

Depressionen im Kindes- und Jugendalter

Dr. J. Leeners, Chefarzt



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da juvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Video

Karen Bertram „Resignation“



Ablauf

- Gibt es psychische Störungen?
- Depressiv oder traurig: Wo ist der Unterschied?
- Gibt es Depressionen bei Kindern und Jugendlichen?
- Wie sind die Symptome in den verschiedenen Lebensaltern?
- Wenn ich Depression vermute, was soll ich tun?
- Wie kann man helfen?
- Kann man schaden?
- Helfen Medikamente?
- Kann man Depressionen in den Griff bekommen?

Häufigkeit psychischer Störungen

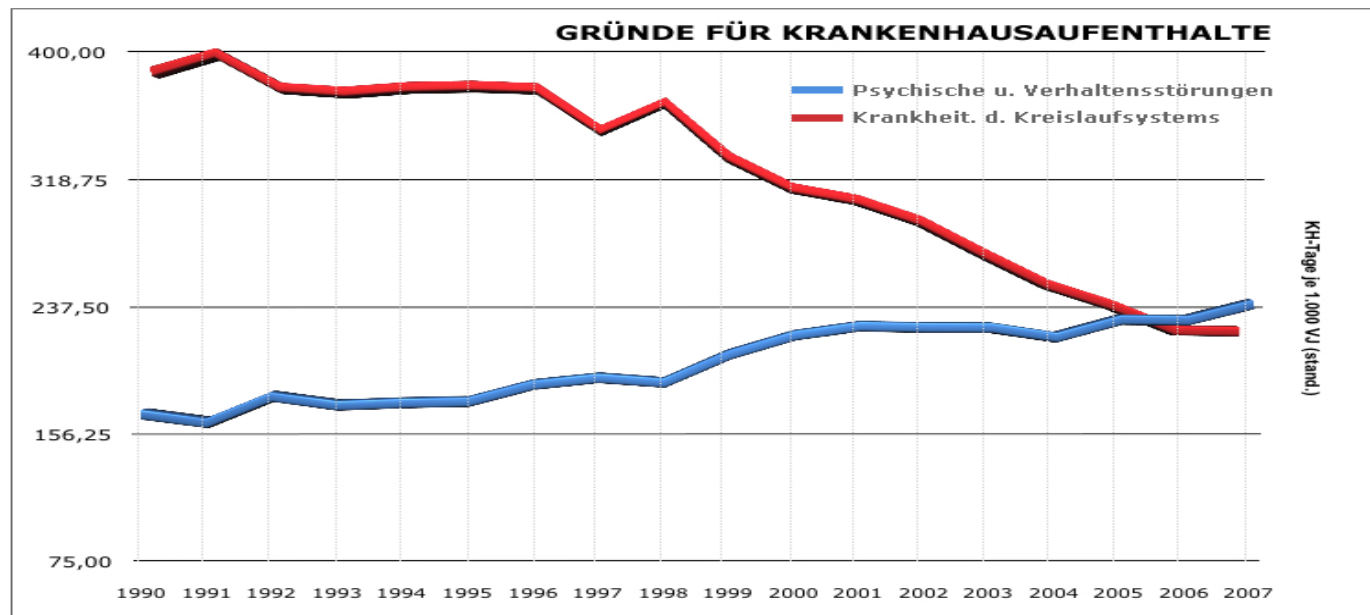
„Psychische Störungen in Deutschland und der EU“
Prof. H.-U. Wittchen, TU Dresden 2005

- Im Laufe eines jeden Jahres erleiden 27% der EU-Bevölkerung oder 83 Millionen Menschen mindestens eine psychische Störung wie z.B. eine Depression, Alkoholabhängigkeit, Zwangsstörungen oder Demenz
- Das Lebenszeitrisiko liegt über 50%
- Ausmaß und Folgen variabel, ca. 40% sind chronisch

Psychische Störungen verursachen die meisten Kliniktage

Umfrage Gmünder Ersatzkasse 2007, Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitssystemforschung in Berlin v

- 2007 verbrachten Patienten mit psychischen Krankheiten erstmals mehr Tage in Kliniken als Herz-Kreislauf-Kranke.
- Dabei machen Erkrankungen der Psyche nur ein Zehntel aller Diagnosen aus.



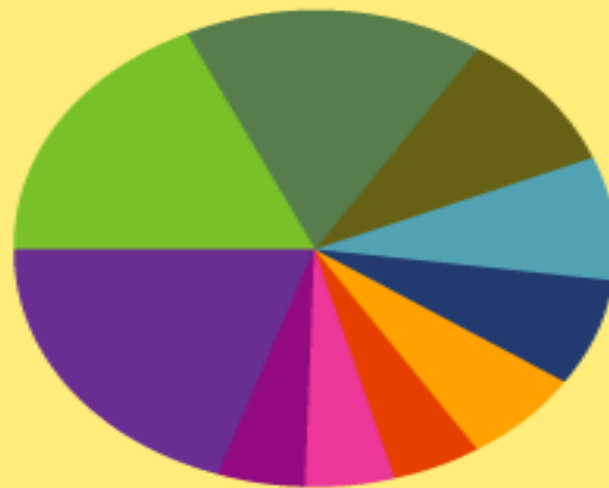
Anzahl der Krankenhaustage pro Tausend Versicherte: Die Verweildauer aufgrund von psychischen Erkrankungen nimmt seit Jahren zu, die durch Herz-Kreislauf-Krankheiten ab

Psychische Erkrankungen und IV

- IV Rente Schweiz 1997 173'000 Personen
- IV Rente Schweiz 2008 256'000 Personen (+ 47%)
- Die Zahl von IV-Bezügern mit psychischen Krankheiten ist jährlich um 8 Prozent gestiegen.
- Diese Krankheitskategorie steht mittlerweile an erster Stelle bei den Gründen für die Anerkennung neuer Invalidenrenten.
- Rund 100'000 Personen in der Schweiz erhalten die IV-Rente wegen psychischer Probleme.

