

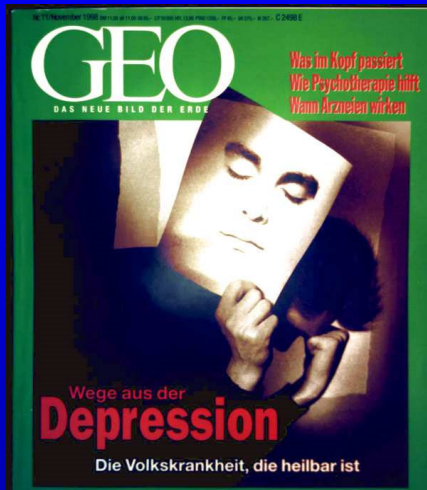
Stimmungsprobleme und Depressionen bei Jugendlichen



Prof. Dr. Gunter Groen

: gunter.groen@haw-hamburg.de

Überblick



- Warum ist das Thema so wichtig?
- Was ist das – Depression?
- Wie entsteht sie?
- Was können Eltern tun?
- Was können Jugendliche tun?
- Austausch und Fragen



Warum ist das Thema so wichtig?

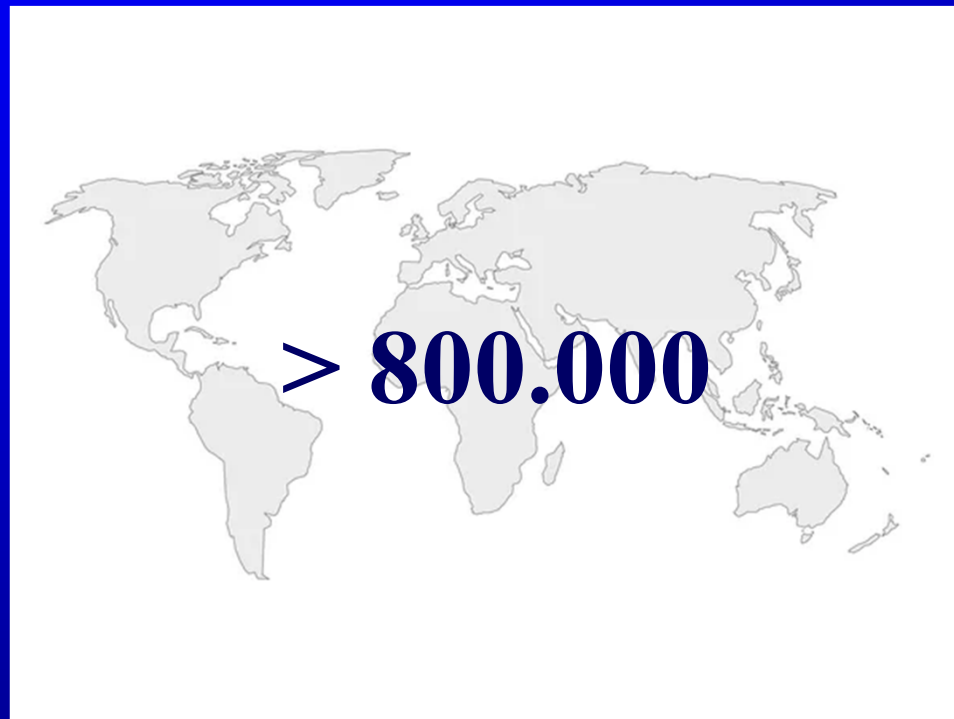
- Depression heute eine der häufigsten Erkrankungen und wichtigsten Gesundheitsprobleme
- beginnt oft im Jugendalter
- mit hohem und oft langem Leid verbunden
- hohe öffentliche Kosten
- wird oft spät oder gar nicht erkannt und nicht (ausreichend) behandelt
- oft noch ein Tabu und Stigma



Volkskrankheit Depression: Anzahl betroffener Menschen



Suizide weltweit



Über 50% aller Suizide liegen Depressionen zugrunde.
In Deutschland übersteigt die Zahl der Suizide die Zahl der Todesfälle
durch Verkehrsunfälle, Drogen, Gewalt und AIDS zusammen.
Bei jungen Menschen in Deutschland einer der häufigsten Todesursachen.

