

Gunter Groen und Dorothe Verbeek

Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen

Downloadmaterialien

mit Illustrationen von Rosa Linke



Arbeitsblätter

Wie geht es dir? Fragen, die auf eine Depression hinweisen können

Wie sieht deine Stimmung aus?

Mein Plan für den Notfall

Wie zeigt sich die Depression bei dir?

Woher kommt meine Traurigkeit?

Warum geht die Traurigkeit nicht weg?

Ein Porträt meiner Depression

Mein Stimmungstagebuch

Die Säulen meiner Gesundheit

Liste positiver Aktivitäten

Mein Wochenplan

Mein Tagesprotokoll

Anleitung Atemübung

Was tut mir gut?

Typische negative Gedanken

Hilfreiche Gedanken

Meine gute innere Stimme

Mein Gedankenprotokoll

Meine fünf Lösungsschritte

Mit Erfahrungen leben lernen

Liste zwischenmenschlicher Fertigkeiten

Das Gute suchen und finden

Checkliste: Wie ist es in unserer Familie?

Infoblätter

Symptome und Merkmale einer depressiven Episode im Jugendalter nach der ICD-10 der WHO

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Einfluss von Instagram, YouTube und Co

Wie entstehen Depressionen bei Jugendlichen?

Der Teufelskreis der Depression

Wichtiges zur Psychotherapie im Jugendalter

Wie Antidepressiva wirken

Sorge um die Umwelt



Wie geht es dir? Fragen, die auf eine Depression hinweisen können



Wie geht es dir aktuell? Wie war deine Stimmung in den letzten Tagen und Wochen?	Nein	Ja
Fühlst du dich traurig und bedrückt?		
Bist du schnell gereizt, fühlst dich schnell angegriffen und ungerecht behandelt?		
Ist dir häufiger nach Weinen zumute?		
Fühlst du dich oft müde, schlapp und ohne Energie?		
Kannst du dich über kaum noch etwas richtig freuen?		
Machen dir auch schöne Dinge und Sachen, die früher Spaß gemacht haben, keinen richtigen Spaß mehr?		
Hast du keine richtige Lust auf irgendwas und bist oft und schnell gelangweilt?		
Ziehst du dich oft zurück, bist oft allein?		
Triffst du dich kaum noch mit anderen Leuten, machst kaum noch Unternehmungen mit Freunden und deinen Familienangehörigen?		
Kommt dir vieles schwer und anstrengend vor?		
Versuchst du Anforderungen des Alltags, wie zum Beispiel Hausaufgaben zu machen oder am Schulunterricht teilzunehmen, aus dem Weg zu gehen?		
Bist du in der Schule schlechter geworden?		
Machst du dir viele Gedanken und Sorgen, musst oft grübeln und kannst gar nicht mehr richtig abschalten?		
Traust du dir wenig zu? Ist dein Selbstbewusstsein im Keller?		
Hast du wenig Hoffnung in deine Zukunft?		
Fällt es dir schwer, Gutes in deinem Leben zu sehen?		
Leidest du häufig unter körperlichen Beschwerden, zum Beispiel Kopfschmerzen oder Bauchweh?		

Wie geht es dir aktuell? Wie war deine Stimmung in den letzten Tagen und Wochen?	Nein	Ja
Leidest du häufig unter körperlichen Beschwerden, zum Beispiel Kopfschmerzen oder Bauchweh?		
Fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren oder zum Beispiel in der Schule aufzupassen?		
Kannst du dich schlecht entscheiden?		
Hast du Probleme mit dem Schlafen? Kannst du schlecht einschlafen, wachst du in der Nacht oder morgens zu früh auf? Oder schläfst du viel mehr als früher?		
Hast du wenig Hunger und Appetit? Isst du weniger als sonst?		
Oder hast du mehr Hunger und Appetit als sonst? Isst du mehr als sonst oder besonders viel, wenn es dir schlecht geht und du schlechte Laune hast?		
Hast du dich schon mal selbst absichtlich verletzt?		
Denkst du häufiger an den Tod? Hast du schon mal daran gedacht, wie es wäre, wenn du nicht mehr am Leben wärst?		
Hast du schon mal daran gedacht, dich umzubringen, oder solche Pläne gemacht?		



Wie sieht deine Stimmung aus?



Wie fühle ich mich?

.....