Psychopharmaka Verschreibung

Basis: Umsatz 2003 zu Fabrikabgabepreisen (3877 Mio. Fr.)



Herz-Kreislauf	18.0%
Zentralnervensystem	16.1%
Infektionen	9.6%
Magen-Darm	8.4%
Atemwegsystem	7.3%
Muskel/Skelettsystem	6.5%
Haut	4.8%
Urogenitalsystem	4.8%
Blutbildung	4.7%
Übrige	19.8%

Häufigkeit psychischer Störungen

- Die Mehrheit der psychischen Störungen manifestiert sich in der Kindheit und Adoleszenz.
- Frühe psychische Störungen haben vielfältige negative Effekte auf viele Bereiche des Lebens (berufliche Karriere, Partnerschaft und Familien)
- Nur 26% der Betroffenen bekommt eine Behandlung
- Bleibt eine adäquate Behandlung einer psychischen Störung im frühen Verlaufsprozess aus, ist das Risiko für eine lebenslange Leidengeschichte deutlich erhöht

Gibt es psychische Störungen bei Kindern?

- Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) 2007
- Erhebungszeitraum 2003-2006 Eltern von knapp 15.000 Kinder und Jugendlichen 3-17 Jahre befragt
- Instrument: SDQ

Psychische Störungen bei Kindern II

Auffällig sind

11,5% der Mädchen

17,8% der Jungen

Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) 2008

Psychische Störungen im Kanton Graubünden

- Bevölkerung 190.000
- 25% unter 20 47.500
- 15% davon auffällig 7.125

Schulstress:

Institut für Psychologie und dem Zentrum für
Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der DAK 2008-2010

- 38,2 % Mädchen
- 21,3% Jungen

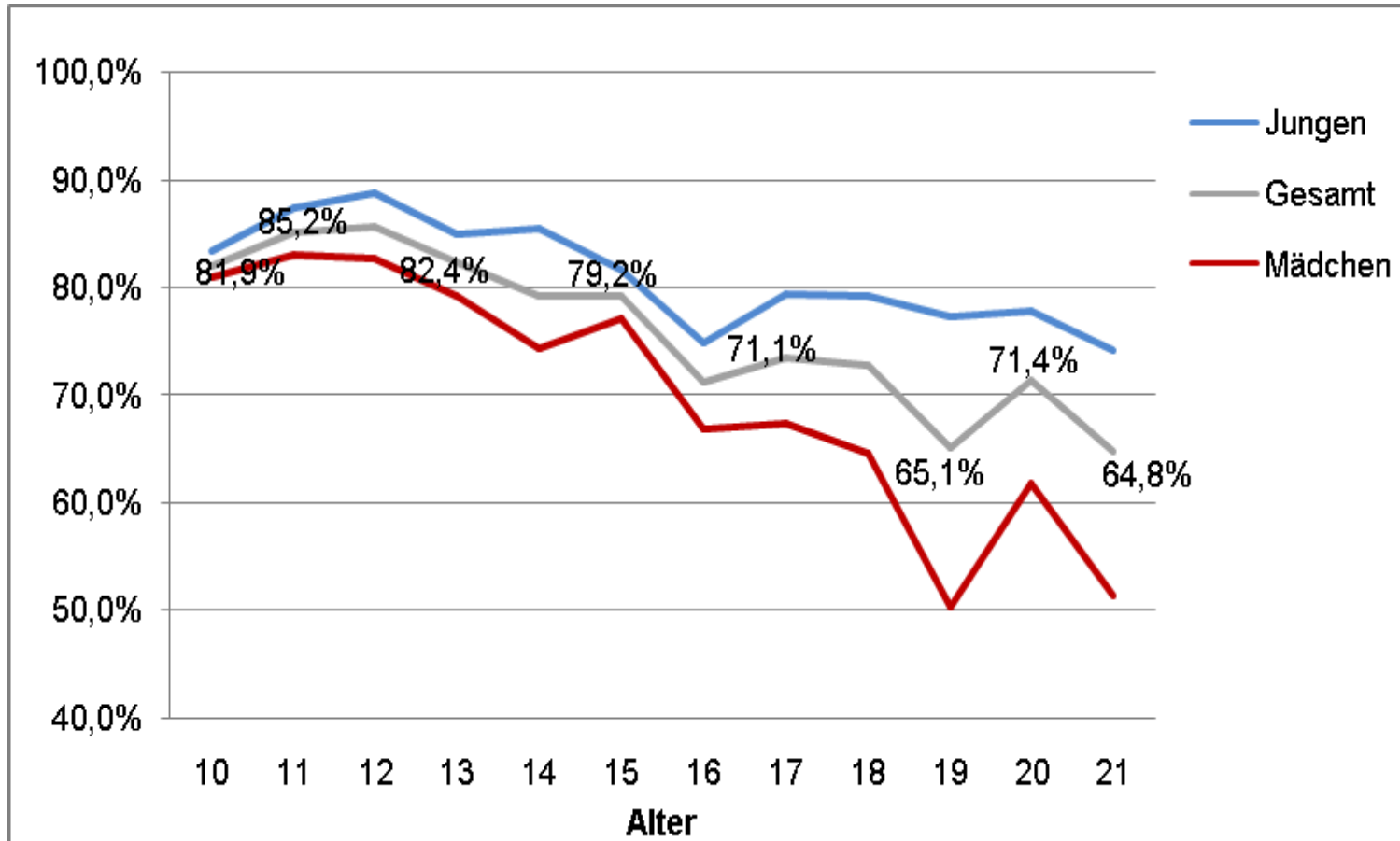
geben psychosomatischen Beschwerden an

Studie Schulstress Ergebnisse

- 22% Einschlafprobleme
- 21 % Gereiztheit
- 16% Kopfschmerzen
- 16% Rückenschmerzen
- 14% Niedergeschlagenheit
- 11% Nervosität
- 9% Schwindelgefühle
- 8% Bauchschmerzen
- **10% täglich zwei oder mehr Beschwerden**

Studie Schulstress

Institut für Psychologie und dem Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) der Leuphana Universität Lüneburg im Auftrag der DAK 2008-2010



Was heisst denn depressiv?

