

Depression im Kindes- und Jugendalter

Dr. med Carmen Unterseher
HELIOS-Hansekrlinikum Stralsund

Übersicht

- Kindliche Depression- so was gibt es?
- Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen? 3 Fälle
- Welche Ursachen gibt es?
- Bleiben ehemals depressive Kinder und Jugendliche psychisch beeinträchtigt?
- Wer hilft, und wie?
- Was können Eltern tun?
- Kontakt/Infos/Literatur

Kindliche Depression – so etwas gibt es?

kein Über-Ich,
mangelnde
Affektdifferenzierung

depressive
Symptome haben
ein anderes
Erscheinungsbild
(Angst,
psychosomatische
Beschwerden)

depressive Symptome im
Kindesalter sind häufig und
normal, gehen vorbei und
haben prognostisch keine
Bedeutung

Kindliche Depression – so etwas gibt es?

- Rene Spitz 1946: **anaklitische Depression**
- Reaktion des Kindes auf Trennung und Deprivation:
 - Traurigkeit
 - Zurückgezogenheit
 - Reduzierter mimischer Ausdruck
 - Tipp: youtube

Kindliche Depression – so etwas gibt es?

- Ursprünglich für Erwachsene konzipierte Störungskriterien werden benutzt (ICD 10 Kriterien DSMV) und die entwicklungs- und altersabhängigen Aspekten mitgedacht
- Fließende Ausprägungen eines Spektrums
- Häufig in engem Zusammenhang mit anderen Auffälligkeiten und psychischen Problemen



Übersicht

- Kindliche Depression- so was gibt es?
- **Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?**
- Welche Ursachen gibt es?
- Bleiben ehemals depressive Kinder und Jugendliche psychisch beeinträchtigt?
- Wer hilft, und wie?
- Was können Eltern tun?
- Kontakt/Infos/Literatur

Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?

Depressive Verstimmung

verringerte
Spielaktivität

Interessenverlust
Antriebsmangel

Irritabilität,
Gereiztheit, Weinerlichkeit,
Aggressivität

emotional
Selbstwert
Schuldgefühle

Schul-
probleme

kognitiv/motivational
Konzentrationsmangel,
Entscheidungsprobleme

Verhalten
unruhiges oder
verlangsamtes Verhalten

Hyper-
aktivität

körperlich
Veränderung Appetit,
Schlaf

Bauch/Kopfschmerzen

Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?

Beim Kleinkind

- Ausdrucksarmes Gesicht
- **Erhöhte Irritabilität**
- Gestörtes Ess- und Schlafverhalten
- Selbststimulierendes Verhalten (Kopfschütteln)
- Exzessives Daumenlutschen
- Genitale Manipulationen
- **Spielunlust**
- **Mangelnde Phantasie**

Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?

Im Vorschulalter 3-6 Jahre (Häufigkeit 1-2%)

- Trauriger Gesichtsausdruck
- Verminderte Gestik und Mimik
- Leicht irritierbar und äußerst stimmungslabil
- Mangelnde Fähigkeit sich zu freuen
- Introvertiertes Verhalten, aber auch **aggressives Verhalten**
- Vermindertes Interesse an motorischen Aktivitäten
- Essstörungen bis zum Gewichtsverlust/-zunahme
- Schlafstörungen: Ein-/Durchschlafstörungen, **Alpträume**

Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?

Bei Schulkindern (Häufigkeit 3-6%)

- Verbale Berichte über Traurigkeit
- Suizidale Gedanken
- Befürchtungen, dass Eltern nicht genügend Beachtung schenken
- Schulleistungsstörungen

Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?

Im Pubertäts- und Jugendalter (Häufigkeit 6-9%)

- Vermindertes Selbstvertrauen
- Apathie, Ängste, Konzentrationsmangel
- Leistungsstörungen
- Zirkadiane Schwankungen des Befindens
- Psychosomatische Beschwerden

Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?

Ängste

Aggressionen

Schulversagen

**Viele
Komorbiditäten**

ADHS

Sucht

Essstörungen

körperliche Beschwerden

Erster Fall

Kevin, 10 Jahre



Aufnahmegrund

- Ausraster zu Hause, rennt von zu Hause weg, weint hinterher wegen Schuldgefühlen
- Wollte schon mal aus dem Fenster springen
- Verhaltensweisen bei Anforderungen v.a zu Hause, aber auch in der Schule
- Mutter inzwischen ratlos, erschöpft und zutiefst verunsichert

Aktuelle Situation und Eigenanamnese

- Trennung der Eltern vor 6 Monaten mit insgesamt sehr konflikthaftem Verlauf
- Sonst unauffällige Entwicklung und keine bekannten belastenden Ereignisse

Auszüge aus der Epikrise

Wir erlebten anfangs einen sehr angepassten Jungen der sich fröhlich zeigte, in Einzelgesprächen hingegen sehr emotional und **traurig** war und bei Themen wie die Trennung der Eltern und die Konflikte zwischen ihm und seiner Mutter häufig zu **weinen** begann. Es wurden auch große **Ängste** deutlich, die sich auf ... die Trennung von der Kindesmutter bezogen. Im Alltag erlebten wir deutlich, dass der Junge **unruhiger** wurde, **aggressive Impulsdurchbrüche** bei Konflikten hatte und stellenweise in der Schule weniger mitarbeitete. Die Anspannung stieg, er geriet vermehrt in Kontrollverlust, was die **Selbstunsicherheit** und **Selbstwert-problematik** verstärkte. Die **Leistungsprobleme** in der Schule durch die **herabgesetzte Belastbarkeit** und dem **Antriebsmangel** mit **verminderter Anstrengungsbereitschaft** erhöhten die **Selbstwertproblematik** und führte zu erheblichen **Schuldgefühlen**.

Satzergänzungstest

- Dr. med. Tost, Heiga
1. Vater... ist gut in Fußball sowie ich
 2. Ich finde es scheußlich... dass Mama und Papa sich getrennt haben
 3. Manchmal träume ich... dass Mama und Papa sich wieder vertragen
(weint)
 4. Es tut mir schrecklich leid... dass ich so gerne zu Mama war
 5. Die meisten Jungen... sind gut im Fußball
 6. Mich ärgert... eigentlich nichts
 7. Die Erwachsenen... streiten sich manchmal
 8. Ich brauche... eigentlich habe ich ja alles
 9. Mutter... ist die Beste auf der Welt
 10. Ich kann nicht... gut Mathe
 11. Das einzig Dumme ist... dass Mama und Papa sich getrennt haben
 12. Die meisten Mädchen... tu als wenn sie die Schönste wären
 13. Hoffentlich... vertragen Mama und Papa sich wieder
 14. Meine große Sorge ist... gar nichts
 15. Neulich habe ich... beim Fußball zugeguckt
 16. Das Leben ist... manchmal schwer