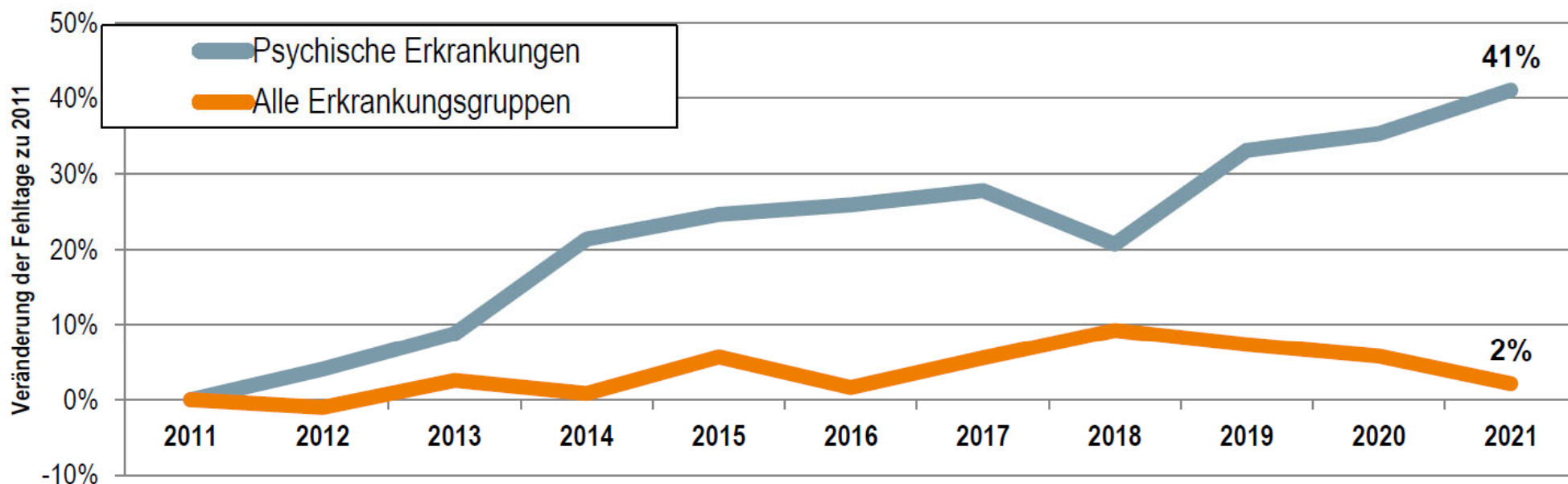
Die 10 weltweit wichtigsten Ursachen von Beeinträchtigung und Tod* bei 10-24-Jährigen

1. Depression (8.2%)
2. Verkehrsunfälle (5.4)
3. Schizophrenie (4.1)
4. Bipolare Störungen (3.8)
5. Gewalt (3.5)
6. Alkohol (3.0)
7. HIV/AIDS (3.0)
8. Selbstverletzungen (2.8)
9. Tuberkulose (2.6)
10. Atemwegsinfektionen (2.6)

**Disability Adjusted Life Years (DALY)*: Anzahl "verlorener" Lebensjahre durch vorzeitige Mortalität oder Leben mit starker Beeinträchtigung, Gore et al. (2011)

Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch

Anstieg der Fehltage: Psychische Erkrankungen im Vergleich zu den Fehltagen insgesamt



- Die Zunahme der Fehltage wegen psychischer Erkrankungen ist seit Jahren sehr auffällig.
- Von 2011 bis 2021 nahm die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen um 41 Prozent zu.
- Im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen der vergangenen Jahre gibt es keine Entwicklung, die gravierender wäre.
- Im gleichen Zeitraum lässt sich beim Krankenstand insgesamt kein vergleichbarer Aufwärtstrend beobachten.

Quelle: Daten der DAK-Gesundheit 2011-2021

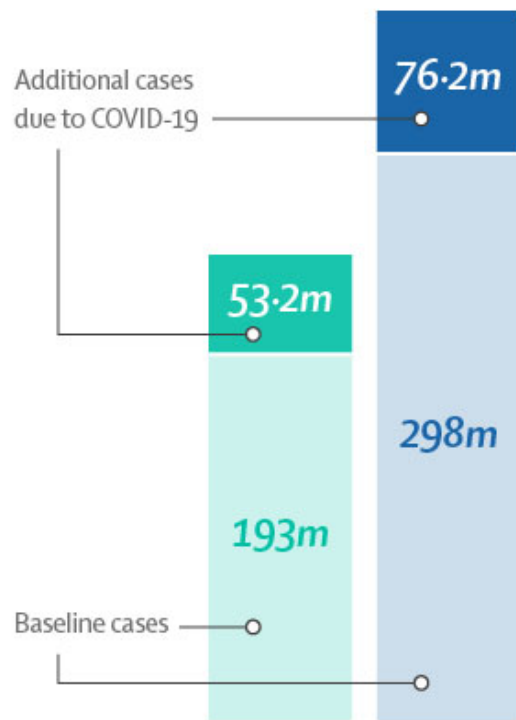
The COVID-19 pandemic has had a large and uneven impact on global mental health

