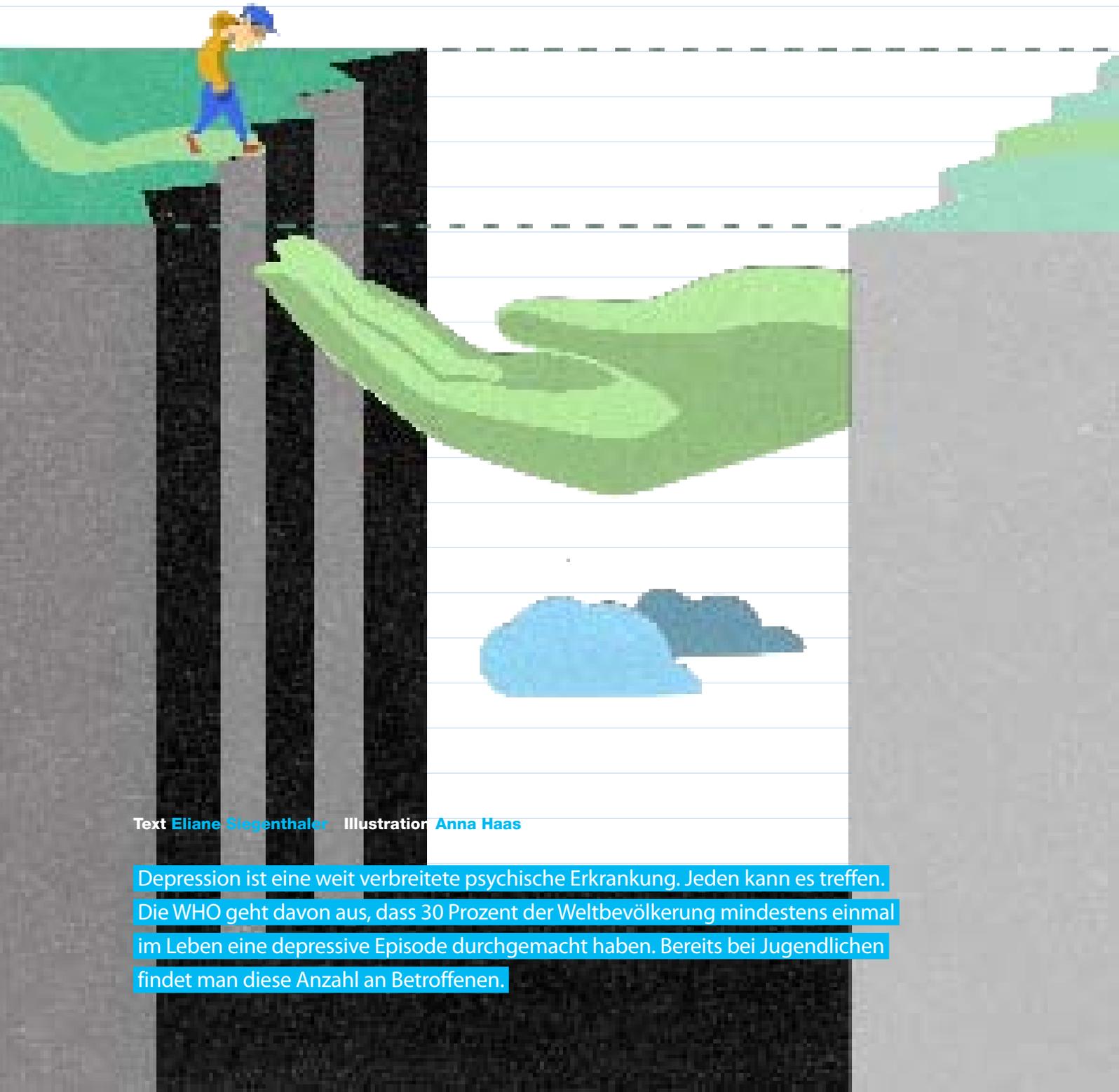




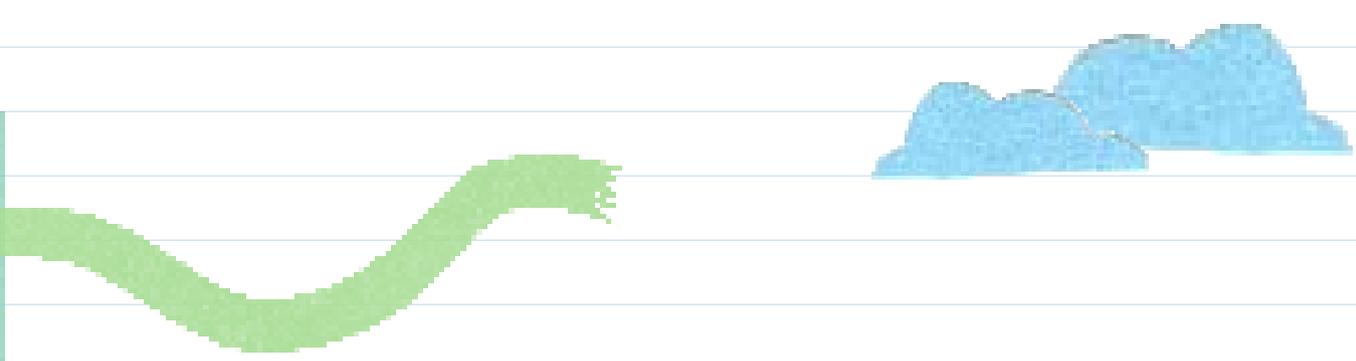
# Depression bei Kindern



Text [Eliane Siegenthaler](#) Illustration [Anna Haas](#)