Fazit

Depressive Verstimmung

verringerte
Spielaktivität

**Interessenverlust
Antriebsmangel**

Irritabilität,
Gereiztheit, Weinerlichkeit,
Aggressivität

emotional
Selbstwert
Schuldgefühle

Schul-
probleme

kognitiv/motivational
Konzentrationsmangel,
Entscheidungsprobleme

Verhalten
unruhiges oder
verlangsamtes Verhalten

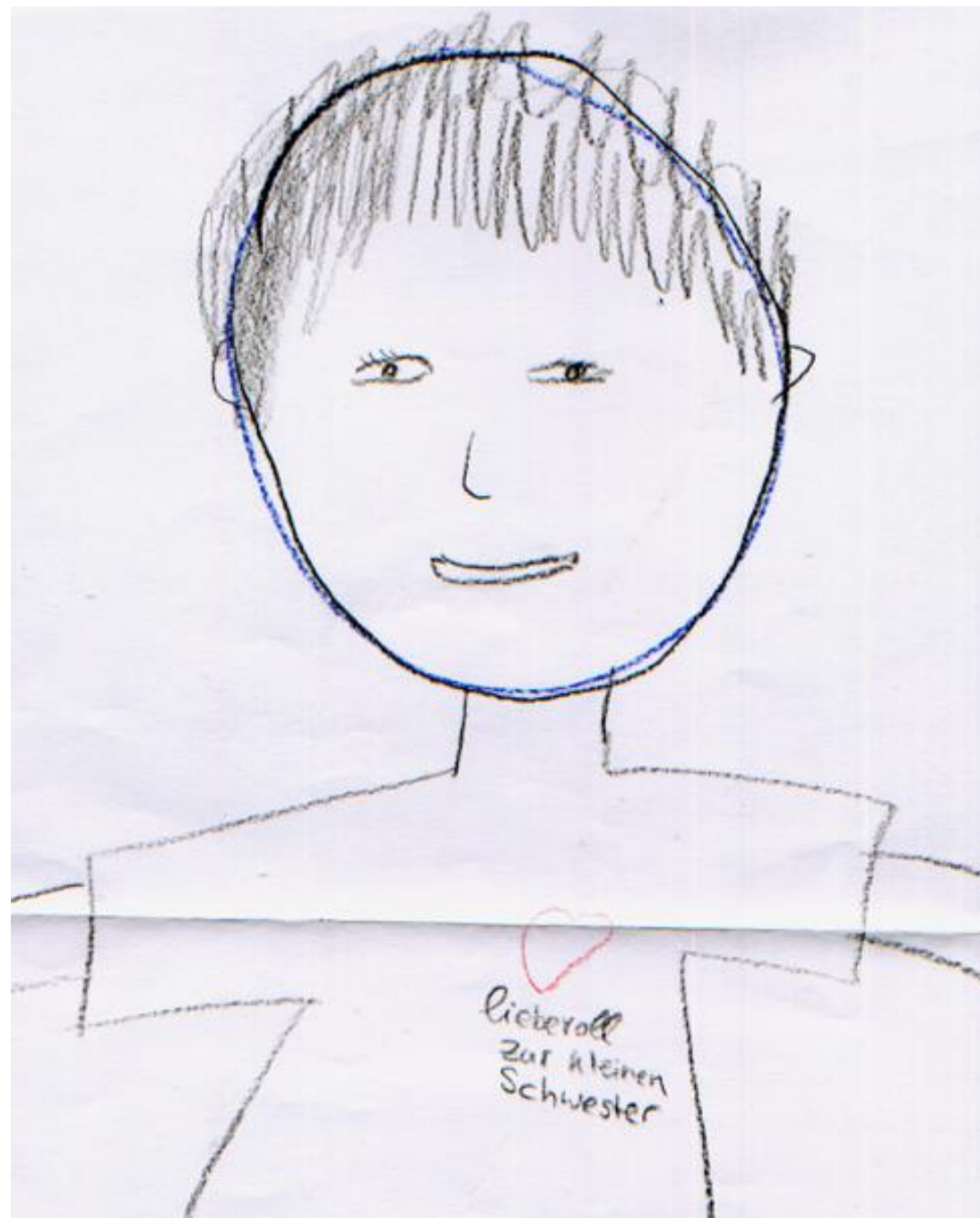
Hyper-
aktivität

körperlich
Veränderung Appetit,
Schlaf

Bauch/Kopfschmerzen

Zweiter Fall

Maik, 10 Jahre



Aufnahmegrund

- Unmotiviert in Schule
- Leicht ablenkbar
- Konflikte wegen Hausaufgaben
- Handgreiflichkeiten in Schule
- Fühlt sich ungerecht behandelt, andere provozieren ihn

Aktuelle Situation

- Lebt mit Mama und 3 jähriger Schwester im Wohnblock
- Eltern trennten sich kurz nach seiner Geburt, dann on-off Beziehung, aktuell wieder getrennt
- Maik verbringt die Wochenenden oft beim Vater, dort hoher Medienkonsum ohne Regulation
- Mutter arbeitet viel

Biografie

- Perinatal Notkaiserschnitt mit Nabelschnurumschlingung und Wiederbelebung
- In Anfangszeit: Verlassenheits- und Überforderungs-gefühle bei der Mutter
- Entwicklungsmeilensteine beim Kind aber unauffällig
- Mutter zeigt depressive Symptomatik

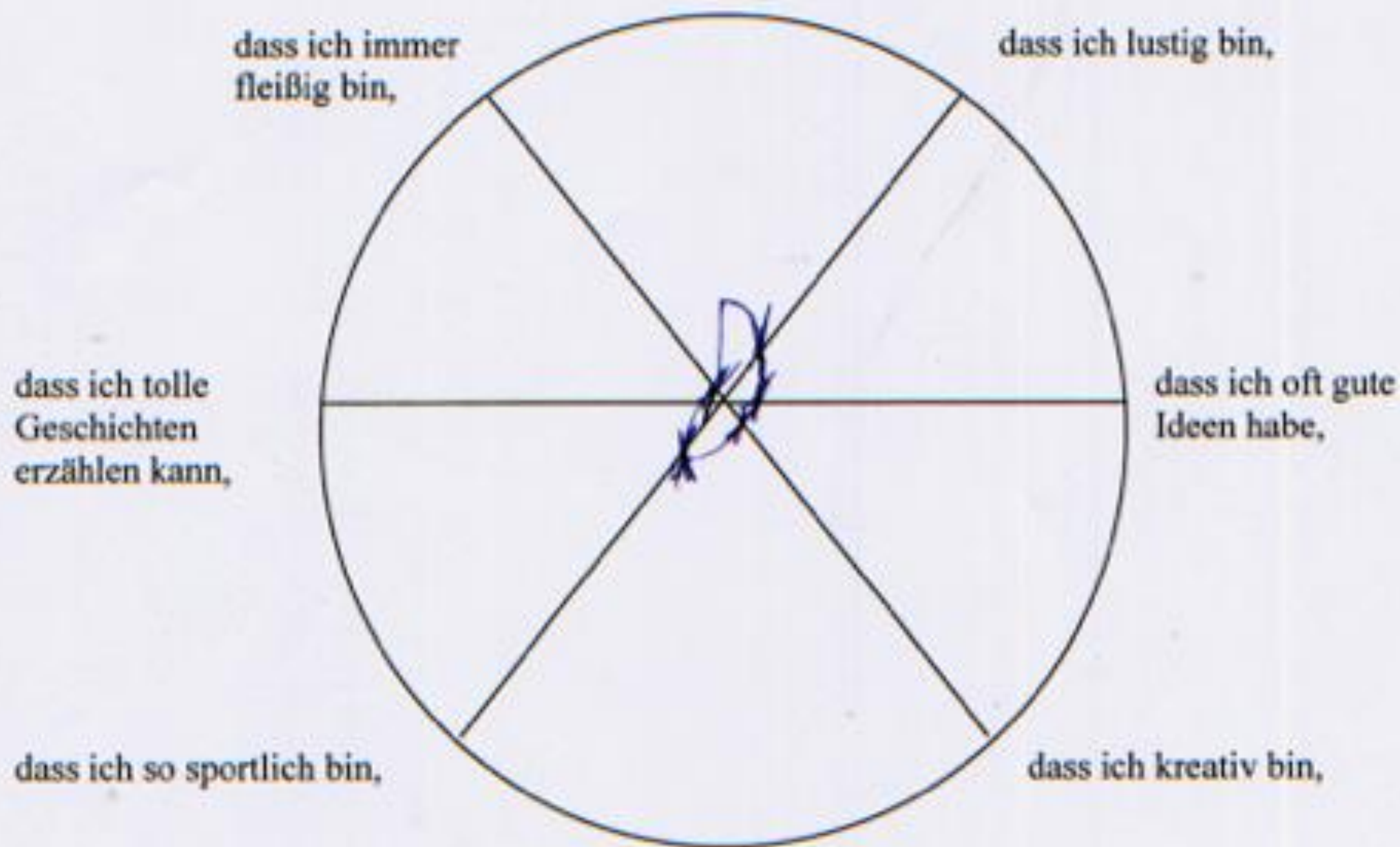
Beobachtung auf Station

- Gedrückte Stimmungslage, verminderte Schwingungsfähigkeit
- Antrieb gemindert
- Aggressives Verhalten
- Mangelnde Konfliktlösestrategien
- Ängste und Sorgen (insbesondere vor Versagen und Verluste)
- Gesteigerter Appetit
- Kraftlosigkeit und Erschöpfung

