

Stefan Hetterich

# Depression verstehen Kinder stärken

Ein Leitfaden für Eltern



# Inhalt

Kapitel 1 Kennzeichen einer Depression bei Kindern und Jugendlichen.....	2
Kapitel 2 Unterstützung und Reaktion bei Anzeichen von Depression.....	4
Kapitel 3 Die vier Grundbedürfnisse deines Kindes.....	6
Das Bedürfnis nach Bindung und Autonomie.....	6
Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung.....	6
Das Bedürfnis nach Selbstwert und Anerkennung.....	7
Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle .....	7
Kapitel 4 Weitere Schritte und Ressourcen.....	8

# Depressionen verstehen – Kinder stärken

## Darauf kommt es bei Depressionen an

### Kapitel 1

#### Kennzeichen einer Depression bei Kindern und Jugendlichen

Depressive Tendenzen kennt jeder. Depression hingegen ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die Menschen jeden Alters betreffen kann, einschließlich Kinder und Jugendliche. In diesem Kapitel sehen wir uns die häufigsten Kennzeichen und Symptome einer Depression bei jungen Menschen an, um dir dabei zu helfen, eine mögliche Depression rechtzeitig zu erkennen und dich an entsprechende Fachstellen zu wenden.

#### **Veränderte Stimmung und Gefühlslage**

Kinder und Jugendliche, die an einer Depression leiden, können eine anhaltend gedrückte oder traurige Stimmung zeigen. Dies ist jedoch nicht immer offensichtlich. Bei Kindern kann sich eine Depression auch in Form von Reizbarkeit manifestieren, anstatt offensichtlicher Traurigkeit. Manchmal ist die depressive Stimmung hinter einer Fassade aus Perfektion und Überanpassung versteckt. Manchmal zeigen Kinder mit Depression nach außen hin ein hibbeliges und unruhiges Verhalten

#### **Sozialer Rückzug**

Depression kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche sich von sozialen Aktivitäten zurückziehen, selbst von solchen, die sie zuvor genossen haben. Sie haben möglicherweise weniger Interesse an Treffen mit Freunden oder Aktivitäten, die sie früher begeistert haben.

#### **Veränderungen im Schlafmuster**

Ein gestörtes Schlafmuster ist ein häufiges Anzeichen von Depression bei Kindern und Jugendlichen. Dies kann sich durch Schlaflosigkeit oder übermäßigen Schlaf äußern. Veränderungen im Schlafverhalten können ein Hinweis sein, sind aber nicht zwangsläufig vorhanden

#### **Appetit- und Gewichtsveränderungen**

Depression kann sowohl den Appetit als auch das Gewicht beeinflussen. Einige Jugendliche mit Depression verlieren das Interesse am Essen und

verlieren Gewicht, während andere Trost in Nahrung suchen und an Gewicht zunehmen.

### **Konzentrationschwierigkeiten**

Schwierigkeiten bei der Konzentration und Aufmerksamkeit sind häufig bei Jugendlichen mit Depressionen. Dies kann sich in der Schule, bei den Hausaufgaben oder in anderen Aktivitäten zeigen.

### **Physische Symptome**

Manchmal äußert sich Depression auch in körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen. Diese Symptome können auftreten, obwohl keine körperliche Ursache vorliegt.

### **Gedanken an Tod oder Suizid**

In schweren Fällen von Depression können Kinder und Jugendliche Gedanken an den Tod oder Suizid entwickeln. Dies ist ein äußerst alarmierendes Zeichen und erfordert unverzügliche professionelle Hilfe. Wende dich dann unbedingt an einer Kinder- und Jugendpsychiatrie in deiner Nähe.

Nicht alle Kinder und Jugendlichen, die diese Anzeichen zeigen, leiden zwangsläufig an Depression. Einige dieser Symptome können auch in Reaktion auf vorübergehenden Stress auftreten. Dennoch ist es entscheidend, sie ernst zu nehmen und professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten oder die Lebensqualität des Kindes beeinträchtigen.

