

DEPRESSION

bei Kindern und Jugendlichen

*Basisinfos für Eltern
und Angehörige*

*Anlaufstellen &
Hilfsangebote*



Leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Depression hat viele Gesichter

Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

Obwohl das Risiko im Erwachsenenalter an einer Depression zu erkranken deutlich höher ist, können auch Kinder und Jugendliche betroffen sein. Statistiken zeigen, dass **durchschnittlich 1–3 Kinder und Jugendliche pro Klasse von einer psychischen Erkrankung betroffen sind.**

Depressionen zählen zu den **häufigsten psychischen Erkrankungen** in diesem Alter und treten oft gemeinsam mit Angststörungen, Essstörungen oder ADHS auf.

Allgemeine Symptome

Die Anzeichen unterscheiden sich je nach Alter und können von denen eines erwachsenen Betroffenen abweichen. Daher kann die Diagnostik erschwert sein. Dennoch gibt es übereinstimmende Symptome, die von Betroffenen berichtet oder von Außenstehenden beobachtet werden können.

Typische Merkmale sind:

- Anhaltende Traurigkeit oder Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit und Konzentrationsprobleme
- Geringes Selbstwertgefühl, Schuldgefühle
- Hoffnungslosigkeit, negative Gedanken
- Schlaf- und Appetitstörungen
- Versagensängste und Grübeln
- Selbstverletzung oder Suizidgedanken

Altersspezifische Symptome

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist das Erkennen einer depressiven Erkrankung.

Eine Übersicht geeigneter Anlaufstellen für eine professionelle Abklärung finden Sie auf den Seiten 9–11 dieses Flyers.

Im Kleinkind- und Vorschulalter

Auffälligkeiten lassen sich **primär am Verhalten** des Kindes beobachten. Besonders in Spielsituationen können Veränderungen gegenüber dem sonst üblichen Verhalten des Kindes festgestellt werden.

Mögliche Symptome:

- Spielunlust
- schnelle Entmutigung, mangelnde Fantasie
- Aggressivität, Reizbarkeit
- Freudlosigkeit oder Selbststimulation durch Schaukeln des Körpers oder Daumenlutschen
- Teilnahmslosigkeit, ausdrucksarmes Gesicht
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafprobleme, Alpträume)
- gestörtes Essverhalten: wählerisches Essverhalten, verminderter/gesteigerter Appetit

Im Grundschulalter

Die Kinder können ihre **Stimmung meist sprachlich ausdrücken**. Andauernde depressive Anzeichen, wie ängstliches Verhalten, Traurigkeit und plötzliches Weinen ohne erkennbaren Grund, werden oft von körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen begleitet. Auch häufige, aggressive Stimmungsschwankungen können Hinweise auf das Vorliegen einer depressiven Erkrankung sein.

Im Kindesalter werden depressive Erkrankungen **häufig von Verhaltensauffälligkeiten** begleitet, die zum Teil die depressive Symptomatik überlagern können, wie z.B.:

- Trennungs- und Schulangst
- Unruhe und Ablenkbarkeit

Im Jugendalter

Das Krankheitsbild ähnelt zunehmend dem der Depression im Erwachsenenalter.

Betroffene ziehen sich häufig zurück und werden von Gefühlen der Sinnlosigkeit, des Versagens



und der Schuld geplagt. Auch Zukunftsängste sowie Grübeleien und zum Teil Suizidgedanken können zum Erscheinungsbild gehören.

Die Abgrenzung von altersbedingten Stimmungen und deren Schwankungen zu einer behandlungsbedürftigen Depression ist nicht einfach und sollte in fachkundige Hände gelegt werden.

Einzelne Merkmale wie Lustlosigkeit oder Leistungsabfall sind für sich allein meist noch nicht auffällig. Liegt jedoch über einen **längeren Zeitraum** (mind. zwei Wochen) eine **Kombination verschiedener Symptome in deutlicher Ausprägung vor, die zu Beeinträchtigungen im Alltag führen**, sollte eine Abklärung in einer Psychotherapie-, Facharzt- oder Hausarztpraxis für Kinder und Jugendliche erfolgen.

Depression im Jugendalter zeigt sich häufig zusätzlich durch folgende Symptome:

- Vermindertes Selbstvertrauen, Ängste
- Konzentrationsstörungen, Gleichgültigkeit
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Bauch- oder Kopfschmerzen)
- Tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens

Häufig treten darüber hinaus **weitere Auffälligkeiten** auf, wie z.B.:

- Angststörungen
- Selbstverletzendes Verhalten
- Drogen- oder Alkoholkonsum
- Essstörungen



Suizidalität

Suizidalität beschreibt einen psychischen Zustand, in dem **Gedanken und ggf. das Handeln** des Betroffenen darauf ausgerichtet sind, den **eigenen Tod herbeizuführen**.

Während Suizide im Kindesalter sehr selten sind,

zählen sie **im Jugendalter zu den häufigsten Todesursachen**. Suizidale Gedanken sind ein Symptom der Depression: Bei Jugendlichen besteht im Rahmen einer Depression ein **bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten** (d.h. Suizidversuche und Suizid).