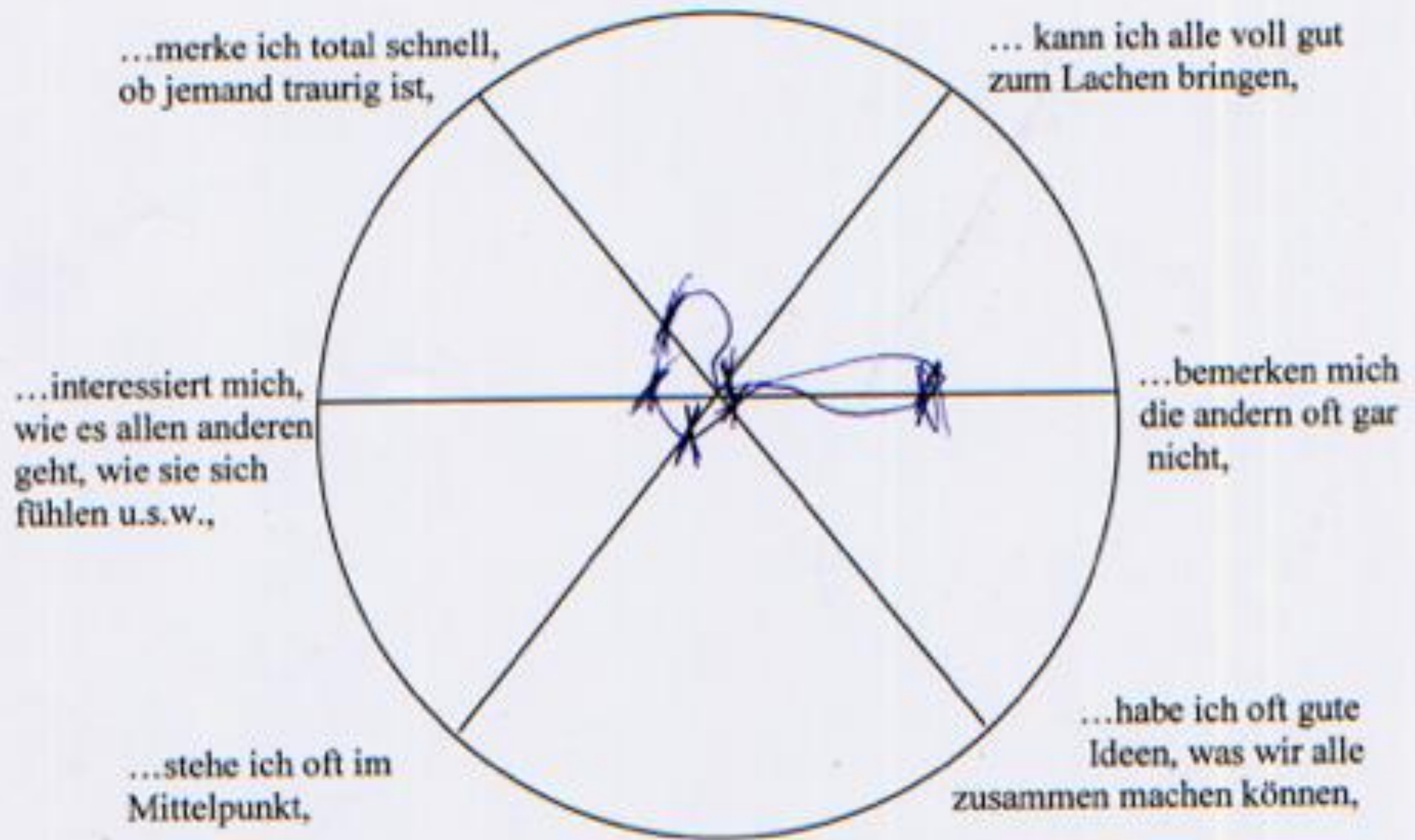
Auszüge aus der Epikrise

Maik benötigte stets Aktivierung und Außenmotivation um in Arbeitsprozesse einzusteigen. Sein Auftreten war **psychomotorisch verlangsamt** und geprägt von einer **mürrischen Grund-stimmung** und **Lustlosigkeit**. Kleine Misserfolge führten zum **sofortigen Aufgeben** und einer anhaltenden **Verweigerungs-haltung**. Im Gespräch äußerte Maik **Versagensängste**. In der Therapie mit dem Vater zeigte Maik sich wacher und deutlich anstrengungsbereiter. Der Vater übernahm Führung und motivierte das Kind. Leider wurde der Junge durch das Fernbleiben des Vaters sehr enttäuscht und verfiel in der Therapie mit der Mutter und der Schwester sofort wieder in **alte Verhaltensmuster**.

Was die anderen an mir mögen...?
(Eltern, Geschwister, Klassenkameraden...)



Wenn ich mit andern zusammen bin, dann...?



Was macht mir großen Spaß?

