«Nehmen Sie die Warnzeichen ernst»

Wenn Kinder oder Jugendliche depressiv werden, merkt das Umfeld oft nichts davon. Was sind die Symptome und wie sieht die Behandlung aus?

Nicht immer wird eine Depression beim Kind gleich erkannt. iStock

«Bereits Heranwachsende können an einer Depression leiden. Tendenz steigend.» Die Gründe dafür kennt Dr. med. Gregor Berger. Er ist als Leiter des Notfalldienstes der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie in Zürich täglich mit hilfesuchenden Jugendlichen und deren Familien konfrontiert.

Herr Dr. Berger, wie viele Kinder und Jugendliche sind in der Schweiz von einer Depression betroffen?
Bei Kindern ist eine Depression relativ selten. Mit der Pubertät steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, daran zu erkranken, auf fünf bis zehn Prozent. Wir finden in diesem Alter also in jeder Schulklasse ein bis zwei Jugendliche, die zumindest einmal während ihrer Ausbildung eine klinische Depression erleben, die eigentlich behandelt werden sollte. Leider wird jedoch nur ein Bruchteil erkannt und noch ein kleinerer Anteil richtig behandelt.

Dann ist die Dunkelziffer höher?
Genau, denn wir Menschen tendieren dazu, alles zu normalisieren. Das Kind mache halt eine schwierige Phase durch, weil es in der Schule ein bisschen gemobbt wird, die Eltern sich scheiden lassen oder, weil der Grosspapi gerade gestorben ist. Solche Erklärungen höre ich oft bei meiner täglichen Arbeit. Bei einer Depression sind Jugendliche aber nicht einfach ein paar Tage schlecht drauf und wollen ihre Ruhe, wie es in der Pubertät vorkommt. Das Leiden ist so ausgeprägt, dass der Heranwachsende in seiner Entwicklung gefährdet ist.

PD Dr. med. Gregor Berger, Facharzt FMH für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie zVg

Wie erkennen Eltern denn, ob ihr Kind an einer Depression leidet?
Ein guter Anhaltspunkt sind die folgenden klinischen Symptome: Gedrückte, depressive Stimmung, Interessenverlust und Lustlosigkeit sowie Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit. Hinzu kommen häufig verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit, vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle und Gefühle von Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven, Suizidgedanken und Selbstverletzung sowie Schlafstörungen und verminderter Appetit. Jugendliche haben oft Schwierigkeiten, darüber zu sprechen. Besonders männliche Jugendliche tendieren dazu, diese Gefühle zu verdrängen. Bei ihnen kann sich eine Depression auch mit Aggressivität oder durch sozialen Rückzug äussern, während Mädchen ihre Emotionen eher nach innen richten und sich häufiger selbst verletzen. Die Symptome gehen bei klinischen Depressionen über das Ausmass normaler pubertärer Gefühlsschwankungen hinaus. Wenn solche Anzeichen über mehr als zwei Wochen die meiste Zeit vorhanden sind, empfehlen wir professionelle Hilfe.

Was sind die Ursachen für eine Depression?
Eine klinische Depression ist ein komplexes Störungsbild mit verschiedenen Ursachen. Familienuntersuchungen zeigen einen genetischen Anteil von etwa 50 Prozent. Die Entwicklung ist jedoch auch von Umweltfaktoren oder lebensgeschichtlicher Ereignissen abhängig. Viele klinische Depressionen manifestieren sich mit der Pubertät, weswegen auch hormonelle Veränderungen als mögliche Faktoren untersucht werden. Immer jüngere Jugendliche konsumieren Drogen, insbesondere Cannabis. Dessen Stärke hat sich um ein Vielfaches erhöht. Neueste Untersuchungen zeigen, dass der frühzeitige THC-Konsum mit einem erhöhten Risiko für Depressionen, Psychosen und Suizidalität im jungen Erwachsenenalter verbunden ist.

Wann sollte das Umfeld unbedingt hellhörig werden?
Grundsätzlich, wenn ein nicht erklärbarer Lebensknick oder Verhaltensveränderungen auftreten. Wenn das Kind über Wochen nicht mehr zur Schule geht, plötzlich nicht mehr den Hobbys nachgeht, die es früher so gerne gemacht hat, oder die Freunde nicht mehr trifft. Auch körperliche Anzeichen wie Kopf- oder Bauchschmerzen können auf eine Depression hindeuten. Dann ist grundsätzlich mit einer Fachperson abzuklären, was die Ursachen sind und, wie geholfen werden kann. Wenn ein Kind oder Jugendlicher sagt: «Ich will nicht mehr leben», sollte dies immer ernst genommen werden. Jedes Jahr sterben zwischen 30 bis 50 Jugendliche durch Suizid.

Leiden Kinder ebenfalls unter Stress?
Ja, denn der Druck in der Gesellschaft hat zugenommen, etwa im schulischen Kontext. Es bleibt kaum mehr Freiraum zum Spielen. Sport betreiben viele bereits semiprofessionell. Der Druck steigt, etwas zu leisten. Vor 30 Jahren gab es beispielsweise noch viel weniger Kinder, die sich in ihrer Freizeit aufs Gymnasium vorbereiteten. Und Mobbing findet heute durch die Digitalisierung 24 Stunden lang statt. Eine weitere Belastung sind Alkohol und Party-Drogen. Wenn die Wirkung aufhört, fallen Jugendliche in ein depressives Tal.