Suizidgefährdete Menschen senden in der Regel Signale aus und möchten, dass darauf reagiert wird.

Typische **Warnsignale** können sein:

- große Hoffnungslosigkeit
- Selbsthass und selbstverletzendes Verhalten
- Äußerungen wie „Ich kann nicht mehr!“
- konkrete Pläne für eine Selbsttötung
- Abschiedsbriefe, sozialer Rückzug
- plötzliche Stimmungsaufhellung



Suizidgedanken oder -androhungen sollten immer ernst genommen werden!

Das konkrete **Erfragen** von Suizidgedanken und geplanten Suizidhandlungen sowie geduldiges, **aufmerksames und nicht wertendes Zuhören** sind hier besonders wichtig. Die Sorge, dadurch Suizidimpulse zu verstärken, ist unbegründet. Vielmehr werden solche Gespräche von Betroffenen als entlastend erlebt.

Depression kann alle treffen

Ursachen

Die Ursachen für die Entstehung einer Depression sind vielfältig und noch nicht abschließend erforscht. Unbestritten ist, dass depressive Erkrankungen **nicht auf eine alleinige Ursache zurückzuführen** sind. Sie entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel von neurobiologischen und psychosozialen Aspekten.

Belastungs- und Risikofaktoren

Schwierige äußere Umstände oder einschneidende Lebensereignisse können die Belastbarkeit eines Kindes oder Jugendlichen überschreiten und die Entstehung einer Depression begünstigen, z.B.:

- Stress
- Umzug mit Schulwechsel
- Trennung der Eltern
- Konflikte im Freundeskreis und/oder der Familie
- Tod einer wichtigen Bezugsperson
- Armut
- fehlende Unterstützung und Zuwendung
- körperliche Misshandlung und Missbrauch

Eine genetische Veranlagung kann dazu führen, dass eine Depression auch ohne äußere Auslöser entsteht. Dennoch erkrankt nicht jedes Kind nach einem belastenden Erlebnis.

Stabile Beziehungen in Familie, Freundeskreis und Schule sowie Eigenschaften wie Optimismus, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit können Schutzfaktoren sein.



Depression ist behandelbar

Eine Depression vergeht selten von allein. Halten die Symptome **länger als zwei Wochen** an oder bestehen **Suizidgedanken**, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Depression ist eine ernstzunehmende Erkrankung und muss als solche behandelt werden. Je früher eine Behandlung in die Wege geleitet wird, desto besser.

Die erste Anlaufstelle

Das können **Kinder- oder Hausarztpraxen** sein. Durch diese sollte eine Überweisung zu einer spezialisierten Fachperson erfolgen.

Leichte und mittelschwere Depression

Zur Behandlung stehen im Regelfall **ambulante psychotherapeutische Angebote** zur Verfügung, die durch familien- oder systemische therapeutische Angebote ergänzt werden. Ambulante Therapien werden von niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen sowie Kinder- und Jugendpsychiater*innen durchgeführt.

Schwere Depression

Bei schweren Verläufen, zum Beispiel bei ausgeprägten Suizidgedanken, kann zusätzlich eine **medikamentöse Behandlung** erfolgen. Diese führt in der Regel nicht zu einer Abhängigkeit. Häufig ist auch eine stationäre Behandlung im Rahmen eines Klinikaufenthalts hilfreich.

Das können Angehörige tun

Das Umfeld eines depressiv erkrankten Kindes oder Jugendlichen hat oft Schwierigkeiten, das gezeigte Verhalten richtig einzuordnen. Häufig wirken Betroffene **faul oder aggressiv**, doch das geschieht **nicht absichtlich**.

Bei der Entscheidung, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist es ratsam, **auf das eigene Gefühl zu hören** und sich lieber zu früh als zu spät für eine Abklärung zu entscheiden.

Eine depressive Erkrankung eines Kindes oder Jugendlichen ist kein Grund, an seinen elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln oder sich zu schämen.

Das Gespräch suchen.

Es ist wichtig, ein **ruhiges und vertrauensvolles Gespräch** zu führen. Erwachsene haben oft Angst, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie befürchten, etwas falsch zu machen. Diese Unsicherheit ist verständlich und kann offen im Gespräch thematisiert werden.

Eltern sollten **Fürsorge und Unterstützung** anbieten und gleichzeitig sollte dem Kind oder Jugendlichen auch eine gewisse Eigenverantwortung zugetraut und überlassen werden.

Konkrete Handlungsmöglichkeiten:

- **Biete** ein offenes Gespräch an, z.B.: „Mir ist aufgefallen ... Wie siehst du das?“
- **Hör zu**, statt sofort Lösungen zu suchen.
- **Sprich deine** eigenen Beobachtungen und ggf. Unsicherheiten ehrlich an. Erwarte nicht zu viel vom ersten Austausch. Zurückhaltung ist normal – bleib geduldig und wiederhole Gesprächsangebote.
- **Frage** nach aktuellen Freuden, Gefühlen von Einsamkeit oder Traurigkeit sowie nach häufigem Weinen.