.....

.....

Was sind meine Gedanken, was geht mir durch den Kopf?

.....

.....

.....

Was mache und tue ich, wie ist mein Verhalten?

.....

.....

.....

Wie fühlt sich mein Körper an, wo kann ich etwas spüren?

.....

.....

.....

Was fällt mir sonst noch auf?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wichtige Adressen und Telefonnummern für den Notfall

Notruf für den Rettungsdienst: 112

Therapeut, Therapeutin:

Zuständige Klinik mit Notfallnummer:

Hausarzt, Hausärztin:

Jugendamt (ggf.):

Andere:





Wie zeigt sich die Depression bei dir?



Beobachte die Zeichen deiner Depressivität, wie äußern sich deine Stimmungsprobleme genau?

Was sind typische Gefühle?

Was sind typische Gedanken?

Was sind typische Dinge, die du machst bzw. nicht mehr machst?

Gibt es typische körperliche Beschwerden, die im Zusammenhang mit deiner schlechten Stimmung stehen?

Wenn du nicht sicher bist, schau noch einmal auf Seite 23 ff. nach. Dort sind die typischen Merkmale einer Depression aufgeführt – das hilft dir bestimmt weiter.

Nun beobachte die Folgen deiner Depression, wie wirkt sie sich im Alltag aus?

Gibt es dadurch Probleme in der Familie?

Kommt es zu Schwierigkeiten mit deinen Freunden oder unter Gleichaltrigen?

Wirkt sich die Depression in der Schule, der Ausbildung oder im Studium aus?

Welche Auswirkungen gibt es in deiner Freizeit, bei der Ausübung deiner Hobbys oder bei dem, was du sonst gerne tust?

Gibt es weitere Auswirkungen der Depression in deinem Leben?



Woher kommt meine Traurigkeit?



Welche Erfahrungen, Belastungen und besonderen Umstände in deinem Leben fallen dir ein, die möglicherweise zu deinem Stimmungstief und deiner Depressivität beigetragen haben? Diese Belastungen können in der Familie aufgetreten sein (z.B. Trennungen, Scheidungen, Todesfälle, Streit, Krankheit, Ungerechtigkeiten dir gegenüber), in Konflikten mit Gleichaltrigen und Freunden liegen (z.B. Streit, Enttäuschungen, Ausgrenzungen und Mobbing), mit der Schule zusammenhängen (z.B. hohe Anforderungen, Versagensängste, Stress, Ungerechtigkeiten) oder auch ganz anderer Art sein (z.B. Erkrankungen).

Welche Dinge kannst du nicht mehr verändern und solltest sie besser akzeptieren und mit ihnen leben lernen? Akzeptieren heißt nicht, dass du sie gutheißest, es geht darum, deine Energien da einzusetzen, wo du etwas ändern kannst.

Welche Dinge und Probleme kannst du möglicherweise beeinflussen und verändern?

Wie kannst du einen anderen Umgang mit diesen Problemen finden?

Wer oder was kann dir dabei helfen?



Warum geht die Traurigkeit nicht weg?



Brauchst du noch Zeit und Hilfe, besondere Erlebnisse und Erfahrungen zu verarbeiten?

Ziehst du dich viel zurück, weil es kaum noch Dinge gibt, die dir Spaß machen?

Gibt es kaum noch etwas, das du genießt?

Gehst du anderen Menschen aus dem Weg?

Gehst du Konflikten aus dem Weg, die eigentlich geklärt werden müssten?

Vernachlässigst oder vermeidest du Aufgaben, die anliegen?

Suchst du für alles bei dir die Schuld?

Erwartest du oft das Schlechteste und Schlimmste und gehst mit dieser Einstellung an Dinge heran?

Was kannst du tun und veranlassen, um langsam und schrittweise aus diesen Mustern herauszukommen?

Was oder wer könnte dir dabei helfen?



Ein Porträt meiner Depression



Wenn deine schlechte Stimmung eine bestimmte Form oder Gestalt hätte oder ein Wesen wäre, wie sähe sie aus?
Versuche deine Vorstellung zu zeichnen!





Mein Stimmungstagebuch



Schätze in der nächsten Woche viermal täglich deine Stimmung ein (von 1 bis 10). Trage auch ein, was du gemacht und erlebt hast und was passiert ist.

