

inklusive
Download-
Material



Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen

Gunter Groen • Dorothe Verbeek



BALANCE ratgeber



Schluss mit traurig!

»Ich habe mich lange nicht getraut, anderen zu erzählen, wie traurig und schlecht ich mich wirklich gefühlt habe. Ich wusste ja noch nicht mal selber, was mit mir los war. Immer wenn ich versucht habe, von meinen Problemen zu erzählen, haben die anderen Leute schnell wieder weggehört oder mich schnell zu trösten versucht. Ich war dann wieder still oder habe etwas anderes erzählt.«

Alicia, 15 Jahre



Gunter Groen und Dorothe Verbeek

Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen





Gunter Groen und Dorothe Verbeek

Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen
zum Umgang mit Stimmungstiefs
und Depressionen

BALANCE **ratgeber**

Gunter Groen und Dorothe Verbeek
Wieder besser drauf!
Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen

1. Auflage 2018

ISBN-Print: 978-3-86739-122-1

ISBN-PDF: 978-3-86739-913-2

ISBN-ePub: 978-3-86739-914-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

BALANCE buch + medien verlag im Internet:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.

Lektorat: Karin Koch, Köln

Illustrationen: Rosa Linke, Weimar

Umschlagbild und Umschlaggestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln
unter Verwendung eines Bildes von mi.la_photocase.de

Typografiekonzeption und Layout: Iga Bielejec, Nierstein

Druck und Bindung: medienHaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

Vorwort 8

Warum es sich lohnen könnte, dieses Buch zu lesen 10

Traurig, müde, leer und zu nichts mehr Lust: Kennst du das? 12

Wie geht es anderen? 13

Wie geht es dir? 16

Was ist das, eine Depression? 19

Was passiert, wenn ich depressiv bin? 26

Wie können die anderen verstehen, wie schlecht es mir geht? 29

Noch mal das Wichtigste in Kürze 29

Woher kommt die Depression? 31

Warum ist das Risiko für Jugendliche und junge Erwachsene erhöht? 31

Warum ist das Risiko bei Mädchen höher als bei Jungen? 33

Was kann eine Depression auslösen? 34

Was erhöht die Anfälligkeit für eine Depression? 38

Kennst du den Teufelskreis der Depression? 41

Hast du vielleicht noch andere Schwierigkeiten? 43

Noch mal das Wichtigste in Kürze 48

Lass dich nicht unterkriegen!

Hilfe suchen und finden 49

Ambulante Psychotherapie 52

Stationäre Therapie 56

Medikamente 57

Erste Hilfe im Notfall: Wenn du nicht mehr weiterweißt 61

Noch mal das Wichtigste in Kürze 65

Wie du dir selbst helfen kannst 66

Lerne dich und deine Stimmung kennen 66

Stimmungstagebuch 71

Säulen deiner Gesundheit: Ohne das geht nichts 73

Fang wieder an zu leben 81

Negative Gedanken: Was tun? 92

Probleme angehen 103

Wenn es besser ist, etwas zu akzeptieren 109

Mit anderen klarkommen 110

Das Gute nicht vergessen, eigene Stärken erkennen 115

Noch mal das Wichtigste in Kürze 118

Wie andere dir helfen können 119

Scham- und Schuldgefühle 119

Da sein und den anderen ernst nehmen 120

Was Eltern tun können 121

Was Freunde tun können 130

Was die Schule tun kann 133

Noch mal das Wichtigste in Kürze 136

Was sonst noch wichtig ist 138

Hilfreiche Internetquellen und weiterführende Informationen 138

Verwendete und weiterführende Literatur 140

Downloadmaterialien

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

Wie entstehen Depressionen bei Jugendlichen?

Der Teufelskreis der Depression

Wichtiges zur Psychotherapie im Jugendalter

Wie Antidepressiva wirken

Alle Materialien findest du auf

www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/wieder-besser-drauf.html

Das Leben zeigt sich nicht immer von seiner guten Seite: Enttäuschungen und Schicksalsschläge, Benachteiligungen und eine komplizierter werdende Welt verursachen Stress. Sie führen zu Streit mit anderen Menschen, zu dem Gefühl, nicht dazuzugehören, zu Selbstzweifeln und Zukunftsängsten. All das kann gerade auch jungen Menschen das Leben schwer machen. Traurigkeit ist dabei ein wichtiges Gefühl, das helfen kann, gewisse Dinge zu verarbeiten, etwas zu verändern oder auch zu akzeptieren. Wenn aber Traurigkeit, Zweifel und Ängste immer stärker werden und gar nicht mehr weggehen, können sich daraus echte Stimmungsprobleme und auch Depressionen entwickeln. Der Alltag wird immer anstrengender, nichts macht noch wirklich Spaß, immer mehr erscheint sinnlos.

Es gibt viele »gute« und nachvollziehbare Gründe, durch die junge Menschen in emotionale Krisen und schwierige Lebensphasen geraten können. Ebenso wie viele Erwachsene leiden auch viele Jugendliche und junge Erwachsene unter ernst zu nehmenden Stimmungsproblemen und Depressionen. Wir wissen aus unserer psychotherapeutischen Arbeit, wie viel Mut dazu gehört, sich seine Schwierigkeiten einzugestehen und Hilfe zu suchen. Wir haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, sich seinen Problemen zu stellen, sein Leben wieder in die Hand zu nehmen und sich um sein Wohlergehen zu kümmern. Ein erster Schritt dazu kann die Nutzung der Arbeitsmaterialien im Downloadbereich dieses Buches sein. Sie können Jugendlichen eine erste Sondierung ihrer Stimmungsprobleme erleichtern, aber auch therapiebegleitend eingesetzt werden.

Wir möchten in diesem Buch verständliche Informationen zu Traurigkeit und Depression zusammentragen und hilfreiche Strategien zum Umgang damit vorstellen. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen fließen dabei vor allem auch viele Erfahrungen ein, die wir gemeinsam mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen bei der Bewältigung von Stimmungsproblemen und psychischen Belastungen sammeln konnten. Wir möchten uns bei diesen jungen Menschen für ihre Offenheit, ihr Vertrauen und ihre Rückmeldungen bedanken.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns auch bei Frau Karin Koch für ihr engagiertes Lektorat und die sehr konstruktive Zusammenarbeit bei der

Fertigstellung dieses Buches. Besonders bedanken möchten wir uns auch bei unseren Familien: Ihr wart uns tolle Zuhörer, Kritiker und Ratgeber.

Wir wünschen uns, dass junge Leserinnen und Leser Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Probleme erfahren und in diesem Buch Ideen für einen besseren Umgang mit ihren Stimmungsproblemen finden. Wir wünschen uns, dass Leserinnen und Leser sich selbst besser verstehen lernen oder auch ermutigt fühlen, sich um weitere Hilfe zu kümmern. Ebenso hoffen wir, dass Freunde und Verwandte Informationen finden, die ihnen helfen, ihre Nächsten besser zu verstehen und ihnen zur Seite zu stehen.

Und: Wir freuen uns über Rückmeldungen und Anregungen.

