



Gunter Groen  
Franz Petermann

# Wie wird mein Kind wieder glücklich?

Praktische Hilfe gegen Depressionen

2., überarbeitete Auflage

 hogrefe

# Wie wird mein Kind wieder glücklich?

## Wie wird mein Kind wieder glücklich?

Gunter Groen, Franz Petermann

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich;

Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen; Prof. Dr. Astrid Schütz,

Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i.Br.

**Gunter Groen**  
**Franz Petermann**

# **Wie wird mein Kind wieder glücklich?**

Praktische Hilfe gegen Depressionen

2., überarbeitete Auflage



**Prof. Dr. Gunter Groen**

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Fakultät für Wirtschaft und Soziales  
Alexanderstrasse 1  
20099 Hamburg  
Deutschland  
E-Mail: [gunter.groen@haw-hamburg.de](mailto:gunter.groen@haw-hamburg.de)

**Prof. Dr. Franz Petermann**

Zentrum für Kl. Psychologie und Rehabilitation der Universität Bremen  
Grazer Strasse 6  
28359 Bremen  
Deutschland  
E-Mail: [fpeterm@uni-bremen.de](mailto:fpeterm@uni-bremen.de)

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel. +41 31 300 45 00  
[verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: Getty Images / Juanmonino  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Satz: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

2., überarbeitete Auflage 2019  
© 2019 Hogrefe Verlag, Bern  
© 2011 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95959-7)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75959-3)  
ISBN 978-3-456-85959-0  
<http://doi.org/10.1024/85959-000>

## Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Vorwort zur zweiten Auflage</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Fallbeispiele: Die vielen Gesichter der Depression</b> .....	15
Jennifer, 16 Jahre: Keiner versteht mich .....	15
Marc, 15 Jahre: Das Gefühl, allein auf der Welt zu sein .....	16
Laura, 15 Jahre: Für andere da sein .....	18
Jonas, 10 Jahre: Bloß nicht zeigen, wie traurig ich bin .....	19
Timo, 14 Jahre: Ich traue mich nicht .....	20
Marie, 7 Jahre: Zu viele Sorgen .....	21
Tim, 9 Jahre: Zwischen den Stühlen .....	22
Pauline, 13 Jahre: Nie gut genug .....	23
Avid, 16 Jahre: Der Spott der anderen .....	23
<b>Die Entwicklung und Bedeutung von Gefühlen</b> .....	25
Wozu braucht der Mensch Gefühle? .....	25
Wie entwickeln sich Gefühle bei Kindern? .....	27
Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen .....	28
Grundbedürfnis nach sicherer Bindung und Geborgenheit .....	28
Die weiteren Grundbedürfnisse .....	31
Den Umgang mit Gefühlen lernen und stärken .....	34
Lernen durch Entdecken und Ausprobieren .....	36
Lernen von verlässlichen Zusammenhängen .....	37
Entwicklung durch Zuwendung und Anerkennung .....	37
Soziales Lernen – Eltern als Modell .....	38