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8–12							
12–16							
16–20							
20–24							

Am Ende der Woche überleg dir: Was tut dir gut? Was tut dir weniger gut? Was davon kannst du verändern? Wie kannst du es verändern?

.....

.....

.....



Wie sieht es bei dir aus? Wie hältst du es mit diesen Grundlagen der Gesundheit? Nimm dir etwas Zeit, um darüber nachzudenken. Wie schätzt du die Dinge bei dir ein?

Schläfst du genug?

Ist dein Schlaf-wach-Rhythmus einigermaßen regelmäßig?

Ernährst du dich gesund?

Hast du zu viel Stress?

Wie sieht es mit deinem Konsum von Alkohol und anderen Drogen aus?

Verbringst du zu viel Zeit mit dem Handy, dem Computer oder Fernsehen?

Und wenn du eine chronische Krankheit hast, kümmerst du dich genug darum?

Es lohnt sich, über diese Fragen nachzudenken. Sie könnte dabei helfen, dich besser zu fühlen und dein Stimmungstief zu überwinden, wenn du dich auch fragst: Wo solltest du etwas verändern? Womit kannst du anfangen?



Liste positiver Aktivitäten



Sport und Bewegung

Joggen
Radfahren
Reiten
Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball spielen
Tennis, Badminton oder Squash spielen
Inliner, Longboard, Skateboard fahren
Fitnessstudio (Krafttraining, Kurse)
Schwimmen gehen
Kampfsport (Judo, Taekwondo, Boxen usw.)
Spazieren gehen
Seilspringen
Turnen
Trampolinspringen
Wandern
Klettern
Rudern, Paddeln, Surfen, Segeln
Tanzen (Ballett, Breakdance etc.)
Sonstiges:

Musik

Instrument spielen
Musik hören
Musikunterricht nehmen
In Band oder im Orchester spielen
Im Chor singen
Für mich singen
Ins Konzert gehen
Sonstiges:

Kreatives

Malen

Zeichnen

Fotografieren

Zeichen-, Mal- oder Fotokurs machen

Häkeln, Stricken, Nähen

Basteln

mit Holz, Ton oder Metall arbeiten

Sonstiges:

Ausflüge mit Familie oder Freunden machen

Ins Museum gehen

In die Großstadt fahren

In den Wald gehen

Ins Café gehen

An den Strand oder den See fahren

Fahrradtour oder Wanderung machen

Shoppen gehen

Ins Spaß- oder Schwimmbad gehen

Zu Eislaufbahn, Kletter- oder Trampolinhalle fahren

In den Tierpark, den Zoo gehen

Sonstiges:

Abends in Gemeinschaft

Filmeabend mit Freunden oder Familie machen

Spieleabend machen (Brett-, Gesellschafts-, Karten- oder Ratespiele)

Freundin oder Freund besuchen

Computerspieleabend mit Freunden organisieren

Ins Kino gehen

In die Disko gehen

Sonstiges:

PC, Smartphone

Computerspiel spielen

Chatten

Neue Programme ausprobieren oder Programmieren

Sonstiges:

Essen

Eis essen

Ins Restaurant oder Café gehen

Brot oder Kuchen backen

Mit Familie, mit Freunden oder alleine kochen

Rezepte aussuchen

Leckere Sachen einkaufen

Sonstiges:

Entspannung und Genuss

Warm Duschen

Ein Bad nehmen

Den Körper eincremen

Eine Tasse Tee genießen

Einen warmen Kakao trinken

Einen guten Duft auftragen

Yoga- oder Entspannungsübungen machen

Massiert werden

Nägel lackieren

Mich verwöhnen mit Gesichtsmaske/Haarpflege

Lesen

In Zeitschrift blättern

Hörspiel hören

Sonstiges:



Mein Wochenplan



Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							



Mein Tagesprotokoll



Mein Ziel: Ich mache jeden Tag eine Sache, die gut für mich ist!

Montag |

Dienstag |

Mittwoch |

Donnerstag |

Freitag |

Samstag |

Sonntag |



Anleitung Atemübung



Nimm dir ein paar Minuten Zeit. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Du kannst dich für die Übung hinlegen oder auch aufrecht stehen.