Cases of mental disorders rose sharply during the pandemic

Cases in 2020

Major depressive disorder

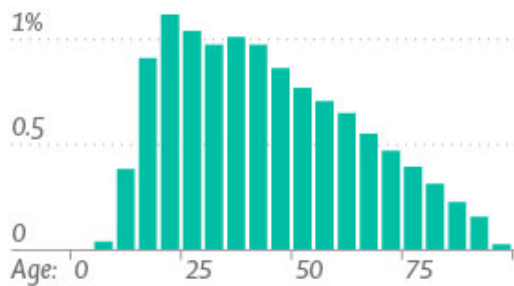
Anxiety disorders



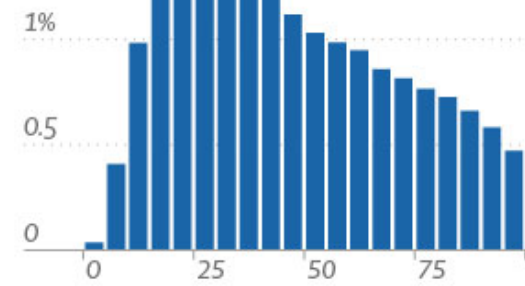
Younger people were hardest hit

Additional prevalence due to COVID-19, by age

Major depressive disorder



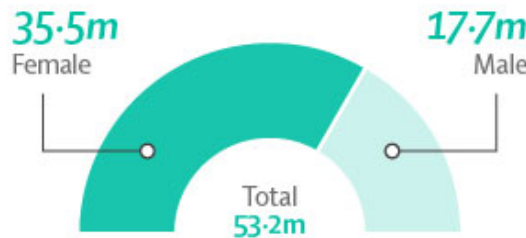
Anxiety disorders



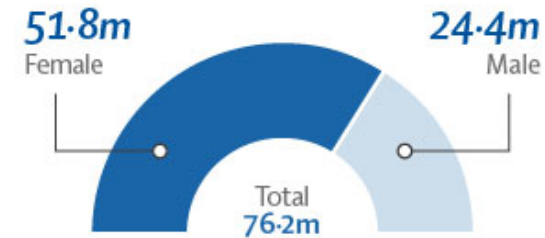
Increases were higher among females than males