Gunter Groen und Dorothe Verbeek
wieder-besser-drauf@balance-verlag.de


Wenn du dieses Buch zur Hand genommen und aufgeschlagen hast, kann es sein, dass auch dir Phasen von Traurigkeit und Stimmungsprobleme nicht unbekannt sind oder du dich sogar gerade jetzt intensiv damit beschäftigst. Vielleicht fühlt sich in deinem Leben vieles ziemlich schwer und anstrengend an. Möglicherweise fühlst du dich ganz schön schlecht, zweifelst an dir, bist belastet oder überfordert oder weißt nicht so recht, wie es weitergehen soll.

Auch wenn du dich besonders traurig, leer und mutlos fühlen solltest, du bist nicht allein. So wie dir – oder ganz ähnlich – geht es vielen anderen Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenwerden.

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Vielleicht kann auch dieses Buch ein Schritt sein auf einem neuen oder anderen Weg, mit deinen Problemen besser klarzukommen und dich bald schon etwas besser zu fühlen.

Wir möchten dir zeigen, dass Traurigkeit in einem gewissen Ausmaß zum Leben dazugehört. Es ist nichts Schlimmes, und oft sogar wichtig, über bestimmte Dinge traurig zu sein. Wir möchten aber auch zeigen, woran du merken kannst, dass du vielleicht mehr als »nur« traurig bist.

Der Unterschied zwischen einer stärkeren »normalen« Traurigkeit und ernst zu nehmenden Stimmungsproblemen oder einer Depression ist manchmal gar nicht so leicht zu erkennen. Du findest in diesem Buch Informationen darüber, was das überhaupt ist, eine Depression, und wie sie sich bei dir zeigen kann. Und wir gehen der Frage nach, was sie für dich und dein Leben bedeuten kann. Du bekommst auch Antworten auf die Frage, woher Depressionen kommen und wie sie entstehen. Vielleicht kommt dir dabei einiges bekannt vor.

Das Buch soll dir vor allem zeigen, was du tun kannst, um Schwierigkeiten in deinem Leben anzugehen und deine Stimmungsprobleme zu bewältigen. Du erhältst konkrete Informationen, wo und wie du professionelle Hilfe von Fachleuten bekommst und wann diese nötig wird. Du bekommst aber auch viele praktische Ideen, was du selbst tun und ausprobieren kannst, um dich wohler zu fühlen. Vielen dieser Ideen gehen Übungen zur Selbstbeobachtung voraus, die du – wenn du dieses Zeichen liest:  – auch im Downloadbereich des Buches unter

besser-drauf.html nutzen kannst. Sicher findest du Anregungen, die auch dich weiterbringen, um schon bald wieder besser oder gut drauf zu sein.

SARAH, 17 »Mir war gar nicht klar, dass es so viele Gründe gab, warum es mir so schlecht gegangen ist. Nachdem meine Therapeutin mit mir überlegt hat, was alles zu meiner Depression beigetragen hat, habe ich mich besser verstanden und nicht mehr so schuldig und schlecht gefühlt.«

In der Regel gibt es nicht nur einen einzigen Grund, warum jemand an einer Depression erkrankt. Der Weg in die Depression kann bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich sein.

Ausgelöst wird die Depression bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen meist durch besondere emotionale Belastungen, Anstrengungen und Lebensereignisse, schwierige Lebensumstände oder Entwicklungsanforderungen, denen sich der junge Mensch nicht ausreichend gewachsen fühlt.

KRISTIN, 19 »Als ich jünger war, fand ich die Welt toll, meine Eltern toll, meine Schule toll – ich sah alles positiv, fühlte mich frei und leicht. Und als ich dann älter wurde, wurden mir die ganzen Probleme in der Welt erst so richtig bewusst: All die Gewalt, der Terror, die Bedrohung der Natur, der Hunger in der Welt, die ungleiche Verteilung von Armut und Reichtum, all der Überfluss in unserer Gesellschaft – das alles machte mir Angst. Der Druck in der Schule machte mir zu schaffen. Ich wusste nicht, wo mein Stand in der Klasse war. Und selbst meine Eltern, zu denen ich immer voller Bewunderung aufgesehen hatte, sah ich in einem anderen Licht und fand vieles fraglich an ihnen. Alles geriet ins Wanken.«

Was Kristin beschreibt, zeigt gut, dass Krisen zum Erwachsenwerden dazugehören. Daraus muss nicht gleich eine Depression werden, aber das Risiko, eine Depression zu bekommen, ist im Jugendalter tatsächlich erhöht – mindestens jeder zehnte Jugendliche durchlebt bis zu seiner Volljährigkeit wenigstens eine depressive Episode.

Warum ist das Risiko für Jugendliche und junge Erwachsene erhöht?

Im Jugendalter nimmt die Selbstreflexionsfähigkeit zu, sodass das eigene Verhalten, Denken und Fühlen sowie das der anderen mehr wahrgenommen und hinterfragt wird als noch im Kindesalter. Jede Lebensphase geht

mit besonderen Entwicklungsaufgaben einher, Krisen gehören zu diesen Übergangsphasen dazu. Welche typischen Herausforderungen Jugendliche bewältigen müssen, siehst du im nachfolgenden Kasten.



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

Junge Menschen müssen zum Beispiel im Jugendalter lernen, mit den starken Veränderungen des Körpers zurechtzukommen. Der eine Junge schießt plötzlich extrem in die Höhe, der andere bekommt starke Pickel. Bei dem einen setzt die Pubertät bereits mit elf Jahren ein, der andere ist mit 14 Jahren noch sehr kindlich. Der nächste bekommt viel mehr Körperbehaarung, als ihm lieb ist, und wieder ein anderer bleibt mit dem Zugewinn an Muskeln deutlich hinter seinen eigenen Erwartungen zurück. Die Mädchen bekommen Brüste, die Hüften werden breiter, der Körper wird runder und insgesamt will er oft nicht ganz dem gesellschaftlich geprägten Schönheitsideal entsprechen, an dem sich fast alle Mädchen messen. Das viele Reden vor allem der Mädchen untereinander, wer wie aussieht und wer wie beliebt ist, macht es nicht gerade leicht, in der Zeit der Pubertät ein stabiles Selbstbewusstsein und ein gutes Körpergefühl aufzubauen.

Zudem werden die Schulnoten und Schulabschlüsse im Jugendalter wichtiger, sodass mehr Leistungsdruck entsteht. Auch die Fragen »Was mache ich eigentlich nach der Schule?« und »Wie ist das eigentlich, wenn ich nicht mehr zu Hause wohne?« gewinnen an Bedeutung und können zu Verunsicherung führen.

In dieser Zeit machen die meisten jungen Menschen auch ihre ersten Beziehungserfahrungen. Diese können als sehr beglückend und schön erlebt

werden. Bei manchen sind die ersten Erfahrungen mit einem Jungen oder Mädchen aber auch mit heftigen Gefühlen von Kränkung, Scham, Enttäuschung, Eifersucht oder Wut verbunden. Zur Liebe gehören auch Trennungsschmerz und Liebeskummer, die in dieser Zeit oft erstmalig verkraftet werden müssen. Und nicht zuletzt gewinnt die Sexualität an Bedeutung. Sie weckt Neugierde und Lust, kann aber auch Verunsicherung, Angst und Scham auslösen.