<b>Was ist eine Depression?</b> . . . . .	41
Kennzeichen psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter . . .	41
Beschreibung depressiver Störungen . . . . .	43
Diagnosen depressiver Störungen . . . . .	45
Weitere Diagnosen . . . . .	47
Diagnostik – Der Weg zur Diagnose und zur richtigen Hilfe . . . . .	50
Wer ist der richtige Ansprechpartner? . . . . .	51
Wie verläuft die Diagnostik? . . . . .	52
<b>Verbreitung, Verlauf und Folgen von Depressionen</b> . . . . .	59
Häufigkeit von Depressionen . . . . .	59
Werden Depressionen häufiger? . . . . .	60
Unterschiede bei Mädchen und Jungen . . . . .	60
Verlauf, Begleiterscheinungen und Folgen depressiver Störungen . . .	61
Depressionen und andere psychische Störungen . . . . .	62
Ängste und Angststörungen . . . . .	63
Essstörungen . . . . .	65
Störungen des Sozialverhaltens . . . . .	66
Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität . . . . .	66
Missbrauch von Alkohol und Drogen . . . . .	67
Suizidneigung . . . . .	68
<b>Warum werden Kinder und Jugendliche depressiv? Risiken und Erklärungen</b> . . . . .	71
Was Kinder belastet und was Kinder stark macht . . . . .	72
Das Zusammenspiel von psychischer Entwicklung, Lebensumfeld und Körper . . . . .	73
Risiken für Depressionen im Kindes- und Jugendalter . . . . .	73
Körperliche Faktoren . . . . .	74
Können Kinder Depressionen erben? . . . . .	74
Signale im Gehirn . . . . .	75
Der Hormonhaushalt . . . . .	76
Aufbau des Gehirns . . . . .	76
Chronische körperliche Erkrankungen . . . . .	77
Nebenwirkungen von Medikamenten . . . . .	77
Schlaf und Ernährung . . . . .	77
Die Pubertät und das Jugendalter . . . . .	78
Familiäre Faktoren . . . . .	79
Trennung und Scheidung . . . . .	80
Wenn ein Elternteil psychisch krank ist . . . . .	84

Erziehung und Bindungsangebot . . . . .	86
Verlust und Trauer . . . . .	87
Soziale Benachteiligung: Geld, Wohnraum und Bildung . . . . .	88
Eine Welt, die sich verändert . . . . .	89
Kinder brauchen Freunde . . . . .	91
Schule . . . . .	92
Einschneidende Erlebnisse und Stress . . . . .	93
Persönlichkeit und Eigenarten . . . . .	94
Überzeugungen und Bewertungen: Ist das Glas halb voll oder halb leer? . . . . .	94
Gefühle ausbalancieren und Probleme lösen . . . . .	97
Mit anderen auskommen: soziale Fertigkeiten . . . . .	98
Langeweile, Medien und andere Gewohnheiten . . . . .	100
Warum neigen Mädchen eher zu Depressionen als Jungen? . . . . .	101
Sichtweisen und Theorien zur Erklärung der Depression . . . . .	103
<b>Hilfe und Unterstützung: Depressionen sind gut behandelbar . . . . .</b>	<b>107</b>
Vorüberlegungen: Die richtige Hilfe . . . . .	107
Was können Eltern tun? . . . . .	108
Stimmungsprobleme verstehen und ernst nehmen . . . . .	111
Als Eltern zusammenarbeiten . . . . .	113
Probleme ernst nehmen, Gefühle <i>wahr</i> -nehmen . . . . .	114
Zu viel Stress und äußere Belastungen abbauen . . . . .	116
Zuneigung, Interesse und positive Aufmerksamkeit . . . . .	117
Struktur, Rituale und Regeln . . . . .	120
Aktivitäten und Kontakte fördern . . . . .	122
Ein realistische und optimistische Sichtweise fördern . . . . .	124
Probleme schrittweise angehen und realistische Ziele setzen . . . . .	125
Möglichkeiten und Grenzen elterlicher Unterstützung . . . . .	126
Wie finden Eltern die richtigen Hilfen? . . . . .	128
Psychotherapie . . . . .	128
Ablauf einer psychotherapeutischen Behandlung . . . . .	129
Inhalte der Therapie . . . . .	130
Stationäre Behandlung . . . . .	131
Medikamentöse Behandlung . . . . .	134
Erziehungsberatung . . . . .	136
Jugendhilfe und Hilfen in der Erziehung . . . . .	136
Hilfe im Notfall und bei Krisen . . . . .	137
Hilfe in der Schule . . . . .	138

Hilfreiche Adressen und Kontakte . . . . .	143
Verwendete und weiterführende Literatur . . . . .	145
Sachwortregister . . . . .	147
Die Autoren . . . . .	155

