

Gunter Groen  
Franz Petermann

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

**Praktische Hilfe gegen Depressionen**

Verlag Hans Huber

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9
<b>Fallbeispiele: Die vielen Gesichter der Depression</b>	13
Jennifer, 16 Jahre – Keiner versteht mich	13
Marc, 15 Jahre – Das Gefühl allein auf der Welt zu sein	15
Laura, 15 Jahre – Für andere da sein	16
Jonas, 10 Jahre – Bloß nicht zeigen, wie traurig ich bin	17
Timo, 14 Jahre – Ich traue mich nicht	18
Marie, 7 Jahre – Zu viele Sorgen	20
Tim, 9 Jahre – Zwischen den Stühlen	21
<b>Die Entwicklung und Bedeutung von Gefühlen</b>	23
Wozu braucht der Mensch Gefühle?	23
Wie entwickeln sich Gefühle bei Kindern?	25
Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen	26
Grundbedürfnis nach sicherer Bindung und Geborgenheit	26
Weitere Grundbedürfnisse	29
Den Umgang mit Gefühlen lernen und stärken	31
Lernen durch Versuch und Irrtum	33
Lernen von Zusammenhängen – Assoziatives Lernen	35
Lernen durch Verstärkung und Zuwendung	35
Soziales Lernen	36

## **Was ist eine Depression?**

Kennzeichen psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter

Beschreibung depressiver Störungen

Symptome und Diagnosen depressiver Störungen

Weitere Diagnosen

Diagnostik – Der Weg zur Diagnose und zur richtigen Hilfe

Wer ist der richtige Ansprechpartner?

Wie verläuft die Diagnostik?

## **Verbreitung, Verlauf und Folgen von Depressionen**

Häufigkeit von Depressionen

Werden Depressionen häufiger?

Unterschiede bei Mädchen und Jungen

Verlauf, Begleiterscheinungen und Folgen depressiver Störungen

Depressionen und andere psychische Störungen

Ängste und Angststörungen

Essstörungen

Störungen des Sozialverhaltens

Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität

Missbrauch von Alkohol und Drogen

Selbstmordneigung

## **Warum werden Kinder und Jugendliche depressiv?**

### **Risiken und Erklärungen**

Was Kinder belastet und was Kinder stark macht

Das Zusammenspiel von psychischer Entwicklung, Lebensumfeld und Körper

Wunde Punkte: Veranlagung und Stress	73
Risiken für Depressionen im Kindes- und Jugendalter	74
Körperliche Faktoren	76
Können Kinder Depressionen erben?	76
Signale im Gehirn	77
Der Hormonhaushalt	77
Aufbau des Gehirns	78
Chronische körperliche Erkrankungen	78
Nebenwirkungen von Medikamenten	79
Schlaf und Ernährung	79
Die Pubertät und das Jugendalter	79
Familiäre Faktoren	81
Trennung und Scheidung	82
Psychische Erkrankung eines Elternteils	87
Erziehung und Bindungsangebot	90
Verlust und Trauer	91
Soziale Benachteiligung: Geld, Wohnraum und Bildung	93
Eine Welt, die sich verändert	94
Kinder brauchen Freunde	95
Schule	97
Einschneidende Erlebnisse und Stress	98
Persönlichkeit, Charakter und Eigenarten: Stärken und Schwächen eines Kindes	99
Überzeugungen und Bewertungen: Ist das Glas halb voll oder halb leer?	99
Warum neigen Mädchen eher zu Depressionen als Jungen? . .	107
Sichtweisen und Theorien zur Erklärung der Depression	109

<b>Hilfe und Unterstützung: Depressionen sind gut behandelbar</b>	<b>113</b>
Vorüberlegungen: Die richtige Hilfe	113
Was können Eltern tun?	116
Stimmungsprobleme verstehen und ernst nehmen	118
Als Eltern zusammenarbeiten	120
Probleme ernstnehmen, Gefühle wahrnehmen	121
Zu viel Stress und äußere Belastungen abbauen	123
Zuneigung, Interesse und positive Aufmerksamkeit	125
Struktur, Rituale und Regeln	129
Ein realistische und optimistische Sichtweise fördern	134
Probleme schrittweise angehen und realistische Ziele setzen ...	134
Möglichkeiten und Grenzen elterlicher Unterstützung	136
Wie finden Eltern die richtigen Hilfen?	138
Psychotherapie	138
Ablauf einer psychotherapeutischen Behandlung	139
Inhalte der Therapie	140
Stationäre Behandlung	142
Medikamentöse Behandlung	146
Erziehungsberatung	147
Jugendhilfe und Hilfen in der Erziehung	148
Hilfe im Notfall und bei Krisen	149
Hilfe in der Schule	150
<b>Hilfreiche Adressen und Kontakte</b>	<b>155</b>
<b>Literatur</b>	<b>157</b>
<b>Sachwortregister</b>	<b>158</b>