



Warum Depression häufig junge Menschen betrifft

ABENDVORLESUNG *Jugendpsychiatrie-Chef Claas van Aaken spricht über Symptome, Ursachen und Behandlung*

Von unserer Redakteurin
Katharina Müller

Früher hieß es: Depressionen bei Kindern und Jugendlichen – das gibt es nicht. Heute ist klar: Die Krankheit tritt in jedem Alter auf, stellt Dr. Claas van Aaken zu Beginn seines Vortrags bei der Abendvorlesung unter der Pyramide der Kreissparkasse in Heilbronn klar. Der Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie am Weissenhof in Weinsberg hat einige Zahlen im Gepäck, die belegen, dass Depressionen schon bei Vorschulkindern auftreten. Zwei Prozent sind betroffen. Viel häufiger sind Depressionen bei Jugendlichen (neun Prozent) – besonders bei Mädchen in der Pubertät. Das zeige auch die Erfahrung in der Klinik, berichtet van Aaken. Er teilt seine Expertise an diesem Abend mit 200 Zuschauern. Im Publikum sitzen zwar nur knapp 100, noch einmal so viele haben sich aber per Livestream zugeschaltet, der aufgrund der Corona-Lage kurzfristig angeboten wurde.

Im
Blick-
punkt

Kein Auslöser Depression ist eine tückische Krankheit. Das wird auch während der Diskussionsrunde mit Moderatorin Iris Baars-Werner deutlich. Denn eine klare Ursache hat eine Depression nicht immer. Oft gibt es, zumindest auf den ersten Blick, keinen Auslöser. Manchmal steckt aber durchaus ein konkretes Ereignis dahinter wie der Tod eines geliebten Menschen. So war es bei Lea Hoffmann aus der Nähe von Heilbronn. Die 20-Jährige erzählt auf der Bühne vom Verlust ihrer Mutter, die an Krebs starb, als sie zehn Jahre alt war. Vier Jahre sollte es dauern, bis Lea Hoffmann und ihrer Familie klar wurde, dass sie Hilfe brauchte. „Ich war oft traurig, habe mit allem aufgehört. Ich habe mich zwar noch mit Freunden getroffen, fühlte mich aber immer sehr bedrückt“, erzählt die junge Frau. Ihre Tante bemühte sich schließlich um einen Therapieplatz, und so wurde Lea Hoffmann mit 14 Jahren im Klinikum am Weissenhof stationär aufgenommen.

Dass der Kontakt zur Klinik durch einen Erwachsenen erfolgt, ist meistens der Fall, sagt Claas van Aaken. Nur selten meldeten sich Jugendliche selbst. Natürlich müsse aber nicht jeder Patient stationär aufgenommen werden. Lea Hoffmann war sechs Monate in der Klinik. „Das ist eher lang, der Durchschnitt liegt bei drei Monaten“, erläutert Claas van Aaken. Bis heute ist Lea Hoffmann Patientin bei ihm. Die meiste Zeit komme sie aber inzwischen gut zurecht. Eine Nachbehandlung ist normal, erläutert der Arzt. „Wenn man die Klinik verlässt, ist man nicht geheilt für alle Zeit.“ Auch so eine Tücke der Krankheit. Kommt zum Beispiel eine neue Belastung wie die Isolation durch Corona hinzu, wirft das Betroffene schnell aus der Bahn. Auch Lea Hoffmann machte der Wegfall der Normalität, wie sie es beschreibt, zu schaffen. Sie weiß jetzt aber, wo sie sich hinwenden kann.

Unterstützung während der Pandemie benötigen viele Kinder und Jugendliche, weiß Claas van Aaken. Durch die Isolation im Lockdown „fehlte ihnen das, was sie brauchen, um ein positives Selbstbild aufzubauen“. Nach den Schulschließungen schafften es nicht alle Kinder, sich wieder

„In der Isolation fehlte Jugendlichen das, was sie brauchen, um ein positives Selbstbild aufzubauen.“

Claas van Aaken

Lea Hoffmann (Mitte) und Claas van Aaken sprechen mit Moderatorin Iris Baars-Werner über Depressionen bei Jugendlichen. Fotos: Mario Berger



im Alltag einzufinden. Wenn sie dann hören: „Jetzt müssen wir aber viel nachlernen, das wird anstrengend“, erhöht sich der Druck, und das kann zu Depressionen führen, erklärt Claas van Aaken.