Sport treiben ,
(Laufen, Klettern u.s.w.),

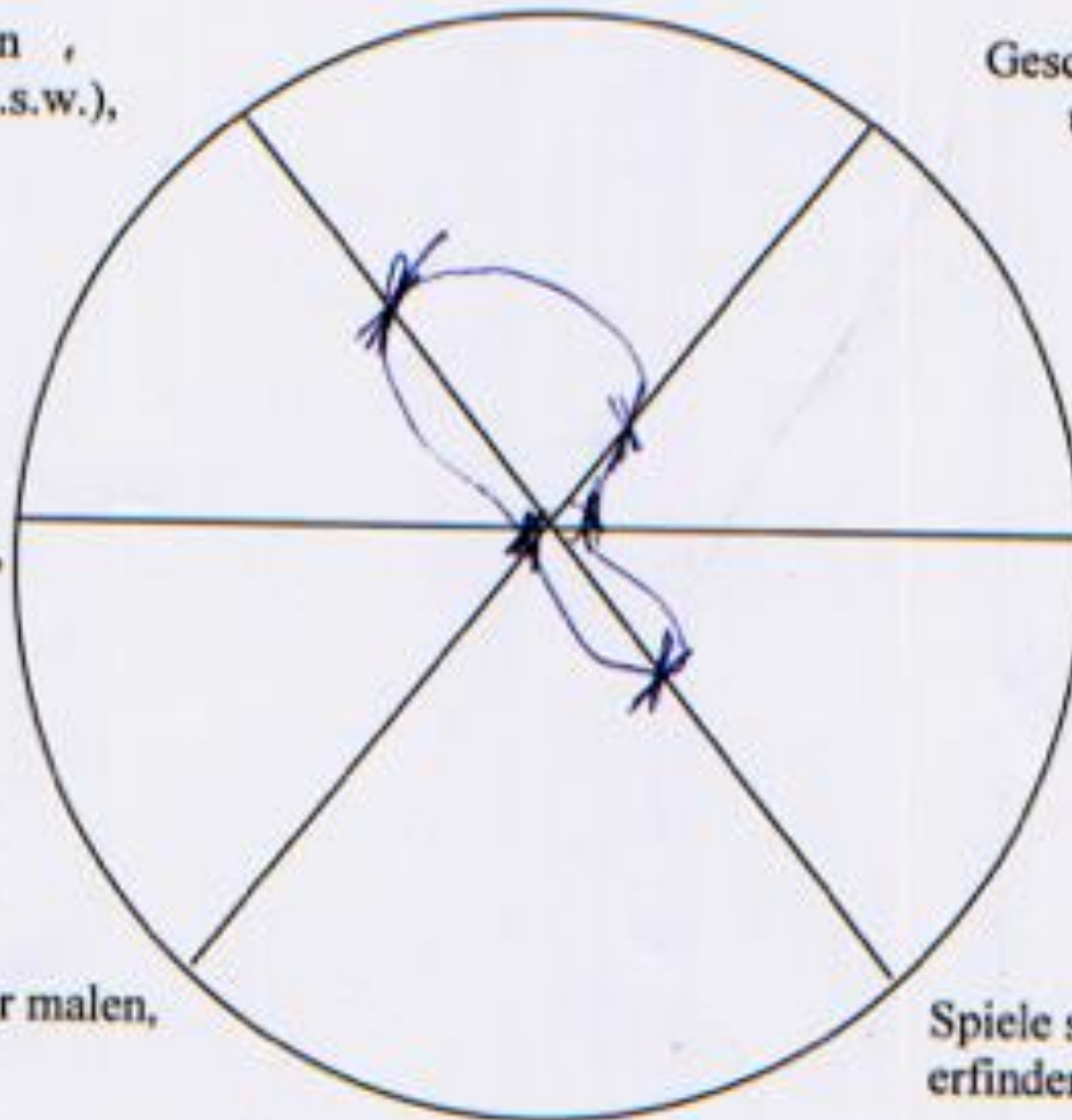
Geschichten erfinden
und erzählen,

Handwerklich sein
(Bohren, Hämmern,
Sägen u.s.w.),

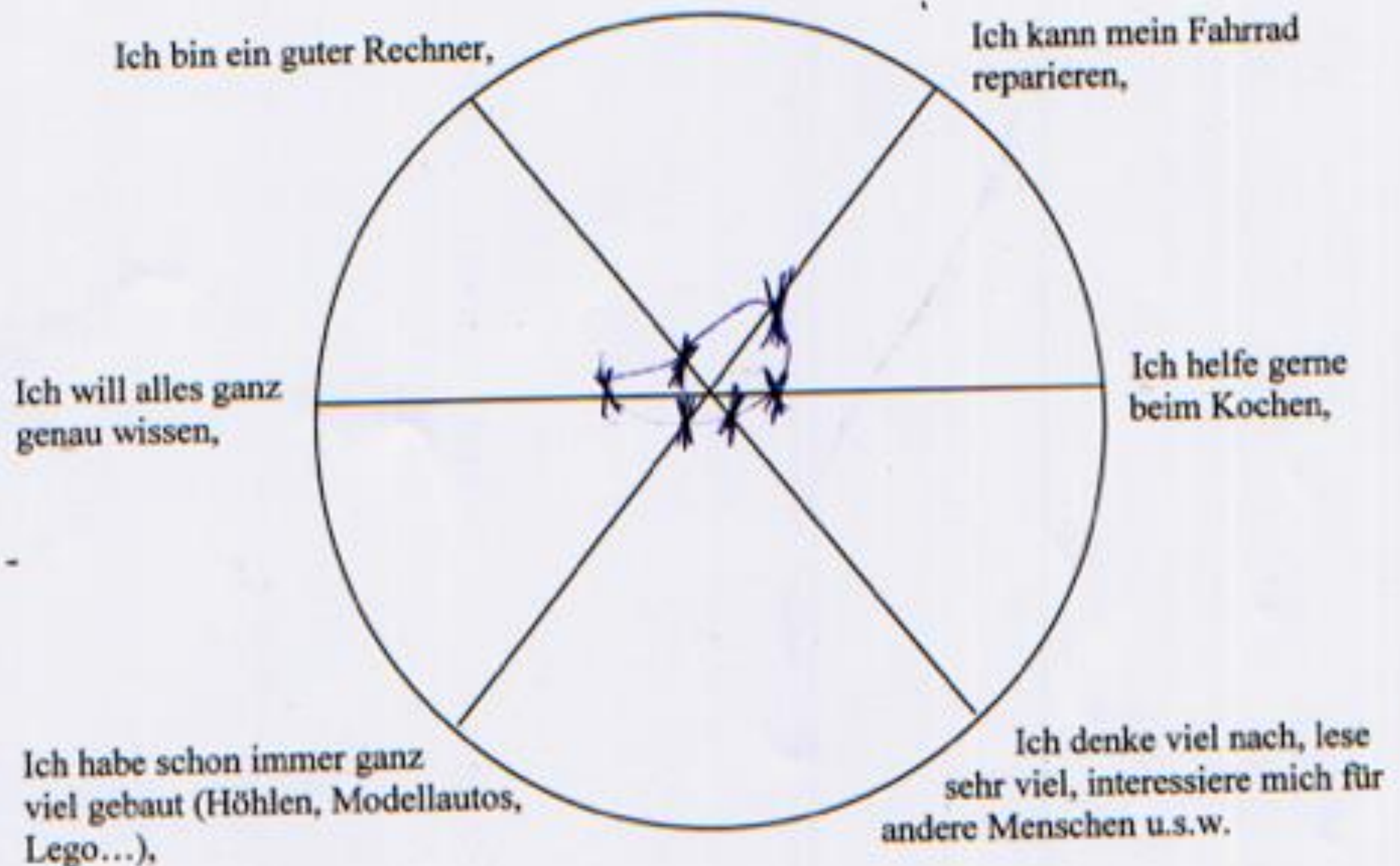
Musik machen
(ein Instrument
spielen u.s.w.),

Bilder malen,

Spiele spielen und neue
erfinden,



Genau so bin ich?



Fazit

Depressive Verstimmung

verringerte
Spielaktivität

**Interessenverlust
Antriebsmangel**

Irritabilität,
Gereiztheit, Weinerlichkeit,
Aggressivität

emotional
Selbstwert
Schuldgefühle

Schul-
probleme

kognitiv/motivational
Konzentrationsmangel,
Entscheidungsprobleme

Verhalten
unruhiges oder
verlangsamtes Verhalten

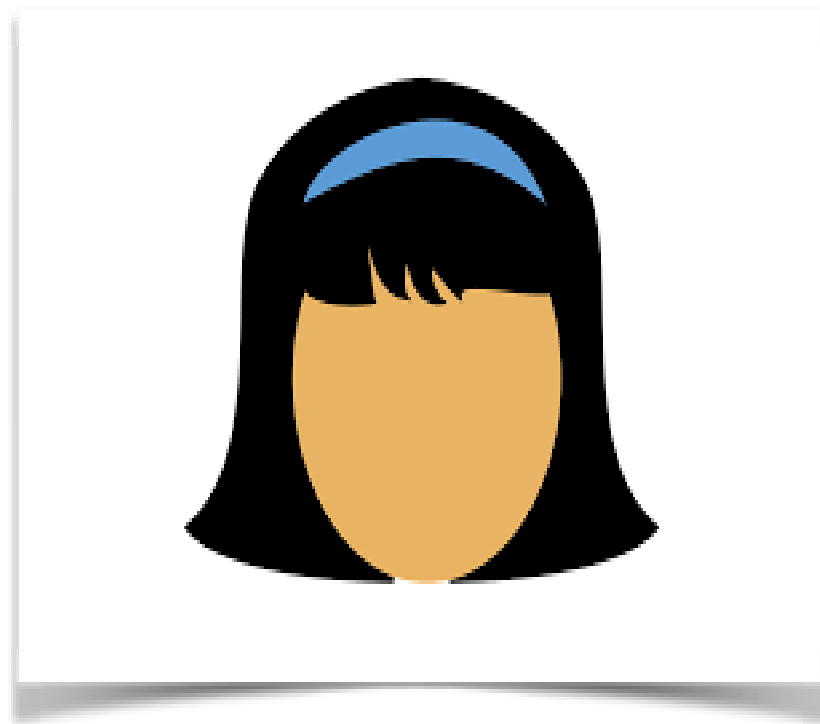
Hyper-
aktivität

körperlich
Veränderung Appetit,
Schlaf

Bauch/Kopfschmerzen

Dritter Fall

Lena, 15 Jahre



Aufnahmegrund

- Rückzugstendenzen, Ängste und Antriebsarmut
- Verminderter Appetit, reduziertes Trinkverhalten
- Abendliches Grübeln, teilweise auch in der Schule, Schlafstörung
- Stimmungstiefs
- In der Schule: Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall, Ausgrenzungserleben

Aktuelle Situation und Eigenanamnese

- Lebt mit Mutter und 2 Geschwistern zusammen
- Mutter hat sich vom Lebenspartner getrennt, Kontakt zu diesem trotz gutem Verhältnis rückläufig
- Hat Vater nie kennengelernt
- Mutter mit Depressionen
- Zangengeburt, als Kleinkind Gedeihstörung

Beobachtung auf Station

- Beliebt, sehr empathiefähig
- Kooperativ, ruhig, um Anpassung bemüht, perfektionistisch
- Antriebsarm, anhedonisch
- Rollenkonflikt mit Mutter, Übernahme von elterliche Verantwortung, Vorreife und Parentifizierung
- Mutter machte suizidale Äußerungen, Lena bekam deutliches Signal, keine Autonomie entwickeln zu dürfen

Fazit

Depressive Verstimmung

verringerte
Spielaktivität

Interessenverlust
Antriebsmangel

Irritabilität,
Gereiztheit, Weinerlichkeit,
Aggressivität

emotional
Selbstwert
Schuldgefühle

Schul-
probleme

kognitiv/motivational
Konzentrationsmangel,
Entscheidungsprobleme

Verhalten
unruhiges oder
verlangsamtes Verhalten

Hyper-
aktivität

körperlich
Veränderung Appetit,
Schlaf

Bauch/Kopfschmerzen

Übersicht

- Kindliche Depression- so was gibt es?
- Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?
- **Welche Ursachen gibt es?**
- **Bleiben ehemals depressive Kinder und Jugendliche psychisch beeinträchtigt?**
- Wer hilft, und wie?
- Was können Eltern tun?
- Kontakt/Infos/Literatur