Achte nun auf deine Atmung. Achte darauf, wie du einatmest – und ausatmest. Achte auf nichts anderes. Achte darauf, wie sich dein Bauch beim Einatmen wölbt – und beim Ausatmen senkt. Atme nun durch die Nase ein – und durch den Mund aus. Atme aus mit einem langen »ffffffffffffffff«.

Atme nun mit jedem Atemzug ein wenig länger aus. Lass den Atem frei fließen, sodass es sich angenehm anfühlt – wie eine Welle, die kommt und geht. Atme noch ein paar mal ein und aus – und spüre, wie du ruhiger und entspannter wirst.

Wiederhole die Atemübung täglich.



Was tut mir gut??



Was würde ich gern wieder einmal sehen, mir mal wieder bewusst angucken?

.....

.....

.....

Was würde ich gern wieder einmal schmecken?

.....

.....

.....

Was würde ich gern wieder einmal hören?

.....

.....

.....

Was würde ich gern wieder einmal riechen?

.....

.....

.....

Was würde ich gern wieder einmal spüren?

.....

.....

.....

Was würde ich sonst gerne wieder genießen?

.....

.....

.....

Typische negative Gedanken

- Bei den anderen läuft immer alles gut.
- Ich schaff das nicht/nie.
- Die wollen mich eh nicht dabeihaben!
- Ich versau allen die Laune.
- Immer passiert mir so etwas.
- Ich kann nichts.
- Ich bin für alle eine Belastung.

-
-
-
-
-
-

Wir haben einige Reihen frei gelassen. Hier kannst du negative Sätze ergänzen, die du von dir kennst.



- Das kann jedem mal passieren!
- Ich schaff das schon!
- Ich habe es zumindest probiert – das ist auch schon etwas!
- Jetzt sei nicht so streng zu dir selbst!
- Eins nach dem anderen!
- Das lag nicht nur an mir!
- So schlimm ist es auch nicht!
- Bei den anderen läuft auch nicht alles glatt!
- Das geht auch wieder vorbei!
- Morgen ist ein neuer Tag – dann wird es auch wieder besser!
- Das war doch schon ganz gut!

-
-
-
-
-
-
-

Wenn du magst, dann ergänze die Liste mit hilfreichen Gedanken und Sätzen, die gut zu dir und deiner Situation passen.





Meine gute innere Stimme



Überlege einmal, wen du hast, der dich in Gedanken stärkt, wenn es dir nicht gut geht?

Was sagt die Stimme?



Was ist passiert?

Welche negativen Gedanken habe ich gehabt?

Was habe ich dabei gefühlt?

Was habe ich gemacht?

Welcher hilfreiche Gedanke kann mir in der Situation weiterhelfen?

.....

.....

.....

.....

.....

Was würde mir ein guter Freund oder meine Eltern raten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Gibt es in deinem Leben bestimmte besondere Erfahrungen und Probleme, unter denen du leidest, die du aber tatsächlich nicht mehr verändern kannst?

Was sind das für Erfahrungen oder Umstände, die du besser akzeptieren solltest?

Wie willst du in Zukunft mit diesen Erfahrungen und Umständen umgehen?

Nimm dir etwas Zeit und Ruhe, um über diese Fragen nachzudenken. Halte deine Gedanken fest, indem du sie aufschreibst.



Liste zwischenmenschlicher Fertigkeiten



Fällt mir leicht: ✓
Fällt mir schwer: ✗

Ein Gespräch mit einer bekannten Person beginnen

Ein Gespräch mit einer unbekanntem Person beginnen

Ein Gespräch in Gang halten

Meinem Gesprächspartner in die Augen schauen

Mich an einem Gruppengespräch beteiligen

Beim Bäcker usw. einkaufen gehen

Eine Auskunft einholen (z. B. Kinokasse)

Im Restaurant bestellen

Ein Kleidungsstück im Laden umtauschen

Mich verabreden

Jemandem absagen

Jemandem ein Kompliment machen

Auf einen Anrufbeantworter sprechen

Einen Arzttermin per Telefon verschieben

Jemandem erzählen, was mich bedrückt

Dem anderen sagen, was mich stört

In der Gruppe meine Meinung äußern

Einen Kompromiss aushandeln

Einen Vorschlag machen

Jemanden um einen Gefallen bitten

Dem Lehrer /Vorgesetzten mitteilen, dass ich einen auswärtigen Termin habe



Nimm dir etwas Zeit, versuche darüber nachzudenken und schreibe deine Gedanken auf. Sei ruhig mutig dabei, habe Geduld und versuche dir selbst und deinem Leben wohlwollend und wertschätzend zu begegnen:

Was findest du an dir und deiner Person ganz okay und gut? Worauf bist du vielleicht stolz, was magst du an dir?
Was zeichnet deine Persönlichkeit aus?

