



DEPRESSIONEN BEI JUGENDLICHEN: WANN UND WIE REAGIEREN?

Die gute Nachricht: Je früher wir eine Depression behandeln, desto besser und schneller ist sie in der Regel heilbar. Doch wo verläuft bei Jugendlichen die Grenze zwischen Pubertät und Depression? Wann ist Unterstützung ratsam und welche Therapieansätze gibt es?

Sind Stimmungsschwankungen und Aggressionsbereitschaft von Jugendlichen Teil ihrer Entwicklung – oder erste Anzeichen einer psychischen Krankheit? Gehen die bleierne Lethargie, das schwindende Selbstwertgefühl und wachsende Schuldgefühle von selbst wieder vorbei – oder ist das Kind diesen Gefühlen hilflos ausgeliefert? Sind Weltschmerz, Schlafprobleme und Appetitlosigkeit in diesem Alter nicht völlig normal – oder vielleicht doch der Beginn einer Depression?

Die Pubertät steckt voller Gefühle: Viele sind neu, manche überwältigend, einige nur schwer zu kontrollieren.

Ab welchem Punkt bei Jugendlichen eine Depression vorliegt, ist manchmal schwer zu erkennen und kann sehr unterschiedlich sein. Deshalb empfiehlt sich im Zweifelsfall immer eine professionelle Abklärung – und zwar je eher, desto besser. Trifft einer dieser Zustände zu, ist Unterstützung ratsam:

- Das negative Befinden dauert über mehrere Wochen an.
- Das negative Befinden intensiviert sich fortlaufend.
- Der Charakter des/der Jugendlichen verändert sich grundlegend, Eltern erkennen ihr Kind (im übertragenen Sinn) nicht wieder.

Eine Depression tritt bei Jugendlichen selten alleine auf.

Oft versteckt sie sich hinter anderen Her-

ausforderungen, mit denen der oder die Heranwachsende gerade zu kämpfen hat. Dies können zum Beispiel eine Angststörung, Panikattacken oder der Konsum von Drogen sein. Im besten Fall kann hier die ambulante Intervention zeitnah Entlastung schaffen. Andernfalls begleiten wir die Betroffenen auch über mehrere Monate hinweg.

In akuten Fällen, beispielsweise bei Gefahr durch Selbstverletzung oder bei ernstzunehmenden Suizidgedanken, leitet ein interdisziplinäres Team umfassende Unterstützung, stationär und in Einzelfällen auch mithilfe von Medikamenten.

Therapeutisch bewährt hat sich die kognitive Verhaltenstherapie.

Dabei machen sich die Jugendlichen im Gespräch ihr Verhalten bewusst und erhalten so einen Zugang zu ihren Gefühlen. Je klarer ihnen das Zusammenspiel der eigenen Gedanken und Gefühle wird, desto besser lernen sie, diese zu steuern und gezielt zu lenken.

Wertvoll sind ebenfalls Erfahrungen in Gruppen, in denen sich Jugendliche mit Gleichaltrigen austauschen können und spüren: Ich bin mit meinen Problemen nicht alleine. Bei einem stationären Aufenthalt können sie aus Angeboten der Kunst-, Musik- oder Bewegungstherapie wählen. Daneben bieten die PDGR im Einzelsetting auch pferdegestützte Therapiestunden an.

Alle Massnahmen werden im Schulterschluss mit den Betroffenen und deren Eltern umgesetzt.

Dies stellt der systemische Ansatz sicher. Er wird, wo immer möglich, zu einem festen Bestandteil der Behandlung. Der Einbezug des familiären Umfeldes steht dabei an erster Stelle. In manchen Fällen ist auch die Zusammenarbeit mit der Schul-

sozialarbeit oder dem Lehrlingsbetreuenden sinnvoll.

Wie können Eltern das Thema achtsam angehen?

Jede Hilfe beginnt mit einem achtsamen Gespräch: Sei es, dass sich die Jugendlichen ihren Eltern anvertrauen. Oder sei es, dass Eltern ihre Sorge dem Kind gegenüber ehrlich ansprechen und aktiv das Gespräch suchen. Wichtig ist es, alle Themen der Jugendlichen ernst zu nehmen und ihnen zu vermitteln: Es ist ein Zeichen von Stärke, Hilfe anzunehmen!

Wir sind gerne für Sie da:

Psychiatrie-Zentrum Davos
davos@pdgr.ch
Tel. 058 225 11 77

Weitere Angebote:

Eltern-Notruf: 0848 35 45 55
Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147

Mehr Informationen:

pdgr.ch/monatsthema



Heidi Eckrich
Ärztliche Direktorin