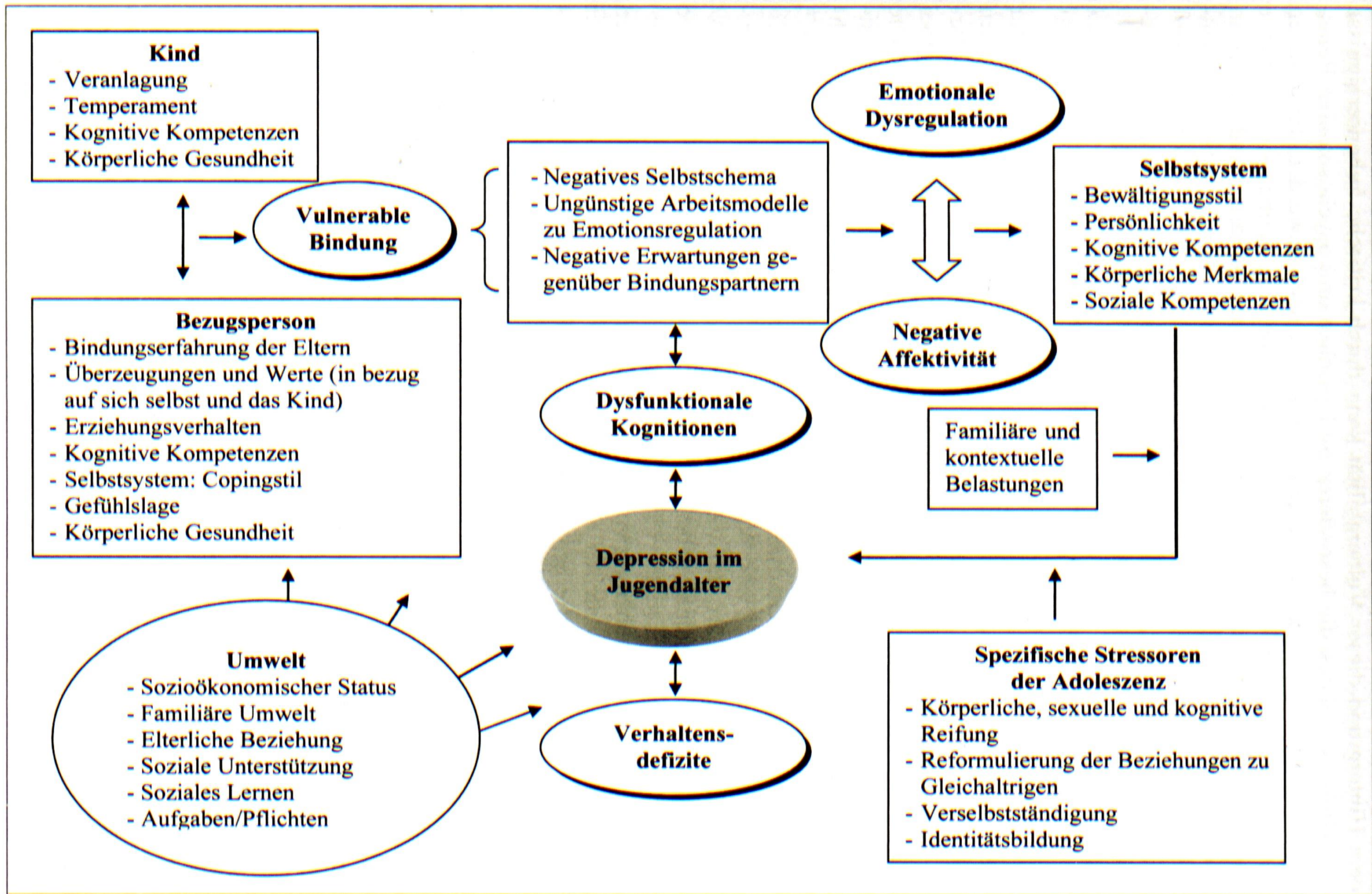


Abbildung 6.7: Entstehung und Aufrechterhaltung der Depression im Jugendalter nach McCauley et al. (2001, S. 68)

Bleiben ehemals depressive Kinder und Jugendliche psychisch beeinträchtigt?

- Die Mehrzahl spricht gut auf die Behandlung an (nach 1-2 Jahren 90% laut Emslie et al 1997)
- Aber: häufig Rückfälle
- Erkennen von Warnzeichen und eine frühe Wiedervorstellung ist daher wichtig.
- Deutlich erhöhtes Risiko für andere psychische Störungen erkennbar (Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen.)

Schutz und Prävention

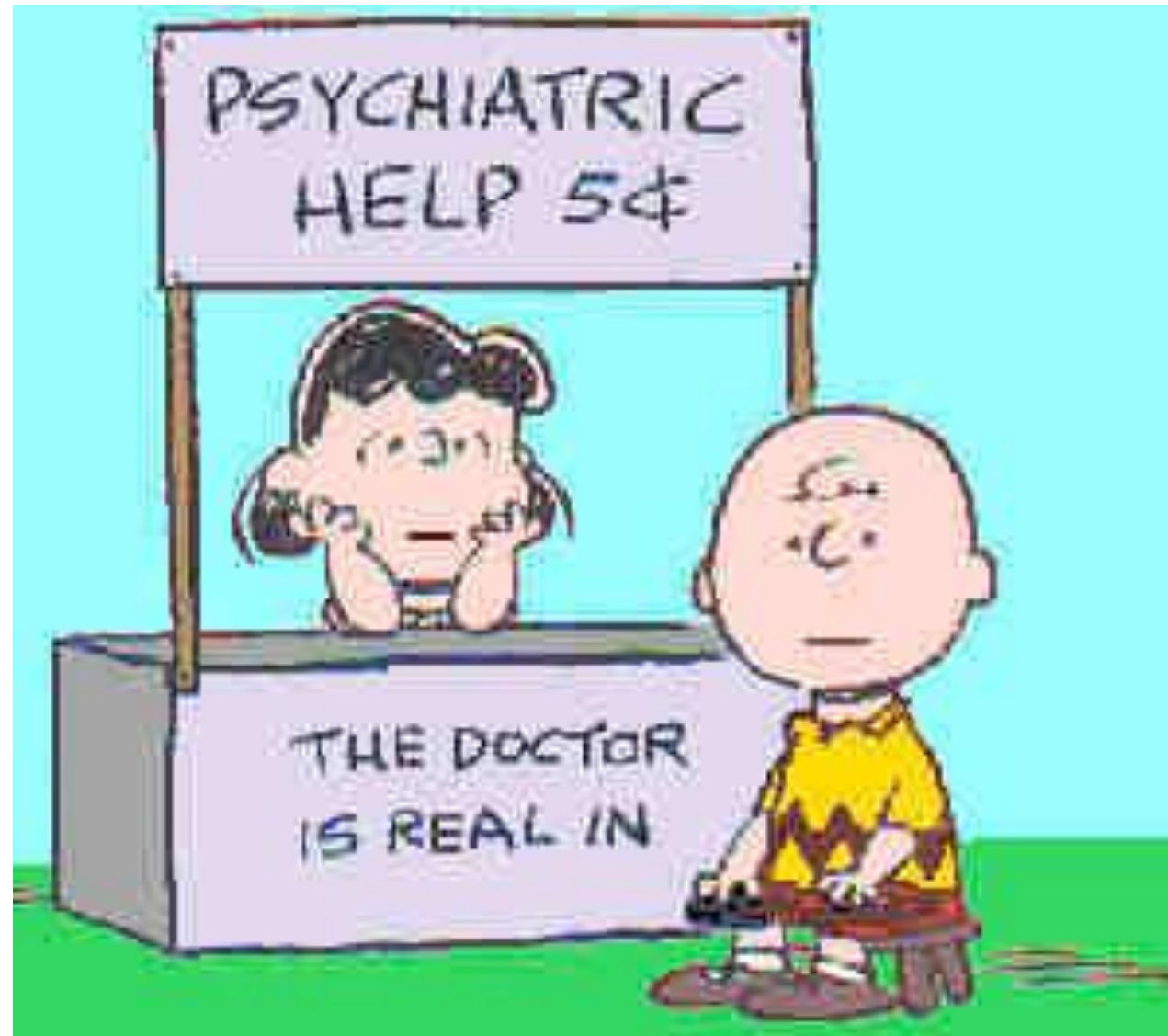
- Freunde
- Familiärer Zusammenhalt
- Reduktion von Stress und belastenden Faktoren
- Mitbehandlung von Angehörigen
- Mitbehandlung anderer Erkrankungen
- Therapeutische Hilfe , z.B. Abbau negativer Kognition und Verbesserung der Problemlösestrategien, Selbstwertaufbau



Übersicht

- Kindliche Depression- so was gibt es?
- Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?
- Welche Ursachen gibt es?
- Bleiben ehemals depressive Kinder und Jugendliche psychisch beeinträchtigt?
- **Wer hilft, und wie?**
- **Was können Eltern tun?**
- Kontakt/Infos/Literatur

Wer hilft, und wie?



Wer hilft, und wie?

- Multimodaler Ansatz: psychosoziale Beratung, Psychoedukation, Psychotherapie und eventuell Medikation (meist als Krücke)...
- Einbezug der Bezugspersonen und des sozialen Umfelds
- Ganz wichtig: tragfähige therapeutische Beziehung
- Bei Komorbidität, Suizidalität oder starker psychosozialer Beeinträchtigung (Schule): auch stationäre Therapie

Therapiebausteine

Kevin, Maik und Lena

- Aufbau eines Krankheitsverständnisses
- Aktivierung, Alltagsstruktur, Ressourcen
- Aufbau sozialer Kompetenzen und adaptiver Strategien (Scout)
- Elternarbeit, Interaktion
- Emotionsbezogene Techniken (Eigene Gefühle kennenlernen, Ärgerkontrolle)
- Kognitive Verhaltenstherapie
- Entspannungsverfahren, Bewegungstherapie, tiergestützte Therapie

Was können Eltern tun?