Wie gut ein Jugendlicher mit all diesen Situationen und Erlebnissen zurechtkommt, hängt unter anderem davon ab, wie seine Fähigkeit ausgebildet ist, starke Emotionen wie Angst, Scham, Wut, Traurigkeit und Enttäuschung zu bewältigen – in der Fachsprache bezeichnet man dies als die Fähigkeit, Gefühle regulieren zu können.

Diese Fähigkeit kann man übrigens lernen, wie wir später noch zeigen werden. Und das ist nicht nur eine Herausforderung für Jungen, sondern auch für Mädchen.

■ ■ Warum ist das Risiko bei Mädchen höher als bei Jungen?

Mädchen sind etwa doppelt so häufig von Depressionen betroffen wie Jungen. Das hat verschiedene Gründe. Bei Mädchen setzt die Pubertät oft nahezu gleichzeitig mit dem Beginn eines neuen Lebensabschnitts ein – dem Wechsel auf die weiterführende Schule. Sie werden früher mit den Veränderungen der Pubertät konfrontiert als die Jungen und sie bewerten die pubertätsbedingten körperlichen Prozesse oft noch kritischer: Regelblutung, Brustwachstum, Zunahme des Körperfettanteils usw. Darüber hinaus gibt es noch einige andere Unterschiede, wenn man im Durchschnitt Jungen und Mädchen vergleicht.

Natürlich sind nicht alle Mädchen und Jungen so oder so. Mädchen sind tendenziell stärker emotionsorientiert und beschäftigen sich mehr mit sich selbst, was für das soziale Miteinander durchaus Vorteile hat und sehr positive Eigenschaften sein können. Dadurch sind sie in der Pubertät jedoch gleichzeitig auch anfälliger, was das eigene Selbstwertgefühl und die Selbstbehauptung angeht. Sie zeigen eine stärkere Belastung bei zwischenmenschlichen Problemen, wobei gerade in der Pubertät die Spannungen in Form von Zickereien und subtilen kleinen Gehässigkeiten unter den Mädchen zunehmen.

Hinzu kommt, dass Mädchen im Vergleich zu Jungen tendenziell eher Probleme mit sich allein ausmachen und weniger aktiv nach Lösungen suchen. Sie neigen stattdessen mehr zum Grübeln, zu Selbstzweifeln und Rückzug.

All diese Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind zu einem Großteil auf soziologische Faktoren wie gesellschaftliche Rollenerwartungen und -bilder, zum Teil auch auf biologische (hormonelle) Einflüsse zurückzuführen. Sie erklären, warum jugendliche Mädchen und Frauen häufiger von Depressionen betroffen sind als Jungen und Männer. Man wird jedoch nicht depressiv, weil man jung ist oder weiblich, sondern meistens passiert etwas, in dessen Folge sich eine Depression entwickelt.

■ ■ Was kann eine Depression auslösen?

Belastende Lebensereignisse sind oft mit Krisen verbunden. Im Folgenden tragen wir das aktuelle Fachwissen in verständlicher Form zusammen. Damit hast du auch erste Informationen, wie eine Depression entstehen kann.



Wenn du in der Liste der belastenden Lebensereignisse etwas findest, was dir bekannt vorkommt, heißt das noch nicht, dass du depressiv bist. Eine Person kann auf belastende Lebensereignisse mit einer Depression reagieren, sie muss es aber nicht. Eine Krise, ein Stimmungstief, Traurigkeit sind noch keine Depression. Wenn du dich schlecht fühlst, ist das aber ein Zeichen, dass du genauer hinschauen solltest, was dir guttut und dir helfen könnte, damit es dir besser geht.

Wir beschreiben hier Einflussfaktoren, die die Wahrscheinlichkeit einer Depression erhöhen. Bei den meisten jungen Menschen mit einer Depression findet man in der Vorgeschichte einige dieser Aspekte. Bei manchen Jugendlichen sind es diese Faktoren, bei anderen jene Einflüsse, die mit der Depression zusammenhängen. Jeder Mensch, der an einer Depression leidet, hat seine eigene Geschichte. In vielen Fällen spielen aber die folgenden Punkte eine Rolle.

Elterliche Trennung, neue Lebenspartner, Umzug → Laut dem Statistischen Bundesamt lag 2015 in Deutschland die Scheidungsrate bei etwa 40 Prozent. Wenn auch die Häufigkeit von Scheidungen seit 2003 leicht abgenommen hat, ist die Gesamtrate weiterhin sehr hoch. Dies bedeutet gleichzeitig, dass sehr

viele Kinder und Jugendliche mit der Trennung ihrer Eltern konfrontiert werden. Nicht für alle ist dies eine enorme Belastung, aber für viele.

Einige leiden darunter, den Vater oder die Mutter nur noch an bestimmten Tagen sehen zu können, und sie haben Angst, dass sich die Beziehung zu dem entfernt wohnenden Elternteil verändert. Sie sind Zeugen und oft auch Anlass der Streitigkeiten und Kommunikationsschwierigkeiten ihrer getrennten Eltern: Allein aus der Einverständniserklärung der Eltern zur Klassenfahrt oder aus der Sommerferienregelung kann ein Drama entstehen.

Kommt ein neuer Lebenspartner bei einem Elternteil hinzu, fürchten Kinder (zum Teil zu Recht), dass sie weniger wichtig werden und der Kontakt sich lockert. Sie müssen sich mit dieser neuen Person arrangieren, ob sie sie nun mögen oder nicht. Und manchmal sind die Rollen unklar, was der neue Lebenspartner ihnen zu sagen hat und wie viel Erziehung er übernehmen soll und darf.

Manchmal ist mit der Neuorientierung der Eltern zum Beispiel nach Trennung oder aus beruflichen Gründen ein Umzug in eine andere Stadt verbunden. Dann muss sich der Betroffene von seiner vertrauten Umgebung verabschieden und den Verlust von guten Freunden und vielen Bekannten verkraften. In seinem neuen Umfeld braucht es Zeit, bis er sich zurechtfindet und sich eingewöhnt hat: in einer neuen Wohnung und Wohngegend, in einer neuen Schule, in einer neuen Klasse, in einem neuen Verein, und es braucht Zeit, bis er wieder gute Freunde gefunden hat. Umzüge müssen für das Kind oder den Jugendlichen nicht unbedingt belastend sein. Sie stellen jedoch eine enorme Anforderung an die Anpassungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen dar, die sich unterschiedlich auswirken kann.