- Länger anhaltende bedrückte Stimmung ohne erkennbare Ursache
- Verlust von Freude und Interessen
- „Knick“ in den Schulleistungen
- Sozialer Rückzug
- Erhöhte Müdigkeit, Beschleunigung oder Verlangsamung
- Konzentrationsprobleme
- Aggressive Verhalten
- Verlust von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, Selbstvorwürfe
- Selbstverletzungen
- Gedanken an Tod oder Suizid
- Körperliche Beschwerden

Körperlicher Ausdruck der Depression

- Müdigkeit
- Schlafstörungen (macht mir schlaflose Nächte..)
- Kopfschmerzen (das macht mir Kopfschmerzen..)
- Bauchschmerzen (das macht mir Bauchschmerzen..)
- Schwindel
- Veränderungen des Appetit (es hat mir den Appetit verschlagen..)

Wie häufig ist die Depression bei Kindern und Jugendlichen?

- Schwere Depression bei Kindern 1-3%
- Schwere Depression bei Jugendlichen 1-6%

Todesursachen Jugendliche

- Alle drei Tage nimmt sich ein Jugendlicher in der Schweiz das Leben.
- Rund 9000 Jugendliche in der Schweiz machen pro Jahr einen Selbstmordversuch und überleben ihn.

Was für Symptome hat eine Depression?

Audio 1

Säuglinge und Kleinkinder



Auffälligkeiten im Kleinkindalter bis 3 Jahre

- Vermehrtes Weinen
- erhöhte Irritabilität
- Spielunlust
- gestörtes Essverhalten
- Ausdrucksarmut
- trauriges Gesicht

Vorschulalter



Auffälligkeiten im Vorschulalter (4-6 Jahre):

- Stimmungslabilität
- psychomotorische Hemmung
- Ängstlichkeit
- Bauchweh
- Introvertiertes Verhalten
- Wutanfälle

Schulkinder



Auffälligkeiten im Schulkinder (7-12 Jahre):

- Berichte über Traurigkeit
- Schulleistungsstörung
- Ängstlichkeit
- Schlafstörungen
- Aggression
- Wutanfälle

Jugendalter



Auffälligkeit im Pubertäts-/Jugendalter (13-18 Jahre):

- vermindertes Selbstvertrauen
- Lustlosigkeit
- Angst
- Konzentrationsmangel
- Leistungsstörungen
- Schwankungen des Befindens
- Aggression
- Straffälligkeit
- Selbstverletzungen

Selbstverletzung



Wie erkenne ich Depressionen im Kindesalter?

Kinder können schlecht eigene Gefühlszustände beschreiben!

Vorschulalter

- Spiel-, Ess- und Schlafverhalten beobachten: mangelndes Interesse an Spielen und körperlichen Aktivitäten, verminderter oder gesteigerter Appetit, Ein- und Durchschlafstörungen, Früherwachen oder Alpträume.

Schulkinder

- plötzliche Einbrüche der Schulnoten. Leistungsabfall, Rückzug von Gruppenaktivitäten.

Wie erkenne ich Depressionen im Jugendalter?

- Schwankungen in der Stimmung und in der körperlichen Aktivität kommen bei Pubertierenden häufig vor. Sie sind weniger tief und weniger andauernd als Depression und stellen keine Krankheit dar
- Im Jugendalter ähnlich wie bei Erwachsenen beispielsweise vermindertes Selbstvertrauen, Gefühle von Wertlosigkeit, Angst, Teilnahmslosigkeit, Leistungseinbrüche und Morgentiefs.
- Suizidversuche sowie das bloße Reden davon sind besonders alarmierende Zeichen für Depression.

Was kommt dazu?