- **Jedes Kind kann mal traurig sein!**
- Gut Hinschauen (Rückzug, Leistungsknick, veränderter Freundeskreis, erhöhter Spielkonsum, Schulvermeidung...)
- Raum für Gespräche, Zuhören in den Vordergrund stellen
- Keine Tipps und Kommentare wie „Kopf hoch“ oder „Reiß dich zusammen“
- Viele Kinder wollen nicht mit Eltern sprechen, auch das ist normal.

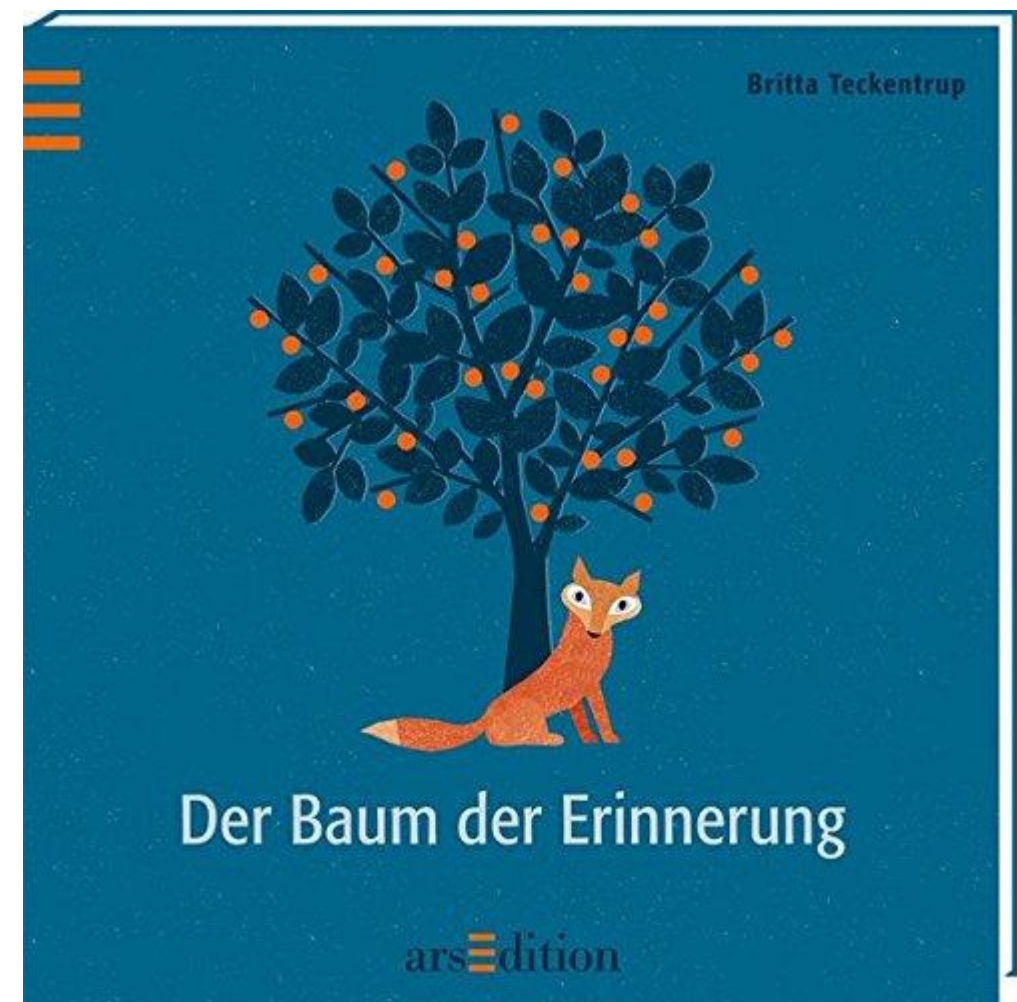
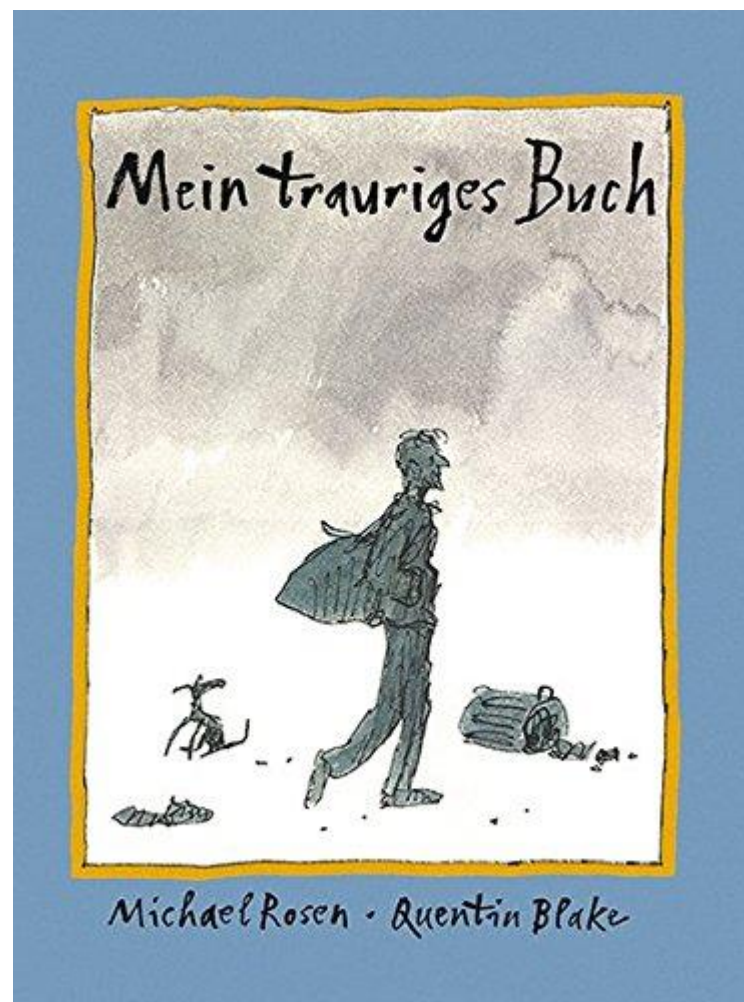
Was können Eltern tun?

- Nachfragen, ob das Kind sich traurig fühlt, oft weint, wenig Freude mehr hat, oder ob es schon mal lebensmüde Gedanken hatte. Bei Bejahung unbedingt Hilfe suchen und Hilfe anbieten.
- **Suizidandrohungen unbedingt ernst nehmen und Hilfe holen!**