SARAH, 17 »Ich hatte überhaupt nicht damit gerechnet, dass meine Mutter heimlich einen Freund hat und deshalb auszieht.«

Erkrankung eines Elternteils → Ist ein Elternteil zum Beispiel an einer Depression erkrankt, so wirkt sich dies auf das Zusammenleben in Familien aus. Der Betroffene ist nicht mehr in vollem Umfang in der Lage, sich um die Belange des Kindes zu kümmern, und seine emotionale Anteilnahme an den Alltagserlebnissen des Kindes ist herabgesetzt. Die Kinder müssen selbstständiger sein und tragen für den Familienablauf mehr Verantwortung als Gleichaltrige. So stehen sie etwa morgens selbstständig auf, machen sich

und ihren Geschwistern das Frühstück und schmieren die Schulbrote, da dem Elternteil körperlich und psychisch die Energie für diese Alltagsaufgaben fehlt. Zu Hause erzählen die Kinder weniger von ihren Erlebnissen, sie behalten ihre Probleme für sich und ziehen sich zurück, um das Elternteil nicht noch mehr anzustrengen. Das erkrankte Elternteil ist schneller gereizt als sonst, sodass es vermehrt zu Vorwürfen und Kritik kommt und Anerkennung und freundliche Ansprache ausbleiben. Längere Gespräche und gemeinsame Unternehmungen finden kaum noch statt, sodass die guten Momente in der Familie deutlich weniger werden oder sogar gänzlich ausbleiben.

JAN, 16 »Ich wusste lange nicht, was mit meinem Vater los war. Er lag manchmal tagelang im Bett, war nicht zu genießen, hat geweint oder auch rumgeschrien. Auch meiner Mutter und meiner Schwester ging es immer schlechter damit. Die Freude und das Miteinander waren aus unserer Familie verschwunden. Ich wollte keinem mit meinen Fragen und Problemen zur Last fallen, habe versucht, alles mit mir alleine auszumachen, was irgendwann nicht mehr geklappt hat.«

Tod eines Elternteils → Der Verlust eines Elternteils durch Krankheit, Unfall, Suizid oder durch Gewalttaten gehört sicherlich zu den traumatischsten und einschneidendsten Erlebnissen, denen Kinder ausgesetzt sein können, und erhöht die psychische Anfälligkeit über Jahre. Wie der Tod der Mutter oder des Vaters von Kindern verarbeitet wird, ist sehr unterschiedlich und auch vom Alter des Kindes bei Verlust des Elternteils abhängig. Manche trauern offen, andere trauern still für sich und reden nicht über den Verlust. Die Betroffenen vermissen ihren verstorbenen Elternteil über viele Jahre und manchmal sind sie hin- und hergerissen, ob sie in schönen Momenten überhaupt glücklich sein dürfen. Viele leiden unter dem Gefühl, dem verstorbenen Elternteil nicht alles gesagt zu haben, was ihnen im Nachhinein wichtig erscheint. Einige sind über Jahre durch Schuldgefühle aufgrund eines Streits kurz vor dem Tod belastet. Auch bei wichtigen Ereignissen im Leben – zu Weihnachten und an Geburtstagen, bei Schulveranstaltungen, beim ersten Tanzball, dem 18. Geburtstag, der eigenen Hochzeit – wird der verstorbene Elternteil von vielen Betroffenen auch Jahre später schmerzhaft vermisst.

LARA-MARIE, 15 »Der Unfall und dann der Tod meiner Mutter haben ein Loch in mein Leben gerissen, das mich wie ein Sog tief heruntergezogen und lange verschlungen hat.«

Stress in der Schule → Die Schule spielt heutzutage eine große Rolle im Leben von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Sie nimmt viel Zeit in Anspruch und dominiert zu einem großen Teil den Alltag. Viele junge Menschen finden Schule in Ordnung, andere mögen sie sogar, immer mehr allerdings erleben Schule oft auch als Belastung. Viel Stress, der im Zusammenhang mit Schule erlebt wird, kann auch ein Risiko für Stimmungstiefs und depressive Entwicklungen sein.

Viele Jugendliche und junge Erwachsene erleben einen großen Leistungsdruck und hohe Anforderungen an sich. Diese können von den Eltern ausgehen, von den Lehrern oder es können auch eigene hohe Ansprüche sein. Zudem senden die Gesellschaft und die Berufswelt Signale, dass man als Mensch leistungsstark und erfolgreich sein muss, wenn man dazugehören will. Die eigene Zukunft wird von der schulischen Leistung abhängig gemacht. Den Schülerinnen und Schülern drängen sich bestimmte Fragen immer mehr auf: Bin ich gut genug? Bin ich so gut wie die anderen? Reichen meine Noten für den richtigen Ausbildungsplatz, für die Oberstufe oder den gewünschten Studienplatz? Hinzu kommen ein schon früh einsetzender Wettbewerb und eine gewisse Konkurrenz der Schüler untereinander.

Für Schülerinnen und Schüler ergibt sich die Herausforderung, eine Balance zu finden zwischen den Anforderungen der Schule und den anderen Bedürfnissen, die junge Menschen haben und die für sie genauso wichtig sind. Ebenso kann es schwierig sein, seinen Selbstwert und sein Selbstvertrauen nicht nur über schulische Leistungen und Erfolge zu definieren.

Ausgrenzungserlebnisse → Die Schule ist manchmal auch der Ort für besondere Streitigkeiten unter Gleichaltrigen. Konflikte mit anderen Jugendlichen, Freunden oder Mitschülern, können ebenso ein Risiko oder auch Auslöser für Stimmungsprobleme sein. Besonders wenn einzelne Jugendliche länger systematisch geärgert, bloßgestellt und ausgegrenzt oder auch immer wieder gezielt verbal oder gar körperlich attackiert werden, kann sich das erheblich auf die psychische Stabilität auswirken. Eine immer größere Rolle spielen hierbei auch die sozialen Medien, die ebenso eine Bühne für Ausgrenzung und Mobbing sein können.

Liebeskummer → Verliebt sein ist ein belebendes, aufregendes, elektrisierendes Gefühl, voller Ungewissheit und Hoffnung. Manchmal hat nichts mehr daneben Platz.

*Ich will zu der Luft werden, die Nicholas einatmet, zu seinem Blut,
zu seinem Herzschlag, zu allem, ohne das er nicht mehr leben kann.*

Andreas STEINHÖFEL: *Die Mitte der Welt*, S. 239

© Andreas Steinhöfel

Eine unerfüllte Liebe, Zurückweisung oder ein Beziehungsende kann ebenso intensive Gefühle auslösen. Vor allem junge Menschen können durch Liebeskummer in emotionale Krisen stürzen und tiefen Schmerz, Verzweiflung und ein Gefühl von Ausweg- und Sinnlosigkeit empfinden. Hinzu kommen manchmal noch üble Gerüchte und gemeine Äußerungen von anderen, was alles noch schlimmer macht. Manchmal ist die Verzweiflung so groß, dass sich das Leben ohne diese Liebe unerträglich anfühlt und der eigene Tod ins Blickfeld gelangt.