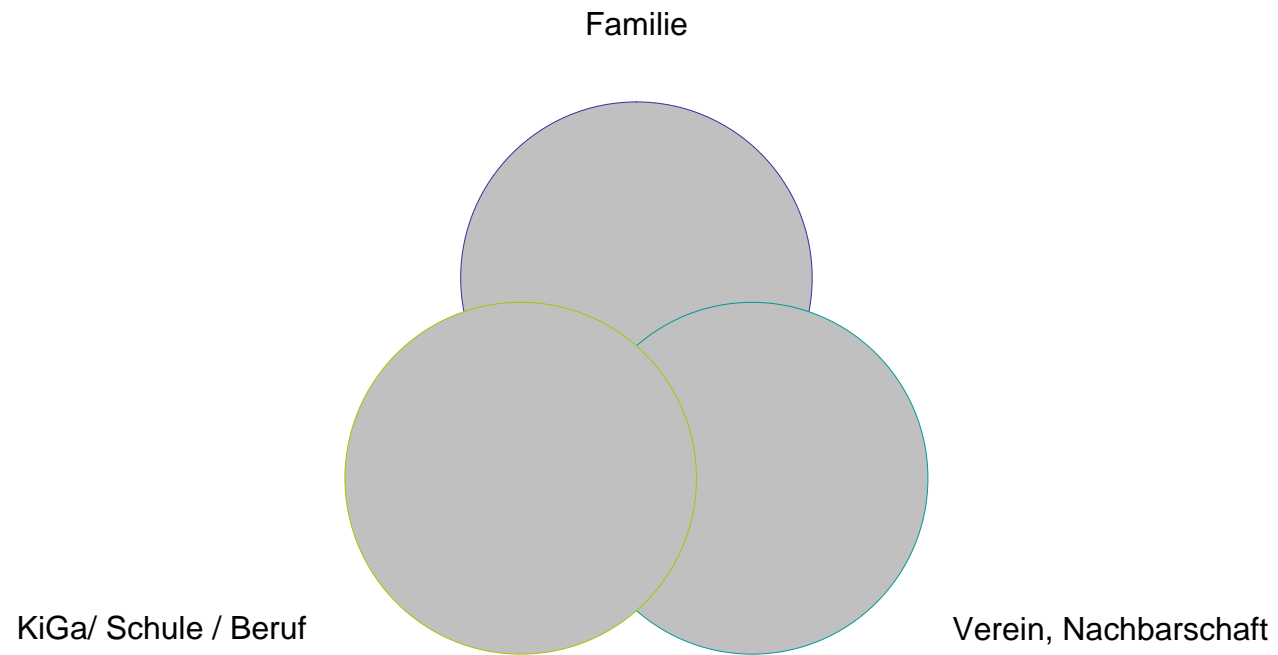
Die Hälfte der Kinder / Jugendlichen leidet gleichzeitig an einer anderen Störung

- Angst- oder Zwangsstörung
- Störung des Sozialverhaltens
- Hyperaktivität (ADHD)
- Missbrauch von Drogen, Medikamenten oder Alkohol.

Was kann es auch sein?

- „normale Pubertät“

Stressfaktoren



Ursachen für Depressionen

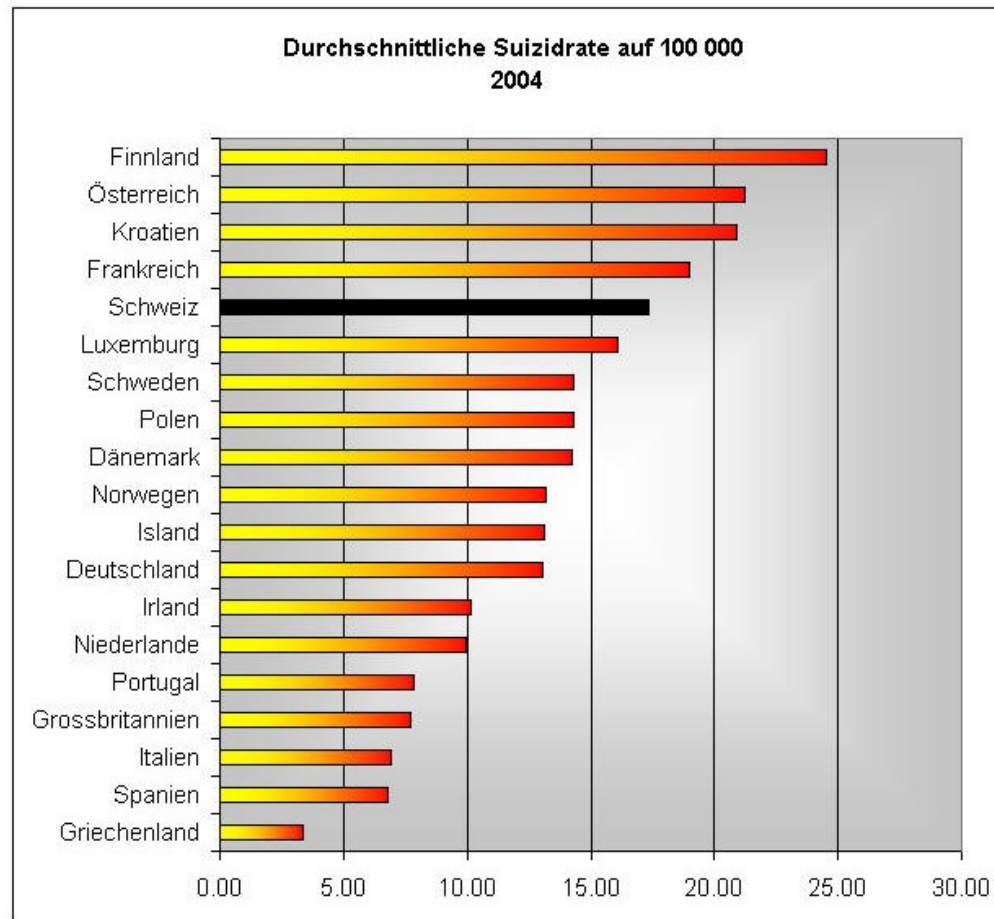
- Enttäuschung
- Schwierigkeiten bei Schule oder Arbeit
- Stress oder Gewalt zu Hause
- Freund oder Familienmitglied verstorben
- Sexuelle Ausbeutung erlebt
- Sexuelle Orientierung
- Seelische Probleme

Worauf achten

- Internet: z. B. Depri.ch

Suizide und Selbsttötungsversuche

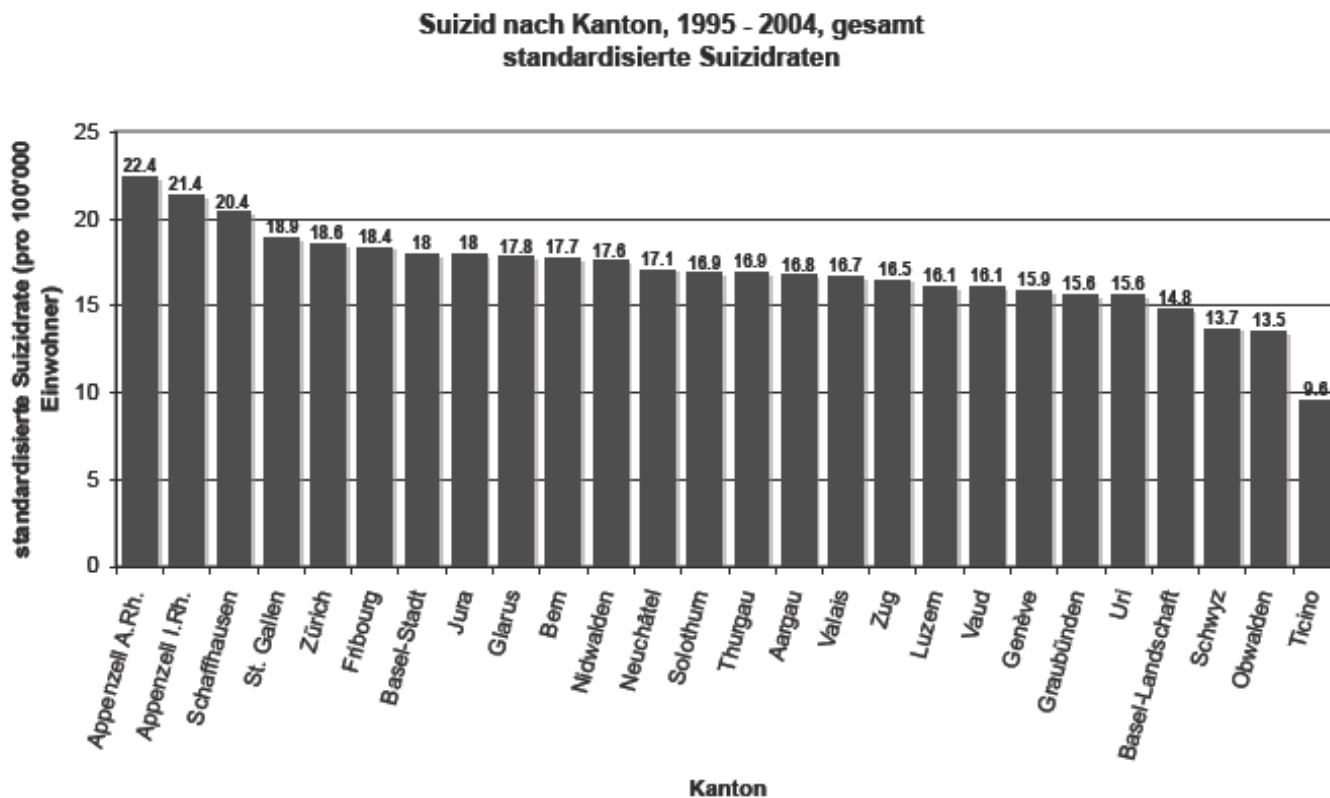
Suizide in der EU und der Schweiz



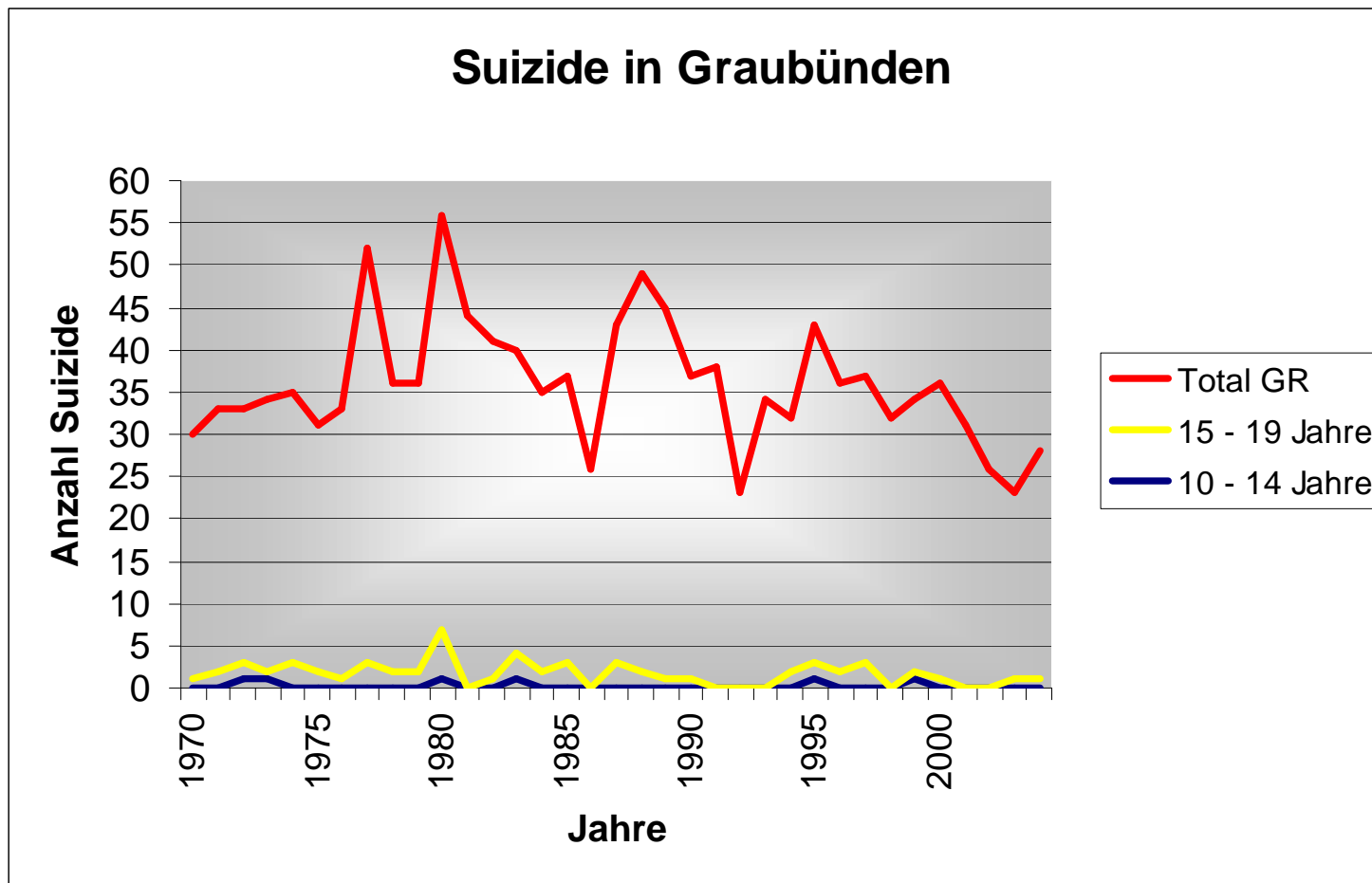
Suizid - Selbstmord

- Pro Jahr begehen 1400 – 1500 Schweizer Suizid

Suizidrate pro 100.000 Einwohner nach Kanton



Suizide in Graubünden



Todesursachen Jugendliche

1. Unfall
2. Suizid

Suizidhäufigkeit Deutschland 2007

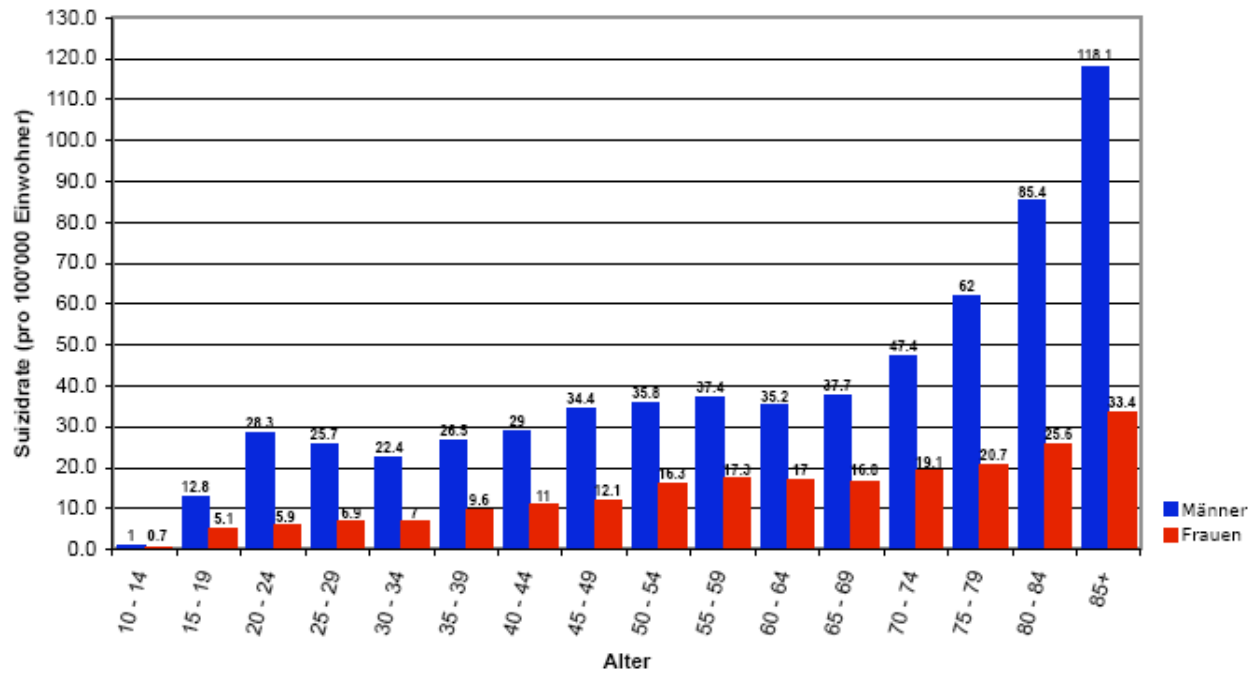
Bundesamt für Statistik

- 9.402 Suiziden
- 220 Fällen im Alter zwischen 0 und unter 20 Jahren
- 15-19 Jahre 196 (149 Männer, 47 Frauen)
- 10-14 Jahre 23 Selbsttötungen
- Unter 10 1 Selbsttötung
- Gesellschaftliche Schicht spielt keine Rolle

Suizidraten pro 100.000 Einwohner

BfS Schweiz

Suizid nach Alter, 1995 - 2004



Was kann ich tun?

Was kann ich tun?

- Gefühlen trauen
- Ernst nehmen zuhören
- Gesprächspausen sind ok
- Selbstmordabsichten ansprechen und zuhören
- In Krisen: Hilfsangebote nutzen
- Suizidgedanken so lassen wie sie sind – nicht schön reden
- In Kontakt bleiben
- Grenzen der eigenen Belastbarkeit ernst nehmen

Was soll man nicht tun?