Additional cases due to COVID-19, by gender

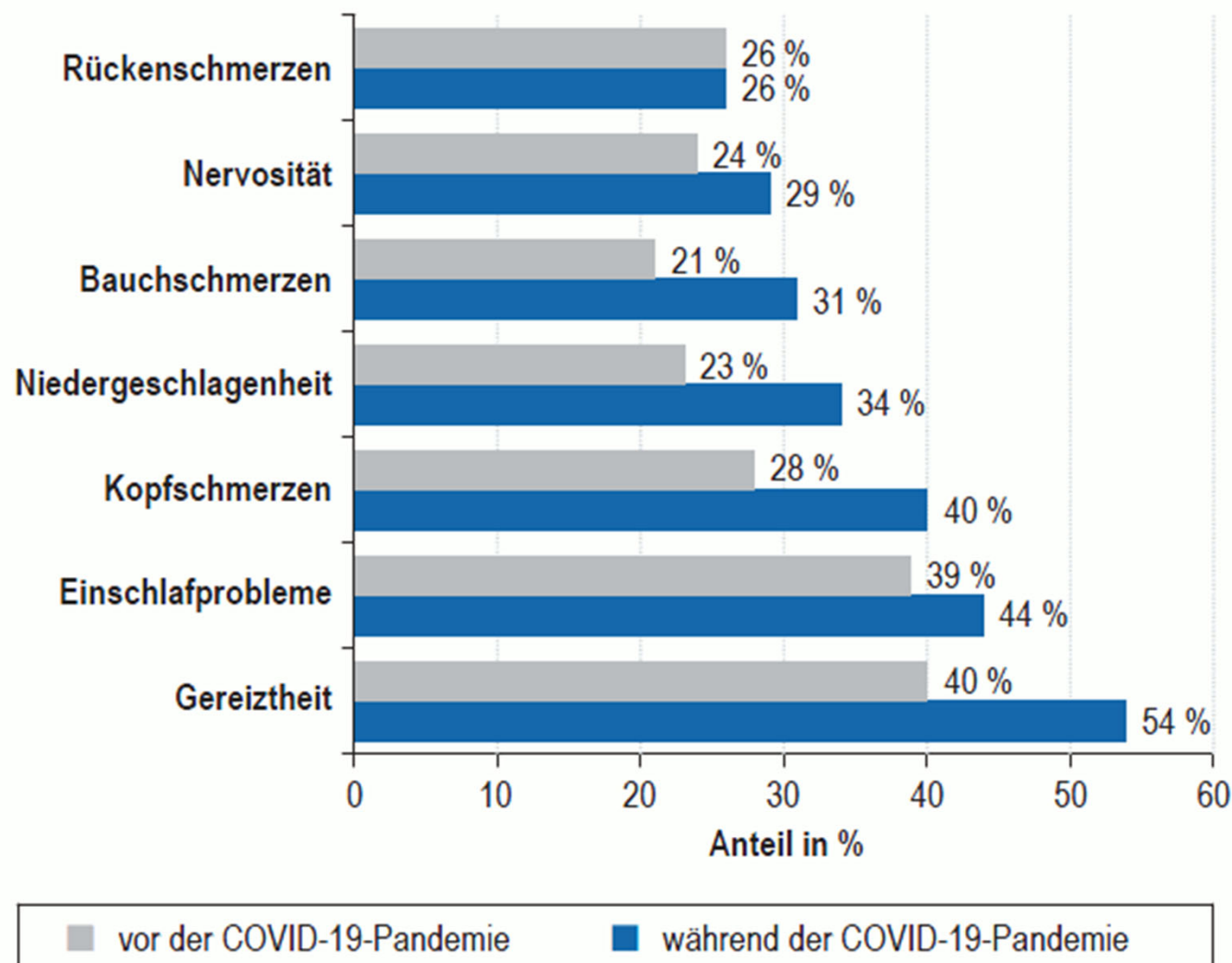
Major depressive disorder



Anxiety disorders



Read the full paper: Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet* 2021. Published online October 8.

GRAFIK 2

Psychosomatische Beschwerden von Kindern und Jugendlichen vor und während der COVID-19-Pandemie. Angegeben sind die Prozentanteile der Kinder und Jugendlichen mit entsprechenden Beschwerden mindestens einmal pro Woche während der COVID-19-Krise (COPSY-Studie) und aus der Zeit davor (4).

Psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen



- 20% der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind psychisch belastet.
- Mindestens 10% leiden an einer psychischen Erkrankung.
- Ein Großteil, ca. 2/3 bleibt unbehandelt.

Die häufigsten Störungen bei Kindern und Jugendlichen



- Angst-/Emotionale Störungen
- Störung des Sozialverhaltens
- ADHS
- **Depression: 3-5 % im Jugendalter**

Prävalenz von Depressionen und Angststörungen

So häufig kamen im Jahr 2017 bei Schulkindern Depressionen oder Angststörungen vor. Angegeben werden die Fälle je 1.000. Es handelt sich um Abrechnungsdaten der DAK-Gesundheit.



Grafik: Ärzte Zeitung; ths

• Quelle: Kinder- und Jugendreport der DAK-Gesundheit mit dem Schwerpunkt „Ängste und Depressionen bei Schulkindern“

Was ist das – Depression?

- Eine Depression hat viele Gesichter und kann sich im Einzelfall unterschiedlich äußern.
- Es gibt fließende Übergänge von „besonders traurig“ zu „depressiv“.
- Besonders in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter sind „normale“ Krisen und Stimmungstiefs von einer Depression nicht immer leicht zu unterscheiden.

Was ist das – Depression?

Alina, 16 »Ich kam mir unendlich dumm und schlecht vor. Allen schien es gut zu gehen, nur ich fühlte mich so unendlich leer und verzweifelt. Ich dachte oft, ich bin an allem schuld und ich habe es verdient, mich so schlecht zu fühlen.«

Marvin, 14 »Bei mir war die Luft raus, ich fühlte mich unendlich schlapp und nur fertig. Ich war immer müde und konnte mich zu nichts mehr aufraffen.«

Esther, 16 »Ich bin schon morgens mit Bauchschmerzen und Übelkeit aufgestanden. Mein Magen hat sich zusammengezogen, sich wie ein Stein angefühlt.«

Akin, 18 »Es war Frühsommer, alle hingen nach der Schule im Park rum, lagen in der Sonne und redeten miteinander, machten Pläne für die Ferien. Mir machte nichts mehr Spaß. Ich konnte mir eigentlich gar nicht vorstellen, dass mir jemals wieder etwas Spaß macht.«

Wie fühlt sich eine Depression an ?

Alles ist anstrengend.

Ich bin ständig müde und erschöpft.

Ich bin traurig, leer, verzweifelt, gereizt.

Ich kann mich nicht konzentrieren, grübele viel.

Ich kann nicht einschlafen, liege lange wach.