Depression ist eine weit verbreitete psychische Erkrankung. Jeden kann es treffen. Die WHO geht davon aus, dass 30 Prozent der Weltbevölkerung mindestens einmal im Leben eine depressive Episode durchgemacht haben. Bereits bei Jugendlichen findet man diese Anzahl an Betroffenen.

# und Jugendlichen



## Was ist eine Depression?

Einführend kann festgehalten werden, dass sich eine Depression anhand der folgenden Merkmale ausmachen lässt:

- Eine über längere Zeit gedrückte, traurige, melancholische Stimmung.
- Die Freude an Aktivitäten, Freundschaften und dem Leben generell ist eingeschränkt.
- Die Motivation und Energie für Hobbys und Alltagstätigkeiten sind stark verringert, oft mit einer bleiernen Müdigkeit und Antriebslosigkeit verknüpft.

## Wie kann einer Depression möglicherweise vorgebeugt werden?

Starke, selbstbewusste Kinder sind weniger gefährdet, eine Depression zu entwickeln. Nur: Was macht Kinder selbstbewusst? Kinder, die lernen, ihre eigenen Fähigkeiten richtig einzuschätzen, die Probleme bewältigen können oder lernen, wo Hilfe geholt werden kann, sind selbstbewusst.

Eine kürzlich beobachtete Szene zeigte mir, wie im Alltag - jeden Tag - das Selbstbewusstsein eines Kindes gestärkt werden kann: Ein kleines Kind, das gerade laufen gelernt hat, stand oben an einer dreistufigen Treppe. Der junge Vater war aufmerksam

begleitend daneben, allzeit bereit, einzugreifen, falls es notwendig wäre. Der kleine Junge - weder weinend noch um Hilfe suchend - schien zu überlegen, wie er das Problem, die Treppe hinunterzusteigen, bewältigen könnte. Nach einer für den Vater wahrscheinlich gefühlten kleinen Ewigkeit, die er geduldig aushielt, ging der kleine Junge in die Knie, setzte sich auf die Stufe, streckte seine Beinchen auf die untere Stufe, stand auf und hatte die erste Etappe bewältigt. Nun dauerte es wieder eine Weile, aber kürzer, bis der Bub dasselbe Verfahren wiederholte, und bei der letzten Stufe ging es noch schneller. Freudig rannte er dann wieder weiter, das Hindernis war bewältigt.

Wichtig für das kleine Kind waren folgende Erfahrungen: Es lernte, dieses Problem zu lösen, und es lernte, dass es fähig ist, ein Problem selber zu lösen. Zudem machte es die Erfahrung, dass sein Vater ihm zutraute, das Problem selber zu lösen, und es konnte seinem Vater vertrauen, weil es seine aufmerksame Anwesenheit spürte.

## Hilflosigkeit und negative Gedanken

Eine psychologische Theorie besagt, dass die Depression durch wiederholt nicht beeinflussbare, also hilflos machende Situationen begünstigt wird. So ist zum Beispiel



unvorhersehbares, inkonsequentes Erziehungsverhalten für ein Kind nicht berechenbar, und es kann durch sein persönliches Verhalten keinen Einfluss nehmen auf die willkürliche Konsequenz, es ist verunsichert

## Depressionsgefährdete Menschen neigen dazu, negative Urteile über sich selbst zu fällen und diese Selbstabwertungen zu verallgemeinern.

66 und hilflos. Das Kind spürt, dass es im Grunde egal ist, wie es sich verhält, da sein Verhalten sowieso nicht in direktem Bezug zu den Konsequenzen steht. Ein vorhersehbares Erziehungsverhalten hingegen ist berechenbar und bietet dem Kind die Möglichkeit, die eine oder andere Konsequenz zu wählen, die dann meist auch eintrifft und somit beeinflussbar ist.

Ein anderes psychologisches Entstehungsmodell von Depressionen postuliert die Hypothese, dass negative Gedanken die Depression begünstigen. Wie uns das oft zitierte Beispiel des halb vollen beziehungsweise halb leeren Glases zeigt, kann ein Zustand immer unterschiedlich interpretiert werden. Depressionsgefährdete Menschen neigen dazu, automatisch negative, selbstabwertende Urteile zu fällen und diese zu verallgemeinern.