- Probleme nicht bewerten
- Sinn von Suizid nicht diskutieren
- Nicht allein lassen oder wegschicken
- Suizidgedanken nicht geheim halten
- Nicht alleine tragen

Mythen und Fakten

Mythen

- Wenn man mit jemandem über Suizidgedanken spricht, oder nachfragt, ob er suizidale Gedanken habe, kann dies den anderen vielleicht erst recht auf die Idee bringen, sich umzubringen

Fakten

- Über Suizidgedanken zu sprechen ist eine Möglichkeit, das Eis zu brechen. Es kann einer suizidalen Person Erleichterung bringen, wenn sie offen über diese Gefühle und Gedanken sprechen kann, ohne gleich verurteilt zu werden.

Mythen und Fakten II

Mythen

- Junge Menschen, die über Suizid reden, wollen nur die Aufmerksamkeit auf sich lenken.

Fakten

- Suizidäusserungen müssen ernst genommen werden, egal was dahinter steckt. Solche Äusserungen sind ein Zeichen dafür, dass die Person mit ihren Problemen nicht klar kommt und Unterstützung braucht.

Mythen und Fakten III

Mythen

- Die meisten Suizidversuche/Suizide geschehen ohne Vorwarnung.

Fakten

- Bei manchen Leuten steht ein längerer Prozess hinter einem Suizid und die suizidalen Personen geben oft klare sichtbare oder hörbare Zeichen über ihr Vorhaben von sich. Bei Jugendlichen jedoch ist es sehr oft auch eine Kurzschlusshandlung und die Zeichen davor vielleicht weniger deutlich. Deshalb müssen alle Anzeichen ernst genommen und muss entsprechend gehandelt werden.

Suizid: Sichtbare Warnzeichen

- Thema Tod und Suizid
- Verschenken von persönlichen Dingen
- Gefühl von Hoffnungslosigkeit, Traurigkeit, Gleichgültigkeit gegenüber dem Leben und dem Tod, Rückzug von seinen Freunden und Familie, Selbstzweifel, Angst.
- Rückzug
- Mehr Drogen und Alkohol
- Veränderungen beim Essen, Schlafen, Erscheinungsbild

Suizid: Hörbare Warnzeichen

- Ich hätte gar nicht geboren sein sollen.
- Ich werde nicht mehr lange ein Problem für dich/euch sein.
- Ich wünschte mir, ich wäre tot.
- Ich bringe mich um.
- Ich bin ja eh allen egal.
- Ich möchte einschlafen und nicht mehr aufwachen.
- Ich hasse mich.
- Mir ist sowieso alles egal.
- Es wird alles bald vorbei sein.
- Ich halte das nicht mehr länger aus.
- Wenn XXX passiert, dann bringe ich mich um.

Audio 2

Was macht die Kinder- und Jugendpsychiatrie GR?

- Jeden Beraten
- Einschätzen des Ausmass der Depression
- Therapie Ambulant: nach Lösungen / Entlastung suchen
- Therapie stationär: schützen, intensiv abklären
- Medikamentöse Behandlung

Depression bei Kindern und Jugendlichen und Medikamente

- Nur wenige Kinder- und Jugendliche benötigen Medikamente.
- Medikamente sind nur Teil eines Behandlungskonzeptes.
- Antidepressive wirken erst voll nach 4-6 Wochen.
- Wenn Antidepressiva eingesetzt werden, ist die Behandlungsdauer mindestens 6 Monate.
- Moderne Antidepressiva haben wenig Nebenwirkungen. Vorsicht ist in den ersten 2-4 Wochen geboten.

www.147.ch

147: Home - Windows Internet Explorer
http://www.147.ch/

Suchen Home Richtlinien Partner Sitemap DE | FR | IT

147
BERATUNG + HILFE
PRO JUVEN TUTE

Damit dir das Strahlen nicht vergeht: www.projuventute.ch

147 > Home

Willkommen. Gut dass du uns besuchst.

Hast du

- Probleme in der Familie?
- Schwierigkeiten in der Schule?
- Liebeskummer?
- Zoff in Freundschaften?
- Fragen zu Sexualität, Drogen oder Gewalt?

Dann hilft dir Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 weiter.

Wir sind immer für dich da

- jeden Tag, rund um die Uhr, kostenlos
- du brauchst deinen Namen nicht zu nennen
- wir nehmen dich und deine Fragen ernst
- professionelle Fachleute helfen dir weiter.

In der Navigationsleiste links kannst du die Angebote und die Themen wählen. Oben an der Seite findest du unsere [Richtlinien](#).

Unter [Infos für Jugendliche](#) findest du viele Antworten, Informationen und Tipps zu Themen wie Liebe, Freundschaft, Sexualität, Gewalt, Drogen oder Problemen in der Schule.

Und wenn du einmal keine Antwort findest, dann steht dir unsere [SMS-Beratung 147](#) zur Verfügung. Du bleibst anonym und bekommst innerhalb von drei Arbeitstagen eine Antwort von Fachleuten. Alle Informationen dazu findest du [hier](#).

Wenn du eine ganz dringende Frage hast, dann kannst du die [Telefonnummer 147](#) anrufen. Du musst deinen Namen nicht sagen, dafür darfst du alles erzählen, was dich bedrückt. Kostenlos, rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr.

Wenn du morgens anrufst, kommst du schneller durch als abends. Bleib in jedem Fall am Apparat, auch wenn du warten musst. Das Warten kostet dich nichts und je länger du dran bleibst, desto grösser wird deine Chance, an die Reihe zu kommen.

Dein Anruf aufs 147 erscheint nicht auf der Telefonrechnung deiner Eltern.

Schau dir den Film von 147 an.

