



DEPRESSION!

**BEI
KINDERN &
JUGEND-
LICHEN!**

MUENCHEN-DEPRESSION.DE

WWW

münchener
bündnis
gegen

DEPRESSION



Landeshauptstadt
München
Gesundheitsreferat

A person is sitting on a large, light-colored rock. They are wearing dark-colored sneakers with white laces and a white midsole. They are also wearing a plaid shirt. The background is a soft, out-of-focus natural setting.

Weltweit zählt die Depression zu den häufigsten und schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen. **Auch Kinder und Jugendliche können an Depressionen erkranken.**

Depressionen gehen mit vielfältigen Symptomen einher. Die Ursachen für Depressionen sind unterschiedlich und vielschichtig.

ÜBERBLICK.

Viele Symptome der Depression, die bei Erwachsenen vorkommen, können auch bei Kindern auftreten. Das ist vom Entwicklungsalter abhängig.

TRAURIGKEIT

GEWICHTSVERÄNDERUNGEN

GEREIZTE STIMMUNG

SCHLAFPROBLEME

LUSTLOSIGKEIT

KONZENTRATIONSSCHWIERIGKEITEN

MÜDIGKEIT

**MERK
MALE**

Je jünger die Kinder sind, umso schwieriger ist eine Depression zu erkennen. Depressionen zeigen sich in verschiedenen Altersstufen unterschiedlich. Hierbei spielen entwicklungspsychologische Aspekte eine große Rolle.

IM VORSCHULALTER!

Um Depressionen zu erkennen ist es wichtig, das Verhalten der Kinder in Spielsituationen zu beobachten.

IM GRUNDSCHULALTER!

Kinder drücken in diesem Alter ihre Gefühle bereits häufiger sprachlich aus. Depressive Anzeichen sind auch:

- **Anhaltendes ängstliches Verhalten**
- **Traurigkeit und plötzliches Weinen ohne ersichtlichen Grund**
- **Körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen ohne organische Ursache**
- **Im präpubertären Alter wird die Depression häufig bereits von einem niedrigen Selbstwertgefühl und Schuldgefühlen begleitet**

IM JUGENDALTER!

Bei Jugendlichen macht sich eine Depression oft wie folgt bemerkbar:

- **Gefühl der Sinnlosigkeit**
- **Versagensängste und Schuldgefühle**
- **Sozialer Rückzug**
- **Einsamkeitsgefühle und Selbsthass**
- **Selbstverletzendes Verhalten**
- **Suizidgedanken**



IM ERWACHSENENALTER!

Im Erwachsenenalter prägen Symptome wie Grübeln, Zukunftsängste und Selbsttötungsgedanken das Bild der Depression. Häufig wird eine Depression im Kindes- und Jugendalter von anderen gleichzeitig auftretenden psychischen Problemen überlagert und die depressiven Symptome werden dabei häufig übersehen. Bei Kindern treten depressive Erkrankungen oft mit Verhaltensproblemen wie Aggressivität, Unruhe, Ablenkbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten auf. Auch Trennungs- und Schulängste sind in dieser Altersgruppe oft zeitgleich vorhanden. Bei Jugendlichen tritt eine Depression dagegen häufig im Zusammenhang mit Essstörungen sowie Alkohol- und Drogenproblemen auf.

Frühes Erkennen depressiver Störungen ist wichtig und beugt Suiziden vor! In Deutschland ist die Selbsttötung bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen. Eine Depression ist eine Krankheit, die ernst genommen werden muss.

DEPRESSION KANN JEDEN TREFFEN.

Die Gründe für die Entstehung einer Depression sind vielfältig und noch nicht endgültig geklärt. Wichtig ist, dass eine Depression nicht allein auf eine Ursache zurückgeführt werden kann. Depressionen können durch das Zusammenwirken von biologischen, psychischen und sozialen Aspekten entstehen. Schwerwiegende äußere Umstände können Depressionen begünstigen. Zum Beispiel:

- **Trennung der Eltern**
- **Armut**
- **Tod einer wichtigen Bezugsperson**
- **Umzug mit Schulwechsel**
- **Sexueller Missbrauch, körperliche / psychische Misshandlung**

Durch genügend Schutzfaktoren können solche Erlebnisse oft gut bewältigt werden. Hierzu zählen:

- **Stabile Beziehungen innerhalb der Familie, der Schule oder der Ausbildung und ein guter Freundeskreis**
- **Persönlichkeitsfaktoren wie Selbstvertrauen**
- **Konfliktfähigkeit und Optimismus**

„Normale“ Stimmungsschwankungen während der Pubertät von einer Depression abgrenzen: Wenn eine langanhaltende depressive Verstimmtheit vorliegt, sollte diese behandelt werden.