Die rechtzeitige Erkennung und Behandlung von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen ist von entscheidender Bedeutung für die Veränderung. Im Zweifel wende dich an einen Kinder- und Jugendpsychiater oder Psychotherapeuten deines Vertrauens. Im nächsten Kapitel werden wir uns damit beschäftigen, wie du als Elternteil oder Erziehungsberechtigter auf diese Anzeichen reagieren und Unterstützung bieten kannst.

Manchmal sind die leisesten Schreie diejenigen, die am meisten gehört werden sollten.



# Kapitel 2

## Unterstützung und Reaktion bei Anzeichen von Depression

Das Erkennen von Anzeichen von Depression bei deinem Kind ist der erste Schritt auf dem Weg zur Hilfe und Heilung. In diesem Kapitel erfährst du, wie du als Elternteil einfühlsam und effektiv reagieren kannst, um dein Kind bestmöglich zu unterstützen.

### **Offene Kommunikation fördern**

Die Grundlage für die Unterstützung deines Kindes ist offene und einfühlsame Kommunikation. Ermutige dein Kind, über seine Gefühle und Gedanken zu sprechen. Höre aufmerksam zu, ohne zu urteilen, und betone, dass du für dein Kind da bist, um zu helfen.

### **Vermeide Schuldzuweisungen**

Vermeide es, Schuldzuweisungen auszusprechen oder dein Kind für seine Gefühle verantwortlich zu machen. Depression ist eine Erkrankung, und es ist wichtig, deinem Kind zu vermitteln, dass es keine Schande ist, darüber zu sprechen.

### **Professionelle Hilfe in Betracht ziehen**

Wenn die Anzeichen und Symptome anhalten oder sich verschlimmern, solltest du die Unterstützung eines qualifizierten Therapeuten oder Psychiaters in Betracht ziehen.

### **Ein sicherer Hafen sein**

Dein Kind benötigt in Zeiten der Depression einen sicheren Hafen. Biete emotionale Unterstützung und Verständnis, selbst wenn du die Erkrankung noch nicht vollständig verstehst. Zeige Mitgefühl und Geduld.

### **Die Bedeutung von Selbstfürsorge**

Vergiss nicht, auch auf deine eigene seelische Gesundheit zu achten. Die Unterstützung eines Kindes mit Depression kann belastend sein, und du musst in der Lage sein, gut für dich selbst zu sorgen, um deinem Kind bestmöglich zur Seite stehen zu können.

### **Gemeinsame Aktivitäten und soziale Unterstützung**

Versuche, gemeinsame Aktivitäten zu planen, die deinem Kind Freude bereiten könnten. Soziale Unterstützung von Freunden und Familie kann ebenfalls hilfreich sein, um Gefühle der Isolation zu mindern.

### **Informiere dich über Depression und mögliche innere Ursachen**

Um mit der Stimmung deines Kindes hilfreich umgehen zu können, ist es wichtig, dass du dir weitere Informationen holst. Je mehr du über die Depression, ihre Auswirkungen und möglichen (unbewussten) Ursachen verstehst, umso leichter kannst du damit umgehen.



# Kapitel 3

## Die vier Grundbedürfnisse deines Kindes

Klaus Grawe ist ein Psychotherapieforscher und Psychotherapeut, der vier Grundbedürfnisse für eine psychisch gesunde Entwicklung festgestellt hat. Gerade bei Kindern und Jugendlichen mit Depression kommt es häufig vor, dass eines oder mehrere dieser Grundbedürfnisse verletzt sind.

Ein Verständnis dieser Bereiche kann dir helfen, dein Kind in der jetzigen Situation bereits selbst zielgerichtet unterstützen zu können.

### Das Bedürfnis nach Bindung und Autonomie

Die Fähigkeit, enge Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und aufrechtzuerhalten, ist von entscheidender Bedeutung für die seelische Gesundheit. Ebenso ist es wichtig, sich als unabhängig von anderen (auch vom Elternhaus) betrachten zu können. Abgrenzung und Autonomie sind gerade in der Pubertät ein wichtiges Thema. Bei Depressionen kann diese Balance zwischen Bindung und Autonomie aus dem Gleichgewicht geraten sein. Kinder und Jugendliche mit Depressionen ziehen sich möglicherweise zurück, haben Schwierigkeiten, Beziehungen zu pflegen, oder fühlen sich isoliert.