In einer Psychotherapie werden diese Gedanken herausgearbeitet und einer Bewertung unterzogen: «Ist es wirklich so, dass ich immer die Schlechteste bin? Oder habe ich nicht eben die beste Zeichnung gemacht?» Ziel ist es also, diese Selbstabwertungen durch realistischere Gedanken zu ersetzen. Die Erfahrung, dass sich positive Gedanken auch positiv auf unsere Gefühle auswirken, muss von den Betroffenen selber erlebt wer-

den, um dieser fachlichen Theorie Glauben schenken zu können.

### Was kann gegen die Depression gemacht werden?

Depressive Kinder leben immer in einer für sie belastenden Lebenssituation. In meiner persönlichen Tätigkeit habe ich noch kein Kind mit einer emotionalen Störung kennengelernt, die für mich nicht nachvollziehbar war. Im Kindesalter gibt es die plötzlich auftretende, scheinbar unerklärliche Depression nicht, wie sie zum Teil im Erwachsenenalter zu beobachten ist und deren Ursachen dann gesucht werden müssen.

Am häufigsten leiden Kinder unter Trennungssituationen, belasteten, wenig aufmerksamen oder streitenden Eltern, Miss-handlungen, Mobbing, Konflikten mit Freunden und schulischen Belastungen. Die Beseitigung dieser Ursachen steht bei der Behandlung immer im Vordergrund. Bei nicht beseitigbaren Problemen geht es darum, diese verstehbar und aushaltbar zu machen, immer abhängig vom Alter des Kindes. Besonders wichtig ist es dann, den Fokus auf unbelastete, freudige Lebenssituationen zu richten und diese auch zu ermöglichen.

### Fachliche Hilfe

Jugendliche in einer depressiven Krise entwickeln oft Suizidgedanken. Diese äussern sich in Bemerkungen wie «ich habe bald genug von allem», «wenn ich dann noch da bin», «ich kann nicht mehr», «niemand würde mich vermissen». Es ist wichtig, diese Äusserungen als Alarmzeichen zu werten und von Fachpersonen unverzüglich abklären zu lassen, etwa bei den kinder- und jugendpsychiatrischen Fachstellen des jeweiligen Kantons. Wenn Eltern oder andere wichtige Bezugspersonen einen guten Zugang zum Jugendlichen haben und solche Bemerkungen sicher einschätzen können, ist eine fachliche Beurteilung allenfalls weniger dringlich.

Auf jeden Fall sollte rechtzeitig fachliche Hilfe bei einer psychologischen Beratungsstelle oder einem kinder- und jugendpsychiatrischen Ambulatorium gesucht werden, wenn die depressive Stimmung längere Zeit anhält. In der Regel finden die Fachpersonen, die ausserhalb der Familie stehen und somit eine neutralere Position haben, den Zugang zu den Jugendlichen, auch wenn diese anfänglich misstrauisch und ablehnend wirken. Fachpersonen verstehen es, durch klärende Techniken die meist chaotische Problematik überschaubarer zu machen.

Eine medikamentöse Therapie kann als Unterstützung sinnvoll sein. Bei jüngeren Kindern werden jedoch selten Medikamente eingesetzt, bei Jugendlichen allerdings eher. Je schwerer die Depression ist, desto eher sollte eine medikamentöse Therapie vorgenommen werden. Wie alle Medikamente haben Antidepressiva nebst den erwünschten Wirkungen auch unerwünschte Wirkungen. Bevor eine medikamentöse Therapie begonnen werden kann, müssen Jugendliche und auch die Eltern gut darüber informiert worden sein. Eine medikamentöse Behandlung sollte aber nicht ohne begleitende Psychotherapie durchgeführt werden. Die vom betroffenen Kind erlernten psychologischen Strategien schützen besser vor einem erneuten Rückfall in eine Depression.

### **Gelernt oder vererbt?**

Heute geht man davon aus, dass eine genetische Komponente für depressive Erkrankungen vererbt wird. Es ist allerdings nicht zwingend, dass Kinder depressiver Eltern eine Depression entwickeln, da die entsprechenden Gene nicht unter allen Lebensumständen aktiv werden. Fachpersonen sprechen von einer vererbaren Vulnerabilität (Verletzlichkeit), welche das Entwickeln einer Depression unterstützen kann.

Es kann auch sein, dass durch genetische Prägung oder das Modelllernen (das Verhalten der Eltern wird nachgeahmt) positive

beziehungsweise negative Denkstile «vererbt» werden. Letztere begünstigen eine Depression. Die besondere Häufung an depressiven Erkrankungen bei Kindern, deren Eltern ebenfalls eine depressive Erkrankung haben, wird durch beide Übertragungswege erklärt, die Vererbung und das Modelllernen. Ausserdem entwickelt sich bei Kindern von schwer depressiven Eltern, die nicht therapiert werden und deren Sorge und Aufmerksamkeit für die Kinder längere Zeit eingeschränkt ist, ein traumatisierendes, hilfloses Gefühl, das eine depressive Entwicklung wiederum besonders begünstigen kann.

In der nächsten Ausgabe:  
Teil 5 – Psychosen

.....  
Dr. Eliane Siegenthaler ist Chefarztin an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Bern.