

# 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

Depression gehört zu den **häufigsten und folgenreichsten Erkrankungen**. Obwohl das Risiko an einer Depression zu erkranken im Erwachsenenalter deutlich höher ist, können auch schon Kinder und Jugendliche betroffen sein.

Statistiken zeigen, dass **pro Schulklasse 1–3 Kinder und Jugendliche** von einer psychischen Erkrankung betroffen sind. Aktuell erkranken etwa 3–10 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an einer Depression.

Bei Kindern und Jugendlichen kommt es häufig vor, dass die Depression mit weiteren psychischen Erkrankungen, wie z.B. Angststörungen, Essstörungen und ADHS einhergeht.

## Allgemeine Symptome

Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen werden **häufig nicht oder recht spät erkannt**, da sich die Symptome oftmals von denen eines erwachsenen Betroffenen unterscheiden. Zudem ist das **Erkrankungsbild altersabhängig**. Dennoch gibt es übereinstimmende Symptome, die von Betroffenen berichtet oder von Außenstehenden beobachtet werden können:

- Traurigkeit
- gereizte Stimmung
- Lustlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Müdigkeit
- Schlafprobleme
- Gewichtsveränderungen
- Versagensängste
- Grübeln

# Altersspezifische Symptome

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist das Erkennen einer depressiven Erkrankung. Eine Liste von Anlaufstellen, wo dies professionell abgeklärt werden kann, finden Sie weiter hinten.

## Im Kleinkindalter

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:

- Ängstlichkeit
- Aggressivität, Reizbarkeit
- Freudlosigkeit oder Selbststimulation durch Schaukeln des Körpers oder Daumenlutschen
- Teilnahmslosigkeit, ausdrucksarmes Gesicht
- Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafprobleme, Alpträume)

## Im Grundschulalter

Die Kinder können ihre **Stimmung meist sprachlich ausdrücken**. Andauernde depressive Anzeichen wie ängstliches Verhalten, Traurigkeit und plötzliches Weinen sind oft von körperlichen Beschwerden wie Kopf- und/oder Bauchschmerzen begleitet. Im Kindesalter können Verhaltensauffälligkeiten die depressive Symptomatik zum Teil überlagern:

- Unruhe
- Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
- Trennungs- und Schulangst



## Im Jugendalter

Das Krankheitsbild ähnelt immer mehr dem des Erwachsenenalters. Die **Betroffenen ziehen sich häufig zurück und werden von Gefühlen der Sinnlosigkeit, des Versagens und der Schuld geplagt**. Des Weiteren gehören Zukunftsängste sowie Grübeleien und zum Teil Selbsttötungsgedanken mit zum Erscheinungsbild.

Die Abgrenzung von altersbedingten Stimmungen sowie deren Schwankungen und dem Vorliegen einer behandlungsbedürftigen Depression ist nicht leicht. Einzelne Merkmale, wie beispielsweise Lustlosigkeit oder eine gereizte Stimmung, sind für sich allein meist noch nicht auffällig. Wenn jedoch eine Kombination verschiedener **Symptome über einen längeren Zeitraum in deutlicher Ausprägung** vorliegt und zu **Alltagsbeeinträchtigungen** führt, sollte eine **fachgerechte Abklärung bei Fachärzt\*innen, Kinderärzt\*innen oder Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen** stattfinden.

Depressionen im Jugendalter zeigen sich oft zusätzlich durch folgende Symptome:

- vermindertes Selbstvertrauen
- Ängste, Konzentrationsstörungen, Gleichgültigkeit
- Leistungsstörungen
- psychosomatische Beschwerden (z.B. Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, ...)
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens




## *Suizidalität*

Suizidalität beschreibt einen psychischen Zustand, in welchem die **Gedanken und ggf. das Handeln** des Betroffenen darauf ausgerichtet sind, den **eigenen Tod selbst zu verursachen**.

Während Suizide im Kindesalter sehr selten sind, so zählen sie **im Jugendalter zu den häufigsten Todesursachen**. Suizidale Gedanken sind ein Symptom der Depression: Bei Jugendlichen mit Depression besteht ein bis zu 20-fach erhöhtes Risiko für suizidales Verhalten (Suizidversuch, Suizid).

Suizidgefährdete Kinder und Jugendliche senden in der Regel Signale aus und wünschen sich, dass darauf reagiert wird. **Warnsignale** können sein:

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

 ***Suizidgedanken oder Suizidandrohungen sollten immer sehr ernst genommen werden!***

Konkretes Erfragen von Suizidgedanken und geplanten Suizidhandlungen sowie geduldiges und aufmerksames, nicht wertendes Zuhören sind hier besonders wichtig. Die Sorge, dadurch Suizidimpulse anzuregen, 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.

Durch eine genetische Veranlagung kann man auch ohne äußere Gründe in eine Depression rutschen – jedoch erkrankt selbstverständlich nicht jedes Kind, das ein einschneidendes Erlebnis zu verarbeiten hat, an einer Depression.

Stabile Beziehungen in der Familie und in der Schule sowie ein guter Freundeskreis können als Schutzfaktoren bei der Bewältigung solcher Lebensereignisse helfen. Auch Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus, Selbstvertrauen und Konfliktfähigkeit können eine Bewältigung begünstigen.