Wie du unterstützen kannst:

- Biete deinem Kind ein offenes Ohr und zeige, dass du da bist.
- Ermutige soziale Aktivitäten und unterstütze dein Kind dabei, Freundschaften zu pflegen.

### Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Dieses Grundbedürfnis bezieht sich auf die Freude an positiven Erfahrungen und das Vermeiden von unangenehmen Situationen. Bei Depressionen können Kinder und Jugendliche oft weniger Freude an Aktivitäten empfinden, die ihnen zuvor Spaß gemacht haben.

Wie du unterstützen kannst:

- Ermutige dein Kind, weiterhin Aktivitäten zu unternehmen, die es früher genossen hat, selbst wenn es anfangs schwerfällt.
- Ermutige es, sich kleine Ziele zu setzen und Erfolge zu feiern.

## Das Bedürfnis nach Selbstwert und Anerkennung

Das Gefühl, wertvoll und anerkannt zu sein, ist entscheidend für das psychische Wohlbefinden. Bei Depressionen kann das Selbstwertgefühl erheblich leiden, und Kinder und Jugendliche können sich minderwertig oder ungeliebt fühlen.

Wie du unterstützen kannst:

- Zeige deinem Kind regelmäßig Anerkennung und Wertschätzung.
- Ermutige es, seine Stärken und Erfolge zu erkennen und zu schätzen.

## Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

Die Fähigkeit, sich in der Welt zurechtzufinden und Kontrolle über das eigene Leben zu haben, ist ein grundlegendes Bedürfnis. Bei Depressionen können Kinder und Jugendliche das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren und sich orientierungslos zu fühlen. Die Schule klappt nicht mehr wie erhofft, Freunde haben sich scheinbar grundlos abgewandt, zuhause führt jedes Gespräch zu Streit – ein Gefühl von Kontrollverlust entsteht.

Wie du unterstützen kannst

- Hilf deinem Kind, klare Ziele und Struktur in seinem Leben zu finden und schaffe eine hilfreiche Tagesstruktur.
- Unterstütze es dabei, sinnvolle Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen.

**Verständnis ist der Schlüssel zur Veränderung.  
Eigener Halt entsteht durch Verständnis.**



# Kapitel 4

## Weitere Schritte und Ressourcen

Je nach Ausprägung der depressiven Symptome kann es sinnvoll sein, unterschiedliche Hilfsmöglichkeiten zu nutzen. Bei schwereren Depressionen solltest du dich unbedingt an einen Kinder- und Jugendpsychiater für dein Kind wenden. Psychiater sind Ärzte. Bei ihnen bekommt dein Kind eine ausführliche Diagnostik zur Feststellung der psychischen Erkrankung und der genauen Diagnose. Je nachdem, wie stark die Depression deines Kindes ist, kann der Kinder- und Jugendpsychiater dein Kind auch medikamentös unterstützen.

Zusätzlich oder auch falls eine medikamentöse Behandlung nicht erforderlich ist, kann eine Psychotherapie für dein Kind sinnvoll sein. Ärzte und Psychotherapeuten findest du in Deutschland auf dieser Seite: <https://arztsuche.116117.de/>

Wenn du dein Kind zusätzlich selbst unterstützen willst oder feststellst, dass es sich eher um depressive Tendenzen deines Kindes handelt, unterstütze ich dich gerne weiter auf [therapie2go](https://www.therapie2go.de).

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg. Informiere dich auf meinem Blog oder in der Elternakademie. Auf den Fokuskurs „[Umgang mit Depressionen](#)“ erhältst du momentan 50 % Rabatt. Gib dafür einfach im Bestellformular den Gutscheincode „SUPPORT50“ ein. Den Fokuskurs findest du [hier](#).

## Lass uns gemeinsam das Lachen deines Kindes wiederfinden

Herzliche Grüße



Dein Stefan Hetterich



## Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut  
Dipl. Psych. Stefan Hetterich  
Rote-Hahnen-Gasse 12  
93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: [stefanhetterich@therapie2go.com](mailto:stefanhetterich@therapie2go.com)

Homepage: [www.therapie2go.com](http://www.therapie2go.com)

Fotos: stock.adobe.com