

Merkblatt: Vorbeugung von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen



Ärger mit den Eltern, schlechte Noten in der Schule, Verlust von Freundschaften, Unzufriedenheit mit sich und dem eigenen Körper und erste Verliebtheit: Kinder und Jugendliche haben oft viele schwierige Aufgaben zu bewältigen. Sie können sich in solchen Situationen traurig, niedergeschlagen oder verzweifelt fühlen. Das ist normal und eine natürliche Reaktion. Aber Depressionen sind mehr, als nur "nicht gut drauf zu sein" oder "einen schlechten Tag zu haben", und können sehr ernsthaft werden. Bis zu 24 von 100 jungen Menschen (24 %) durchleben mindestens einmal bis zu ihrem 18. Lebensjahr eine Depression, die einer Behandlung bedarf.

Doch Depressionen bei Kindern und Jugendlichen kann man manchmal verhindern. Depressionen haben oft mehrere Ursachen. Meistens entstehen sie durch ein Zusammenwirken von biologischen Vorgängen im Körper, psychischen Faktoren sowie Erlebnissen im sozialen Umfeld. Nicht alle diese Faktoren kann man beeinflussen. Aber junge Menschen können lernen, besser mit den Herausforderungen in ihrem Leben umzugehen, und das könnte ihnen dabei helfen, in schwierigen Situationen nicht in eine Depression zu rutschen. Mehr darüber, was die Anzeichen für eine Depression sind, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.559.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.559.de.html)) lesen.

Erkranken manche jungen Menschen eher an einer Depression als andere?

Ja. Und für diese jungen Menschen ist Vorbeugung besonders wichtig – wahrscheinlich aber auch erfolgreicher.

Bei Kindern und Jugendlichen lösen oft Probleme in der Familie, Gewalterfahrungen, Schwierigkeiten in der Schule und soziale Isolation eine Depression aus. Außerdem haben diese Gruppen ein höheres Risiko für eine Depression:

- Kinder und Jugendliche, bei denen Familienmitglieder Depressionen oder andere schwerwiegende psychische Erkrankungen haben
- Junge Leute, die in der Vergangenheit schon einmal eine Depression hatten oder mit Angststörungen zu tun haben
- Kinder und Jugendliche mit einem sehr negativen Selbst- oder Körperbild

Symptome einer Depression können aber auch durch eine

körperliche Erkrankung ausgelöst werden oder als Nebenwirkungen bestimmter Medikamente entstehen. Bei Mädchen können depressive Verstimmungen im Zusammenhang mit der Regelblutung auftreten.

Was können Kinder und Jugendliche selbst tun, um Depressionen zu verhindern?

Strategien zur Bewältigung von schwierigen Situationen und negativen Gefühlen zu haben, ist für uns alle wichtig. Fachleute - unter anderem aus der Psychologie - haben Programme entwickelt, die Depressionen bei Kindern und Jugendlichen verhindern sollen und meistens in Schulen angeboten werden. In mehreren Therapiesitzungen lernen die Kinder oder Jugendlichen unter anderem, wie sie Probleme oder Konflikte lösen können, was sie tun können, wenn sie traurige Gedanken haben, oder wie sie mit Stress umgehen können. Die Erfahrungen aus diesen Programmen zeigen unter anderem, dass Kinder und Jugendliche zum Beispiel Strategien erlernen können, mit denen man negative Gedanken ändern kann.

Es wurde gezeigt, dass die psychologischen Programme die Symptome von Kindern und Jugendlichen mit einem erhöhten Risiko für Depressionen kurzfristig bessern können und dass sie verhindern können, dass ein junger Mensch eine Depression bekommt. Ob diese oder andere Programme auch Kindern und Jugendlichen helfen können, die kein bestimmtes Risiko für eine Depression haben, ist nicht bekannt. Mehr über die Forschung dazu können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.37.de.html)) lesen. Programme, die sich darauf beschränkten, Informationen über Depressionen zu vermitteln, scheinen dagegen nicht sehr erfolgreich zu sein.

Die mittlerweile entwickelten, in Schulen angebotenen psychologischen Programme beruhen auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie. 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 hilft dabei, aktuelle Probleme zu erkennen und Lösungen dafür zu finden, und wird auch häufig gegen bestehende Depressionen eingesetzt.

Menschen mit Depressionen haben oft besonders negative Gedanken – über ihre Situation, aber auch über sich selbst und die eigene Zukunft. In einer KVT setzt man sich damit auseinander, ob sich die eigenen Gedanken

und Überzeugungen negativ auf das Wohlbefinden auswirken und ob bestimmte Verhaltensweisen oder belastende Denkmuster zu Problemen beitragen. Mehr über diese Prinzipien können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/kognitive-verhaltenstherapie-58856.html>) nachlesen.

Spiele körperliche Aktivität und Sport eine Rolle?

Viele Leute vermuten, dass körperliche Aktivität und Sport einen Einfluss darauf haben könnten, ob man eine Depression entwickelt. Es gibt einen Hinweis, dass körperliche Bewegung möglicherweise Depressionen vorbeugen kann. Bewegungsprogramme, die in Studien untersucht wurden, umfassten vor allem Walking, Joggen, Aerobic oder Krafttraining.