Manchmal sind es nicht einzelne gravierende Ereignisse, die Jugendliche an ihre Belastungsgrenze führen, sondern die Anhäufung vieler Alltagsanforderungen und dauerhafter Stress. Dies können schulischer Leistungsdruck, ein angespanntes Klima in der Klasse, Konflikte mit Lehrern oder der besten Freundin bzw. dem besten Freund sein. Kommen noch häufige Konflikte mit den Eltern und zwischen den Eltern dazu, finanzielle Sorgen und Engpässe, bleibt die Stimmung leicht dauerhaft im Keller. Eine ungesunde Lebensführung mit zu wenig Schlaf, zu viel Fast Food sowie ein erhöhter Medien-, Alkohol- oder Cannabiskonsum begünstigen dann noch das schlechte Lebensgefühl.

Auch manche Medikamente können depressive Verstimmungen auslösen. Wenn du Medikamente einnimmst, solltest du mit deinem Arzt darüber sprechen, ob es vielleicht einen Zusammenhang zwischen dem Medikament und deinen Stimmungsproblemen gibt.

■ ■ Was erhöht die Anfälligkeit für eine Depression?

Ob eine Person auf belastende Lebensereignisse mit einer depressiven Erkrankung reagiert oder ob sie es schafft, diese Phase relativ gesund zu überstehen, hängt unter anderem von ihrer individuellen Anfälligkeit ab – diese wird als Vulnerabilität bezeichnet. Diese Anfälligkeit kann durch genetische Einflüsse, schwierige Lebensbedingungen und belastende Umstände in den ersten Lebensjahren sowie durch schwierige Eltern-Kind-Beziehungen erhöht sein.

Auch Hormone und Stoffwechseleränderungen können einen Einfluss auf die Stimmung und das Andauern der Depression haben, wie wir bereits auf Seite 28 beschrieben haben.

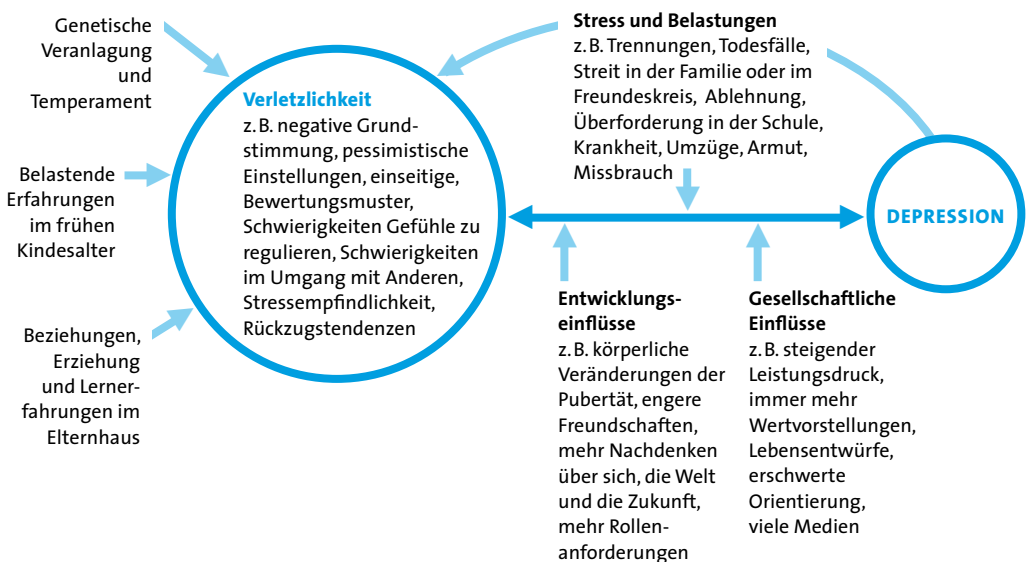
Genetische und biologische Faktoren → Wie genau die Anfälligkeit für eine psychische Erkrankung durch Vererbung weitergegeben wird, ist noch gar nicht gänzlich geklärt. Dass sich die Anfälligkeit in einem gewissen Ausmaß erhöhen kann, wenn ein Elternteil oder ein naher Familienangehöriger an einer psychischen Erkrankung leidet, konnte jedoch in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Vielleicht Erinnerst du dich noch an unser erstes Fallbeispiel gleich zu Beginn. Bei Julia (siehe S. 13 f.) hat möglicherweise eine erhöhte genetische Anfälligkeit zur Entwicklung der Depression beigetragen, ihr Opa hatte auch unter Depressionen gelitten.

Modelllernen → Einfluss nimmt neben dem Aspekt der Vererbung aber auch das sogenannte Modelllernen. Kinder lernen beiläufig von ihren Eltern und nahen Bezugspersonen, ohne dass dies bewusst geschieht. Sie gucken sich das Verhalten der Eltern ab und übernehmen eine ganze Menge – Hilfreiches wie Hinderliches. So können auch ungünstige Verhaltensweisen und Überzeugungen über Generationen hinweg ungewollt weitergegeben werden. Dazu gehören die Neigung zu Selbstzweifeln, zu einem geringen Selbstwertgefühl, Unsicherheiten im Umgang mit Menschen oder Probleme, mit Gefühlen umzugehen. Und wenn ein Elternteil unter einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung leidet, kann das auch zu anderen Schwierigkeiten in der Familie führen, die wiederum die Kinder belasten können: weniger Zeit füreinander, mehr Sorgen, Stress und Streitigkeiten, wiederholte Behandlungen, Arbeitslosigkeit usw.

Frühkindliche belastende Erfahrungen → Menschen, die bereits in den ersten Lebensjahren viele häusliche Konflikte miterlebt und wenig elterliche Wärme erfahren haben oder gar vernachlässigt wurden, sind oftmals in ihrer weiteren Entwicklung anfälliger für psychische Probleme. Starre Regeln und häufige Bestrafungen, Gewalt und sexueller Missbrauch stehen einer gesunden Entwicklung entgegen. Aber auch hier gilt: Auch unter ungünstigen Umständen muss man nicht krank werden. Genauso können Menschen ein erhöhtes Risiko für eine Depression haben, die nicht auf eine derart belastete Kindheit zurückblicken.

Temperament, Erziehungsstil, Selbstwertprobleme → In der Regel kommen verschiedene Faktoren zusammen, die sich gegenseitig ungünstig beeinflussen. Wenn ein Kind mit einem schüchtern-zurückhaltenden Temperament mit Eltern zusammenlebt, die hohe Erwartungen an sich und ihr Kind stellen, die in ihrem Erziehungsstil eher zu Kritik als zu Lob und Anerkennung neigen und deren Feinfühligkeit eher gering ausgeprägt ist, dann wird es für dieses Kind schwer sein, ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln, sich selbst zu mögen und auf sich stolz zu sein. Es entwickelt eher eine kritische Einstellung zu sich, die sich in sämtlichen Lebensbereichen – in der Familie, in der Schule, in Beziehungen zu Gleichaltrigen – bemerkbar macht. Es wird vermutlich dazu neigen, Erfolge eher auf Zufall oder Glück als auf eigenes Können zurückzuführen, wohingegen es eigene Misserfolge eher mit mangelnden eigenen Fähigkeiten in Zusammenhang bringt. Im Kontakt mit Gleichaltrigen wird es sich wohlmöglich schneller infrage stellen, Beziehungen eher als anstrengend für sich erleben und die Tendenz haben, Gleichaltrigen eher aus dem Weg gehen zu wollen. Durch derartige Selbstwertprobleme geschwächt, wird es ihm deutlich schwerer fallen, die im Jugendalter steigenden Alltagsanforderungen, alterstypischen Herausforderungen und individuellen Belastungen zu bewältigen. In dem nachfolgenden Modell haben wir versucht, die wichtigsten Faktoren, die bei der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Depression eine Rolle spielen, zusammenzufassen.