Unterstützung anbieten und Warnsignale ernst nehmen.

Zeige den Kindern oder Jugendlichen Unterstützungsmöglichkeiten auf, nenne **geeignete Anlaufstellen** oder unterstütze beim Vereinbaren eines Termins. Bei deutlichen Warnzeichen solltest Du auch **direkt nach Suizidgedanken fragen**.


Erste Anlaufstellen und Hilfsangebote sind auf den nächsten Seiten zu finden.

*Hol Dir Hilfe.
Sorge gut für Dich.
Sprich darüber.*

Rat und Hilfe

In einer Krise


Notdienst (Lebensgefahr, dringender Hilfebedarf)


 112 oder 110

Psychiatrische Notaufnahme

Im akuten Krisenfall ist die Vorstellung in den Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie jederzeit ohne Termin möglich

Kinder und Jugendnotdienst 24h erreichbar


 0341 42 03 14 10 (Kindernotdienst)

 0341 99 48 28 0 (Jugendnotdienst)

Stationäre Versorgung


Universitätsklinikum Leipzig

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters

 0341 97 24 10 5


Helios Park-Klinikum Leipzig

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik & Psychotherapie

 0341 86 41 25 1

Klinikum St. Georg


Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Fachkrankenhaus Hubertusburg, Wernsdorf


 034364 62 93 0

Ambulante Versorgung

Niedergelassene Kinder- und Jugendpsychiater*innen und -psychotherapeut*innen

Suche über Kassenärztliche Vereinigung Sachsen

 116 117





 116117.de

Institutsambulanzen



Allgemeine kinder- und jugendpsychiatrische/-psychotherapeutische Sprechstunde und psychologische Diagnostik (siehe nächste Seite)

Ambulante Versorgung

Institutsambulanzen

- Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche:
 0341 97 35 95 3
- Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche am Klinikum St. Georg:
 034364 62 93 0
- Helios Park-Klinikum Leipzig:
 0341 86 41 30 1
- Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz:
 034204 87 40 30

Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig (SPZ)



-  0341 98 46 90
-  fhle.de/sozialpaediatisches-zentrum/

Beratung


Kinder-, Jugend- und Elternhilfe

-  leipzig.de/elternsein






Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

-  0341 56 68 66 00
-  buendnis-depression-leipzig.de

Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle AURYN vom Wege e.V.

-  0341 49 69 09 29


„Nummer gegen Kummer“ – anonym und kostenlos, bundesweit

-  116 111 (Kinder- und Jugendtelefon)
-  0800 111 0 550 (Elterntelefon)
-  nummergegenkummer.de/onlineberatung
- Telefonseelsorge – 24h, anonym und kostenlos**
-  0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123
-  telefonseelsorge.de


Rat und Hilfe

Beratung

U25 Online – Suizidprävention für alle U25

 u25-deutschland.de


Jugendnotmail – Onlineberatung

 jugendnotmail.de

Krisenchat – akute Hilfe für alle U25


 krisenchat.de

Between The Lines – Mentale erste Hilfe

 between-the-lines.de

Für Lehrkräfte

ich bin alles @Schule – Portal für Lehrkräfte

 schule.ich-bin-alles.de

Depression im Unterricht – Schulbox bestellbar

 fideo.de/schule

Irrsinnig Menschlich e.V.

 verrueckt-na-und.de

Weitere Informationen


Video: Fighting Depression online

 fideo.de

Freunde fürs Leben e.V.


 frnd.de

Ich bin Alles


 ich-bin-alles.de

Selbsthilfe


Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?

 schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de

Infoportal des Bundesministeriums für Gesundheit

 gesund.bund.de/junge-selbsthilfe

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

 0341 12 36 75 5

 leipzig.de/selbsthilfe



Kontakt, Beratung, Infos

✉ info@buendnis-depression-leipzig.de

☎ 0341 56 68 66 00

📍 Hinrichsenstraße 35 | 04105 Leipzig

🌐 buendnis-depression-leipzig.de

📷 leipzig_gegen_depression

📘 fb.com/LBgDeV



Unterstütze uns

Deine Spende

Du kannst mit Deiner Spende einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen in Leipzig leisten.

Deine Spende hilft uns, um z.B. unsere Aufklärungsarbeit und somit den Abbau von Vorurteilen gegenüber dieser Erkrankung voranzubringen. Wir freuen uns über Unterstützung in jeglicher Höhe – **jeder Beitrag hilft!**

Spendenkonto

Name: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Bank: SozialBank

IBAN: DE87 3702 0500 0001 7079 00

Für eine Spendenquittung
nenne uns im Verwendungszweck
bitte Deine E-Mail-Adresse.



leipziger
bündnis
gegen
DEPRESSION e.V.

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe

Entstanden in einer
Gesundheitspartnerschaft mit der

AOK PLUS