Man weiß nicht, ob eine positive Wirkung wirklich auf der Bewegung selbst beruht oder vielmehr darauf, dass man etwas unternimmt und mit anderen zusammen Spaß hat. Nicht eindeutig klar ist außerdem, ob anstrengende Sportarten einen größeren Effekt haben, als wenn man es ruhiger angehen lässt.

Viele Kinder und Jugendliche besuchen auch Kurse in Yoga, Judo oder anderen Bewegungsarten, die körperliche, psychische und oft auch soziale Elemente verbinden. Es gibt jedoch keine aussagekräftige Forschung dazu, die es ermöglicht, die Vor- und Nachteile der verschiedenen Möglichkeiten abzuwägen. Deshalb kann man nicht sagen, ob eine bestimmte Bewegungs- oder Sportart besonders gut helfen könnte, Depressionen vorzubeugen.

Wenn ein Kind oder Jugendlicher keinen Spaß am Schulsport hat, kann es sich möglicherweise lohnen, sich anderswo nach Sportarten und Kursen umzusehen, bei denen der Leistungsdruck nicht so hoch ist und wo Bewegung wieder Freude macht.

Was tun junge Menschen noch, um mit schwierigen Gefühlen fertig zu werden?

Schon immer haben viele junge Menschen ein Tagebuch geführt, um Gedanken, Sorgen und Gefühle für sich selbst zu ordnen und mit ihnen besser umgehen zu können. Für andere Kinder und Jugendliche kann ein Haustier wichtig sein, dem sie sich anvertrauen können. Mit anderen Menschen zu reden und sich ihnen verbunden zu fühlen, ist aber für die emotionale Gesundheit ebenfalls wichtig.

Mit schwierigen Gefühlen und Lebenslagen umgehen zu

lernen, ist ein wichtiger Teil des Heranwachsens und des ganzen Lebens. Mit einer Depression oder Angststörung fertig zu werden, ist nie einfach. Besonders wenn junge Menschen schon einmal damit zu tun hatten, kann die Angst vor einem Rückfall eine echte Last sein. Zu wissen, was man selbst tun kann und wo man Hilfe bekommt, wenn man sie braucht, kann in jedem Alter dabei helfen, einer Depression vorzubeugen.

Neben ihren Freundschaften und ihrer Familie können junge Menschen mit Depressionen und ihre Eltern sich bei Sorgentelefonen, Familien-, Kinder- und Jugendberatungsstellen, bei Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten, Kinder- und Jugendpsychiatern oder -psychotherapeuten über Depressionen informieren. In vielen Schulen kann man sich an Schulsozialarbeiter, Schulpsychologen oder Vertrauenslehrerinnen und -lehrer wenden.

Immer mehr Jugendliche suchen im Internet Informationen und tauschen sich über E-Mail, in Netzwerken, Foren oder Chatrooms aus. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler untersuchen zurzeit, welchen Einfluss dies auf die Entstehung und den Verlauf von Depressionen hat. Es ist noch zu früh, um zu wissen, wie viel Zeit im Internet hilfreich sein kann und wann es zu viel sein könnte.

Kinder und Jugendliche, bei denen depressive Anzeichen erkennbar sind, brauchen insbesondere Menschen, denen sie vertrauen können, bei denen sie sich ohne Ängste öffnen und von sich und ihrem Leben erzählen können. Was Angehörige, Freunde oder Bekannte tun können, um ihnen zu helfen, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.217.de.html>) nachlesen.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

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.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

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.

Agency for Health Care Research and Quality (AHRQ). *Screening for child and adolescent depression in primary care settings: a systematic evidence review for the US Preventive Services Task Force*. Evidence synthesis Number 69. Rockville: AHRQ. [Volltext (URL: <http://www.ahrq.gov/clinic/uspstf/uspstfdepr.htm>)]

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>)]

Kuwabara SA, Van Voorhees BW, Gollan JK, Alexander GC. A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. *Gen Hosp Psychiatry* 2007; 29: 317-324. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17591508?dopt=abstract>)]

Larun L, Nordheim LV, Ekeland E, Hagen KB, Heian F. Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 3. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD004691/frame.html>)]

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>)] [Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.308.37.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.

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). *Depression in children and young people: Identification and management in primary, community and secondary care. Clinical Practice Guideline*. London: NICE, 2005. [Volltext (URL: <http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=cg028guidance>)]

Pössel P, Baldus C, Horn AB, Groen G, Hautzinger M. Influence of general self-efficacy on the effects of a school-based universal primary prevention program of depressive symptoms in adolescents: a randomized and controlled follow-up study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 2005; 46: 982-994. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16109001?dopt=Abstract>)]

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.

Williams SB, O'Connor EA, Eder M, Whitlock EP. Screening for child and adolescent depression in primary care settings: a

systematic evidence review for the US Preventive Services Task Force. *Paediatrics* 2009; 123: e716-e735. [Volltext (URL: <http://www.ahrq.gov/clinic/uspstf09/depression/chdeprart.html>)]

Woodgate RL. Living in the shadow of fear: adolescents' lived experience of depression. *Journal Advanced Nursing* 2006; 56: 261-269. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17042805?dopt=abstract>)]

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.