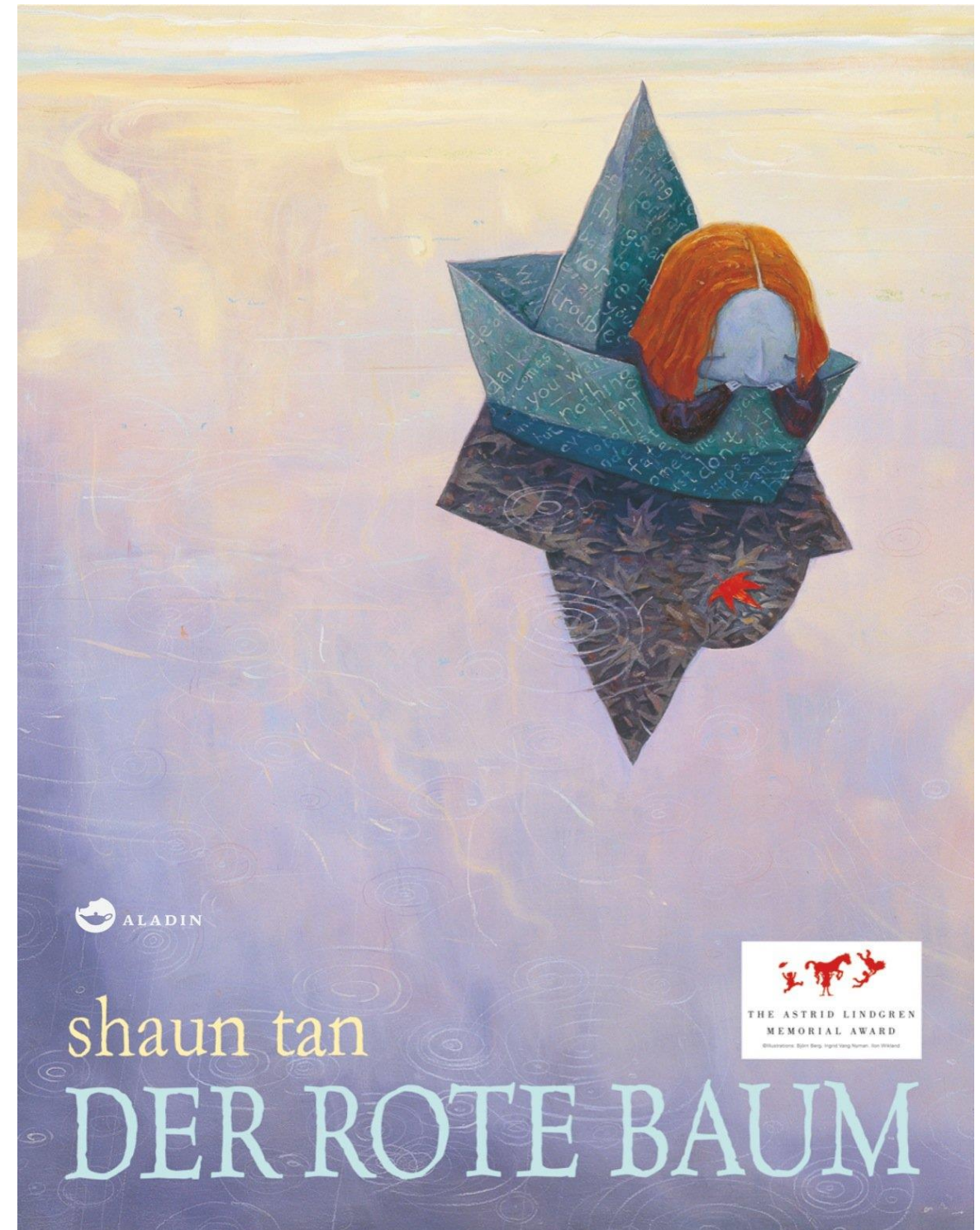
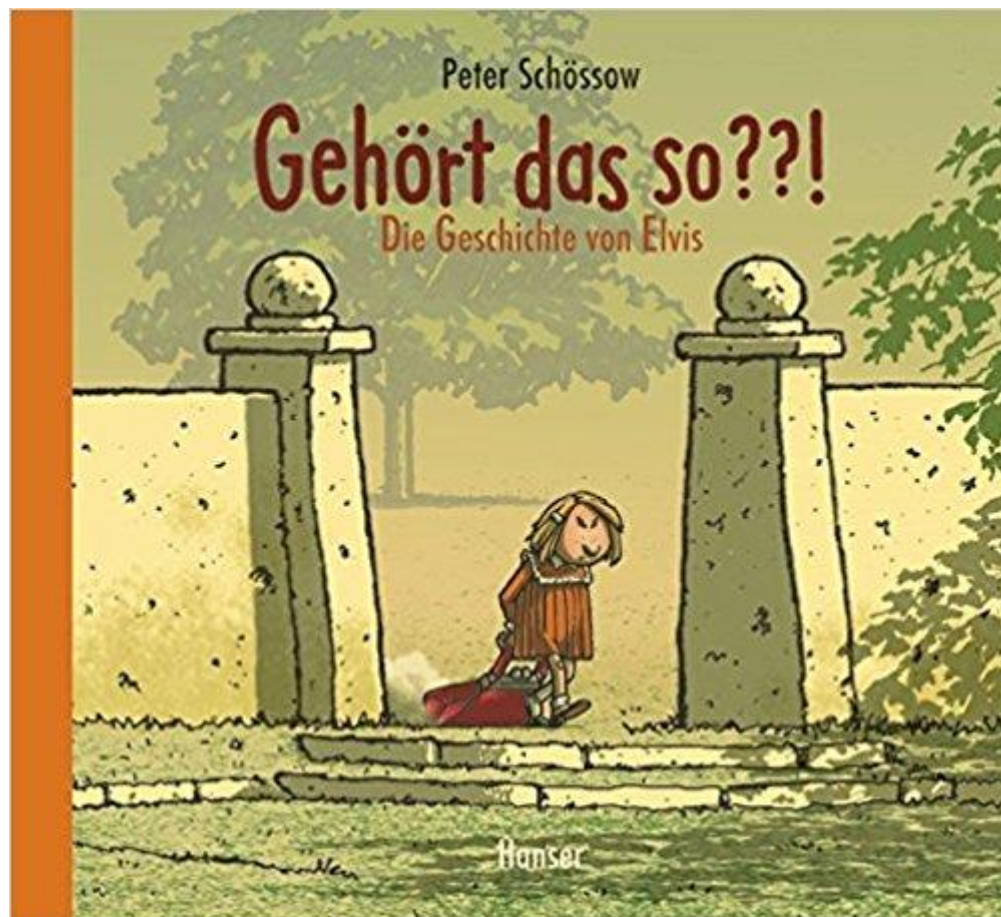
Übersicht

- Kindliche Depression- so was gibt es?
- Wie zeigt sich eine Depression in den unterschiedlichen Entwicklungsstufen?
- Welche Ursachen gibt es?
- Bleiben ehemals depressive Kinder und Jugendliche psychisch beeinträchtigt?
- Wer hilft, und wie?
- Was können Eltern tun?
- **Kontakt/Infos/Literatur**

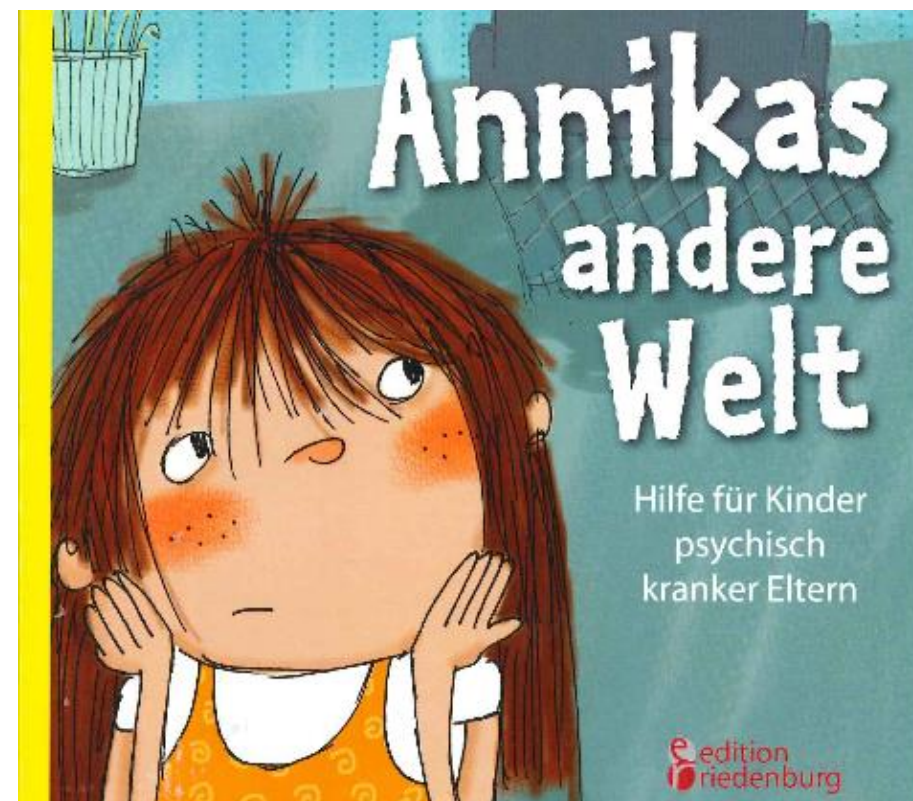
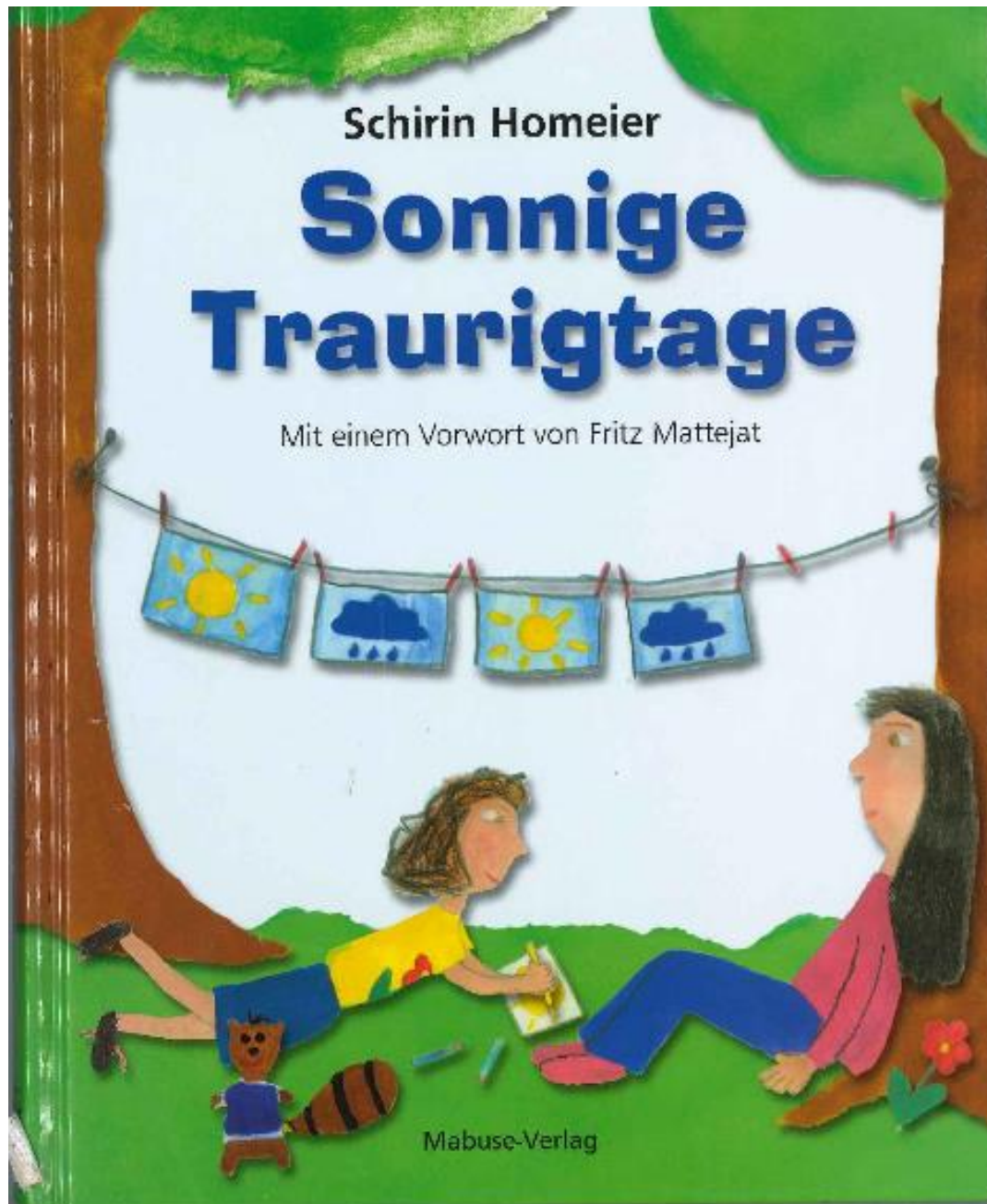
Kontakte/Infos/Literatur



