

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einleitung | 9 |
| Fallbeispiele: Die vielen Gesichter der Depression | 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 |
| Die Entwicklung und Bedeutung von Gefühlen | 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? | 39 |
| Kennzeichen psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter | 39 |
| Beschreibung depressiver Störungen | 41 |
| Symptome und Diagnosen depressiver Störungen | 43 |
| Weitere Diagnosen | 47 |
| Diagnostik – Der Weg zur Diagnose und zur richtigen Hilfe | 49 |
| Wer ist der richtige Ansprechpartner? | 51 |
| Wie verläuft die Diagnostik? | 51 |
| Verbreitung, Verlauf und Folgen von Depressionen | 59 |
| Häufigkeit von Depressionen | 59 |
| Werden Depressionen häufiger? | 60 |
| Unterschiede bei Mädchen und Jungen | 61 |
| Verlauf, Begleiterscheinungen und Folgen depressiver Störungen | 61 |
| Depressionen und andere psychische Störungen | 63 |
| Ängste und Angststörungen | 63 |
| Essstörungen | 65 |
| Störungen des Sozialverhaltens | 67 |
| Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität | 67 |
| Missbrauch von Alkohol und Drogen | 68 |
| Selbstmordneigung | 68 |
| Warum werden Kinder und Jugendliche depressiv? | |
| Risiken und Erklärungen | 71 |
| Was Kinder belastet und was Kinder stark macht | 72 |
| Das Zusammenspiel von psychischer Entwicklung, Lebensumfeld und Körper | 73 |

| | |
|---|-----|
| 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 |

| | |
|---|-----|
| Hilfe und Unterstützung: Depressionen sind gut behandelbar | 113 |
| 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 |
| Hilfreiche Adressen und Kontakte | 155 |
| Literatur | 157 |
| Sachwortregister | 158 |