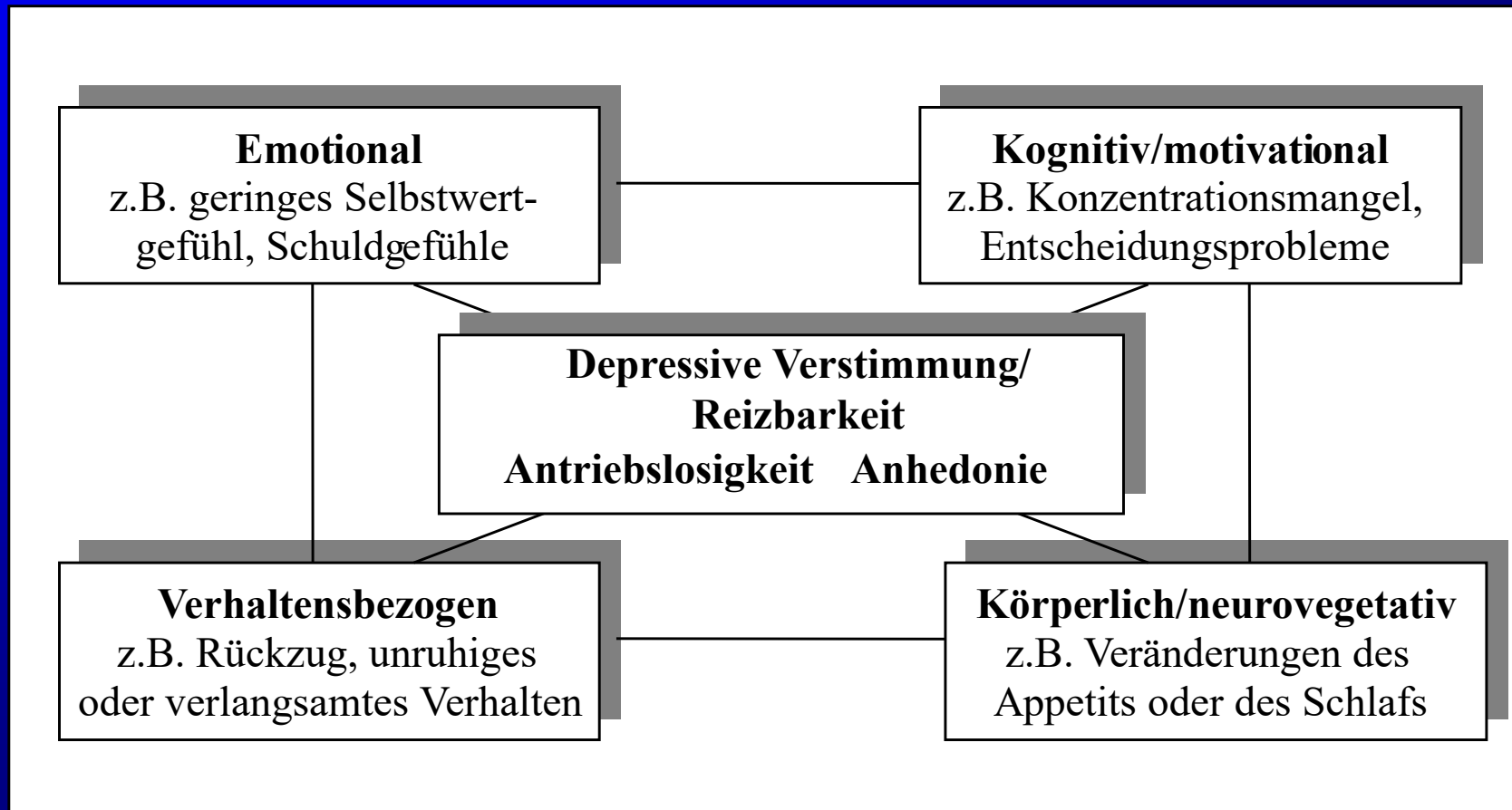
Ich will alleine sein, fühle mich unverstanden.

Ich fühle mich schuldig, wertlos, eine Last.



Symptomatik

Zeichen einer Depression



Symptomatik

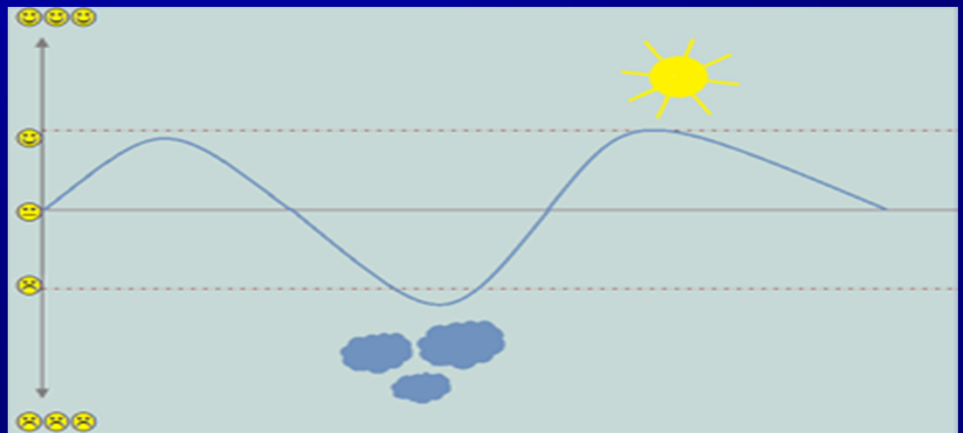
Zeichen einer Depression

Viele Betroffene sind im Umgang mit der negativen Stimmung und Anspannung phasenweise sehr gefordert.

