

NÜRNBERG

Jugendamt



STADT NÜRNBERG

# Depression

bei Kindern und Jugendlichen

[www.suchtpraevention.nuernberg.de](http://www.suchtpraevention.nuernberg.de)



**Liebe Eltern und Jugendliche,  
sehr geehrte Fachkräfte,**

Nürnberger Beratungsstellen und die Stadt Nürnberg haben die Erfahrung gemacht, dass in den letzten Jahren die Nachfrage von Betroffenen, Eltern, Lehrkräften und anderen pädagogischen Fachkräften, die Kinder und Jugendliche erziehen, zum Thema **„Depression“** stark gestiegen ist.

Verschiedene Dienststellen der Stadt, das Klinikum Nürnberg (Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter) und die Beratungsstellen der freien Träger, Vereine und Selbsthilfegruppen sowie das Nürnberger Bündnis gegen Depression haben sich deshalb zur besseren Koordination der Prävention und Beratung zusammengeschlossen.

Die Erfahrungen mit Betroffenen, deren Angehörigen und Multiplikatoren aus Kindertagesstätten, Schulen und Freizeiteinrichtungen wurden zum Anlass genommen, die wichtigsten Fragen und Inhalte zum Thema **„Depression bei Kindern und Jugendlichen“** darzustellen.

Wir freuen uns besonders über die trägerübergreifende Kooperation zur Verbesserung der Beratungsvielfalt. Dieses Faltblatt bietet Jugendlichen, Eltern und Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung - mit den Adressen der Beratungsstellen.

**Ihr Amt für Kinder,  
Jugendliche und  
Familie - Jugendamt**

# Depression

Weltweit zählt die Depression zu den häufigsten und schwerwiegendsten psychischen Erkrankungen. Im Kindes- und Jugendalter tritt sie wesentlich öfter auf als bisher vermutet. Während depressive Störungen bei ungefähr 3 Prozent der Kinder bis 12 Jahren vorkommen, nehmen sie im Jugendalter mit ca. 6 Prozent an Häufigkeit zu. Das Erscheinungsbild und die Ursachen der Krankheit können gerade bei Kindern und Jugendlichen sehr unterschiedlich und vielschichtig sein.

## *Wie kann man Depression bei Kindern oder Jugendlichen erkennen?*

Es gibt einige **übereinstimmende Merkmale** depressiver Erkrankungen in der Kindheit und im Jugendalter. Diese sind: Traurigkeit, gereizte Stimmung, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Schlafprobleme, Gewichtsveränderungen.

### **Depression hat viele Gesichter**

Das äußere Erscheinungsbild der Krankheit weist aber **altersabhängige Besonderheiten** auf. Generell gilt: Je jünger die Kinder sind, umso schwieriger ist es eine Depression zu erkennen. Zum Erkennen erster depressiver Anzeichen ist es im **Vorschulalter** vor allem wichtig, das Verhalten der Kinder zu beobachten. Besonders in Spielsituationen kann man hier Veränderungen gegenüber dem sonst üblichen Verhalten des Kindes feststellen, vor allem ist hier eine durchgängige Freudlosigkeit der Kinder zu nennen. Im **Grundschulalter** können die Kinder ihre traurige Stimmung meist selbst sprachlich ausdrücken. Depressive Anzeichen zeigen sich in dieser Phase oft in länger andauerndem ängstlichen Verhalten, Traurigkeit und plötzlichem Weinen ohne ersichtlichen Grund. Häufig sind auch körperliche Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen ohne organische Ursache. Ab dem **späten Kindesalter** wird die Depression bereits von einem

niedrigen Selbstwertgefühl und Schuldgefühlen begleitet. Im **Jugendalter** ist die Depression mit Gefühlen der Sinnlosigkeit, des Versagens und der Schuld verbunden. Die betroffenen Jugendlichen ziehen sich verstärkt zurück. Typische depressive Symptome des Erwachsenenalters - wie Grübeln, Zukunftsängste und Selbsttötungsgedanken - prägen nun das Bild der Depression.

Häufig wird eine Depression im Kindes- und Jugendalter von anderen gleichzeitig auftretenden psychischen Problemen verdeckt oder überlagert. Dabei werden zwar die anderen, meist auffälligeren Probleme erkannt, aber die depressiven Symptome werden meist 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 oft im Zusammenhang mit Essstörungen sowie Alkohol- und Drogenproblemen auf.