# Vorwort zur zweiten Auflage

Depressionen sind heute eines der wichtigsten Gesundheitsprobleme überhaupt. Auch die zweite Auflage unseres Ratgebers zeigt die anhaltende Bedeutung des Themas und das Interesse an Informationen seitens der Betroffenen und ihrer Angehörigen. Seit der Erstauflage unseres Buches vor mittlerweile acht Jahren hat die allgemeine gesellschaftliche Anerkennung der Depression als ernst zu nehmende seelische Erkrankung weiter zugenommen. Auch Fachkräfte in verschiedenen beruflichen Bereichen, wie der haus- und kinderärztlichen Versorgung, der betrieblichen Gesundheitsvorsorge oder der Pädagogik, sind heute stärker sensibilisiert für das Thema. Beides unterstützt die Betroffenen und ihre Familien, sich eher Hilfe zu suchen. Eine in den letzten Jahren wachsende Zahl diagnostizierter Depressionen und entsprechender Behandlungen, aber auch mehr Krankschreibungen und Frühverrentungen sind durch Daten der Krankenkassen gut dokumentiert. Dies ist eher Ausdruck einer wachsenden Akzeptanz depressiver Störungsbilder als einer tatsächlichen Zunahme der Störung. Immer mehr professionelle Angebote und auch Möglichkeiten der Selbsthilfe haben sich etabliert (siehe auch [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)). Trotzdem sind Menschen, die an einer Depression erkrankt sind, oft noch Stigmatisierung, Unverständnis und Vorwürfen ausgesetzt, was sie darin hemmt, Hilfe zu suchen und zu erhalten.

Auch die Tatsache, dass Kinder und vor allem Jugendliche unter schweren Stimmungsproblemen und depressiven Entwicklungen leiden können, wird heute ernster genommen. Depressionen im Erwachsenenalter haben in vielen Fällen ihren Ursprung im Kindes- und Jugendalter. Die betroffenen jungen Menschen sind in vielerlei Hinsicht in ihrem Alltag beeinträchtigt und in ihrer Entwicklung gefährdet.

Neben anderen Risiken müssen auch gesellschaftliche Entwicklungen im Auge behalten werden. Hierzu gehören mögliche Belastungen für Kinder und Jugendliche durch wachsende schulische Anforderungen und zunehmende gesellschaftliche Erwartungen, eine Vielfalt von Lebensentwürfen und eine

erschwerter Orientierung, einen allgegenwärtigen Medienkonsum und nicht zuletzt durch Armut, soziale Benachteiligung und Ausgrenzung. Hier sind Maßnahmen zur Vorbeugung psychischer Störungen bzw. zur Stärkung der allgemeinen psychischen Gesundheit junger Menschen von großer Bedeutung.

Von ernststen Stimmungsproblemen und Depressionen betroffene Kinder und Jugendliche sind auf Unterstützung durch ihr soziales Umfeld und oft auch auf professionelle Hilfe angewiesen. Für Eltern sind der tägliche Umgang mit ihren psychisch belasteten Kindern und auch die Suche nach der richtigen Hilfe oft nicht einfach. Unser Buch richtet sich daher vor allem an Eltern und andere Familienangehörige, aber auch an interessierte Berufsgruppen, die im Alltag junge Menschen begleiten, ausbilden, beraten oder betreuen.

In den letzten Jahren haben zahlreiche Forschungsbemühungen und internationale Studien unser Wissen zu Depressionen im Kindes- und Jugendalter bereichert. Viele Befunde stützen und belegen vor allem bisherige Annahmen, etwa zur Entstehung von Depressionen oder zur Wirksamkeit bestimmter Hilfen. In der hier vorliegenden zweiten Auflage unseres Ratgebers haben wir dementsprechend nur an den Stellen, wo es nötig war, Informationen aktualisiert. Vor allem haben wir versucht, die Sprache und Ansprache im Text noch verständlicher zu verfassen, sodass die Inhalte noch besser genutzt werden können.