Was für Hobbys, Interessen oder Neigungen hast du oder kannst du wiederentdecken?

Welche Talente hast du, was bekommst du ganz gut hin?

Womit kennst du dich ganz gut aus?

Was magst du gerne, was kannst du genießen, wobei hast du Spaß?

Welche Menschen sind dir wichtig, was für Beziehungen und Kontakte hast du?

Was gibt es noch für Dinge und Umstände in deinem Leben, die für dich wichtig sind, die etwas für dich bedeuten?

Wer oder was ist in Gedanken bei dir und stärkt dich?

Was hast du in deinem Leben schon erlebt, an was erinnerst du dich gerne?

Was kannst du dir für dein späteres Leben Gutes und Spannendes vorstellen?

Was für eine gute Sache fällt dir noch ein?





Checkliste: Wie ist es in unserer Familie?



Wie vermitteln wir unserem Kind Liebe und Wertschätzung?

.....

.....

.....

Wie achten wir die Gefühle unseres Kindes, nehmen wir sie ernst?

.....

.....

.....

Wie nehmen wir unser Kind in seinen Stärken und Ressourcen wahr, melden wir ihm diese zurück und fördern diese?

.....

.....

.....

Achten wir darauf, dass unser Kind nicht zu vielen Belastungen und zu großem Stress ausgesetzt ist, überfordern wir es nicht?

.....

.....

.....

Gibt es ausreichend Möglichkeiten zur Ruhe und Entspannung für unser Kind?

.....

.....

.....

Sind unsere Erwartungen und Ansprüche an unser Kind angemessen und altersgemäß?

.....

.....

.....

Erlauben wir unserem Kind ausreichend, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und diesen nachzugehen?

Wie fördern wir unser Kind dabei, in seiner Freizeit aktiv zu sein, etwas zu unternehmen und sich mit anderen Menschen zu treffen?

Gibt es einen weitgehend regelmäßigen Tagesablauf in unserer Familie, ermuntern wir unser Kind, alltägliche Strukturen aufrechtzuerhalten?

Sind bei uns wichtige Dinge verlässlich geregelt?

Ermöglichen wir unserem Kind genug Selbstständigkeit und Mitbestimmung?

Versuchen wir unserem Kind ein gutes Vorbild zu sein, zum Beispiel darin, selbst aktiv zu sein, uns nicht zu überfordern, Probleme konstruktiv anzugehen, uns über Erfolge zu freuen und offen miteinander zu reden?

Versuchen wir respektvoll und wertschätzend miteinander umzugehen und zu kommunizieren?

Nehmen wir uns Zeit, uns mit unserem Kind auszutauschen, hören ihm wirklich zu und legen wir Wert auf die Ansichten unseres Kindes?

Wie äußern wir Kritik, abwertend oder konstruktiv?

Reden wir offen über Probleme und versuchen wir sie gemeinsam anzugehen?

Haben wir unser Kind über besondere familiäre Belastungen, die uns gerade beschäftigen, ausreichend und seinem Alter angemessen informiert?

Sind wir ausreichend offen für professionelle Hilfe, wenn es um die psychische Gesundheit unseres Kindes geht?

Nutzen wir selbst fachliche Unterstützung und äußere Hilfe für unsere eigene psychische Gesundheit oder für die Organisation des Familienalltags (wenn es sinnvoll ist)?

Was klappt noch gut in unserer Familie?

Worauf sollten wir noch achten?

Was möchten wir verhindern?



