



Stimmungstief oder Depression? Lustlos oder lebensmüde?



Zwischenzeitliche Tiefs gehören zur Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Aus vorübergehenden Krisen können sich aber auch psychische Probleme entwickeln, zum Beispiel eine depressive Verstimmung oder auch Suizidabsichten.

Häufig werden jedoch die inneren Nöte und das stille Leiden lange nicht erkannt. Wann sollten Sie sich als Vater oder Mutter berechtigt Sorgen machen? Was können Sie als Eltern in solchen Situationen tun? Wo finden Sie Hilfe?

SUIZIDABSICHTEN

Suizidabsichten sind Selbsttötungsgedanken und -phantasien. Sie entstehen aus dem Gefühl heraus, den Belastungen des Lebens nicht mehr gewachsen zu sein, meist begleitet von einer grossen Sinn- und Hoffnungslosigkeit.

Jede 5. weibliche und jeder 8. männliche Jugendliche in der Schweiz hatte schon konkrete Suizidpläne. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.

WARNSIGNALE

Ihre Tochter/Ihr Sohn

- > zieht sich immer mehr zurück
- > ritzt sich oder zeigt anderes selbstverletzendes Verhalten
- > schreibt Abschiedsbriefe oder verschenkt lieb gewordene Gegenstände
- > macht Suizidandeutungen
- > distanziert sich im Gespräch nicht von den Suizidandeutungen

DEPRESSIVE VERSTIMMUNG

Mit einer depressiven Verstimmung ist ein Zustand gemeint, in dem das Gefühl von Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit dominiert – während einiger Wochen bis zu mehreren Monaten oder Jahren. Im Gegensatz zu einer bedrückten Stimmung im Alltag ist eine depressive Verstimmung nicht mit eigener Willenskraft kontrollierbar.

Aktuell leiden drei bis zehn Prozent aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren unter einer Depression.

WARNSIGNALE

Ihre Tochter/Ihr Sohn

- > wirkt häufig niedergeschlagen und traurig und/oder reagiert mürrisch und gereizt
- > zeigt kaum mehr Interesse an geliebten Hobbies
- > wirkt vielfach müde, energielos und erschöpft
- > hat oft Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
- > hat vermehrt körperliche Beschwerden
- > schläft kaum mehr oder sehr viel
- > verliert Gewicht oder legt stark an Gewicht zu
- > zeigt vermehrt Aggression
- > neigt zu übertriebenem Sport/übertriebener Arbeit

Je nach Alter und Entwicklung sind die Warnsignale unterschiedlich ausgeprägt.

Siehe auch: www.berner-buendnis-depression.ch

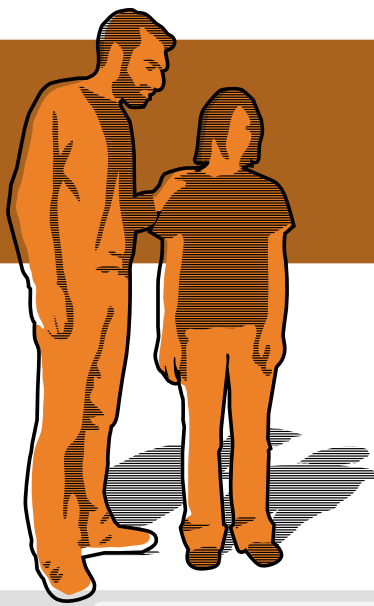
WANN WIRD ES PROBLEMATISCH?

Die Grenzen zwischen normaler und problematischer Entwicklung sind fließend. Viele Warnsignale einer depressiven Verstimmung sind beispielsweise auch Bestandteile normaler jugendlicher Entwicklung: zu Tode betrübt, gereizt, verschlossen, gelangweilt oder grüblerisch, oft mit sich und der Welt unzufrieden.

Problematisch wird es,

- > wenn mehrere Warnsignale gleichzeitig oder einzelne besonders stark auftreten
- > wenn verschiedene Warnsignale über einen längeren Zeitraum ohne Unterbruch auftreten
- > wenn sich die Warnsignale in verschiedenen Lebenssituationen zeigen (Familie, Schule/Arbeitsplatz, Freizeit)
- > wenn die Warnsignale nicht erklärbar sind, z. B. als vorübergehende Reaktion auf eine speziell belastende Situation
- > wenn der Alltag wegen der auftretenden Warnsignale nur noch mit Mühe oder überhaupt nicht mehr bewältigt werden kann
- > wenn konkrete Suizidideen oder sogar ein konkreter Suizidplan bestehen





URSACHEN UND AUSLÖSER

Ursachen

- > Depressive Verstimmungen sind kein Zeichen eines persönlichen Versagens – sie haben psychische, soziale und biologische Ursachen.
- > Depressive Verstimmungen und Suizidabsichten entstehen nicht über Nacht. Oft sind sie das Resultat einer längeren problematischen Entwicklung.

Mögliche Auslöser

- > Einschneidende Lebensereignisse: Tod eines Elternteils oder Geschwisters, Gewalterfahrung, Scheidung der Eltern, körperliche Erkrankung, etc.
- > Dauerstress: Ausgrenzung, Liebeskummer, anhaltende schulische Überforderung, etc.
- > Zahlreiche kurze Belastungen: verschiedene bedrückende Ereignisse gleichzeitig, z.B. schlechte Schulleistungen, Stress in der Familie, Verlust eines Haustieres

Aber: Nicht alle depressiven Verstimmungen treten aufgrund eines erkennbaren Auslösers auf.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

WAS TUN BEI ANZEICHEN EINER DEPRESSIVEN VERSTIMMUNG?

- > Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, um so mehr über sein Befinden zu erfahren.
- > Erwarten Sie nicht zu viel vom ersten Gespräch: Bleiben Sie geduldig und bieten Sie mehrere Gespräche an.
- > Erkundigen Sie sich bei anderen Bezugspersonen (Lehrperson/meister, Vereinstrainer/in, Freunde, etc.), ob diese die gleichen Beobachtungen machen.
- > Schauen Sie gemeinsam mit anderen Bezugspersonen, wie Sie Ihr Kind entlasten oder unterstützen können.
- > Ziehen Sie eine Fachperson bei, falls der gewünschte Erfolg ausbleibt (Hausarzt, Erziehungsberatung, Kinder- und Jugendpsychologin, etc.).

Was Sie vermeiden sollten

- > Vorwürfe machen («Jetzt reiss dich endlich mal zusammen»)
- > Sorgen herunterspielen («Das ist doch alles nicht so schlimm»)
- > Schnelle Ratschläge erteilen – diese erzeugen nur noch mehr Druck
- > Selber eine Diagnose stellen
- > Alles selber in den Griff bekommen wollen

WAS TUN BEI ANZEICHEN EINER SUIZIDGEFÄHRDUNG?

- > Sprechen Sie mögliche Suizidabsichten offen an: Ansprechen löst keinen Suizid aus.
- > Fragen Sie gezielt nach, ob konkrete Suizidideen oder sogar ein konkreter Suizidplan bestehen (=hohe Suizidgefahr!).
- > Bei möglicher hoher Suizidgefahr: Ziehen Sie sofort eine Fachperson bei und lassen Sie Ihr Kind nicht mehr alleine, bis die Fachperson Entwarnung gibt (siehe «Hilfe holen»).
- > Nehmen Sie lieber früher als später den Kontakt zu einer Fachperson auf, wenn Sie unsicher sind, wie gefährdet Ihr Kind ist.

WAS TUN, UM DEPRESSIONS- UND SUIZIDRISIKEN VORZUBEUGEN?

Bleiben Sie im Gespräch

- > Vermitteln Sie, dass Durststrecken und Krisen zum Leben gehören, es aber andere Wege gibt, mit Sorgen umzugehen, als diese in sich hineinzufressen.
- > Zeigen Sie Interesse an den Gedanken und Gefühlen Ihres Kindes.
- > Hören Sie aufmerksam zu, wenn Ihr Kind von seinen Sorgen und Nöten erzählt.

Nehmen Sie Gefühle ernst

- > Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst und zeigen Sie, dass auch seine negativen Gefühle okay sind.
- > Stehen Sie selber dazu, wenn Sie für ein Problem keine Lösung haben.
- > Respektieren Sie den Wunsch nach Rückzug, beobachten Sie jedoch aufmerksam, wenn sich Ihr Kind isoliert.

Bleiben Sie nicht alleine

- > Halten Sie den Kontakt zu den Lehrpersonen und zum Lehrbetrieb: Nutzen Sie Elterngespräche dazu, nach dem Befinden Ihres Kindes in der Schule zu fragen.
- > Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Beziehungen zu Vertrauenspersonen zu pflegen.
- > Pflegen Sie den Kontakt zu Vertrauenspersonen Ihres Kindes; fragen Sie dort nach, wenn Sie sich Sorgen machen.

Stärken Sie Stärken

- > Fördern Sie Selbstvertrauen: loben Sie Stärken, heben Sie Lernzuwachs hervor, ermöglichen Sie Erfolgserlebnisse.
- > Sprechen Sie Ihre Erwartungen an Ihr Kind offen an; setzen Sie erreichbare Ziele, welche herausfordern, aber nicht überfordern.
- > Schenken Sie Vertrauen, fördern Sie Schritt für Schritt mehr Eigenverantwortung.

WEITERLESEN

- > M. Döpfner. Ratgeber Psychische Auffälligkeiten bei Kindern & Jugendlichen. Hogrefe Verlag, 2008.
- > Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention. Zwischen Selbstzerstörung und Lebensfreude. Hinweise für die Suizidprävention bei jungen Menschen. 2004
- > Nevermann, C. & Reicher, H. (2009). Depressionen im Kindes- und Jugendalter. Verlag C. H. Beck

EINLOGGEN

- > www.bernergesundheit.ch
- > www.berner-buendnis-depression.ch
- > www.feelok.ch
- > www.ipsilon.ch
- > Elternnotruf (24 Stunden Hilfe und Beratung) 0848 35 45 55 www.elternnotruf.ch

HILFE HOLEN

- > **Erziehungsberatung des Kantons Bern**
031 633 41 41, www.erz.be.ch/erziehungsberatung
- > **Kinder- und Jugendpsychiatrische Polikliniken**
031 633 41 41 (Werktags)
- > **Psychiatrischer Notfalldienst**
031 632 88 11 (24 Stunden, 365 Tage im Jahr)
- > **Regionale Kinder- und Jugendpsychologen, Kinder- und Jugendpsychiater sowie Kinderärzte** siehe Telefonbuch
- > **Sanitätsnotruf 144**
- > **Pro Juventute Beratung und Hilfe** Tel. 147, www.147.ch
- > **Die Dargebotene Hand** Tel. 143, www.143.ch
- > **Jugendberatungsstellen**