Bewältigungsversuche können auch selbstverletzendes Verhalten, Alkohol- und Drogenkonsum oder Essstörungen sein.

Wie verläuft eine Depression?

- Beginnt häufig in der frühen und mittleren Jugend.
- Unterschiedliche Dauer (wenige Wochen bis mehrere Jahre)
- Genesungsrate z.T. hoch, jedoch hohes Wiedererkrankungsrisiko (bis zu 80% nach einigen Jahren)



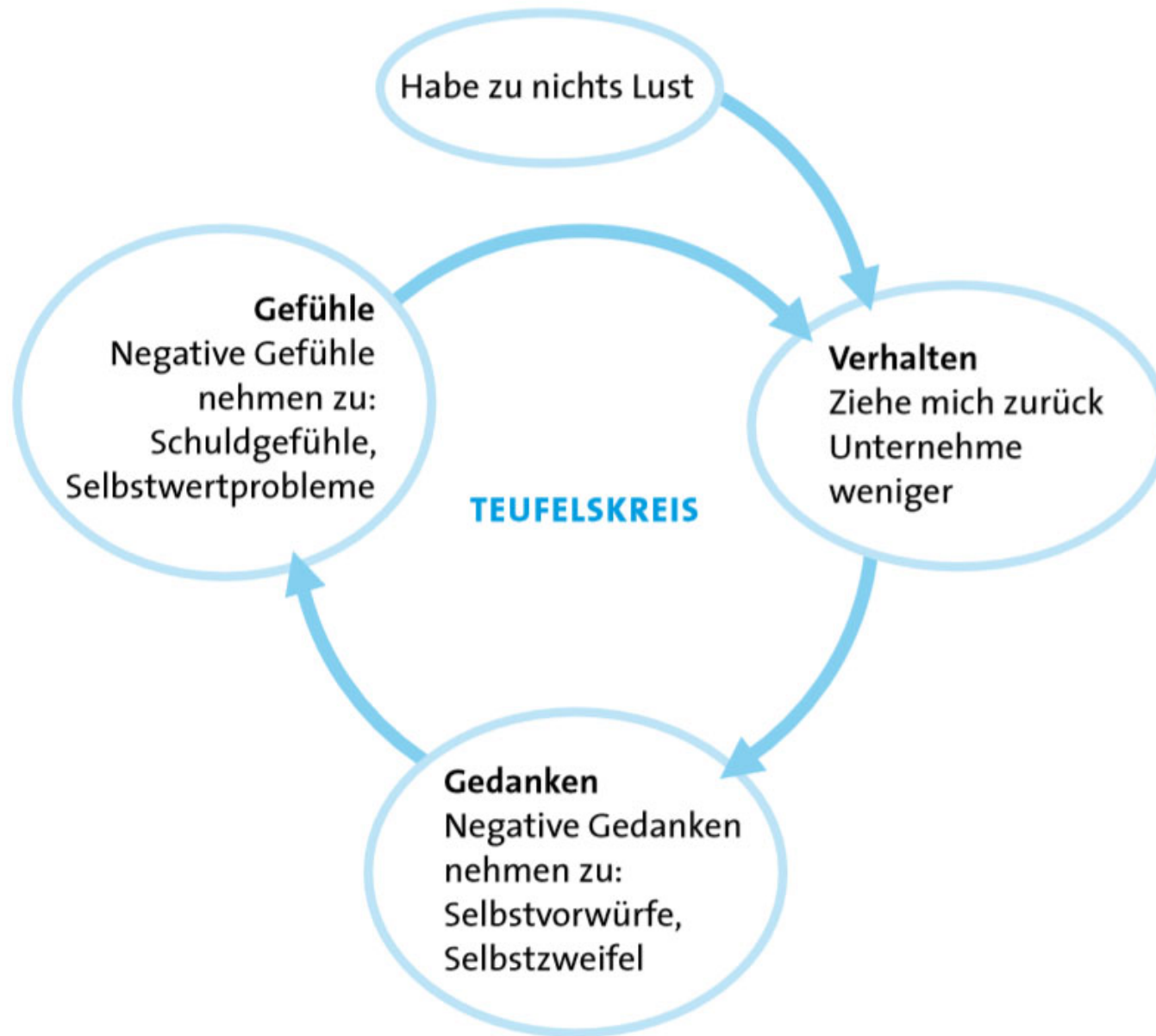
Wie entsteht eine Depression?