Das frühzeitige Erkennen depressiver Störungen ist sehr wichtig! Wenn man sich sehr hoffnungslos fühlt und keinen Ausweg mehr sehen kann, besteht ein erhöhtes Risiko, sich selbst zu töten. Selbsttötungen treten meist im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen auf, ganz besonders häufig mit Depressionen. In Deutschland sind Selbsttötungen bei Jugendlichen die zweithäufigste Todesursache nach Verkehrsunfällen.

**Wichtig: Depression ist eine Krankheit, die ernst genommen werden muss.**

## *Woher kommt eine Depression? Wie fängt alles an?*

### **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. Unbestritten ist das **Zusammenwirken von biologischen, psychischen und sozialen Aspekten**. Alle drei Bereiche bieten Ansatzpunkte zur Erklärung, Behandlung und Bewältigung einer Depression.

Schwerwiegende äußere Umstände können die Belastungsfähigkeit eines Kindes oder Jugendlichen überschreiten. Hierzu gehören unter anderem: Trennung der Eltern, Armut, Tod einer wichtigen Bezugsperson, Umzug mit Schulwechsel sowie seelischer oder sexualisierte Gewalterfahrung und körperliche Misshandlung. Solche Erlebnisse können die Entstehung einer depressiven Störung begünstigen.

### *Wie könnte eine Depression vermieden werden?*

Doch natürlich erkrankt nicht jeder, der einschneidende Lebensereignisse zu verkraften hat, an einer Depression. Es gibt viele Schutzfaktoren, die vor allem jungen Menschen helfen, solche Erlebnisse zu bewältigen. Schutzfaktoren dieser Art sind zum Beispiel stabile Beziehungen innerhalb der Familie, der Schule oder der Ausbildung und ein guter Freundeskreis. Aber auch Persönlichkeitsfaktoren, wie Selbstvertrauen, Konfliktfähigkeit und Optimismus können schützend gegen das Auftreten einer psychischen Erkrankung wie z.B. einer Depression, wirken. Während der Pubertät kann Jugendlichen einmal die innere Balance verloren gehen. Das zeigt sich nicht selten in starken Stimmungsschwankungen von „himmelhoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“. Wenn aber eine

negative Stimmung über einen langen Zeitraum anhält, kann sich dahinter eine depressive Störung verbergen, die behandelt werden muss. Kinder und Jugendliche mit depressiven Störungen haben ein höheres Risiko, auch im Erwachsenenalter vermehrt unter negativen Stimmungen bis hin zur Depression zu leiden und so in soziale und berufliche Anpassungsprobleme zu geraten. Deshalb ist es wichtig, Anzeichen einer Depression rechtzeitig zu erkennen und für fachgerechte Hilfe zu sorgen.

**Wichtig: Aber - eine Depression ist kein Zeichen eines persönlichen Versagens, weder des Kindes noch der Eltern und es trägt auch keiner Schuld daran!**

### **Depression ist behandelbar**

Ein depressives Kind oder ein depressiver Jugendlicher ist für seine Umgebung in seinem Erleben und Verhalten oft schwer zu verstehen. Ein depressives Kind ist kein Grund, an seinen elterlichen Fähigkeiten zu zweifeln, aber immer ein Grund, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Depression heilt selten von alleine. Grundsätzlich gilt: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser. Eine Anlaufstelle können Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte oder die Hausärztin und der Hausarzt sein. Durch diese sollte eine Überweisung zum Spezialisten erfolgen. Wenn die depressive Störung nicht sehr ausgeprägt ist, können die Kinder und Jugendlichen **ambulant behandelt** werden. Zur Behandlung stehen im Wesentlichen psychotherapeutische Maßnahmen zur Verfügung, die im Regelfall durch familientherapeutische Angebote ergänzt werden. Ambulante Therapien werden von niedergelassenen Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen und Kinder- und JugendpsychiaterInnen durchgeführt. Wenn eine schwere Depression vorliegt, z.B. bei Selbsttötungsgedanken, kann die Behandlung **medikamentös unterstützt** werden. Medikamente gegen Depression helfen, den Gehirnstoffwechsel wieder in ein Gleichgewicht

zu bringen und machen nicht abhängig. Eine **stationäre Behandlung** ist dann notwendig, wenn die Sicherheit des Kindes anders nicht mehr gewährleistet werden kann. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn ein Kind nicht mehr leben möchte, Selbsttötungsabsichten äußert oder sich wiederholt absichtlich selbst verletzt.

