläufen kann es zum Suiziden führen.

Die Symptome für eine Depression variieren bei Kindern und Jugendlichen sehr individuell. Dies hängt mit dem **unterschiedlichen Entwicklungsverlauf** im Kindes- und Jugendalter zusammen. Woran können sich Eltern, Erzieher und Lehrer jedoch orientieren, um eventuelle Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen?

traurige / reizbare Stimmung

Interessenverlust und extremer Leistungsabfall

Schlafstörungen

Appetitanstieg oder -verlust

Erschöpfung, chronische Müdigkeit und Langeweile

Konzentrationsschwäche

Aufmerksamkeitsschwäche

negative Gedanken (schwarz / weiß sehen)

sozialer Rückzug

Gefühl von Unzulänglichkeit

Gedanken an den Tod

körperliche Symptome, z. B Magen – Darm – Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne

übermäßiger Konsum von Alkohol und Drogen

Für die Depression im Kindes – und Jugendalter gibt es jedoch **verschiedene Ursachen**. Ist z. B ein Elternteil an einer Depression erkrankt, erhöht sich für die Kinder das Risiko, ebenfalls an einer psychischen Störung zu erkranken. Darüber hinaus gibt es Hinweise auf einen Zusammenhang mit verschiedenen Botenstoffen im Gehirn. Hierbei werden vor allem Dopamin, Serotonin und Noradrenalin erwähnt, welche bei depressiven Symptome eine verringerte Konsistenz aufweisen. Bildgebende Verfahren konnten außerdem eine veränderte Aktivität im „limbischen System“ nachweisen. Dieser Teil des Gehirns ist für die Verarbeitung von Emotionen mitverantwortlich. Die **Bindungsqualität** in der Kindheit und eine optimale **Problemlösungskompetenz** spielen hierbei ebenfalls eine wichtige Rolle. Haben Kinder keine feste Bezugsperson, die ihr Halt gibt, fehlt ihnen eine sichere soziale Beziehung. Kommen hier zusätzlich noch einschlägige Ereignisse wie z. B Trennung der Eltern oder Liebeskummer hinzu, kann dies depressive Symptomatiken auslösen.

Weiterführende Links:

[Online Selbsthilfetraining: Depression](#)

[Online Selbsthilfetraining: Stressmanagement](#)

[Online Selbsthilfetraining: Mobbing](#)

[Online Selbsthilfetraining: Positive Aktivitäten](#)

[Online Selbsthilfetraining: Umgang mit Gedanken](#)

[Lernmappe: Depression - Grundlagen der Bewältigung](#)

[Lernmappe: Depression - Aktivitätenaufbau](#)

[Lernmappe: Depression - Gedanken & Grübeln](#)