- Es gibt viele verschiedene Wege in eine Depression.
- In jedem Fall muss nach der individuellen Vorgeschichte gesucht werden.
- Fast immer sind verschiedene psychische, soziale und körperlichen/biologischen Faktoren beteiligt.

Wie entsteht eine Depression ?



Teufelskreis Depression



Hilfe und Unterstützung?!



Was können Jugendliche selber tun?

Was kannst du als Jugendlicher tun? Achte die Säulen der Gesundheit!



- Regelmäßig schlafen und essen
- Verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen
- Smart-Phone und Computer-Nutzung prüfen
- Genügend Bewegung
- Pausen machen

Werde wieder aktiv

- Beobachte dich selbst - wann geht es dir gut, wann nicht?
- Unternimm Dinge, die deine Stimmung positiv beeinflussen!
- Mach dir einen Wochenplan und steck dir jeden Tag ein kleines Ziel!

ARBEITSBLATT **Chiaras Tagesprotokoll**

Mein Ziel: Ich mache jeden Tag eine Sache, die gut für mich ist!

Montag *Am Nachmittag für Mathearbeit gelernt (habe weniger Druck)*

Dienstag *Sportübungen gemacht (zufrieden mit mir)*

Erkenne und hinterfrage typische depressive Gedanken



Hilfreiche Gedanken aufschreiben

- Das kann jedem mal passieren!
- Ich schaff das schon!
- Ich habe es zumindest probiert – das ist auch schon etwas!
- Jetzt sei nicht so streng zu dir selbst!
- Eins nach dem anderen!
- Das lag nicht nur an mir!
- So schlimm ist es auch nicht!
- Bei den anderen läuft auch nicht alles glatt!
- Das geht auch wieder vorbei!
- Morgen ist ein neuer Tag – dann wird es auch wieder besser!
- Das war doch schon ganz gut!

-
-

Happiness is a state of mind.



Geh wieder auf andere zu!



- Achte darauf, dich nicht so stark zurück zu ziehen
- Verabrede dich mit Freunden
- Beteilige dich an Gesprächen
- Geh deinem Hobby nach

Professionelle Hilfe suchen!



- Kinderärzt:innen
- Psychotherapeut:innen
- KJ-Psychiater:innen
- Beratungsstellen
- Jugendhilfe

Öffne dich deinen Eltern oder anderen
Erwachsenen gegenüber

Professionelle Hilfe suchen!

- Ambulante Psychotherapie hat in vielen Fällen gute Erfolgsaussichten
- Ergänzend bei mittelgradigen bis schweren Depressionen Psychopharmakotherapie abwägen
- Ggf. (Teil-)Stationäre Behandlung