↓ **ABBILDUNG Wie entstehen Depressionen bei Jugendlichen?**
(nach GROEN & PETERMANN 2011 b, S. 112)



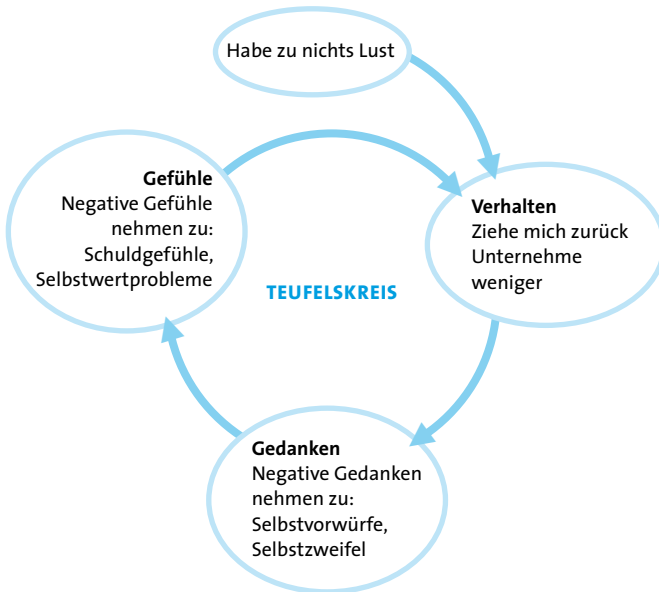


Du ahnst jetzt vielleicht, woher deine Probleme kommen, vielleicht bist du aber auch verwirrt, weil so viele Faktoren eine Rolle spielen. Zudem sind die lebensgeschichtlichen Erfahrungen und die biologischen Faktoren nicht unabhängig voneinander zu betrachten. Belastende Lebensereignisse bewirken neurobiologische Reaktionen wie eine vermehrte Ausschüttung von Stresshormonen (Cortisol), wodurch Stoffwechselveränderungen ausgelöst und in der Folge depressive Symptome verstärkt werden können. Deshalb ist es gar nicht so einfach, aus einer Depression wieder herauszufinden. Und es ist keine Schande, sich zum Sortieren der eigenen Geschichte professionellen Rat zu holen, im Gegenteil, es kann ziemlich schlau sein.

■ ■ Kennst du den Teufelskreis der Depression?

Eine Depression wird vor allem durch einen typischen Teufelskreis aufrechterhalten – diesen kennst du vermutlich auch: In einer depressiven Phase ist die Grundstimmung gedrückt, der Betroffene hat zu nichts Lust und kann sich zu nichts aufraffen. Infolgedessen zieht er sich zurück, weil ihm alles zu anstrengend ist: Er sagt Freunden ab, geht seinem Hobby nicht mehr nach, geht nicht zum Sport, verkriecht sich in sein Zimmer und entzieht sich auch seiner Familie.

Durch den Rückzug und seine Passivität verbringt er sehr viel Zeit allein, wodurch vermehrt negative und belastende Gedanken auftreten und Grübelschleifen entstehen, die zusätzlich die Stimmung beeinträchtigen. Diese belastenden Gedanken drücken weiter auf die Stimmung und alles wird durch eine negative Brille gesehen – der Betroffene macht sich Vorwürfe, hält sich für unzulänglich und glaubt, dass er zu nichts zu gebrauchen ist und dass es keinen Grund gibt, ihn zu mögen. Im Laufe dieses Rückzugs von Freunden und Familie und seiner Inaktivität wird es immer unwahrscheinlicher, dass er noch irgendetwas Schönes erlebt, Spaß hat und ein paar gute Stunden verbringt. Durch diesen Teufelskreis ist irgendwann ein Stimmungstal erreicht und der Betroffene weiß gar nicht, wie er aus diesem Tief herauskommen soll.



Auf die für die Depression so typischen Veränderungen im Denken wollen wir noch etwas genauer eingehen.

Grübschleifen → Das Denken verläuft langsamer als in gesundem Zustand, es ist schwerer, sich auf eine Sache zu konzentrieren, Gedanken wiederholen sich ständig, das Denken ist eingeengt, gehemmt. Die Auswirkungen sind für Betroffene deutlich zu spüren: Sie sind belastet durch immer wieder auftretende Sorgen und Gedanken, die sie kaum durchbrechen und stoppen können. Durch die Einengung des Denkens ist ihre Problemlösefähigkeit herabgesetzt und es fallen ihnen weniger und nicht so gute Lösungen ein wie im gesunden Zustand. Insofern ist es für Menschen mit einer Depression deutlich erschwert, ihre Probleme gut zu lösen und wichtige Themen zu Ende zu denken.

Denkverzerrungen → Alles wird durch eine negative Brille wahrgenommen, sodass soziale Informationen kaum noch neutral aufgenommen und verarbeitet werden können. So kommt es zu depressiv gefärbten, einseitigen Interpretationen: Der Betroffene hat schnell den Eindruck, dass andere nichts mit ihm zu tun haben wollen, sich gegen ihn richten oder sich abwenden.

Typische negative Denkmuster wie »Verallgemeinerungen« und »Schwarz-Weiß-Denken« führen zu pauschalen Abwertungen der eigenen Person wie zum Beispiel »Ich kann gar nichts!« auf der einen und »Bei den anderen klappt immer alles!« auf der anderen Seite.

Es lässt sich gut nachempfinden, dass solche veränderten, negativen Denkprozesse sich erheblich auf die Stimmung auswirken, Selbstzweifel und Selbstwertprobleme verstärken und die Hoffnung auf Besserung rauben. Aus diesem Grund ist das Verändern negativer Denkgewohnheiten und -verzerrungen einer der zentralen Ansätze in der Behandlung einer Depression. Wie das geht, beschreiben wir im Kapitel »Negative Gedanken: Was tun?« ab Seite 92.

■ ■ **Hast du vielleicht noch andere Schwierigkeiten?**

Das eine oder andere zuvor beschriebene Phänomen ist dir bestimmt vertraut. Aber vielleicht fehlen dir noch Aspekte, die dir wichtig erscheinen? Im Jugendalter ist es zum Beispiel nicht selten, dass die Depression mit anderen psychischen Problemen einhergeht – es ist sogar eher die Regel. Die häufigsten psychischen Begleitstörungen sind Angststörungen, Essstörungen, Suchterkrankungen und soziale Verhaltensstörungen. Vielleicht musst du also auch diese Aspekte noch anschauen, um deine Probleme besser zu verstehen.