Alltagsfunktionalität Ob ein Kind krank ist oder nicht, können Eltern anhand der „Alltagsfunktionalität“ überprüfen, erläutert der Mediziner. Wenn ein Kind, wie es bei Lea Hoffmann war, keine Lust mehr auf seine Hobbys hat oder nicht mehr aus dem Bett kommt, sei das ein Alarmsignal. Bei jüngeren Kindern äußere sich eine Depression aber oft anders. Sie seien nicht unbedingt traurig oder lethargisch, sie fielen eher durch fehlende Stimmungsstabilität auf, weinten schneller und mehr als früher oder seien aggressiv. Schulkinder mit Depressionen verhielten sich oft überangepasst, gehemmt, äußerten psychosomatische Beschwerden wie Bauchschmerzen oder zögen sich zurück. Manchmal erkennen Erwachsene aber auch gar nichts, sagt Claas van Aaken. „Manche Jugendliche machen ihren Selbsthass mit sich selbst aus.“

Bei der Entdeckung einer Depression spielten Lehrer und Schulsozialarbeiter eine große Rolle, sagt er. Sie seien häufig Ansprechpartner von Kindern, zum Beispiel bei Mobbing. Wichtig sei, dass die Eltern einbezogen werden. Sie spielten auch bei der Therapie eine große Rolle. In der Behandlung von Depressionen gehe es viel darum, Denkweisen umzustrukturieren. „Depressive Patienten neigen dazu, zu generalisieren.“ Ein kleiner Rückschlag wie etwa eine schlechte Note sei für sie der Beweis, dass alles in ihrem Leben und an ihnen schlecht ist. In der Therapie geht es laut Claas van Aaken viel darum, dafür Gegenbelege mit dem Patienten zusammen zu finden. Das könne man auch im Alltag mit Betroffenen machen.

INFO Fortsetzung und Link

Die Reihe „Medizin hautnah“ wird voraussichtlich am 25. Januar unter der Pyramide der Kreissparkasse Heilbronn mit dem Thema Autoimmunerkrankungen fortgesetzt. Das Video zur aktuellen Veranstaltung ist unter youtu.be/GX59tPstOIQ abrufbar.

Selbstmordversuch als Hilferuf

Viele depressive junge Menschen haben Suizidgedanken – Im Notfall ist Klinik am Weissenhof immer die richtige Anlaufstelle

Von unserer Redakteurin
Katharina Müller

HEILBRONN Dass das eigene Kind versucht, sich das Leben zu nehmen, ist für Eltern eine Horrorkatastrophe. Bei vielen depressiven Jugendlichen ist Suizidalität allerdings ein Bestandteil der Krankheit, macht Claas van Aaken deutlich. Das Spektrum reiche von passiv-lebensmüden Gedanken bis zum vollendeten Selbstmord. Bei Menschen im Alter zwischen 15 und 19 Jahren sei die Zahl der Selbstmordversuche am höchsten, wie eine Erhebung aus dem Jahr 2009 ergab. Dass sich Jugendliche wirklich umbringen, sei jedoch selten, gab Claas van Aaken eine weitere Untersuchung wieder. Ein Selbsttötungsversuch „ist aber immer ein Indiz für ein Problem“, sagt der Mediziner. Auch wenn nicht immer eine Depression dahinterstecke.

Drei Tabletten Ernst zu nehmen sind Selbstmordgedanken bereits bei Kindern ab sieben Jahren, erläutert der Mediziner. Wichtig zu wissen sei auch, dass der Betroffene allein definiere, was ein Suizidversuch ist. Wenn eine Jugendliche zum Beispiel die Absicht hatte, sich mit drei Tabletten Paracetamol umzubringen, sei das ge-

nauso alarmierend wie wenn sie 30 Tabletten genommen hätte.

Besonders gefährlich werde es, wenn Kinder und Jugendliche bei einem Selbstmordversuch dafür sorgen, dass sie nur schwer entdeckt werden können, wenn sie keinen Dritten benach-

100 Zuschauer sitzen im Saal, weitere 100 nehmen per Livestream teil.



richtigen oder den Selbstmordversuch über längere Zeit geplant haben. Auch Suizide im Bekanntenkreis bringen manche junge Menschen auf die Idee, sich ebenfalls umzubringen, berichtet Claas van Aaken. Selbstverletzung komme bei depressiven Jugendlichen ebenfalls häufig vor. Bei akuten Krisen und Notfällen ist die Klinik am Weissenhof in Weinsberg rund um die Uhr die richtige Anlaufstelle, gibt der Chefarzt den Zuhörern mit auf den Weg. Es werde niemand abgewiesen. Höre man von langen Wartezeiten und überlasteten Psychiatrien, gelte das nicht für die Notfallaufnahme. Das Problem in Baden-Württemberg ist: „Wir sind im stationären Bereich schlecht versorgt im Vergleich zu anderen Bundesländern.“ Um die Zahl der Betten zu erhöhen und Lösungen zu finden, habe Gesundheitsminister Manne Lucha eine Taskforce ins Leben gerufen. „Davon erhoffen wir uns viel“, sagt Claas van Aaken.

INFO Hilfe

Informationen zu Selbsthilfegruppen und anderen Angeboten bei Depression gibt es auf der Homepage des Landratsamtes Heilbronn oder beim Klinikum am Weissenhof. Für akute Fälle ist die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter 0800 111011 erreichbar.