

Glückliche Kindheit: Gibt es Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?

Dr. med. Jörg Leeners, Chefarzt und Geschäftsführer Kinder- und Jugendpsychiatrie
Graubünden

Die Kindheit und Jugend wird von uns Erwachsenen häufig rückschauend als ein glücklicher Zeitraum erinnert, in dem wir frei waren von Verpflichtungen des Erwachsenenalters. Wenn man sich jedoch genau erinnert, war zumindest die Pubertät für viele eine anstrengende Zeit.

Entwicklungsaufgaben für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche müssen im Lauf der Entwicklung vielfältige Entwicklungsaufgaben meistern. Für Kinder gibt es einen Übergang von der Familie in den Kindergarten und in die Schule, wo ganz neue Leistungsanforderungen an die Kinder gestellt werden. Die schulischen Anforderungen sind gestiegen. Die Kinder müssen eine Position unter den Gleichaltrigen finden. Jugendliche sollen lernen mit Suchtstoffen wie Nikotin und Alkohol umzugehen und berufliche Perspektiven zu entwickeln. Sie sollen Beziehungen mit dem anderen Geschlecht aufbauen und den Umgang mit Sexualität erlernen. Einerseits sollen Jugendliche lernen auf eigenen Beinen zu stehen und sich von den Eltern lösen, auf der anderen Seite wohnen sie noch zumeist in ihrer Familie.

Dies alles sind Aufgaben, die jedes Kind, jeder Jugendliche meistern soll und viele vor Probleme stellt. Die meisten Heranwachsenden bewältigen diese Aufgaben gut. Um diese Aufgaben gut zu unterstützen ist es günstig ein stabiles Umfeld zu haben, das die Jugendlichen fördert und ihnen in dieser Zeit Stabilität und Zuwendung anbietet.

Aber es gibt auch immer wieder Kinder und Jugendliche, die an diesen Aufgaben scheitern.

Einige bringen Schwächen ins Leben mit, wie z. B. eine Lese-Rechtsschreibschwäche oder eine Aufmerksamkeitsstörung. Die Familiensituation, nicht nur in Graubünden, ist gekennzeichnet durch mehr als 40 % Ehen, die geschieden werden. Scheidung bedeutet für die ganze Familie eine Zeit der Umwälzung, der Spannung unter den Erwachsenen und der Geldknappheit. Für die betroffenen Kinder der Familien geht ein Stück Sicherheit verloren. Es gibt körperliche und psychische Erkrankungen der Eltern, die die Kinder belasten. Es gibt Bereiche wie Umgang mit dem Internet oder mit Computerspielen, in denen die Eltern wenig Hilfestellung leisten können.

So kann es dazu kommen, dass Kinder und Jugendliche sich überfordert fühlen und in eine Depression abrutschen. Wir von der Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden haben täglich mit depressiven Kindern und Jugendlichen zu tun.

Was versteht man unter einer Depression?

Von Depression spricht man, wenn länger anhaltend bei Kindern und Jugendlichen eine bedrückte Stimmung besteht, wenn sie sich kaum mehr freuen können, ihre Hobbies aufgeben, wenn die

Schulleistungen schlechter werden und sie sich von Freunden zurückziehen. Häufig finden sich auch körperliche Symptome einer Depression wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bauchschmerzen und ein verminderter Appetit. Dies findet sich in vielen Sprichwörtern wieder, „etwas macht mir schlaflose Nächte“, „das macht mir Kopfschmerzen“ oder „das schlägt mir auf den Magen“. Diese Symptome sind bei Erwachsenen wie bei Jugendlichen und Kindern gleich.

Viele Jugendliche zeigen jedoch auch andere Symptome. Es kann zu Stimmungsschwankungen, Konzentrationsproblemen, zu aggressivem Verhalten und dem Konsum von Drogen kommen. Diese Symptome sind schwierig einzuschätzen. Sie können einerseits zur Pubertät gehören, andererseits auch Symptome einer psychischen Störung sein.

Wie häufig sind Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?

Eine grosse Untersuchung in Deutschland an Schülern hat ergeben, dass knapp 40 % aller Mädchen und 20 % aller Jungen psychosomatische Beschwerden angeben. 10 % der befragten Kinder gaben mehr als zwei verschiedene Beschwerden an.