Depression und Angsterkrankungen → Angst kennen wir alle. Sie soll uns vor Gefahren warnen, sie hat damit die Funktion eines Schutzmechanismus. Manchmal treten Ängste jedoch in Situationen auf, in denen wir gar nicht in Gefahr sind. Oder sie sind sehr stark ausgeprägt und hindern uns daran, in der Situation sinnvoll zu reagieren. Wenn Angst sehr häufig, zu intensiv oder in unkritischen Situationen auftritt, die betroffene Person darunter leidet und sich erheblich beeinträchtigt fühlt, dann spricht man von einer Angststörung.

Auch bei den Ängsten gibt es unterschiedliche Formen. So treten manche Ängste in bestimmten Situationen oder bei bestimmten Objekten auf (Phobie). Zu dieser Gruppe gehört die Angst vor Kontakten mit anderen Menschen und vor ihren Bewertungen (soziale Phobie), vor bestimmten Tieren wie Spinnen, Mäusen oder Hunden, vor Prüfungen oder Gewitter. Auch die Angst auf großen Plätzen, in Menschenmengen oder in Verkehrsmitteln wie Bus und Bahn gehört dazu.

Zu einer zweiten Gruppe von Ängsten, die nicht an bestimmte Situationen oder Dinge gekoppelt sind, gehören Panikattacken. Hier leiden Menschen unter sehr starken, plötzlich auftretenden Angstanfällen, die für sie nicht vorhersehbar sind. Andere wiederum sind übermäßig nervös und angespannt und machen sich viele Sorgen um alle möglichen Dinge: ob sie gut genug in der Schule sind, ob jemandem in ihrer Familie etwas zustoßen könnte, ob das Geld reicht, ob andere sie mögen, ob sie einmal ernsthaft krank werden – die Angst ist ihr ständiger Begleiter (generalisierte Angst).

Leidet jemand an einer Angststörung, dann ist das Risiko erhöht, in der Folge eine Depression zu entwickeln. So ist es auch bei Sarah.

SARAH, 15, war schon immer schüchtern und zurückhaltend. Bis zur 7. Klasse war dies kaum ein Problem. Sie ging mit ihrer besten Freundin in eine Klasse, mit der sie auch die meiste Zeit verbrachte. Seit diese vor anderthalb Jahren mit ihrer Familie in eine andere Stadt gezogen ist, ist alles anders geworden. Sie ist im Kontakt mit anderen Menschen sehr unsicher und befangen. Sie befürchtet oft, dass andere über sie reden, sich über sie lustig machen oder sie komisch und dumm finden. Sie spricht nur wenig, antwortet kurz und spricht sehr leise, weil sie Angst hat, etwas Falsches zu sagen und sich zu blamieren. Im Unterricht sagt sie so gut wie nichts, vor Referaten ist sie so nervös, dass sie nicht mehr richtig reden kann. Meist fehlt sie an den Tagen in der Schule, wenn sie einen kurzen Vortrag halten soll. Selbst beim Bäcker Brötchen kaufen ist für sie ein Problem. Verabredet ist sie nie, nachmittags geht sie nur selten raus. Sie ist oft traurig, einsam und macht sich viele Sorgen um die Schule und ihre Zukunft. ✕

Depression und Essstörungen → Viele Jugendliche, vor allem Mädchen, haben Probleme mit dem Essen. Sie finden sich zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind, machen sich Sorgen um ihr Gewicht und sind unzufrieden mit ihrer Figur. Einige essen möglichst wenig oder probieren verschiedene Diäten aus, um schlanker zu werden. Bei manchen entwickeln sich daraus Essanfälle, wodurch sie wiederum Angst bekommen zuzunehmen. Bei einigen ist die Panik so groß, dass sie das Essen erbrechen, andere betreiben über die Maßen viel Sport oder nehmen Appetitzügler oder Abführtabletten ein, um nicht dicker zu werden. Wieder andere leiden darunter, dass sie häufig zu viel essen und deshalb ständig zunehmen, ihr Essverhalten aber einfach

nicht mehr kontrollieren können (Verbeek & Petermann, 2015). Aus der Forschung ist bekannt, dass mindestens 20 Prozent aller Mädchen und 15 Prozent der Jungen im Jugendalter Essen als Problem empfinden oder sich Sorgen um ihre Figur machen. An einer ausgeprägten Essstörung wie der Anorexie (Magersucht), der Bulimie (Ess-Brech-Sucht) oder der Binge-Eating-Störung (Essanfalls-Störung) leiden etwa fünf Prozent der Jugendlichen in Deutschland.

Essstörungen und Depressionen sind eng miteinander verbunden – vor allem bei der Bulimie und der Binge-Eating-Störung, wie das Beispiel von Helen zeigt.

HELEN, 19, hat eine Ausbildung zur Bankkauffrau begonnen und will danach Betriebswirtschaft studieren. Seit zwei Jahren leidet sie an einer Bulimie, was keiner weiß, weil sie sich sehr dafür schämt. Helen hat Angst vor ihren Essanfällen, die sie nicht mehr kontrollieren kann. Deshalb isst sie den ganzen Tag über sehr kontrolliert und wenig. Wenn sie nach dem Arbeitstag in ihre kleine Wohnung kommt, weiß sie schon, dass sie wieder erbrechen wird. Sie kann nichts dagegen tun und fühlt sich hilflos. In kurzer Zeit schlingt sie ganz viel in sich hinein, bis ihr schlecht ist. Dann hat sie Panik, dass sie zunehmen wird bei all den Mengen, die sie gegessen hat, und erbricht verzweifelt alles aus. Für kurze Zeit stellt sich ein Gefühl von Erleichterung ein. Dann jedoch wird sie unglücklich, weint, hasst sich selbst für ihre mangelnde Disziplin und ihre Maßlosigkeit.

Tagsüber funktioniert Helen, sie ist zu allen freundlich, macht ihren Job sorgfältig und gewissenhaft und kommt mit ihren Kollegen gut klar. Dennoch zweifelt sie an sich. Sie hat Angst, Fehler zu machen, nicht gut genug zu sein. Sie grübelt viel, alles ist anstrengend, sie kann sich kaum noch über Dinge freuen, unternimmt nur noch selten etwas. ✕

Depression und der Konsum von Alkohol und Cannabis → Einige junge Menschen, die unter depressiven Verstimmungen leiden, konsumieren Alkohol oder Cannabis, um negative Gedanken und Gefühle, Probleme, Stimmungstiefs und innere Unruhe nicht so spüren zu müssen. In kleineren Mengen wirken Alkohol und Cannabis entspannend und stimmungssteigernd, die Gelassenheit nimmt zu, Probleme werden nicht mehr als so dringlich und groß empfunden, Gefühle von Traurigkeit und Leere schwächen sich ab. In solchen Fällen

ist der Konsum von Alkohol und Cannabis als eine »ungünstige« Form der Problembewältigung und Selbsthilfe zu interpretieren. Diese Problemlösestrategie kann sich verselbstständigen und selbst zum Problem werden. Im Vordergrund steht dann der auffällige Alkohol- und Cannabiskonsum, der die dahinterliegenden Probleme verdeckt.

