

Worauf kommt es im Umgang mit den verschiedenen Depressionsformen an?

Depression als Rückzug von allen Gefühlen

Eines oder mehrere der Gefühle werden subjektiv als zu groß / zu gefährlich wahrgenommen.

Welches Gefühl könnte für dein Kind subjektiv am „gefährlichsten“ sein / muss am stärksten gemieden werden?

Wie kann dein Kind wieder Zugang zu diesem Gefühl bekommen?

Was lebst du selbst deinem Kind im Umgang mit diesem Gefühl vor?

Depression als Schutz vor Anforderungen

Gibt es tatsächlich eine reale Überforderung und die depressiven Symptome sind eine Art Hinweis / Warnzeichen, dass deinem Kind etwas zu viel wird?

Oder ist dein Kind von seinen Fähigkeiten her real in der Lage, mit den Anforderungen umzugehen, traut sich diese aber nicht zu, da die Depression dazu führt, dass dein Kind negativ über sich und seine Fähigkeiten denkt?

Spürt dein Kind, dass es gemocht und geliebt wird – egal mit welchen Leistungen und Ergebnissen es nach

Hause kommt? Gibt es diese Basis, dass dein Kind weiß, dass es – unabhängig von seinen Fähigkeiten – weiß, liebenswert zu sein.

→ Hier kommt es nicht darauf an, was du denkst, was du deinem Kind vermittelst, sondern wie dein Kind dies SELBST wahrnimmt und sieht.

Hat dein Kind – wenn die Basis des Geliebtwerdens stimmt – Bereiche, in denen es sich als kompetent erleben kann?

Die „Friedensdepression“

Subjektive Befürchtung: Wenn ich in meiner Familie zu sehr ich selbst bin, gibt es nur noch Konflikte. Also ziehe ich mich zurück, damit in der Familie „Frieden“ herrscht.

Wie ist eure Streitkultur in der Familie?

Kann sich jeder respektiert und wertgeschätzt fühlen – selbst wenn es unterschiedliche Meinungen und Auseinandersetzungen gibt?

Wie kann sich dein Kind wahrgenommen und ernst genommen fühlen – auch wenn du anderer Meinung als dein Kind bist?

Schutz der eigenen Identität:

Subjektive Befürchtung: So wie ich bin, werde ich nirgends angenommen. Also ziehe ich mich zurück. In Gedanken und meinen Phantasien kann ich ich selbst sein.

Wie würdest du die Identität deines Kindes beschreiben?

Wie sieht es sich selbst?

Wie würde es gerne sein?

Übernehme nicht die negativen Denkmuster deines Kindes, sondern öffne ihm die Tür zu anderen Vermutungen und Gedanken. Respektiere die Meinung deines Kindes und mache dein Kind darauf aufmerksam, dass es über die selbe belastende Situation auch ganz anders denken könnte.

Das Wichtigste:

**Der Weg aus der Depression
ist der echte Dialog!**