



Depression

Was ist eine Depression und was sind die Ursachen?

Eine Depression ist eine dauerhafte psychische Niedergeschlagenheit.

Die Ursachen von Depressionen sind noch nicht eindeutig geklärt, wahrscheinlich spielen sowohl erbliche Bedingungen als auch das Umfeld eine Rolle.

Unter Jugendlichen sind Mädchen doppelt so oft betroffen wie Jungen.

Folgende Merkmale können auf Depressionen oder andere psychische Probleme hindeuten:

Psychosomatische Beschwerden (Schmerzen aller Art), Selbstzweifel/ vermindertes Selbstvertrauen oder Selbstwertgefühl, starker Gewichtsverlust, andauernde Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Apathie, Teilnahmslosigkeit, ständige Gereiztheit, häufige Angst, niedergeschlagene Stimmung, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, krankhafte Unruhe, aggressives Verhalten, Alkohol-/ Drogenmissbrauch

Mögliche Faktoren, die eine Depression auslösen oder verstärken können:

- Verlust oder Verlustängste
- Probleme während der Kindheit (z.B. Ablehnung durch die Eltern, soziale Isolation)
- Traumatische Erfahrungen (z.B. Unfall, Gewalterfahrungen, Trennung der Eltern, Todesfall in Familie oder Freundeskreis, Krankheit, starke Familienkonflikte)
- Mobbing, psychischer Missbrauch
- Familiäre Veranlagung
- Körperliche Erkrankungen, z.B. chronische Krankheiten
- Biologische Faktoren wie z.B. hormonelle Schwankungen

Welche Auswirkungen hat eine Depression für den/die Betroffene/n?

- Kinder und junge Menschen mit Depressionen sind traurig, unglücklich und frustriert, ohne einen Ausweg aus dieser Gefühlslage zu finden
- z.T. entwickeln sich aus Depressionen psychische Störungen oder Zwänge
- häufig ist das Verhalten auffällig (z.B. aggressiv)
- Teilweise gehen Depressionen einher mit Suizidgedanken und/oder Suizidversuchen
- Die meisten jungen Menschen mit Depressionen ziehen sich stark zurück, wollen nicht über ihre Probleme reden und auch keine Hilfe von Außen annehmen. Oft erkennen sie selbst nicht an, dass ein Problem vorliegt.

Was sollten Andere (z.B. Gleichaltrige/ Gruppenleiter) beachten?

- Aufmerksam sein. Psychische Probleme ernst nehmen, Depressionen frühzeitig erkennen.
- Wenn ein Verdacht auf Depressionen besteht, sollte ein ruhiges und vertrauensvolles Gespräch mit dem Kind bzw. dem/ der Jugendliche(n) geführt werden. Wenn der Verdacht fortbesteht, sollten die Eltern kontaktiert werden. Sicher diagnostizieren und behandeln können nur Spezialisten, d.h. Psychologen oder Psychotherapeuten
- Im Gespräch mit dem/ der Betroffenen und der Gruppe gegen Schwarz-Weiß-Denken und Schwarz-Sehen ankämpfen
- Selbstvertrauen stärken: Kindern und Jugendlichen vermitteln, dass sie einmalig sind und so angenommen werden, wie sie sind. Sie sollten erkennen, welche Talente und Stärken sie haben.
- Ggf. in der Gruppe Vorurteile vorbeugen oder abbauen. Kinder und Jugendliche mit psychischen Problemen nicht ausstoßen sondern einschließen
- Bei medikamentöser Behandlung: Als Leiter ggf. Medikamente verwahren und auf die richtige Einnahme achten. Die Dosis darf nicht eigenständig geändert oder abgesetzt werden. Leiter sollten über Wirkungen und Nebenwirkungen Bescheid wissen