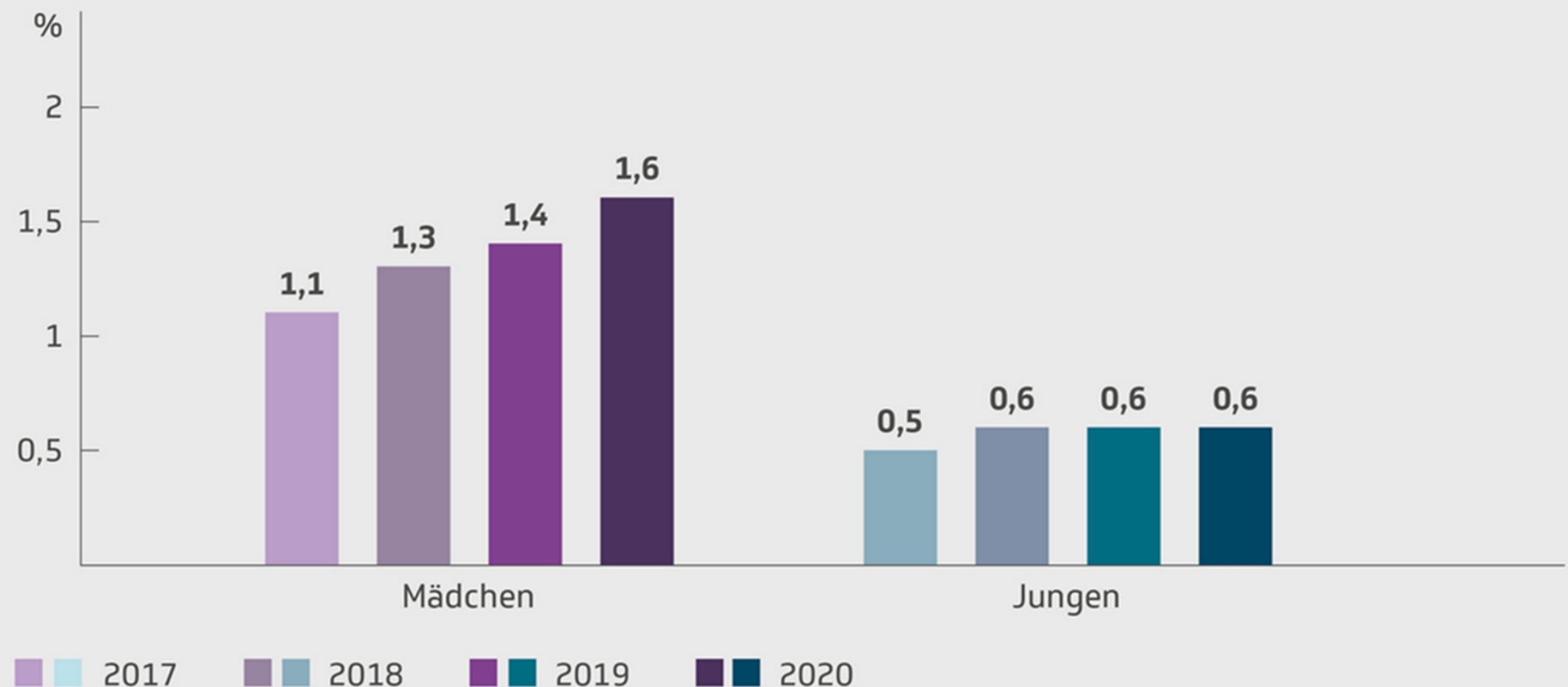


Professionelle Hilfe suchen!

So viele Jugendliche bekommen Antidepressiva

Mädchen stärker betroffen

Anteil der 12- bis 17-Jährigen, denen mindestens ein Antidepressivum verordnet wurde



Was passiert in einer Psychotherapie?

- Vertrauensvolle Beziehung und sicherer Rahmen
- Ressourcenorientierung
- Aufklärung (Psychoedukation)
- Aktivierung
- Förderung sozialer Kompetenzen
- Kognitive Therapie
- Rückfallprophylaxe
- Elternarbeit



**Was können Eltern tun
(und andere Bezugspersonen)?**

Was können Eltern tun?



- Liebe und Wertschätzung zeigen
- Zuhören und da sein
- Gefühle ernst nehmen und anerkennen
- „Gute Gründe“ für Symptome nachvollziehen
- Ruhe bewahren und Geduld haben

Suizidalität

- Suizidäußerungen, Zeichnungen etc. immer ernst nehmen.
- Offenes Ansprechen von Suizidgedanken, zuhören – da sein, für Entlastung sorgen, keine Vorwürfe machen
- Kurzfristig professionelle Hilfe einholen

Was können Eltern tun?

- Alltagsstruktur aufrecht erhalten
- Aktivitäten planen
- Bei Unternehmungen einbeziehen
- Ermutigen, loben
- Probleme schrittweise lösen
- Negatives Denken behutsam hinterfragen

Was können Eltern tun?

- Eigene Grenzen anerkennen und offen für äußere Hilfe sein
- Hilfe aktiv suchen
- Offen, wohlwollend und verlässlich mit der Schule und Helfenden zusammen arbeiten



Was können Eltern tun?

Psychische Grundbedürfnisse achten und befriedigen:

- Bindung
- Selbstständigkeit/Autonomie
- Orientierung und Vorhersagbarkeit
- Selbstwert
- Lust/Unlust

Was können Eltern tun?

- Wenn Eltern psychisch belastet und krank sind
- Wenn Eltern sich trennen
- Wenn Familien trauern

Informationen und Hilfe im Internet

www.fideo.de

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

www.deutsche-depressionshilfe.de

www.gefuehle-fetzen.de

Bundespsychotherapeutenkammer

www.frnd.de

Freunde fürs Leben

www.gefuehle-fetzen.net

Bundespsychotherapeutenkammer

www.ifightdepression.com

Europäisches Bündnis gegen
Depression

www.bke.de

Erziehungsberatung

www.youth-life-line.de

Youth-Life-Line im Arbeitskreis
Leben

www.u25-deutschland.de

Arbeitskreis Leben Freiburg und
Caritas

www.nummergegenkummer.de

Telefon: 116111



” Depression ist keine
Charakterschwäche. Es ist
auch keine Launigkeit. Es ist
eine Krankheit.

KLAAS HEUFER-UMLAUF, MODERATOR UND SCHAUSPIELER
FOTO: TOM WAGNER



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



...zum weiterlesen