Für stationäre Therapien stehen Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie oder Abteilungen für Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters zur Verfügung.

**Wichtig: Depression ist eine Erkrankung und muss auch als solche behandelt werden.**

*Wie kann auf junge Menschen zugegangen werden, die möglicherweise an einer Depression leiden? Was können Angehörige und Lehrkräfte tun?*

Oft haben Erwachsene Angst, Probleme und Sorgen anzusprechen, weil sie glauben, dabei etwas falsch zu machen.

### **Das Gespräch suchen**

Es ist grundsätzlich wichtig, mit Kindern und Jugendlichen, die verzweifelt sind und ggf. auch selbstgefährdendes Verhalten zeigen, ein ruhiges und vertrauensvolles Gespräch unter vier Augen zu führen. Schauen Sie hin und teilen Sie dem Kind mit, dass Ihnen eine Veränderung aufgefallen ist und Sie sich deshalb Sorgen um sein Wohlbefinden machen. Wenn Sie sich unsicher sind, geben Sie dies auch zu. Es ist wichtig, dem Kind Ihre Fürsorge spüren zu lassen ohne sich aufzudrängen. Unterstützen Sie das Kind, aber achten Sie darauf, ihm nicht alles abzunehmen. Überlassen Sie ihm eine gewisse Eigenverantwortung.

## Das ist dabei zu 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 Jugendlichen ist normal
- Geduldig sein und Gespräche mehrmals anbieten
- Nicht sofort nach Lösungen suchen, erst einmal zuhören und mehr erfahren
- Auf Hilfsmöglichkeiten und Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche aufmerksam machen und ggf. dorthin begleiten

## Sich Rat holen

Rat können **Angehörige und Freunde** bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen bekommen, die von Städten, Gemeinden und Wohlfahrtsverbänden getragen werden. Ihr Angebot ist meist kostenlos. Eltern können auch die KlassenlehrerInnen oder den schulpсихologischen Dienst fragen - vor allem, um zu klären, ob auch sie über das Verhalten des Kindes beunruhigt sind. Zur Beratung stehen im me-

### Impressum

#### Herausgeber:

Stadt Nürnberg

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien - Jugendamt

Präventive Kinder- und Jugendhilfe, Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg

[www.suchtpraevention.nuernberg.de](http://www.suchtpraevention.nuernberg.de)

[www.jugendamt.nuernberg.de](http://www.jugendamt.nuernberg.de)

Für die **fachliche Unterstützung** von Frau Kretzschmar und Herrn Dr. Braunwart vom Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V. und Herrn Dr. Herlitz vom Klinikum Nord bedanken wir uns recht herzlich. Für die freundliche Überlassung der Textbausteine bedanken wir uns beim Münchner Bündnis gegen Depression e.V.

**Design:** Maja Fischer, [www.majagrafik.de](http://www.majagrafik.de)

2. Auflage 3.000 Stück · © 10/2011

dizinisch-therapeutischen Bereich auch die FachärztInnen für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie sowie die Kinder- und JugendpsychotherapeutInnen zur Verfügung.

**Lehrkräfte** können sich vom schulpsychologischen Dienst beraten lassen. Sie sollten außerdem das Gespräch mit den Eltern suchen, um ihre Besorgnis mitzuteilen. Sie können Eltern und Kinder auf die SchulpsychologInnen und die oben genannten Anlaufstellen hinweisen.

### **Behandlung**

Eine der oben genannten Fachkräfte aus dem medizinisch-therapeutischen Bereich kann eine genaue Diagnose erstellen und ggf. eine Behandlung einleiten. Seien Sie während der Behandlung geduldig und setzen Sie das Kind nicht unter Druck. Machen Sie sich klar, dass das Kind durch seine Erkrankung zunächst nur mit kleinen Schritten vorankommt.

### **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 und Nachteile für das weitere Leben zu vermeiden!

**Wichtig: Angst ist ein schlechter Ratgeber. Wer sich Rat holt macht nichts falsch.**

## Welche Beratungs- und

Im Folgenden erfahren Sie unter den jeweiligen fettgedruckten Stichworten, welche Angebote derzeit in Nürnberg bestehen. Hinter den Nummern verbergen sich die Einrichtungen, deren genaue Daten Sie auf den nächsten Seiten finden.