Kinder und Jugendliche mit depressiven Störungen haben ein höheres Risiko im Erwachsenenalter an Depressionen zu erkranken. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen einer Depression rechtzeitig zu erkennen und für fachgerechte Hilfe zu sorgen.



MERKE!

Eine Depression ist kein Zeichen eines persönlichen Versagens, weder des Kindes noch der Eltern, und es trägt auch keiner Schuld daran!

EINE DEPRESSION IST BEHANDELBAR.

Kinder und Jugendliche mit Depression sind für das Umfeld oft schwer zu verstehen. Ein depressives Kind ist kein Grund, an seinen elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln, aber ein Grund, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Depression heilt selten von alleine. Je früher die Behandlung beginnt, desto besser.

ÄRZTLICHE ANLAUFSTELLEN!

- Kinder- und Jugendärzt:innen
- Hausärzt:innen
- Fachärztinnen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

AMBULANTE BEHANDLUNG!

- Psychotherapie bei niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen und Kinder- und Jugendpsychiater:innen
- Ergänzende familientherapeutische Maßnahmen
- Medikamente können bei entsprechend ausgeprägter Symptomatik verabreicht werden

STATIONÄRE BEHANDLUNG!

Sie ist dann notwendig, wenn die depressive Erkrankung des Kindes ambulant nicht ausreichend behandelt werden kann. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn ein Kind den Alltag nicht mehr bewältigen kann, nicht mehr schafft, die Schule zu besuchen oder nicht mehr leben möchte und Selbsttötungsabsichten äußert. Für stationäre Therapien stehen Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie oder Abteilungen für Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters zur Verfügung. In stationären Einrichtungen werden Depressionen psychotherapeutisch und ggf. medikamentös behandelt. Depression ist eine Erkrankung und muss auch als solche behandelt werden.

DIE HOFFNUNG NICHT AUFGEBEN!

Eine Depression ist kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Sie ist meist gut behandelbar. Je früher sie erkannt und mit einer Behandlung begonnen wird, desto größer sind die Chancen, die Erkrankung erfolgreich zu bewältigen. Während der Therapie können Eltern ihre Kinder gut unterstützen.



WAS KÖNNEN ANGEHÖRIGE TUN?

Oft haben Erwachsene Angst, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie glauben, dabei etwas falsch zu machen. Das Gespräch zu suchen ist grundsätzlich wichtig! Schauen Sie hin und teilen Sie es Ihrem Kind mit, wenn:

- Ihnen Veränderungen bei Ihrem Kind aufgefallen sind
- Sie sich um das Wohlbefinden Ihres Kindes sorgen

DIE FOLGENDEN PUNKTE BEACHTEN!

- Ein Gespräch anbieten und „Ich-Botschaften“ senden: „Mir ist aufgefallen... Wie siehst du das?“
- Von einem ersten Gespräch nicht zu viel erwarten, Zurückhaltung des/r Jugendlichen ist normal
- Geduldig sein und Gespräche mehrmals anbieten
- Nicht sofort nach Lösungen suchen, erst einmal zuhören und mehr erfahren
- Auf Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche aufmerksam machen und ggf. dorthin begleiten

SICH RAT HOLEN!

- Bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen
- Bei der Klassenlehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen oder dem schulpsychologischen Dienst
- Bei Fachärzt:innen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- Bei Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen

Lehrkräfte können sich vom schulpsychologischen Dienst beraten lassen. Sie sollten auch das Gespräch mit den Eltern suchen, um Besorgnis mitzuteilen. Sie können auf die Schulpsycholog:innen und die oben genannten Anlaufstellen hinweisen. Ärzt:innen bzw. Psychotherapeut:innen können eine Diagnose erstellen und eine Behandlung einleiten. Seien Sie während der Behandlung geduldig und setzen Sie das Kind nicht unter Druck. Die Behandlung geht meist in kleinen Schritten voran.



HILFE FINDEN.

KRISE.

1 Krisendienste Bayern

Telefon: 0800 6553000

ÄRZTLICHE ANGEBOTE.