Wir bedanken uns herzlich beim Hogrefe Verlag und Frau Dr. Susanne Lauri, der Programmleiterin Psychologie, für die vertrauensvolle Begleitung bei der Entstehung dieser Neuauflage. Wir hoffen, dass unser Buch wieder viele interessierte Leserinnen und Leser erreicht. Wir wünschen uns, dass diese sich in ihrer besonderen Herausforderung, einen psychisch belasteten Angehörigen im Alltag zu begleiten, verstanden fühlen und Unterstützung finden.

Hamburg und Bremen, im März 2019

*Gunter Groen & Franz Petermann*

# Einleitung

Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben, sorgen Sie sich sehr wahrscheinlich um die psychische Gesundheit Ihres Kindes oder eines anderen Menschen in Ihrem nahen Umfeld. Sie suchen nach Informationen und Antworten auf Fragen, die ein wichtiges Thema betreffen: Depressionen. Gerade für Angehörige ist es schwer zu verstehen, was die Depression eines Familienangehörigen ausmacht und warum sie überhaupt entstanden ist. Viele Eltern trifft die psychische Erkrankung eines Kindes unvorbereitet. Viele fragen sich: Warum haben wir nicht schon früher etwas bemerkt oder was hätten wir anders machen können? Bei der Frage nach dem Warum schwingen oft Schuld- und Schamgefühle mit. Es ist schwer einzuschätzen, wie Sie als Angehöriger das betroffene Kind „richtig“ unterstützen können und welche Formen professioneller Hilfe es gibt. Und Sie fragen sich sicher auch: Wie entwickeln sich mein Kind und seine Stimmungsprobleme weiter, welche Risiken gibt es, wie viel Hoffnung kann ich mir machen?

Das Thema Depression ist mitten in der Gesellschaft angekommen und in den vergangenen Jahren immer stärker in die öffentliche Wahrnehmung gerückt. Waren depressive Störungen und andere psychische Störungen früher lange ein Tabuthema, wird heute offener darüber gesprochen. Es ist mittlerweile gut bekannt, dass Depressionen jeden treffen können. Menschen jeden Alters und jeder Herkunft können krank vor Traurigkeit und Niedergeschlagenheit sein. Die Stimmung kann so schlecht und der Antrieb so gering sein, dass sich Menschen in ihrem Leben nicht mehr zurechtfinden und sich im Alltag überfordert fühlen – auch Kinder und Jugendliche.

Immer mehr Forschungsergebnisse zeigen, dass Depressionen ein weit verbreitetes und ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem darstellen. Aufklärungskampagnen sowie eine weitere große Zahl von Fachpublikationen und Presseberichten haben das Thema stärker in das Bewusstsein gebracht. Nicht zuletzt tragen viele betroffene Menschen, darunter auch Prominente, zu einer stärkeren Wahrnehmung der Problematik bei, indem sie ihre eigene Depression offen

einräumen und sich für eine stärkere öffentliche Anerkennung dieser psychischen Störung einsetzen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt Depressionen zu den größten Gesundheitsproblemen überhaupt. Keine andere Krankheit raubt den Menschen insgesamt mehr Lebensqualität und Teilhabe. Allein für Deutschland wird angenommen, dass etwa fünf Prozent der Bevölkerung – das sind gut vier Millionen Menschen – unter Depressionen leiden. Traurigkeit und Lustlosigkeit beeinträchtigen die Betroffenen in ihrem alltäglichen Leben oft erheblich. Anforderungen in Schule und Beruf können zu unüberwindbaren Hürden werden, selbst Freunde zu treffen und andere Freizeitaktivitäten und Hobbys werden als große Anstrengung erlebt. Einige Menschen können depressive Phasen nach einer gewissen Zeit bewältigen, ohne dass größere Probleme und Einschränkungen zurückbleiben. Bei anderen treten wiederholt depressive Phasen auf und werden zu einer dauerhaften und chronischen Belastung. Depressionen sind mittlerweile einer der häufigsten Gründe für Frühberentungen und Krankschreibungen. Neben dem oft großen persönlichen Leid entstehen durch Behandlungen, Leistungsausfälle und soziale Zuwendungen hohe Kosten für die Gesellschaft.

