

Nur schlecht drauf oder depressiv?

Bei Jugendlichen können Reizbarkeit, Schlafstörungen und Lerndefizite auf eine Depression hinweisen, ebenso wie Drogenkonsum. Eltern können helfen – indem sie zum Beispiel auf schnelle Lösungsvorschläge verzichten.



Carla reagiert zunehmend genervt auf ihre Eltern, die Schule, die Freunde – alles wird ihr zu viel, selbst das Training, zu dem sie früher gerne gegangen ist. Eigentlich will sie nur noch ihre Ruhe haben. Kiran schläft schlecht, hat Mühe, sich zu konzentrieren und morgens häufig Kopfschmerzen. Meistens meldet er sich dann krank, was sich auch in seinen Noten widerspiegelt. Max hat das Gefühl, nichts hinzubekommen, sich auf niemanden verlassen zu können. Seine Zukunft sieht er düster. Die fetten Jahre sind vorbei. Immer häufiger ertränkt er seine Grübeleien in Alkohol. Carla, Kiran und Max zählen zu den fünf Prozent der Jugendlichen, die an einer Depression erkrankt sind.

Verhaltensprobleme können klassische Symptome überlagern

Im Kindes- und Jugendalter überlagern oft Verhaltensprobleme wie Aggressionen, Hyperaktivität und Lerndefizite die klassischen Kriterien einer Depression. Das erschwert die Diagnose. Bis zur Pubertät sind Mädchen und Jungen etwa gleich häufig betroffen, danach nimmt der Anteil an Frauen zu. Eine depressive Episode kann sich aus einer akuten Be-

lastungssituation heraus entwickeln, meistens liegen die Gründe aber tiefer. Negative Denk- und Bewertungsmuster, geringes Selbstvertrauen, mangelnde soziale Fertigkeiten, ein ungünstiger Umgang mit Emotionen und Problemen, familiäre Belastungen und Leistungsdruck in der Schule können die Entwicklung einer Depression begünstigen. Insbesondere in einer Zeit, in der die Jugendlichen zahlreiche Entwicklungsaufgaben zu meistern haben.

Aktivieren oder in Ruhe lassen?

Für Eltern ist es oft schwer zu ertragen, wenn ihre jugendlichen Kinder sich zurückziehen, Aufgaben schleifen lassen, Fehlzeiten anhäufen, ständig gereizt sind oder sogar Drogen konsumieren. „Heute versuchen viele Eltern sehr schnell, Lösungen für ihre Kinder zu finden. Das setzt Jugendliche mit einer depressiven Erkrankung enorm unter Druck. Gerade für sie wäre es wichtig, dass ihre Eltern sie wahrnehmen und die wahrgenommene Stimmungsveränderung offen ansprechen, ohne gleich eine einfache, für den Jugendlichen aber unmögliche Lösung zu präsentieren. In der Therapie ist das ein großes Thema und für die Eltern oft ein Dilemma“,

Beratungstelefon

Jeden Mittwoch bietet die Christoph-Dornier-Klinik in Münster Angehörigen und Jugendlichen zwischen 17 und 20 Uhr eine kostenlose telefonische Beratung an. Zu erreichen sind die Diplom-Psychologen unter dieser Telefonnummer: **0251/48 10 - 148**

Weitere Infos:

www.christoph-dornier-klinik.de

Heute versuchen viele Eltern sehr schnell, Lösungen für ihre Kinder zu finden. Das setzt Jugendliche mit einer depressiven Erkrankung enorm unter Druck

erklärt Vera Frühauf, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Sie ist dort Leiterin des Bereichs Jugendliche und junge Erwachsene.

Motivation und Beziehungsaufbau, aber kein Druck

In der Behandlung der Depression spielt der Aufbau positiver Aktivitäten eine zentrale Rolle, auch bei jugendlichen Patienten. Dieser funktioniert aber nur über Motivation und Beziehung, nicht über Druck, weshalb Eltern mit ihren (gut gemeinten) Aktivierungsversuchen oft scheitern. Außerdem müssen Hintergrundkonflikte bearbeitet, Kompetenzen entwickelt und Einstellungen verändert werden. Depressiv erkrankte Jugendliche fühlen sich häufig als Versager, als „lahme Ente“, mit der man keinen Spaß haben kann. Handlungsunfähig, Blei in den Adern. Bei den meisten ist das Gefühl der Erschöpfung so groß, dass sie alles, was einmal Spaß gemacht hat, als unangenehm empfinden. Selbst soziale Netzwerke und Computerspiele. Sie schlafen oder grübeln. Viele vermissen jedoch die Freude und wünschen sich, wieder etwas Schönes erleben zu können, so die Erfahrung von

Vera Frühauf. Der Leidensdruck ist enorm hoch und ein Grund, sich Hilfe zu suchen. Eltern können dabei eine große Stütze sein – indem sie sich informieren, Kontakte anbahnen und motivieren.

Anzeichen für eine depressive Erkrankung bei Jugendlichen

- **Traurigkeit, Wut oder Genervtsein (seit mindestens zwei Wochen)**
- **Lustlosigkeit, Ess- oder Schlafprobleme**
- **Bauch- oder Kopfschmerzen**
- **Schule, Freizeit, Freunde – alles wird „zu viel“**
- **Noten werden schlechter**
- **häufiger Streit mit Freunden und/oder Eltern**
- **Gedanken wie „ich kann nichts“, „ich bekomme nichts hin“, „es hat eh keinen Sinn“**
- **Wesensveränderung**