# Depression ist behandelbar

*Depression ist eine Erkrankung und muss auch als solche behandelt werden.*

Eine Depression vergeht selten von allein. Wenn die depressiven Symptome über einen Zeitraum von zwei Wochen anhalten oder Suizidabsichten geäußert werden, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

**!** *Je früher eine Behandlung in die Wege geleitet wird, desto besser.*

**Die erste Anlaufstelle** können Kinder- oder Hausärzt\*innen sein. Durch diese sollte eine Überweisung zu einer spezialisierten Fachperson erfolgen.

**Leichte und mittelschwere Depressionen** bei Kindern und Jugendlichen werden ambulant behandelt. Zur Behandlung stehen psychotherapeutische Angebote zur Verfügung, die im Regelfall durch familientherapeutische Angebote ergänzt werden. Ambulante Therapien werden von niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendpsychiater\*innen durchgeführt.

**Schwere Depressionen**, zum Beispiel mit Suizidgedanken, können unterstützend durch Medikamente behandelt werden. Diese führen **nicht** zu einer Abhängigkeit. Oft ist auch ein Klinikaufenthalt hilfreich.

## *Was können Angehörige tun?*

Das Umfeld eines depressiv erkrankten Kindes oder Jugendlichen hat häufig Schwierigkeiten, das gezeigte Verhalten zu verstehen.

Oft wirken Betroffene faul oder aggressiv. Dies sind jedoch häufige Erscheinungsformen der

Erkrankung. 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. Oft scheuen Erwachsene sich, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie glauben, dabei etwas falsch zu machen. Folgende Punkte können eine Hilfestellung geben:

- Gespräch anbieten („Mir ist aufgefallen, ... Wie siehst du das?“)
- eigene Unsicherheiten ansprechen und zugeben
- nicht zu viel von einem ersten Gespräch erwarten
- Zurückhaltung des Jugendlichen ist normal
- geduldig sein und wiederholt Gespräche anbieten
- nicht sofort nach Lösungen suchen, erst einmal zuhören und mehr erfahren
- fragen, an welchen Dingen noch Freude besteht
- fragen, ob er/sie oft einsam und unglücklich ist oder ob oft Tränen fließen
- Hilfsmöglichkeiten aufzeigen und Anlaufstellen nennen bzw. gemeinsam Termine vereinbaren
- bei entsprechenden Anzeichen konkret 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*


### **Bei Gefahr für Leib und Leben**


 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 90 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)

# Rat und Hilfe

## Ambulante Versorgung

### Institutsambulanzen


- Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder- und Jugendliche:  
 0341 97 35 95 0
- Universitätsklinikum Leipzig:  
 0341 97 24 10 5
- Helios Park-Klinikum Leipzig:  
 0341 86 41 30 1
- Sächsisches Krankenhaus Altscherbitz:  
 034204 87 40 30


## Beratung

### Kinder-, Jugend- und Elternhilfe


 [leipzig.de/elternsein](http://leipzig.de/elternsein)

### Sozialpädiatrisches Zentrum Leipzig (SPZ)


 0341 98 46 90

 [fhle.de/sozialpaediatrisches-zentrum/](http://fhle.de/sozialpaediatrisches-zentrum/)

### Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

 0341 12 36 88 9


### Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

 0341 56 68 66 00


 [buendnis-depression-leipzig.de](http://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](http://nummergegenkummer.de/onlineberatung)

### Telefonseelsorge – 24h, anonym und kostenlos


 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 oder 116 123

 [telefonseelsorge.de](http://telefonseelsorge.de)


# Rat und Hilfe

## Beratung

### U25 Online-Suizidprävention für unter 25-Jährige


 [u25-deutschland.de](https://u25-deutschland.de)

### Jugendnotmail – Onlineberatung

 [jugendnotmail.de](https://jugendnotmail.de)


## Für Angehörige

### Wege e.V. (für das soziale Umfeld Betroffener)

 0341 91 28 31 7

 [wege-ev.de](https://wege-ev.de)

### Peer for you – Angebot für junge Angehörige


 [peer-for-you.de](https://peer-for-you.de)

### Familiencoach Depression


 [depression.aok.de](https://depression.aok.de)

## Weitere Informationen


### Fideo: Fighting Depression online

 [fideo.de](https://fideo.de)

### Freunde fürs Leben e.V.


 [frnd.de](https://frnd.de)

### Ich bin Alles

 [ich-bin-alles.de](https://ich-bin-alles.de)

## Selbsthilfe


### Schon mal an Selbsthilfegruppen gedacht?


 [schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

### Infoportal des Bundesministeriums für Gesundheit

 [gesund.bund.de/junge-selbsthilfe](https://gesund.bund.de/junge-selbsthilfe)

### Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle

 0341 12 36 75 5

 [leipzig.de/selbsthilfe](https://leipzig.de/selbsthilfe)

*Der Austausch mit anderen Betroffenen kann die Akzeptanz der Krankheit, Widerstandsfähigkeit und Selbstwirksamkeit stärken.*

*Wir helfen Dir dabei, eine passende Gruppe zu finden oder selbst eine zu gründen.*



## Kontakt, weitere Informationen und Beratung unter:

- ✉ info@buendnis-depression-leipzig.de
- ☎ 0341 56 68 66 00
- 📍 Hinrichsenstr. 35 | 04105 Leipzig
- 🌐 buendnis-depression-leipzig.de
- 📷 leipzig\_gegen\_depression
- 📘 fb.com/LBgDeV



### 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: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE87 3702 0500 0001 7079 00

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

V2

leipziger  
bündnis  
gegen  
**DEPRESSION** e.V.

Druck mit freundlicher Unterstützung der



**AOK PLUS**

Aufklärung | Beratung | Selbsthilfe