.....  
**Grundsätzliche Informationen** 1, 2, 4, 6, 5, 9, 11, 14

Krisen- und Notfallhilfe 4  
.....

### **Ambulante Beratung**

für Kinder und Jugendliche 1, 3, 4, 6, 7, 11

für Angehörige und weitere Bezugspersonen

1, 3, 4, 6, 7, 11

Muttersprachliche Beratung 1, 4 russisch, türkisch

Therapieberatung 2, 9  
.....

### **Ambulante/stationäre Therapie**

für Kinder und Jugendliche 1, 3, 6, 7

Muttersprachliche Beratung 1  
.....

**Selbsthilfegruppen** für Angehörige und weitere

Bezugspersonen 1, 8

Muttersprachliche Beratung 1  
.....

**Fortbildungen, Vorträge** für Fachberatungen und

MultiplikatorInnen 1, 3, 11  
.....

**Präventive Angebote** für Schulen und Kinder- und

Jugendhilfe 1, 5  
.....

**Elternabende** 1, 3, 11  
.....

**Bibliothek und Fachliteratur** 1, 2  
.....

# Hilfsangebote finde ich wo

## Einrichtungen

- 1. Beratung und Behandlung für Kinder, Jugendliche und Eltern - Caritasverband Nbg. e.V.**  
Tucherstraße 15, 90403 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 35 42 41
- 2. FMGZ Frauen & Mädchen  
Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.**  
Fürther Straße 154, 90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 32 82 62  
[www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)
- 3. Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter - Ambulanz**  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 3 98 28 00
- 4. Krisendienst Mittelfranken**  
Hessestraße 10, 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 4 24 85 50  
[www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)
- 5. Stadt Nürnberg  
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien -  
Jugendamt, Präventive Kinder- und Jugendhilfe**  
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31 55 81
- 6. Erziehungs- und Familienberatungsstellen  
des Jugendamts der Stadt Nürnberg**  
Fürreuthweg 95,                      Telefon 09 11 / 64 40 94  
Johannisstraße 58,                Telefon 09 11 / 2 31 38 86/7  
Marienstraße 15,                  Telefon 09 11 / 2 31 29 85  
  Telefon 09 11 / 2 31 33 85  
Philipp-Koerber-Weg 2,            Telefon 09 11 / 37 66 93 90  
Rat und Hilfetelefon                Telefon 0 9 11 / 2 31 55 87  
  täglich von 12 - 14 Uhr
- 7. Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung  
der Stadtmission Nürnberg e.V.**  
Pilotystraße 15, 90408 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 35 24 00

## *in Nürnberg?*

- 8. Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen Mittelfranken e. V.**  
Kiss - Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen  
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 34 94 49  
[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)
- 9. Kassenärztliche Vereinigung Bayern**  
Psychotherapie Koordinationsstelle  
Telefon 0 18 05 / 80 96 80
- 10. Stadt Nürnberg - Allgemeiner Sozialdienst**  
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31 26 86
- 11. Nürnberger Bündnis gegen Depression e.V.**  
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1, 90419 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 3 98 37 66
- 12. Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken**  
Glockenhofstraße 51, 90478 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 58 67 6 10
- 13. Schulpsychologie für Nürnberg**  
Fürther Straße 80a, 90429 Nürnberg  
Telefon 09 11 / 2 31 90 51
- 14. Nummer gegen Kummer - Telefonberatung für Kinder und Jugendliche** (kostenfrei, Mo - Sa: 14 - 20 Uhr)  
Telefon 0 80 01 11 03 33

### **Hilfreiche Internetseiten**

**[www.buendnis-depression.de/nuernberg](http://www.buendnis-depression.de/nuernberg)**

**[www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)** (auch in türkischer Sprache)

**[www.kinder-und-jugendtelefon.de](http://www.kinder-und-jugendtelefon.de)**

Bundesarbeitsgemeinschaft für Kinder, Jugendliche, Eltern

**[www.kinder-psych.de](http://www.kinder-psych.de)**

Fragen und Antworten zur Kinder- und Jugendpsychiatrie

**[www.neuhland.de](http://www.neuhland.de)**

Beratung für Kinder und Jugendliche in Krisen

**[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)** Für Jugendliche in Krisen,

Beratung durch Peers und therapeutische Fachkräfte