»Bei den typischen leichten, mittelgradigen oder schweren Episoden leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von sogenannten »somatischen« Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust. Abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome ist eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer zu bezeichnen.«

In der ICD-10 werden folgende drei Kernsymptome einer depressiven Episode genannt, von denen mindestens zwei vorliegen müssen:

- »Depressive Stimmung, in einem für die Betroffenen deutlich ungewöhnlichen Ausmaß, die meiste Zeit des Tages, fast jeden Tag, im Wesentlichen unbeeinflusst von den Umständen und mindestens zwei Wochen anhaltend,
- Interessen- oder Freudeverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren, und
- verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit.«

Darüber hinaus müssen weitere dieser Symptome vorliegen:

- »Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühls,
- unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte, unangemessene Schuldgefühle,
- wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid, suizidales Verhalten,
- Klagen über oder Nachweis eines verminderten Denk- und Konzentrationsvermögens, Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit,
- psychomotorische Agitiertheit oder Hemmung (subjektiv oder objektiv),
- Schlafstörungen jeder Art,
- Appetitverlust oder gesteigerter Appetit mit entsprechender Gewichtsveränderung.«

Quelle: Dilling, H. u. a. (Hg.) (2015): Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F) – Klinisch-diagnostische Leitlinien. Göttingen: Hogrefe.

Zusätzliche mögliche Symptome einer Depression bei Jugendlichen sind:

- Reizbarkeit, schlechte Laune, Stimmungsschwankungen,
- Angst, allein zu sein, Trennungängste,
- körperliche Beschwerden (z.B. Kopf- oder Bauchschmerzen),
- Rückzug, wenig Kontakte zu Gleichaltrigen und Schwierigkeiten mit anderen Menschen,
- Tendenzen, sich selbst zu verletzen, und
- gelangweilt sein.

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

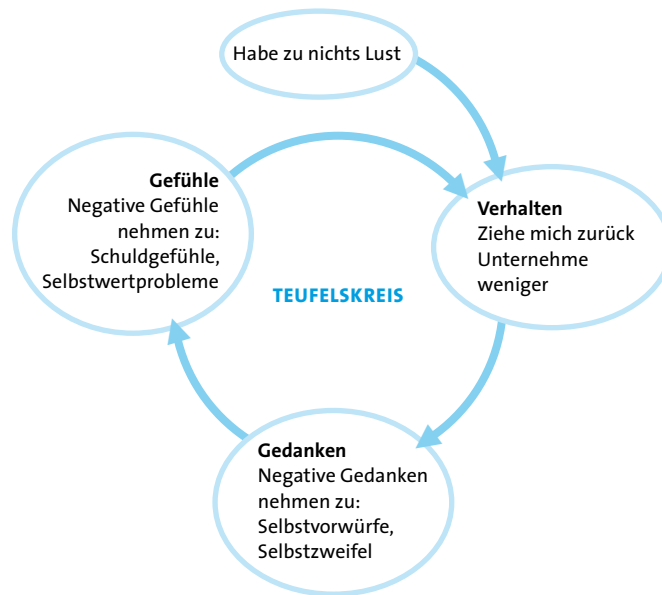
- Bewältigung von zunehmenden schulischen Anforderungen und häufigeren Misserfolgen
- Zunahme von Eigenverantwortung und Autonomie
- Ablösung vom Elternhaus
- Entwicklung einer Zukunftsperspektive
- Entwicklung eines positiven körperlichen Selbstwertgefühls
- Aufbau intensiver Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Sammeln erster sexueller Erfahrungen
- Tiefergehende Liebesbeziehungen eingehen und Trennungen bewältigen

Online-Plattformen wie Instagram, WhatsApp, YouTube, TikTok, Facebook und Co. – sie gehören bei den allermeisten jungen Menschen zum täglichen Leben und bringen viele Vorteile mit sich: Man kann sich einfach und schnell mit Freunden austauschen und andere am Leben teilhaben lassen, mit neuen Leuten in der ganzen Welt in Kontakt treten und viel Neues kennenlernen. Der digitale Austausch mit anderen kann dazu beitragen, die eigene Identität herauszufinden und manchmal auch schwere Zeiten besser zu überstehen. Doch wie alles haben auch soziale Medien nicht nur Vorteile, sondern bergen auch Risiken. Auf sozialen Plattformen werden vor allem solche (bearbeiteten) Fotos, Filme und Kommentare veröffentlicht, die ein besonders positives Bild vom eigenen Leben und Aussehen darstellen.