In vielen Fällen haben Depressionen ihren Ausgangspunkt im Kindes- und Jugendalter. Es ist heute eine sichere Erkenntnis, dass auch Kinder und Jugendliche nachhaltig unter anhaltenden Stimmungsproblemen und Lustlosigkeit leiden und genau wie Erwachsene depressive Störungen ausbilden können. Immer mehr klinische Erfahrungen bei der Diagnostik und Behandlung kindlicher Depressionen und eine stark zunehmende Zahl wissenschaftlicher Ergebnisse haben unser Wissen zu diesem Thema allerdings deutlich erweitert. Den meisten Betroffenen kann gut geholfen werden.

Kinder und insbesondere Jugendliche haben es heute nicht immer leicht. Sie sind konfrontiert mit Stress und Leistungsanforderungen und einem hohen Druck, ihr Leben erfolgreich zu meistern. Immer mehr vermeintliche Möglichkeiten, Ideale und Lebensentwürfe, immer häufiger auch medial vermittelt, können zu einer Last werden und Versagensängste auslösen. Die „normalen“ Anforderungen des Älterwerdens, Stress mit Gleichaltrigen und in der Familie und andere Belastungen, wie Trennungen und Verluste, können zu einem Teufelskreis von Sorgen, Rückzug und Traurigkeit werden.

Besonders Sie als Eltern, aber auch andere Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Schwierigkeiten haben es nicht einfach. Es ist schwer für Sie einzuschätzen, wie ernst die Schwierigkeiten Ihres Kindes sind und wann eher „normale“ Stimmungsprobleme, die zum Leben dazu gehören, zu ernst zu nehmenden psychischen Störungen werden. Wie können Sie erkennen, ob Ihr Kind depressiv ist und wann professionelle Hilfe notwendig ist? Auch

der alltägliche Umgang mit Kindern und Jugendlichen, die unter depressiven Symptomen leiden, ist oft eine besondere Herausforderung und Belastung für die ganze Familie. Welche Unterstützung gibt es im Alltag, wie können Sie als Erwachsene mit traurigen, niedergeschlagenen und antriebslosen Kindern und Jugendlichen umgehen, wie können Sie ihnen helfen, ihre Depressivität zu überwinden? Und woher kommt die Depression überhaupt?

Auf all diese Fragen versuchen wir in diesem Buch fundierte, aber verständliche und hilfreiche Antworten zu geben. Für ein besseres Verständnis depressiver Symptome gehen wir zunächst auf die allgemeine Bedeutung von Gefühlen und die emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ein. Anschließend beschreiben wir, was eine Depression genau ist, welche Kennzeichen, Kriterien und Symptome sowie Diagnosen und Erscheinungsformen es gibt. In weiteren Teilen des Buches möchten wir ausführen, wie häufig Depressionen in der Kindheit und Jugend auftreten, welche Auswirkungen sie für die Betroffenen haben und wie sie festgestellt und diagnostiziert werden können. Genauer wird im weiteren Verlauf auf die möglichen Risiken, Ursachen und Erklärungen von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen eingegangen. Im letzten Teil beschäftigen wir uns intensiver mit möglichen Hilfen im Alltag und den verschiedenen Formen professioneller Unterstützung. Auch wenn Depressionen in vielen Fällen zu Leid und Beeinträchtigungen für die ganze Familie führen, können wir Ihnen jetzt schon sagen, dass es gute Möglichkeiten gibt, die Probleme in den Griff zu bekommen und zu bewältigen.

Beginnen möchten wir zunächst mit einigen kurzen Fallbeispielen von depressiven Kindern und Jugendlichen aus unserer praktischen Arbeit. Sie sollen die typischen Probleme von Betroffenen veranschaulichen und die Anzeichen und Hintergründe von Depressionen im Kindes- und Jugendalter nachvollziehbarer machen.