

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen: Können psychologische Programme vorbeugen?



Psychologische Programme, die in der Regel auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie basieren, scheinen Depressionen bei jungen Menschen mit einem erhöhten Risiko zu verhindern und Symptome kurzzeitig zu mildern.

Psychologische Programme, die in der Regel auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie basieren, scheinen Depressionen bei jungen Menschen mit einem erhöhten Risiko zu verhindern und Symptome kurzzeitig zu mildern.

Eine Depression ist etwas anderes, als einfach nur traurig oder verstimmt zu sein. Typisches Anzeichen der Erkrankung ist eine tiefe Niedergeschlagenheit. Wer eine Depression hat, schläft meist schlecht, fühlt sich erschöpft und vom Alltagsleben überfordert. Betroffene Menschen sind lustlos und verlieren das Interesse an ihrer Umwelt. Mehr darüber, welche Anzeichen auf eine Depression hindeuten, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.559.de.html>) lesen. Eine Depression ist eine ernsthafte Erkrankung, die mit psychotherapeutischen Verfahren und / oder Medikamenten behandelt werden kann.

Nicht nur Erwachsene können eine Depression entwickeln: Acht von 100 Kindern und Jugendlichen (8 %) sind an einer Depression erkrankt. Bis zu 24 von 100 jungen Menschen (24 %) durchleben mindestens einmal bis zu ihrem 18. Lebensjahr eine Depression, die einer Behandlung bedarf. Bei Heranwachsenden kann es schwierig sein, eine Depression zu erkennen, da auch gesunde junge Menschen phasenweise trotzig oder gleichgültig sind, wenig Selbstwertgefühl haben oder sich zurückziehen. Mehr darüber, wie man Depressionen bei Kindern und Jugendlichen erkennt, können Sie in unserem Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.216.de.html>) erfahren.

Kinder und Jugendliche haben ein erhöhtes Risiko für Depressionen, wenn sie Probleme in der Familie oder Schwierigkeiten in der Schule haben, Gewalt erlebt haben oder wenn Familienmitglieder an einer Depression erkrankt sind.

Forschung zu Programmen, die Depressionen vorbeugen sollen

Um Depressionen bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen, haben Fachleute - unter anderem aus der Psychologie - diverse Schulungs- und Aufklärungsprogramme entwickelt, die meistens an Schulen angeboten werden. Bislang war unklar, ob diese Programme wirklich Depressionen vermeiden oder depressive Symptome lindern können. Um das herauszufinden, hat eine Wissenschaftlergruppe des

internationalen Forschungsnetzwerks Cochrane Collaboration im Jahr 2006 30 Studien ausgewertet, in denen solche Programme an Schulen eingesetzt wurden, darunter auch deutsche Studien. Insgesamt nahmen mehr als 13.400 Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 19 Jahren an den Studien teil.

In psychologisch ausgerichteten Programmen lernten Kinder und Jugendliche mit einem erhöhten Risiko in mehreren Sitzungen, wie sie mit traurigen Situationen oder Stress umgehen und Probleme lösen können. Nach der Auswertung der Studien scheint es: Solche Programme können depressive Symptome bei Kindern oder Jugendlichen mit einem erhöhten Risiko lindern beziehungsweise mindestens über einen kurzen Zeitraum verhindern, dass eine Depression entsteht.

Andere Programme vermittelten Informationen über die Entstehung, Anzeichen und Behandlungsmöglichkeiten von Depressionen an junge Menschen, die kein erhöhtes Risiko für eine Depression haben. Die Untersuchung ergab, dass diese Programme nur wenig erfolgreich zu sein scheinen und die erzielten Erfolge nur kurzfristig waren.

Die Cochrane-Forscherguppe stellte fest, dass die einzelnen Programme sehr unterschiedlich sind. Sie fand keinen Hinweis darauf, welches Programm am besten ist, um Depressionen vorzubeugen oder die Symptome einer Depression zu lindern.

Seitdem haben zwei andere Forschergruppen ebenfalls nach Studien zu Programmen gesucht, die Depressionen vorbeugen sollen und in Schulen eingesetzt werden: 2007 eine britische Gruppe, die vom NICE (National Institute for Health and Clinical Excellence) beauftragt wurde, und 2009 eine australische Gruppe von der Australian National University. Im Jahr 2009 gab es bereits 42 Studien zu diesem Thema; die Schlussfolgerungen blieben aber dieselben. Alle drei Forschergruppen betonen, dass die mittlerweile entwickelten, in Schulen eingesetzten Programme auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie beruhen.

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) ist der Überbegriff für eine bestimmte Gruppe von Psychotherapien. Der Begriff "kognitiv" ist vom lateinischen "cognoscere" abgeleitet und bedeutet "erkennen". Die KVT ist eine problemorientierte Behandlung. Sie hilft dabei, aktuelle Probleme zu erkennen und Lösungen dafür zu finden. In einer KVT setzt man sich damit auseinander, ob sich die

eigenen Gedanken und Überzeugungen negativ auf das Wohlbefinden auswirken und ob bestimmte Verhaltensweisen zu Problemen beitragen.

Menschen mit Depressionen haben oft besonders negative Gedanken – über ihre Situation, aber auch über sich selbst und die eigene Zukunft. Mehr über den Unterschied zwischen hilfreichen und schädlichen Gedanken, ihren Einfluss auf die Gefühlswelt und darüber, was wir tun können, um sie zu ändern, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie.588.56.html>) erfahren.

Für Kinder und Jugendliche, die sich niedergeschlagen und traurig fühlen und die Probleme zuhause oder in der Schule haben, ist es zunächst vor allem wichtig, Unterstützung und ein offenes Ohr zu finden. Was Angehörige oder Freunde für sie tun können, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.217.de.html>) nachlesen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Depression

Eine Depression ist eine häufig vorkommende Erkrankung der Psyche, die leicht, moderat oder sehr ernsthaft sein kann. Es gibt verschiedene Arten von Depressionen, die an unterschiedlichen Anzeichen erkannt werden können. Welche Symptome im Einzelnen auftreten und wie häufig und stark sie sind, ist von Person zu Person und innerhalb der einzelnen Altersgruppen unterschiedlich. An Depressionen können Menschen aus allen sozialen Schichten, aus sämtlichen Altersgruppen sowie beiderlei Geschlechts erkranken. Wenn mindestens zwei solcher Anzeichen wie tiefe Traurigkeit, Lustlosigkeit oder Interesselosigkeit länger als zwei Wochen anhalten, kann sich eine Depression entwickelt haben.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Calear AL, Christensen H. Systematic review of school-based prevention and early intervention programs for depression. *Journal Adolescence* 2009; July. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19647310?dopt=abstract>)]

Merry S, McDowell H, Hetrick S, Bir J, Muller N. Psychological and/or educational interventions for the prevention of depression in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2004, Issue 2. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003380/frame.html>)]

Merry SN, Spence SH. Attempting to prevent depression in youth: a systematic review of the evidence. *Early Intervention in Psychiatry* 2007; 1: 128-137.

Shucksmith J, Summerbell C, Jones S, Whittaker V. *Mental wellbeing of children in primary education (targeted/indicated activities)*. Teesside: University of Teesside, School of Health and Social Care. 2007.

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.