Neu: Chat-Beratung
Neu steht dir unsere Chat-Beratung 147 zur Verfügung.
[Die Öffnungszeiten findest du hier](#)
[Infos zur Chat-Beratung 147](#)

Infofilm
[Infofilm "Pro Juventute Beratung + Hilfe 147"](#)

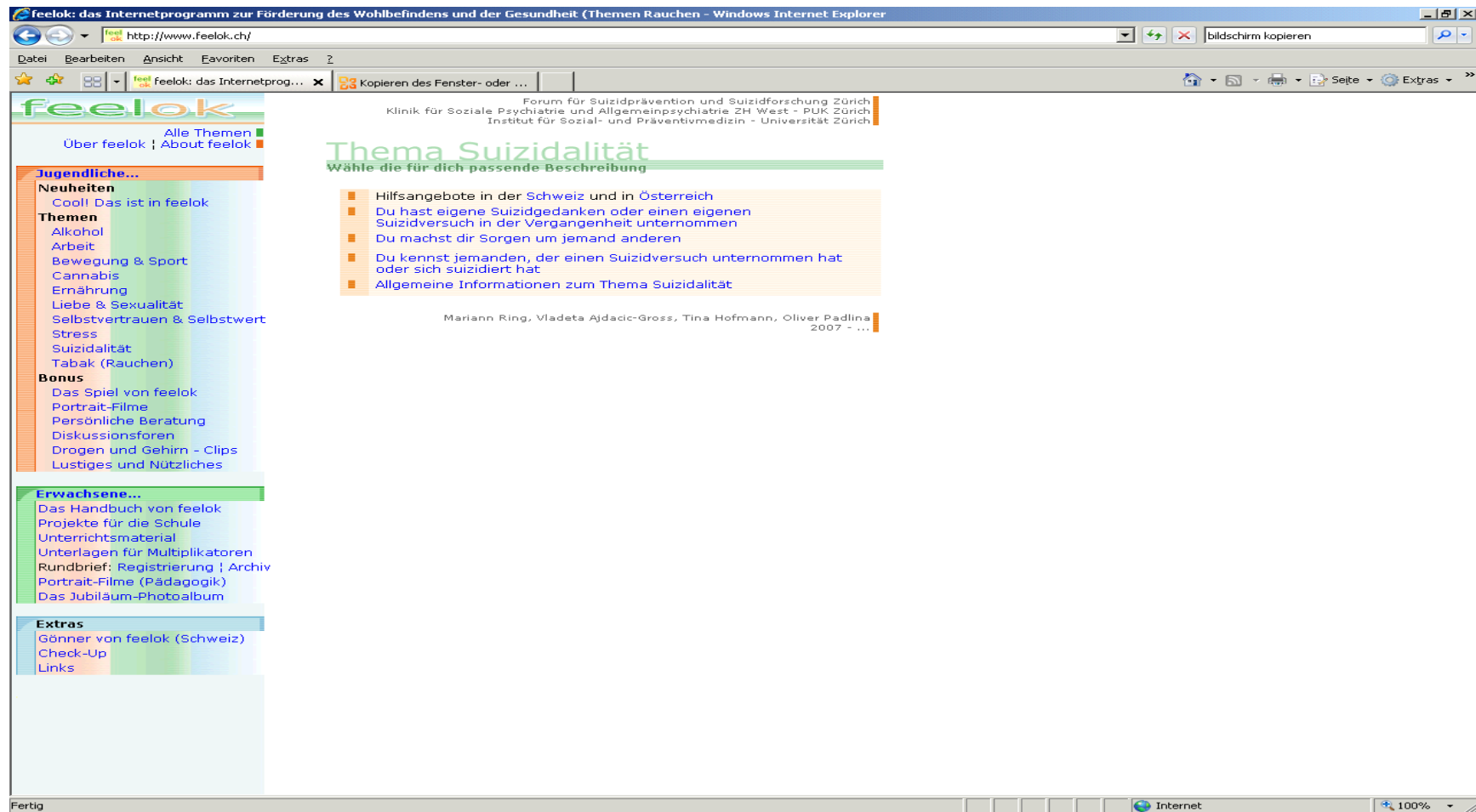
147 auf Facebook
Pro Juventute Beratung & Hilfe 147 hat auch eine [Facebook-Seite](#)

© 03.09.2010 pro juventute Seite drucken Impressum

www.tschau.ch



www.feelok.ch



Hilfen

- Jugendberatungsstellen, schulpsychologische Dienste, regionale und kantonale kinder- und jugendpsychiatrische Dienste. Der Hausarzt oder ein Seelsorger ist (nebst Angehörigen und Freunden) eine weitere gute Ansprechperson in einer Krise.
- Telefon 147 bietet Kindern und Jugendlichen Beratung bei verschiedensten Fragen; im Internet unter www.147.ch
- Die Dargebotene Hand nimmt über Telefon und Internet die Rolle eines einfühlsamen und unvoreingenommenen Gesprächspartners ein: Telefon 143; www.143.ch
- Tschau.ch ist eine Internetplattform für Jugendliche und bietet eine grosse Palette an Informationen zu vielen wichtigen Themen: www.tschau.ch
- Feelok.ch vermittelt sachliche Informationen, zeigt konkrete Hilfs- und Handlungsmöglichkeiten bei Suizidalität auf und trägt zur Enttabuisierung der Thematik bei: www.feelok.ch, «Themen», «Suizidalität»
- Telefonische Beratung bietet der Elternnotruf: Region BS 061 261 10 60, Region ZG 041 710 22 05, Region ZH 044 261 88 66, 24h@elternnotruf.ch, www.elternnotruf.ch
- Internetseelsorge bietet persönliche Hilfe von Fachleuten aus verschiedenen Bereichen (zum Beispiel Theologie, Psychologie) per E-Mail oder SMS an: seelsorge@seelsorge.net oder SMS an 076 333 00 35
- Zahlen, Fakten, Literatur, Prävention und Studien: www.ipsilon.ch

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontaktadresse:

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
www.kjp-gr.ch

