

# WENN EIGENTLICH NICHTS MEHR SPASS MACHT

*Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars Living Library 2022/2023 am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Philipps-Universität Marburg unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen*

Ein Fact Sheet von:

Teolina Dzhuvanova

Minh Anh Pham

Tammim Raufi

Sina Krüger

Nele Jordan

Aarej Zen



## WHAT IS IT: WAS IST EINE DEPRESSION?

Wer kennt sie nicht: Momente, in denen einem alles zu viel wird und man kurz Abstand nehmen möchte vom Alltag und den Geschehnissen um einen herum. Ein Stimmungstief kennt jeder, aber was, wenn diese Tiefs immer mehr überwiegen?

Dann liegt möglicherweise eine Depression vor.

Jeder 10. Jugendliche bis zum 18. Lj. erlebt eine depressive Episode



## A CLOSER LOOK: WELCHE SYMPTOME KÖNNEN AUFTRETEN?

Eine Depression kann sich sowohl *seelisch* als auch *körperlich* bemerkbar machen. Das bedeutet, die Krankheit betrifft die Psyche z.B. im Denken sowie den Körper z.B. durch Müdigkeit. So kann die gesamte Lebensführung beeinträchtigt sein.

- **Hauptsymptome:**
  - Gedrückte Stimmung
  - Desinteresse
  - Antriebsminderung



In den 3 Lebensbereichen

*Denken, Fühlen und Handeln*

entsteht ein Teufelskreis von sich gegenseitig beeinflussenden Symptomen. Diese können sein:

- **Gedanken:** Zukunftssorgen, Konzentrationsschwierigkeiten, Suizidgedanken
- **Gefühle:** Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühl oder Traurigkeit, Stress
- **Verhalten:** Schwierigkeit beim Aufstehen und der Tagesstruktur, Abnahme von Sport und Bewegung, Reduzierung der Freizeitaktivitäten und Sozialer Rückzug zB. weniger Freunde treffen

## WER STELLT EINE DIAGNOSE?

Eine Diagnose wird von Ärzt:innen oder Psycholog:innen gestellt, sofern mehrere Symptome für mindestens zwei Wochen andauern und diese zu Beeinträchtigung in unterschiedlichen Lebensbereich führen. Je nach Anzahl und Dauer der Symptome unterscheidet man bei der Diagnose zwischen einer leichten, mittelgradigen oder schweren Depression.

## WELCHE URSACHEN & RISIKOFAKTOREN GIBT ES?

Es gibt nicht die "eine" Ursache wie Depressionen entstehen. Gründe für die Entstehung einer Depression sind vielfältig und von Person zu Person sehr unterschiedlich. Die Wahrscheinlichkeit an einer Depression zu erkranken wird beeinflusst von:

- **Biologische Faktoren:** Genetik, Hormonhaushalt
- **Psychische Faktoren:** Denken über sich selbst und die Umwelt z. B. niedriges vs. hohes Selbstwertgefühl
- **Soziale Faktoren:** traumatische Erlebnisse z. B. Unfall, Erleben von Gewalt, Ausbleiben positiver Erfahrungen

## IN ACTION: WAS KANN ICH TUN ALS BETROFFENE(R)?



Um aus dem eben beschriebenen Teufelskreis herauszukommen, kann in einer Therapie an den 3 Ebenen (Gedanken, Gefühle, Verhalten) angesetzt werden. Ein Beispiel für die Funktion des Teufelskreises lautet: Fühlte man sich schlecht, wertlos oder hilflos, würde man es sehr schwer finden, aus dem Haus oder in die Schule zu gehen; wenn man sich aber zurückzieht und nur zu Hause bleibt, fühlte man sich deswegen immer schlechter und schlechter.

In der Therapie werden Psycholog:innen als Begleiter gesehen, die helfen, gegen Depression zu kämpfen, indem die Psycholog:innen und die Therapie-Teilnehmer zusammen dem Teufelskreis entgegenwirken.

Man lernt Schritt für Schritt in der Therapie zum Beispiel:

- In schwierigen Situationen mit negativen Gefühlen umzugehen
- Negativen Gedanken zu begegnen und diese umzuformulieren
- Motivation fürs Aufstehen jeden Tag zu gewinnen und aktiver zu werden uvm.



## AN WEN KANN ICH MICH WENDEN?

### Kontakt an der MLS:

**Kathrin Nordheim-Schmidt** - Schulsozialarbeiterin

Tel.: 06421/928427

Mail: [nordheim@mls-marburg.de](mailto:nordheim@mls-marburg.de)

### Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg

Gutenberg Str. 29, 35037 Marburg

Tel.: 06421/ 2825096

Mail: [kiju04@staff.uni-marburg.de](mailto:kiju04@staff.uni-marburg.de)

### Kinder- und Jugendpsychiatrie Uni-Klinik Gießen/Marburg

Hans-Sachs Str. 4, 35039 Marburg

Tel.: 06421/ 5866471

### Vitos Klinik, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Cappeler Str. 98, 35039 Marburg

Tel.: 06421/ 404341

## BREAK THE STIGMA

Psychische Erkrankungen sind mit vielen Vorurteilen belastet, so auch die Depression. Bei dieser ist eines der Hauptmerkmale "traurig sein" und das kennt ja jeder mal. Doch genau solche Aussagen sind es, die eine Person mit Depressionen hemmen, über ihre Erkrankung offen zu sprechen, nicht einmal gegenüber ihren besten Freunden oder der Familie. Deshalb ist es wichtig zu verstehen, dass die Depression eine ernst zu nehmende Erkrankung ist und jeder, der Hilfe braucht, sich diese holen darf.

Mach doch einfach etwas,  
dass dich wieder  
aufheitert!



Das sagt sich so einfach. Aber Personen mit Depressionen verlieren oft den Spaß an Dingen, die sie vorher gern getan haben. Es ist schwierig für sie, sich überhaupt zu etwas aufzuraffen.