1 Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefon: 116 117

Terminservicestelle für fach- und hausärztliche Versorgung der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Telefon: 116 117

kbo-Heckscher-Klinikum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie

Deisenhofener Str. 28

Telefon: 089 9999-1154, -1155, -1273

Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der LMU München

Nußbaumstraße 5a

Telefon: 089 4400 55911

Klinik für Kinder- und Jugendpsychosomatik in der München Klinik Schwabing

Kölner Platz 1

Telefon: 089 3068 5700

KIRINUS Tagklinik für Kinder und Jugendliche

Romanstraße 107

Telefon: 089 171193500

THERAPEUTISCHE ANGEBOTE.

1 Terminservicestelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Telefon: 116 117

**Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen
Vereinigung Bayerns**

Vermittlung von Therapieplätzen

Telefon: 0921 88099 40410

**Psychotherapeuten-Suchdienst der
Psychotherapeutenkammer Bayern**

www.ptk-bayern.de

vfkv-Ausbildungsinstitut München gGmbH

Lindwurmstr. 117, 4. und 5. Stock

Telefon: 089 4524 166 50

**Psychotherapeutische Ambulanz der Akademie für
Psychoanalyse und Psychotherapie München e.V.**

Schwanthalerstraße 106, III Stock

Telefon: 089 5024276

**Münchner Lehr- und Forschungsinstitut der Deutschen
Akademie für Psychoanalyse (DAP) e.V.**

Metzstraße 12

Telefon: 089 539674

BERATUNG.



**Münchner Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse (MAP)
Beratungsstelle Kinder und Jugendliche**

Rosenheimer Str. 1

Telefon: 089 4019 2020

beratung@psychoanalyse-map.de

**Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Kindern
und Jugendlichen**

Schwanthalerstraße 69

Telefon: 089 233 66933

kinderpsyberatungsstelle.gsr@muenchen.de

Münchner Erziehungsberatungsstellen

20 verschiedene Beratungsstellen je nach Stadtteil

www.erziehungsberatung-muenchen.de

Zentraler Schulpsychologischer Dienst

Neuhauser Straße 39

Telefon: 089 233 40940

schulpsychologie@muenchen.de

Münchner Insel – Krisen- und Lebensberatung

Marienplatz Untergeschoss

Telefon: 089 2200 41, 089 2102 1848

SELBSTHILFE / ANGEHÖRIGENHILFE.

I APK - Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e.V.

Landsberger Straße 139 RGB

Telefon: 089 5024673

info@apk-muenchen.de

Münchner Angstselbsthilfe MASH

Bayerstraße 77 b / Rgb

Telefon: 089 5155530

TELEFONBERATUNG UND ONLINEFOREN.

I Nummer gegen Kummer Kostenlose Telefonberatung für Kinder und Jugendliche

Telefon: 116 111

www.nummergegenkummer.de

Nummer gegen Kummer Kostenlose Telefonberatung für Eltern

Telefon: 0800 1110550

www.nummergegenkummer.de

Fideo

Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum für Jugendliche

www.fideo.de

U25

Mailberatung für Kinder- und Jugendliche

www.u25-deutschland.de

Jugendnotmail

Onlineberatung und Themenchats

www.jugendnotmail.de

Bke-Jugendberatung

Mailberatung, Gruppenchats

www.bke-beratung.de

Krisenchat

**Chatberatung für Kinder, Jugendliche und
junge Erwachsene**

www.krisenchat.de

INFOPORTALE.



Ich bin alles

**Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit
bei Kindern und Jugendlichen**

www.ich-bin-alles.de

**Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Infos und Hilfe bei Depression**

www.deutsche-depressionshilfe.de

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

Infos und Hilfsangebote in München

www.muenchen-depression.de

MUT-ATLAS

**Übersichtskarte der Hilfsangebote im Bereich
psychische Gesundheit**

www.mut-atlas.de

Das Münchner Bündnis gegen Depression setzt sich für die Belange depressiv erkrankter Münchner Bürger:innen ein.

DANKE FÜR IHRE SPENDE!

BANKVERBINDUNG.

Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
Stadtsparkasse München
IBAN: DE82 7015 0000 1000 4836 59
BIC: SSKMDEMM

SCAN QR CODE.

Wir verlinken Sie zu
unserer Spendenseite.



MUENCHEN-DEPRESSION.DE



089 540 45 120



AKTION_DEPRESSION



MUENCHNERBUENDNISGEGENDEPRESSION



INFO@MUENCHEN-DEPRESSION.DE