Kontakte/Infos/Literatur



Kontakte/Infos/Literatur



Kontakte/Infos/Literatur



Carmen.Unterseher@helios-gesundheit.de

Dankeschön!



Claude Monet: Mohnfeld bei Argenteuil

Informationen im Internet

FIDEO

FIDEO (Fighting DEpression Online) ist ein Online-Informationsangebot mit integriertem Diskussionsforum für junge Menschen ab 14 Jahren zum Thema Depression.

Nummer gegen Kummer

Telefonische Beratung und Beratung per E-Mail für Kinder und Jugendliche von professionellen Beratern oder von Jugendlichen für andere Jugendliche. Außerdem telefonische Beratung für Eltern.

BKE

Zahlreiche Beratungsangebote der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung für Eltern und Jugendliche, Adressen von Beratungsstellen vor Ort, moderiertes Forum, Chats.

Youth-Life-Line

Online-Beratung von und für Jugendliche im Arbeitskreis Leben. Das Team aus jugendlichen Peer-Beratern und Fachkräften hilft Jugendlichen in Krisen.

[U25] Freiburg

Informationen und Online-Beratung für junge Menschen unter 25 Jahren in Krisen und bei Suizidgefahr. Kostenlose und anonyme E-Mail-Beratung durch ehrenamtliche Peer-Berater, die von Fachkräften unterstützt werden.

Nethelp4u

Jugendliche beraten Jugendliche. Ein Team aus ehrenamtlichen Beratern im Alter von 18 bis 24 Jahren hilft bei Sorgen und Kummer. E-Mail-Beratung, Antwort innerhalb von 7 Tagen.

frnd.de

Informationen über Depression und Suizid bei jungen Menschen und jungen Erwachsenen des Vereins Freunde fürs Leben. Darüber hinaus eigener Videokanal.

JugendNotMail.de

Das Beratungsangebot von jugendnotmail.de ist eine der ersten Online-Beratungen in der Kinder- und Jugendhilfe im deutschsprachigen Raum. Die ehrenamtlichen Online-Berater sind geschulte Experten aus den Bereichen Psychologie und Sozialpädagogik, die 24 Stunden am Tag für die Sorgen und Nöte von jungen Menschen da sind.

Ratgeber für Eltern, Lehrer oder Erzieher

Groen, G., Ihle W., Ahle M. E & Petermann F. (2012): Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Groen, G. & Petermann F. (2011): Wie wird mein Kind wieder glücklich?: Praktische Hilfe gegen Depressionen. Bern: Huber-Verlag.

Nevermann, C. & Reicher, H. (2009): Depressionen im Kindes- und Jugendalter. Erkennen, Verstehen, Helfen (2. Auflage). München: C.H. Beck.

Groen, G. & Petermann, F. (2011): Depressive Kinder und Jugendliche (2. Auflage). Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Baierl, M. (2009): Familienalltag mit psychisch auffälligen Jugendlichen: Ein Elternratgeber. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Kerns, L.L. (1997): Hilfen für depressive Kinder. Bern: Huber-Verlag.

Mattejat, F. und Lisofsky, B. (2011): Nicht von schlechten Eltern: Kinder psychisch Kranker. Balance Ratgeber, Bonn.

Döpfner, M. /Petermann, F. (2008): Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen – Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher. Göttingen: Hogrefe-Verlag Homeier, S. (2006).

Homeier, S. (2014): Sonnige Traurigtage. Ein Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern. Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.

Bücher für Kinder

Jacob, L. A. & Tanner, K. (2016): ZiegenHundeKrähenMama...oder: Was ist mit Mama los? Zürich: Atlantis Verlag. Außerdem zum Buch erhältlich: kostenlose Begleitmaterialien zum Download.

(Für Kinder ab 5 Jahren)

Gliemann, C. & Fainchney, N. (2014): Papas Seele hat Schnupfen. Karlsruhe: MONTEROSA Verlag.

(Für Kinder zwischen 6 - 8 Jahren.)

Erdmute von Mosch (2011): Mamas Monster: Was ist nur mit Mama los? Bonn: BALANCE Buch + Medien Verlag.

(Für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren)

Wunderer S. (2010): Warum ist Mama traurig? Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil. Mit einem Ratgeberteil am Ende des Buchs. Frankfurt a.M.: Mabuse-Verlag.

(Für Kinder zwischen ca. 2 und 5 Jahren)

Dachverband Psychosozialer Hilfsvereinigungen (Hrsg.): Wenn Deine Mutter oder Dein Vater in psychiatrische Behandlung muss... Mit wem kannst Du dann eigentlich reden? Bonn. Beziehbar über: <http://www.psychiatrie.de/dachverband/materialien/kinderbroschueren>

(Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren)

Dachverband Psychosozialer Hilfsvereinigungen (Hrsg.): Wenn Deine Mutter oder Dein Vater psychische Probleme hat... Bonn.

Beziehbar über: <http://www.psychiatrie.de/dachverband/materialien/kinderbroschueren>

(Für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren)

Stehle, Katrin (2011): Das Gegenteil von fröhlich. Stuttgart/Wien: Gabriel Verlag.

(Entwicklungsroman für Jugendliche zwischen 13 und 16 Jahren)

Worringer, Ulla (2013): Hasenmama, die Heulsuse und die beste Möhrensuppe der Welt. Bergisch Gladbach: CreateSpace Independent Publishing Platform

(Vorlesebuch für Kinder ab dem Vorschulalter; Mut-Mach-Buch für jugendliche und erwachsene Betroffene und Angehörige; mit einem Vorwort von PD Dr. Christine Rummel-Kluge)

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

kostenlose Beratung (Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr)

für Kinder und Jugendliche: Telefonnummer: 0800 - 111 0 333

sowie Eltern: Elterntelefon: 0800 - 1 111 0 550

www.nummergegenkummer.de

Telefonseelsorge

anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit

unter den bundesweiten Telefonnr.: 0800 – 1110111

oder 0800 – 1110222

www.telefonseelsorge.de