

Elterninformationen Depression

Inhalt

.....	1
Definition Depression.....	1
Symptomatik.....	1
Therapie/Behandlungsverlauf im stationären Setting	2
Therapieziel:	2
Handlungsempfehlungen in den Belastungserprobungen/für zu Hause	3

Definition Depression

Depressionen gehören zur Gruppe der affektiven Störungen. Affektive Störungen ist ein Überbegriff für psychische Erkrankungen, die das emotionale Erleben bzw. die Stimmung betreffen (Wirtz, 2021). Eine Depression ist eine Veränderung der Emotions- und Stimmungslage, in der eine große Niedergeschlagenheit und Traurigkeit besteht (Wirtz, 2021). Trauer, Niedergeschlagenheit und manchmal auch Verzweiflung sind normal und gehören zu einem normalen Gefühlsleben dazu. Hält diese Trauer jedoch sehr lange an, ist stärker als normal oder hat scheinbar keine Ursache, spricht man von einer Depression (IQWiG, 2020).

Symptomatik

Kern einer Depression ist oft eine große Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und/oder Antriebslosigkeit. Bei Kindern und Jugendlichen zeigt sich eine Depression jedoch häufig deutlich anders als bei Erwachsenen. Wie sie sich zeigen hängt stark vom Alter ab.

Bei Kleinkindern ist eine Depression nicht selten nur mit spezieller Fachkenntnis zu erkennen. Hier zeigt sich eine Depression meist so, dass die Kinder ängstlich sind, viel weinen und die Lust am Spielen und entdecken verlieren. Unter Umständen kann die Entwicklung des Kindes verzögert sein.

Bei Schulkindern (im Grundschulalter) zeigt sich eine Depression meist darin, dass sie Interesse an Freizeitaktivitäten verlieren und sich ablehnend gegenüber anderen Personen verhalten. Nicht selten regen sich die Kinder über Kleinigkeiten aus, haben Wutausbrüche und ein geringes Selbstwertgefühl.

Bei Jugendlichen ist eine Diagnose deshalb schwer, weil es kompliziert sein kann eine normale Stimmungsschwankung in der Pubertät von den Symptomen einer Depression zu trennen. In dieser Lebensphase ist es ein Stück weit normal mit seinem Selbstwert, Aggressionen, Gleichgültigkeit oder Stimmungsschwankungen zu tun zu haben. Außer der anhaltenden Niedergeschlagenheit können unter anderem Gewichtsschwankungen, Drogen- und Alkoholkonsum, extremes Schlafbedürfnis und Suizidgedanken auf eine Depression bei Jugendlichen hindeuten (IQWiG, 2020).

In vielen Fällen tritt eine Depression auch nicht als einzige psychiatrische Diagnose auf, sondern wird überlagert von anderen Problemen wie Angst- oder Essstörungen (RKI, 2010).

Therapie/Behandlungsverlauf im stationären Setting

Die Kinder und Jugendpsychiatrie in Stuttgart verfolgen im Alltag einen milieutherapeutischen Ansatz mit störungsspezifischen, auf die Patient:in abgestimmten Therapieanteilen. Dabei werden Umgebungsfaktoren bewusst beeinflusst, die eine positive Wirkung auf die Entwicklung psychischer Krankheiten haben (Abderhalden, 2011). Durch einen strukturierten Tagesablauf, gemeinsame Aktivitäten und ein gemeinsames Ausgestalten des Zusammenlebens ergibt sich ein geschützter, kontrollierter, sozialer Lernort für die Jugendlichen. In der Depression bestehen oftmals eine große Antriebslosigkeit und der Drang nach sozialem Rückzug. Durch die klaren Tagesstrukturen und gemeinsamen Aktivitäten wird hier ein Rahmen geschaffen, in dem diesen Tendenzen entgegengewirkt werden. Darüber hinaus finden Einzeltherapie, Gruppentherapie, Kunsttherapie, Bewegungstherapie und Reittherapie statt.

Therapieziel:

Ziel der Therapie ist es, die Symptome der Depression in einem aktiven Schub zu verringern und einen Rückgang, auch Remission genannt, zu erreichen. Zusätzlich soll mit der Therapie erreicht werden wieder Teilhabe an Schule, Ausbildung und sozialem Leben mit Familie und Freunden zu finden (AWMF, 2015).

Handlungsempfehlungen in den Belastungserprobungen/für zu Hause

Häufig zeigen sich die Problematiken weniger im ungewohnten Umfeld auf der Station, sondern vielmehr zu Hause, wo sich gewohnte Verhaltensmuster etabliert haben. Im Rahmen der Behandlung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie Stuttgart absolvieren die Patient:innen von Samstagmorgen bis Sonntagabend in ihrem gewohnten Umfeld eine sogenannte Belastungserprobung. Hier sollen die auf Station erreichten Therapiefortschritte im gewohnten Umfeld geübt werden (Medcode, 2022). Damit diese Belastungserprobung erfolgreich sein kann, haben wir für das Umfeld, vor allem für die Eltern, folgende Verhaltenstipps:

Planen Sie gemeinsame Aktivitäten (im Freien)

Planen Sie für das Wochenende gemeinsame Aktivitäten, wenn möglich auch im Freien. Sport und Bewegung können einen positiven Einfluss auf den Verlauf nehmen. Überfordern Sie die betroffene Person jedoch nicht.

Achten Sie auf die richtige Ernährung

Die richtige Ernährung hat ebenso einen großen Einfluss auf die Energie und die Stimmungslage. Sorgen Sie für die richtige Ernährung mit ausreichend Nährstoffen und genügend Flüssigkeit. Achten Sie darauf, dass die Mahlzeiten regelmäßig stattfinden (Frühstück, Mittagessen, Abendessen).

Verlässliche Abmachungen, strukturierter Tag

Menschen in einer aktiven Phase eines Depressiven Schubs benötigen Hilfe von außen, um ihren Tag zu strukturieren. Achten Sie auf einen ausgewogenen Schlaf-/Wachrhythmus mit ungefähr 8 Stunden Schlaf. Planen Sie den Tag vor und helfen Sie der Person diese Struktur einzuhalten. Wenn Sie Absprachen treffen müssen Sie dabei Verlässlich sein.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an den Pflege- und Erziehungsdienst auf Station und bringen diese bei den Elterngesprächen auf Station ein.

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Tübingen

www.klinikum-stuttgart.de

Empfehlungen:

[Dein Infoportal für Depressionen bei Kindern & Jugendlichen | Ich bin alles \(ich-bin-alles.de\)](http://www.ich-bin-alles.de)

Literaturverzeichnis

Abderhalden, C. (2011). Milleugestaltung. In D. A. Sauter, *Lehrbuch psychiatrische Pflege*.

AWMF. (2015). *Nationale VersorgungsLeitlinie Unipolare Depression*. AWMF.

IQWiG, I. f. (20. 05 2020). www.gesundheitsinformation.de. Von www.gesundheitsinformation.de:
<https://www.gesundheitsinformation.de/depressionen-bei-kindern-und-jugendlichen.html>
abgerufen

RKI, R. K. (2010). *Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Statistisches Bundesamt.

Wirtz, M. A. (2021). *Lexikon der Psychologie*. Hogrefe.