In den letzten Jahren wurden große Studien vor allem in den USA und England durchgeführt, in denen Tausende von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zum Einfluss sozialer Medien auf ihre psychische Gesundheit befragt wurden. Demnach ist deren Einfluss auf Mädchen sehr viel größer als auf Jungen, auch verbringen sie mehr Zeit auf sozialen Netzwerken. Wenn soziale Medien sehr häufig genutzt werden, lassen sie oft unrealistische Erwartungen entstehen und beeinträchtigen dadurch das Selbstwertgefühl. Der abendliche Gebrauch des Smartphones bis spät in die Nacht führt zu Schlafdefiziten und Schlafstörungen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine intensive Nutzung sozialer Netzwerke die Entwicklung einer Depression begünstigen und bestehende Stimmungsprobleme verstärken kann.



GROEN, G. & PETERMANN, F. (2019): Wie wird mein Kind wieder glücklich?
Praktische Hilfe gegen Depressionen, 2., erweiterte Auflage Bern: Huber.



Eine Psychotherapie erstreckt sich mit einer oder manchmal auch zwei Sitzungen pro Woche über ungefähr ein Jahr, kann aber – wenn nötig – auch deutlich länger gehen. Die Kosten für die Sitzungen werden von deiner Krankenkasse übernommen. Es muss lediglich ein entsprechender Antrag gestellt werden. Wie das geht, wird die Therapeutin dir und gegebenenfalls deinen Eltern in den ersten Sitzungen erklären.

Die Therapeutin hat eine Schweigepflicht. Was du ihr anvertraust, darf sie nicht an andere weitergeben, auch nicht an deine Eltern. Wenn sie mit deinen Eltern spricht oder gemeinsame Sitzungen mit dir und deinen Eltern stattfinden, wird deine Therapeutin vorher mit dir vereinbaren, welche Themen dabei angesprochen werden.

Sollte es dir wichtig sein, dass deine Therapeutin sich mit anderen Personen aus deinem Umfeld austauscht, zum Beispiel mit deinen Lehrern oder deinem Arzt, dann geht das natürlich auch. Dazu benötigt sie von dir und von deinen Eltern – solange du noch nicht volljährig bist – eine Schweigepflichtentbindung.

Wie sich die Behandlung mit einem Antidepressivum auf die Stimmung eines Menschen auswirkt, ist noch nicht ganz genau erforscht, aber es gibt einige Hinweise und Modelle dazu. Es wird zum Beispiel angenommen, dass das Antidepressivum Fluoxetin die während einer Depression schwächere Signalübertragung zwischen den Nervenzellen verbessert, und zwar so: Ein Botenstoff in unserem Gehirn ist Serotonin. An der Stelle, wo eine Nervenzelle mit einer anderen in Verbindung steht (Synapse), leitet Serotonin Signale zwischen den Nervenzellen (im synaptischen Spalt) weiter.

Fluoxetin soll helfen, dass wieder mehr Serotonin für die Übertragung von Signalen verfügbar ist. Dazu hemmt das Medikament die Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzellen (deswegen wird die Gruppe von Medikamenten, zu denen Serotonin gehört, auch Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer genannt). So bleibt mehr von dem Botenstoff im synaptischen Spalt, um Reize zu übertragen. Dadurch soll das Medikament helfen, dass der Antrieb, also die Energie und die Kraft, die uns zur Verfügung stehen, gefördert werden und auch die Stimmung wieder besser wird.

Die mögliche Wirkung von Fluoxetin setzt – ebenso wie bei anderen Antidepressiva – aber nicht sofort und unmittelbar ein, es dauert in der Regel einige Wochen.

Viele Menschen machen sich heute große Sorgen über den durch Menschen verursachten Klimawandel, die Zerstörung natürlicher Lebensräume und das Artensterben von Tieren und Pflanzen. Bei einer weltweit immer noch zunehmenden Industrialisierung und Umweltverschmutzung sind diese Sorgen gut zu verstehen. Immer mehr junge Menschen äußern ihre Ängste und ihre Kritik an den bestehenden Umständen auch in der Öffentlichkeit. Dazu haben sie sich in Bewegungen wie »Fridays for Future« zusammen geschlossen. Die Stimmen junger Menschen haben so auch bei vielen älteren Menschen Gehör gefunden und andere zum Nachdenken gebracht. Auch die Entscheidungen von Politikern werden dadurch mittlerweile beeinflusst. Den jungen Menschen hilft es, sich mit anderen über ihre Ängste und Sorgen auszutauschen, sich zusammenzutun und sich aktiv für eine bessere Zukunft einzusetzen.