LEONIE, 16, hat vor vier Monaten die Schule gewechselt. An der neuen Schule fühlt sie sich fremd, allein und vermisst ihre alte Klasse. Sie wollte aber nicht mehr in ihre Klasse gehen, nachdem alle wussten, dass sie auf einer Party mit Lucas rumgemacht hatte. Lucas ist der Freund ihrer Freundin Anni. Alle waren sauer auf sie, haben sie beschimpft und ihr Vorwürfe gemacht. Sie hatte so viel Alkohol getrunken und völlig die Kontrolle verloren.

Das mit dem Alkohol ist ihr im letzten Jahr ziemlich oft passiert, aber meist hat sie dann nur so komische Weinkrämpfe bekommen. Zweimal haben ihre Freunde bei einer Feier schon den Rettungswagen wegen ihr gerufen. Die anderen haben ihr schon gesagt, sie sei krank und solle mal zu einem Therapeuten gehen.

Irgendwie wird ihr alles zu viel: In der Schule geht es bergab, ihre Oma ist vor einem halben Jahr gestorben, mit ihrer Mutter streitet sie sich ständig und ihren Vater sieht sie kaum, seit der einen neuen Job in einer anderen Stadt angenommen hat. Oft ist sie innerlich wie leer, sagt Verabredungen ab, liegt weinend in ihrem Bett und will nur noch allein sein. Doch manchmal, vor allem auf Partys, ist sie völlig aufgedreht, laut, ausgelassen und trinkt unkontrolliert Alkohol. So ist sie aber eigentlich gar nicht. Leonie ist unglücklich, sie schämt sich, weiß nicht weiter. ✕

Depression und aggressives Verhalten → Die meisten der bisher beschriebenen Jugendlichen zeigen ein nach innen gekehrtes Verhalten. Sie leiden, ohne dass es für Außenstehende so richtig ersichtlich ist. Aggressives Verhalten hingegen ist nach außen gerichtet und damit für alle wahrnehmbar. Doch auch aggressives Verhalten kann depressive Verstimmungen verdecken und sie zu kompensieren versuchen.

Aggressives Verhalten dient der Durchsetzung eigener Interessen und erzeugt beim Aggressor ein Gefühl von Kontrolle und Macht, ein Gefühl, das Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl vermissen. Kommen eine hohe Impulsivität und eine niedrige Frustrationstoleranz hinzu, sind manche

verbalen und körperlichen Attacken besser zu verstehen, wenn auch nicht zu tolerieren. Viele Jugendliche mit aggressiven Impulsdurchbrüchen schämen sich für ihr Verhalten und sie leiden unter der sozialen Isolation.

TIMO, 14, ist wütend auf so gut wie alles. Vor allem auf seinen Stiefvater, der seine Mutter herumkommandiert. Er versteht gar nicht, warum sie sich das gefallen lässt. Seinen Vater hat er schon seit Jahren nicht mehr gesehen. Der wohnt weit weg und scheint, seit er mit seiner neuen Frau ein Kind bekommen hat, kein Interesse mehr an Timo zu haben. Mit seiner Mutter hat Timo aber auch oft Streit, vor allem wegen der Schule. Er hasst Hausaufgaben. Seine Lese-Rechtschreib-Schwäche macht es ihm noch zusätzlich schwer. Timo hat viel Ärger mit den Lehrern und auch in seiner Klasse. Wenn er sich provoziert fühlt, rastet er aus, beschimpft die anderen, tritt gegen Tische und Bänke, manchmal schlägt er auch zu. Mit ihm will eigentlich keiner etwas zu tun haben. Was die anderen nicht so bemerken, ist, dass Timo oft traurig ist, dass er sich allein fühlt, dass er sich wegen seiner Ausraster selbst nicht leiden kann, dass er Schuldgefühle gegenüber seiner Mutter hat, dass er sich für einen Versager hält und Angst vor der Zukunft hat. ✕

Wir haben die häufigsten psychischen Probleme, die eine Depression begleiten können, beschrieben. Manche Jugendliche leiden zusätzlich zur Depression aber auch an Zwängen wie beispielsweise Zähl-, Ordnungs- oder Waschzwängen. Oder sie haben zusätzlich eine Lese-Rechtschreibung-Störung oder eine Aufmerksamkeits- / Hyperaktivitätsstörung. Wieder andere haben schreckliche Momente durchlebt und leiden unter Albträumen und belastenden Erinnerungsbildern, die immer wieder einschließen – Symptome einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Stimmungsprobleme im Rahmen einer Depression sind also häufig nicht der einzige psychische Ausdruck einer besonders belastenden Lebensphase. Das zeitgleiche Auftreten von zwei psychischen Störungen ist bei Jugendlichen sogar häufiger als eine depressive Erkrankung allein.

■ ■ Noch mal das Wichtigste in Kürze

- Eine Depression kann ganz unterschiedliche Gründe und Ursachen haben. Jede Depression hat ihre eigene Geschichte.
- Im Jugendalter wachsen die Anforderungen, zum Beispiel in der Familie, im Freundeskreis oder in der Schule. Viele erleben das als Druck und Stress.
- Im Hinblick auf die eigene Person und das, was sie ausmacht, die Beziehungen zu anderen Menschen und die eigene Zukunft wird die Welt in der Jugend vielfältiger und für viele auch erst mal komplizierter.
- Darüber hinaus können bestimmte kritische Lebensereignisse und Schicksalsschläge, wie Trennungen und Verluste, Stimmungsprobleme und Depressionen auslösen oder verstärken.
- Bestimmte frühere Erfahrungen im Leben und auch gewisse Veranlagungen können das Risiko einer Depression erhöhen.
- Bestimmte Anzeichen und Folgen einer Depression wie häufiges Grübeln oder Rückzug tragen zu ihrer Stabilisierung bei.
- Bei einigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen treten Depressionen auch mit anderen psychischen Problemen auf, wie Ängsten, Essstörungen, Aggressionen oder auch Problemen mit Alkohol und Drogen.



Foto: Heigen Schimpf



Dr. Gunter Groen ist Professor für Psychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften (HAW) in Hamburg. Er praktiziert auch als Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Dr. Dorothe Verbeek arbeitet in der eigenen Kinder- und Jugendtherapeutischen Praxis in Lübeck.



BALANCE buch + medien verlag

Was hilft dir, wenn du nicht mehr weiterweißt? Woran merkst du, dass du vielleicht mehr als nur »traurig« bist? Was sind typische Anzeichen für eine Depression, und wann solltest du dir professionelle Hilfe suchen?

Dieses Buch, mit vielen Sachinformationen und Erfahrungen junger Menschen, kann dich und Menschen, die dir nahestehen, auf deinem Weg begleiten, mit Problemen besser klarzukommen und dich schon bald etwas besser zu fühlen. Es unterstützt dich auch, wenn du ins Gespräch mit Eltern oder Therapeuten kommen willst. Auch wenn es sich gerade nicht so anfühlt: Du bist nicht allein, und du kommst da wieder raus!



ISBN 978-3-86739-122-1

www.balance-verlag.de