Wie reagiert man dann richtig?
Falsch ist es, nicht zu reagieren. Den Jugendlichen anzusprechen und zuzuhören, ist nie falsch. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Sie jemanden in den Suizid treiben, wenn Sie mit ihm über seine Probleme reden. Der beste Rat: Für den Jugendlichen da zu sein. Bei klinischen Depressionen ist Präsenz, aber auch das Aufrechterhalten von Strukturen wichtig. Eine wohlwollende Strenge im Umgang mit Medien oder Drogen ist auch bei Teenagern noch angebracht. Natürlich müssen Heranwachsende ihre eigenen Erfahrungen machen, aber eine Laissez-faire-Haltung überfordert in der Regel. Nehmen Sie die Warnzeichen ernst. Wenn ein Kind sich zurückzieht, im Zimmer herumtigert oder heult, dann empfiehlt es sich, den Dialog zu suchen. «Ich merke, es geht dir schlecht. Ich selber weiss nicht mehr, wie ich dir helfen kann. Lass uns Hilfe holen.»

Wird die Schuld-Frage zum Thema?
Schuldgefühle sind bei uns im Notfall immer ein grosses Thema. Die Eltern machen sich Vorwürfe und sind fassungslos, dass es ihrem Kind so schlecht geht. Besonders Eltern in Trennung leiden unter Schuldgefühlen. Aber auch die Kinder fühlen sich nicht selten schuldig für die Trennung. Das geht in beide Richtungen. Und: Schuldgefühle sind ein Risikofaktor für Suizid.

Sind Sie oft mit Notfällen konfrontiert?
Pro Jahr führen wir über 700 Notfalluntersuchungen durch und haben über 1000 Notfalltelefonate. Die meisten Untersuchungen erfolgen, wenn Heranwachsende sich etwas antun wollen. Das Kindeswohl steht bei der Abklärung und Behandlung immer im Mittelpunkt.

Wie sieht die Therapie aus?
Wichtig ist, alle Beteiligten ins Boot zu holen. Neben der Familie ist auch die Schule miteinzubeziehen. Eine leichte bis mittelgradige Depression wird nach gründlicher Abklärung mit einer Psychotherapie behandelt. Schwere Depressionen je nach Fall zusätzlich auch mit Medikamenten. Falls Antidepressiva genommen werden, sollten diese nicht einfach abgesetzt werden. Ein zu frühes Absetzen ist mit einer hohen Rückfallwahrscheinlichkeit verbunden. Der Zeitpunkt des schrittweisen Abbaus der Medikamente sollte gut gewählt sein. Vor stressigen Lebensphasen, wie Schul-, Lehrabschluss oder Umzug, sollte die Dosis nicht verändert werden.

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, erneut zu erkranken?
Unbehandelt ist die Wahrscheinlichkeit nach einer ersten depressiven Episode, an einer weiteren klinischen Depression zu erkranken, etwa 50 Prozent. Die nächsten Episoden fallen oft deutlich heftiger aus. Mit jeder Episode steigt das Risiko, eine chronische Depression zu entwickeln. Das Gehirn verändert sich und lernt, depressiv zu sein. In der Fachsprache nennen wir das Kindling-Phänomen. Etwa vergleichbar mit einer Lawine, die beim Abgang bereits Spuren am Berg hinterlassen hat. Die Chance ist höher, dass an derselben Stelle wieder eine Lawine niedergeht. Zuletzt kann es auch ohne erkennbaren äusseren Anlass zu wiederkehrenden Depressionen kommen. Daher ist die Früherkennung und nachhaltige Behandlung beginnender depressiver Störungen im Jugendalter so wichtig.

Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.

Haben Sie einen besonderen Themenwunsch?

Worauf sind Sie neugierig? Was interessiert Sie brennend? Schreiben Sie es uns auf **info@gesundheit-heute.ch**

Unser Thema am nächsten Samstag, 23. März 2019, 18.10 Uhr: «ObJung oder Alt – Depression kann jeden treffen»

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Ob Jung oder Alt – Depression kann jeden treffen

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen: Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, Vamed Rehakliniken, Viollier

Reden über Probleme, Ängste und Traurigkeit ist oft der erste Schritt zur Besserung. Viele trauen sich jedoch nicht, über persönliche Probleme zu sprechen. Das Gefühl, man sollte nicht über solche Dinge reden, oder gar die Angst, dann als Versager zu gelten, verhindern es.
Bei **gesundheit**heute zeigen Betroffene wie es war, als sie keinen Ausweg mehr sahen und wie sie trotzdem aus dieser Negativ-Spirale wieder hinausfanden.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 23. März 2019, 18.10 Uhr

SRF 1

Wiederholungen:
Sonntag, 24. März 2019, 09.30 Uhr, SRF 1 und 20.30 Uhr, SRF info

Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch