Informationen und mögliche erste Ansprechpartner*innen

Sich Hilfe zu holen, ist oft der der schwierigste Schritt und kostet Überwindung. Verschiedene Formen der Unterstützung stehen dafür zur Verfügung.

Ansprechpartner*innen für ein persönliches Gespräch:

- Kinder- und Jugendärzt*innen
- Hausärzt*innen
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen
- Schulsozialarbeiter*innen
- Beratungslehrer*innen
- Beratungsstellen vor Ort, z.B. beim Roten Kreuz, Caritas, Diakonie

Manchmal ist es leichter, sich anonym anzuvertrauen.

Anonym:

- Kinder- und Jugendtelefon 116111
- Telefonseelsorge 0800 1110 111
  0800 1110 222
- Info-Telefon Deutsche Depressionshilfe 0800 33 44 533

Mailberatungen:

- jugendnotmail.de
- u25-deutschland.de

Online

- FIDEO (fight depression online)
- https://krisenchat.de/
- http://www.buendnis-depression.de/depression/kinder-und-jugendliche.php
- http://www.deutsche-depressionshilfe.de/stiftung/rat-fuer-angehoerige.php?r=p
- http://www.depression-verstehen.de/angehörige/

SIBUZ Marzahn-Hellersdorf
Eisenacher Straße 121
12685 Berlin

Telefon: 030 22501 3210
E-Mail: 10sibuz@senbjf.berlin.de

Anlaufstellen im Bezirk

Selbsthilfe-, Kontakt- und Beratungsstelle Marzahn-Hellersdorf
Alt Marzahn 59 a, 12685 Berlin
Tel. 030 54 25 103
selbsthilfe@wuhletal.de
Do 10 Uhr
Mi 15 Uhr
Mo 15:45 Uhr

EFB - Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf
Standort Hellersdorf
(im Hellersdorfer Corso)
Etkar-André-Straße 4, 12619 Berlin
Telefon: (030) 90293 3300

Standort Marzahn
(im Haus Windspiel)
Golliner Straße 4
12689 Berlin
Telefon: (030) 9349 6477
familienberatung@ba-mh.berlin.de
www.efb-kb-marzahn-hellersdorf.de

Sozialpsychiatrischer Dienst: Marzahn-Hellersdorf
Janusz-Korczak-Straße 32
12627 Berlin
Tel: 030 - 90293 -3751
Fax: 030-90293 - 3775
Sprechzeiten: Di 9-12, 14-17; Do 9-12
soz.psych.dienst@ba-mh.berlin.de

SIBUZ | Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

SIBUZ | Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

SIBUZ
Marzahn-Hellersdorf

- Symptome
- Wie können Eltern helfen?
- Ansprechpartner*innen
- Beratungsstellen

DEPRESSIONEN IM KINDES- UND JUGENDALTER

Eine Handreichung für Eltern

© Säcker,H. (Berlin 2023)

Aus der Reihe:
HANDREICHUNGEN SIBUZ

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Viele Kinder und Jugendliche kennen Phasen, in denen sie deprimiert sind. Nicht jede Phase schlechter Stimmung ist gleich eine Depression. Stimmungsschwankungen und emotionale Krisen sind normale Entwicklungserscheinungen und besonders bei Jugendlichen Teil der Pubertät. Weshalb besonders bei Jugendlichen eine Depression häufig nicht sofort erkannt wird.

Eine Phase schlechter Stimmung dauert normalerweise nur kurz an. Es ist dennoch wichtig, solche Phasen ernst zu nehmen, aufmerksam zu beobachten und Hilfe und Begleitung anzubieten. Eine depressive Verstimmung kann zum Startpunkt einer Depression werden.

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.

Im Vorschulalter sind ca. 1 % der Kinder, im Grundschulalter ca. 2 % der Kinder betroffen. Ca. 3 - 10% der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren erkranken an einer Depression. (Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention)

Die Depression ist eine Krankheit, die gut behandelbar ist.

Symptome

Vorschulalter (3-6 Jahre)

- trauriges Gesicht
- verminderte Gestik und Mimik
- leicht irritierbar, stimmungslabil
- mangelnde Fähigkeit, sich zu freuen
- vermindertes Interesse an Bewegung
- nach innen gekehrtes oder aggressives Verhalten
- verändertes Essverhalten mit Gewichtsab- oder -zunahme
- Schlafstörungen

Schulalter

- verbale Berichte über Traurigkeit
- Schulleistungsstörungen
- Befürchtung, dass die Eltern nicht genügend Beachtung schenken
- suizidale Gedanken

Jugendalter

- gereizt oder verschlossen
- sich langweilen oder grübeln
- mit sich und der Welt unzufrieden
- vermindertes Selbstvertrauen
- Ängste, Konzentrationsschwierigkeiten, Gleichgültigkeit
- Leistungsstörungen
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- psychosomatische Beschwerden, z.B. Kopfschmerzen
- Suizidhandlungen

Eine Diagnostik sollte stets durch einen Arzt oder Psychotherapeuten erfolgen.

Suizidalität

Suizidalität sollte immer ernst genommen und angesprochen werden. Unterstützung bieten z.B. der Berliner Krisendienst und Neuland.

neuhland - Hilfen für suizidgefährdete Kinder und Jugendliche e.V.
Richard-Sorge-Straße 73
10249 Berlin-Friedrichshain
Tel: 030-8730 111
Fax: 030-8734 215

Berliner Krisendienst Region Ost für Lichtenberg, Hellersdorf, Marzahn, Hohenschönhausen
Irenenstraße 21 A
10317 Berlin-Lichtenberg
Tel: 030-390 6370
Fax: 030-390 63 729
www.berliner-krisendienst.de

Was können Sie als Eltern tun?

Eltern sind oft unsicher und teilweise überfordert. Die Erkrankung ihres Kindes kann bei ihnen häufig viele verschiedene Gefühle auslösen: Schuld, Hilflosigkeit, Angst, Traurigkeit, Wut, Ärger. Solche Gefühle bei sich wahrzunehmen, ist normal und verständlich.

- Lassen Sie die eigenen Bedürfnisse nicht außer Acht, suchen Sie selbst professionelle Hilfe, wenn Sie an Ihre Belastungsgrenze kommen.
- Nehmen Sie Kontakt zu anderen betroffenen Eltern auf und tauschen Sie sich aus.
- Achten Sie verstärkt auf positive Verhaltensweisen im Umgang mit Ihrem Kind.
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst. Zeigen Sie ihm, dass Sie es liebhaben, unterstützen und dass Sie es gemeinsam schaffen.
- Eine feste Tagesstruktur mit regelmäßigen Zeiten zum Aufstehen, Essen und Schlafen ist wichtig, auch wenn Ihr Kind müde, antriebslos und freudlos scheint.
- Motivieren Sie Ihr Kind, Hobbys nachzugehen und den Kontakt zu Gleichaltrigen zu halten. Das kann von negativen Gedanken ablenken und zu positiven Erfahrungen führen. Ihr Kind kann so eigene Stärken entdecken und weiterentwickeln.
- Vereinbarte Familienregeln geben zusätzliche Sicherheit.
- Motivieren Sie Ihr Kind zu Unternehmungen. Aktiv zu sein, kann die Stimmung verbessern und einem weiteren Rückzug entgegenwirken. Sammeln Sie Ideen und planen Sie gemeinsam.
- Seien Sie offen, zeigen Sie Verständnis, machen Sie Mut. Sprechen Sie über die Gefühle und Sorgen aller Familienmitglieder. Geben Sie Ihrem Kind viel Zeit.