

# Depressionen



## 5) BEHANDLUNG

Depressionen können gut behandelt werden.  
Trau dich nach Unterstützung zu suchen!

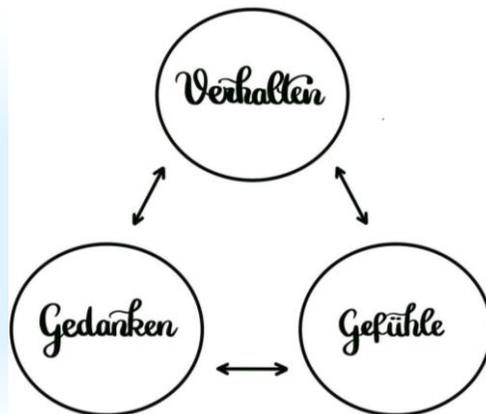
### Behandlungsziele

- Alltägliche Belastungen verringern
- Hilfreiche Strategien zur Bewältigung erlernen

Empfehlung für 12–18-Jährige mit moderater bis schwerer Depression: mind. 3 Monate Psychotherapie (bzw. Kognitive Verhaltenstherapie)

### Therapie Bausteine

- Mehr positive Aktivitäten betreiben (z.B. mehr mit Freunden treffen, Sport)
- Kommunikation & soziale Interaktionen verbessern und lernen Probleme eigenständig zu lösen
- Mehr positive, hilfreiche Gedanken entwickeln
- „Realitätscheck“: negative Gedanken hinterfragen und verändern



## 6) UNTERSTÜTZUNG

### Hier erhaltet ihr Unterstützung

- Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Schützenstraße 49, 35039 Marburg (Telefon: 06421 5866469)
- Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie-Ambulanz (KJ-PAM), Gutenbergstraße 18, 35037 Marburg (Telefon: 06421 2823657)
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention, Goerdelerring 9, 04109 Leipzig (Tel.: 0341/22 38 74 0)
- Bündnis gegen Depression Marburg-Biedenkopf e.V., Rudolf-Bultmann-Straße 8, 35039 Marburg (Info-Telefon: 0800 / 33 44 533)
- Nummer gegen Kummer: 116 111
- Krisenchat: <https://krisenchat.de>

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars „Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule“ am Fachbereich Psychologie „Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)

Seminarleitung: M. Sc. Psych. Friederike Durlach

## 1) KENNZEICHEN EINER DEPRESSION

- Bei Jugendlichen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen
- Von außen z.T. schwer zu erkennen
- Tritt meist in Episoden auf

### Häufigkeit

- Kindesalter: 5%
- Jugendalter: 15-20%

### Geschlechtsunterschiede

- Kindesalter: keine konsistenten Geschlechtsunterschiede, Jungen häufiger betroffen
- Jugendalter: Mädchen doppelt so häufig betroffen

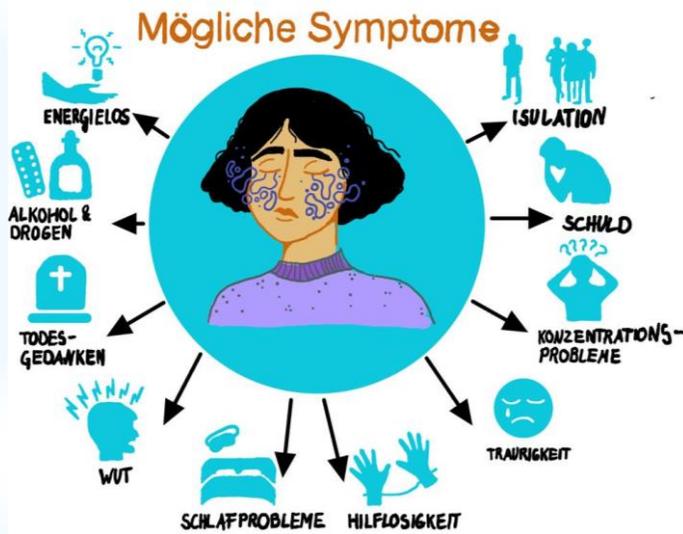
### Kernsymptome

1. Starke Traurigkeit
2. Verlust von Freude und Interessen
3. Antriebslosigkeit und Erschöpfung



### Weitere Symptome:

- Verlust von Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl
- Unbegründete Selbstvorwürfe
- Wiederkehrende Gedanken an den Tod, Suizid oder suizidales Verhalten
- Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden
- Schlafstörungen
- Appetitstörungen
- Vermindertes Denk- und Konzentrationsvermögen



## 2) RISIKOFAKTOREN UND ENTSTEHUNG

### Mögliche Ursachen einer Depression

- Genetik: psychische Erkrankungen in der Familie, v.a. der Eltern
- Hormonelle Veränderungen
- Komorbidität (andere bereits vorhandene psychische Störungen)
- Vergangene Depression
- Kritische und belastende Erfahrungen, sowie Traumata (z.B. Umzug, Verlust, Trennung oder Missbrauch)
- Familiäre und schulische Belastungen (z.B. Stress, Corona-Pandemie)
- Mangelnde Fertigkeiten, um mit Stress oder Konflikten umzugehen
- Soziale Isolation/ Einsamkeit
- Drogenkonsum oder Alkoholkonsum
- Persönlichkeitseigenschaften (z.B. geringere Selbstsicherheit)

→ Depressionen entstehen nicht nur durch einen Auslöser, sondern durch viele Faktoren!

## 3) MODELLE & DEPRESSIONEN BEI ELTERN

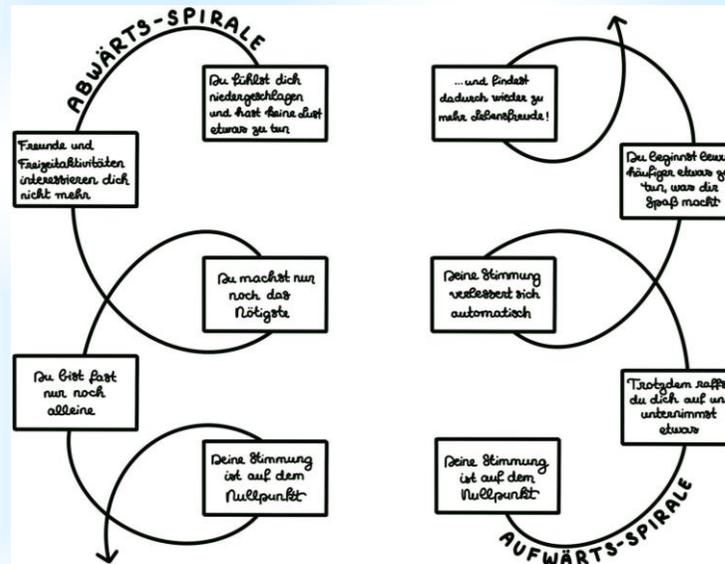
### Depressionen bei Eltern

Schätzungen aus dem Jahr 2021 ergaben, dass 500.000 Kinder in Deutschland mindestens ein Elternteil haben, das an einer Depression erkrankt ist. Dies kann nicht nur den Alltag der Eltern, sondern auch diesen ihrer Kinder mitbestimmen.

Die Depressionen können sich z.B. durch stärkere Zurückgezogenheit, geringere Belastbarkeit oder vermehrte Stimmungsschwankungen äußern. Durch eine geringere Ausdruckslosigkeit und Unaufmerksamkeit dem Kind gegenüber kann die Interaktion erschwert werden.

Wichtig ist es dieses Verhalten nicht auf sich zu beziehen und mit den Eltern darüber zu sprechen.

Wenn ihr Hilfe braucht, dann habt den Mut diese für euch einzufordern!



## 4) STIGMA

### Hintergrund

Bis heute werden Kinder und Jugendlichen mit ihren depressiven Symptomen oft nicht ausreichend ernst genommen und ihre Depressionen verharmlost

### Stigmatisierung

Sorge...

- als „schwach“, „faul“ oder „wertlos“ betrachtet zu werden
- weniger Leistung erbringen zu können
- mit seiner Depression allein zu sein
- nicht verstanden zu werden
- eine Belastung für andere zu sein

Gleichzeitig ist es essenziell für die Bekämpfung sich seiner Erkrankung bewusst zu werden und seinen Selbstwert nicht von seiner Leistung abhängig zu machen!

### Vorurteile

- „Menschen mit Depressionen liegen den ganzen Tag nur weinend im Bett.“
- „Du bist doch oft am Lachen. Du kannst gar nicht depressiv sein.“
- „Reiß dich zusammen! Jeder hat mal einen schlechten Tag“

→ Depressionen zeigen sich bei jeder Person unterschiedlich. Trau dich mit der Person deines Vertrauens darüber zu reden!