

## Vorbeugende Maßnahmen gegen depressive Entwicklungen bei Jugendlichen

**Soziales Netzwerk:** Positive emotionale Bindungen bieten Halt und Unterstützung. Familie, Betrieb/Schule und Peer-Group können Jugendliche in Krisensituationen auffangen.

**Stabiles Selbstwertgefühl:** Anerkennung, Lob und Ermutigung sind wichtig für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls.

**Emotionale und soziale Kompetenz:** Es ist wichtig, die Gefühle des Jugendlichen zu respektieren, trotzdem aber Grenzen zu setzen und zu helfen, akzeptable Formen des Gefühlsausdrucks zu finden. Problem- und Stressbewältigungsstrategien müssen erst erlernt werden, um Konflikte und familiäre und berufliche/ schulische Probleme adäquat lösen zu können.

## Wie kommt es zu Depressionen bei Jugendlichen?

Bei der Entwicklung eines depressiven Zustandbildes handelt es sich um ein kompliziertes Zusammenspiel biologischer und psychosozialer Einflussfaktoren. Die Ursachen sind vielfältig. Depressive Störungen treten bei Jugendlichen häufig gemeinsam mit anderen Störungsbildern auf. Z. B. Angststörungen, Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen, Störungen des Sozialverhaltens, Essstörungen, Drogen- und Alkoholmissbrauch.

## Beratungseinrichtungen

Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie

[www.psychotherapie.at/patientinnen](http://www.psychotherapie.at/patientinnen)

Tiroler Landesverband für Psychotherapie

[www.psychotherapie-tirol.at/content/psychotherapie](http://www.psychotherapie-tirol.at/content/psychotherapie)

Erziehungsberatung des Landes Tirol

[www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/erziehungsberatung/](http://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/erziehungsberatung/)

Psychiatrische Ambulanz Tirol Kliniken

<http://ambulanzzeiten.tirol-kliniken.at/page.cfm?vpath=ambulanzzeiten>

KIZ – Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not

<http://www.kiz-tirol.at/>

## Quellen:

Reicher; Hannelore (2007): Depressive Kinder und Jugendliche. Verstehen – erkennen – vorbeugen. Kinder- und Jugend Anwaltschaft Niederösterreich. [www.kija-noe.at/fileadmin/...noe/.../depressive\\_Kinder\\_Jugendliche.pdf](http://www.kija-noe.at/fileadmin/...noe/.../depressive_Kinder_Jugendliche.pdf) [15.10.2015]

Schulz, Agnes (o.J.): Depressionen im Jugendalter. Erkennen – verstehen – helfen – vorbeugen. Schulpsychologische Beratungsstelle Weiz. [http://www.lsr-stmk.gv.at/cms/dokumente/10082055\\_395458/476825d9/Depressionen%20i.%20Jugendalter,%20Fr.%20Dr.%20Scho lz.pdf](http://www.lsr-stmk.gv.at/cms/dokumente/10082055_395458/476825d9/Depressionen%20i.%20Jugendalter,%20Fr.%20Dr.%20Scho lz.pdf) [15.10.2015]

Schiller, Yvonne (2011): Wann ist es noch Pubertät, wann schon Depression? Depressive Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Vortrag am Michaeligymnasium 28.02.2011. [www.kjp.med.uni-muenchen.de/download/depr\\_erkrankungen\\_kjp.pdf](http://www.kjp.med.uni-muenchen.de/download/depr_erkrankungen_kjp.pdf) [15.10.2015]



# PSYCHISCHE BELASTUNGEN IM JUGENDALTER

*Ursachen und Umgang*

Folder zum AusbilderInnenstammtisch  
im Oktober 2015



CCO Public Domain

### Nur schlecht drauf – oder schon depressiv?

Stimmungstiefs, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit gehören zum breiten Spektrum der menschlichen Gefühlswelt und sind bis zu einem gewissen Grad an Intensität ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens.

Im Jugendalter treten Stimmungsschwankungen auch im Normalbereich gehäuft auf. Eine depressive Stimmung wird dann zu einer Störung, wenn sie über einen längeren Zeitraum und mit großer Intensität zu beobachten ist und es gleichzeitig zu einer Veränderung der Gedanken, Verhaltensweisen und körperlichen Vorgänge kommt, sodass eine deutliche Beeinträchtigung in der Lebensbewältigung vorliegt.

Im Alter von 18 Jahren haben bereits mehr als 15 % eine schwere depressive Episode erlebt.

### Was können Ausbilder/innen und Lehrer/innen tun?

Ausbilder/innen und Lehrer/innen können **KEINE DIAGNOSE** stellen! Sie dürfen auch **KEINE THERAPEUTISCHEN AUFGABEN** übernehmen! Allerdings können sie Veränderungen bei den Jugendlichen feststellen und wenn sich der Verdacht einer psychischen Störung verstärkt, unterstützend tätig werden bzw. weitere notwendige Hilfe vermitteln. Von Fachleuten durchgeführte psychologische und psychotherapeutische Methoden sind bei Jugendlichen gut wirksam, Medikamente können ergänzend unterstützen.

- Seien Sie Ansprechperson, hören Sie zu und machen Sie sich ein Bild von der Situation. Fühlen Sie sich jedoch nicht verantwortlich dafür, für alles Lösungen zu finden.
- Aussagen wie „Reiß dich zusammen! – Wird nicht so schlimm sein. – Dir geht es doch gut, was kannst du denn schon für Sorgen haben? – sollten unbedingt vermieden werden.
- Versprechen Sie keine Verschwiegenheit! Bei diagnostizierter Depression sollen andere Ausbilder/innen bzw. Lehrer/innen informiert werden. Begegnen Sie Vorurteilen mit Aufklärung.
- Beziehen Sie möglichst die Erziehungsberechtigten ein.
- Vermitteln Sie bei Bedarf konkrete lokale Hilfsangebote (Beratungsstellen, Jugendamt, Jugendpsychiater oder Psychotherapeut).
- Akzeptieren Sie eine Depression als Erkrankung. Binden Sie den Lehrling ein, ohne ihn zu überfordern. Bieten Sie aber individuell auch Schonraum, ohne störendes Verhalten hinzunehmen.
- Nehmen Sie Suizidäußerungen immer ernst und ziehen Sie sofort Hilfe hinzu.

### Typische Anzeichen für Depressionen bei Jugendlichen

#### Gefühle und Gedanken

- Niedergeschlagenheit, pessimistische Gedanken, resignative Haltung, Hilfslosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Reizbar - mürrisch-aggressive Stimmung
- Extrem starke Stimmungsschwankungen
- Anhaltende Interesse- bzw. Freudlosigkeit, Lustlosigkeit, permanente Langeweile,
- Geringes Selbstwertgefühl, starke Selbstzweifel, Tendenz zur Selbstabwertung
- Schuldgefühle
- Lebensunlust/suizidale Gedanken

#### Verhalten und Leistung

- Rückzug von Beziehungen in Familie und Freundesgruppe
- Verlangsamung von Motorik und Sprache oder ruhelos-gehetztes Verhalten
- Leistungsabfall, Konzentrations- und Denkstörungen, Beeinträchtigung der Merkfähigkeit
- Entscheidungsschwäche

#### Körperlicher Bereich

- Permanente Müdigkeit, Antriebslosigkeit bis zur Apathie
- Schlafstörungen (oft auch vermehrtes Schlafbedürfnis)
- Verminderter oder gesteigerter Appetit
- Diffuse Schmerzen
- Alkohol- und Drogenkonsum
- Selbstverletzungen