

LEICH TICKET

Psychiatrische
Dienste Graubünden



JUGENDLICH – WENN PLÖTZLICH NICHTS MEHR GEHT

Als K. aus der Gemeindeschule ins Gymnasium wechselt, wird sie immer stärker: die tiefe Leere in ihm. Das Gefühl ist kaum auszuhalten. Um es zu betäuben, fängt er an zu rauchen und zu kiffen. Immer wieder erscheint er auch berauscht im Unterricht. Zu Hause zieht sich K. vermehrt in sein Zimmer zurück und schliesst die Türe ab. Handelt es sich dabei um eine «normale» pubertäre Reaktion der Abgrenzung oder ist K. vielmehr ernsthaft krank?

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, lohnt es sich, einen Blick darauf zu werfen, was physiologisch im Kopf eines pubertierenden Jugendlichen abläuft. Während der Pubertät wird im Gehirn so einiges umstrukturiert. Wichtige Nervenbahnen werden ausgebaut und unwichtige getrennt. Beispielsweise entwickelt sich das limbische System, das Emotionen wie Angst, Liebe, Wut und Lust steuert, schneller als der Frontallappen, der oft als «Organ der Zivilisation» bezeichnet wird, also der Ort ist, der an Regeln erinnert und zur Ordnung auffordert. Dieses Ungleichgewicht hat zur Folge, dass sich die Jugendlichen oft wie in einem Düsenjet vorkommen, den sie selbst jedoch nicht steuern können. Die Jugendlichen gehen höhere Risiken ein, missachten Regeln und reizen ihre Grenzen aus.

Die Pubertät ist also eine kritische Phase für die Entwicklung der Emotionsregulation. Das Risiko, an einer seelischen Störung zu erkranken, steigt. Die Jugendlichen setzen sich intensiver mit sich selbst und ihrer Identität auseinan-

der, stellen häufig ihren Selbstwert so wie ihr Äusseres infrage, entwickeln oft negative Gedanken und haben immer wieder «null Bock» auf etwas. Solche negativen Empfindungen können durchaus die Basis einer Depression bilden, müssen es aber nicht. Ausschlaggebend für eine Diagnose sind die Faktoren Dauer, Häufigkeit und Intensität. Wenn Symptome wie Traurigkeit, wenig Selbstvertrauen, Interessenlosigkeit, Freudlosigkeit oder Mangel an Energie anhaltend auftreten, der Sohn oder die Tochter sich über längere Zeit sozial zurückzieht, d. h., keine Lust hat, mit Freunden zusammen zu sein, oder sie über längere Zeit «anders» zu sein scheinen, dann ist Handeln angesagt. In der Schweiz leiden ca. fünf Prozent aller Jugendlichen an einer behandlungsbedürftigen Depression, leider sind jedoch deutlich weniger in einer Therapie.

Besonders gefährdet für eine Depression sind Kinder und Jugendliche aus Familien, in denen bei erwachsenen Angehörigen bereits Depressionen aufgetreten sind, d. h., die eine genetische Veranlagung mit sich bringen. Erleben die Kinder und Jugendlichen zusätzlich besonderen Stress wie Verlust eines Elternteils, eine Scheidung der Eltern oder schwere Erkrankungen, steigt die Gefahr, an einer Depression zu erkranken. Eine psychische Erkrankung kann nicht immer verhindert werden. Wichtig ist, dass die Störung früh erkannt wird. Denn Depressionen wachsen sich nicht aus. Vielmehr rächt es sich später, wenn die therapeutische Chance in der Pubertät

nicht genutzt wird – waren doch die meisten psychisch kranken Erwachsenen bereits in ihrer Kindheit seelisch labil.

Ein Rat an alle Eltern: Bleiben Sie im Gespräch, auch wenn ihr Sohn oder ihre Tochter abweisend reagiert. Das Verhalten ist nicht gegen Sie gerichtet. Ihr Kind kann gerade einfach nicht anders. Sollte es sich trauen, über Ängste, Hoffnungslosigkeit und Sorgen zu sprechen, sollte dies unbedingt ernst genommen werden. Zögern Sie nicht, Hilfe anzunehmen. Wir sind für Sie da!

Alle Beiträge und mehr zum Monatsthema Mai «Jugendlich – wenn plötzlich nichts mehr geht» unter pdgr.ch/monatsthema.



Katharina Abs
Oberpsychologin Kinder- und
Jugendpsychiatrie