In einer grossen Untersuchung an der über 15'000 Kinder teilnahmen, waren nach dem Urteil ihrer Eltern knapp 15% der Kinder deutlich verhaltensauffällig. Um die 2 % der Kinder und um die 3 % der Jugendlichen sind nach internationalen Studien deutlich depressiv. Diese Zahlen sind für Europa, für die Schweiz und für Graubünden gleich.

Wenn man davon ausgeht, dass 25 % der Bevölkerung von Graubünden unter 20 Jahre alt ist, gibt es bei uns in Graubünden etwa 50'000 Kinder und Jugendliche. Laut den Studien muss man davon ausgehen, dass etwa 5'000 bis 7'000 Graubündner Kinder und Jugendliche an psychischen Beschwerden leiden. Davon leiden etwa 1'000 bis 1'500 an einer Depression.

In der Schweiz nimmt sich alle drei Tage ein Jugendlicher das Leben. 9'000 Jugendliche in der Schweiz machen pro Jahr einen Selbstmordversuch und überleben. Dies sind pro Tag 25 Selbstmordversuche. Bei den Todesursachen für Jugendliche stehen Unfälle an erster Stelle und Selbstmorde an zweiter Stelle. Dabei ist noch die Frage, wie viele von den Unfällen in Wirklichkeit getarnte Selbstmorde sind.

Was kann jeder von uns tun, um depressiven Kindern und Jugendlichen zu helfen?

Wichtig ist, dass man Kinder und Jugendliche wahrnimmt, dass man sie ernst nimmt und zuhört. Wenn man das Gefühl hat, dass Kinder oder Jugendliche traurig sind, sollte man sie darauf ansprechen. Wenn die Unterstützung durch Familie nicht ausreicht ist es sinnvoll professionelle Hilfe zu suchen. Zusammen mit den Kindern, den Jugendlichen und ihre Familien wird die Situation angesehen und nach Lösungen gesucht.

Wenn Kinder und Jugendliche von Selbstmord reden, sollte man sie ernst nehmen und die vorhandenen Hilfsangebote nutzen. Im Internet gibt es Foren, in denen sich Jugendliche mit Selbstmordgedanken austauschen. Dies kann hilfreich sein, kann jedoch auch eine Gefahr darstellen. Man soll seinen eigenen Gefühlen trauen und seine Befürchtungen ansprechen. Oft tun sich die Jugendlichen schwer damit, dies von sich aus anzusprechen. Deshalb ist es wichtig, sie zu fragen, wie es ihnen geht, zu sagen, dass man das Gefühl hat, dass es ihnen nicht gut geht und auch direkt zu fragen, ob sie Selbstmordgedanken haben. Wenn Kinder oder Jugendliche Selbstmordgedanken äussern ist es wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen.

Welche Hilfsangebote gibt es?

In Chur, Ilanz, Davos, Samedan, Roveredo und Poschiavo gibt es die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden www.kjp-gr.ch. Wir kennen uns mit Depressionen aus, können beraten und helfen. Dies tun wir in erster Linie mit Gesprächen. Wir können aber auch medikamentös behandeln oder in Notsituationen eine stationäre Aufnahme anbieten. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden ist auch im Kinderspital präsent. Wir arbeiten eng mit allen Kinder- und Hausärzten zusammen und sind in der Lage kurzfristige Termine anzubieten.

Hilfsangebote für Jugendliche, bei denen man sich auch anonym melden kann sind zum Beispiel das Angebot von Pro Juventute. Unter der Telefonnummer 147 bekommen Jugendliche Informationen und telefonische oder SMS Beratung. Im Internet unter www.147.ch gibt es die Möglichkeit mit Fachpersonen zu chatten.

www.tschau.ch bietet Informationen und online Beratung an ebenso wie www.feelok.ch.

Ein Angebot für die Eltern ist der Elternnotruf unter 044 261 88 66 oder im Internet unter www.elternnotruf.ch.

Persönliche Ansprechpartner finden sich in den verschiedenen privaten oder kirchlichen Beratungsstellen, beim Schulpsychologischen Dienst und bei den Haus- und Kinderärzten.

Diese Angebote sind auf dem neuen Jugendflyer des Bündner Bündnisses gegen Depression, welcher jetzt Frau Regierungsrätin Janom Steiner vorstellen wird, aufgelistet.