

Reflexion: Anpassungsstörung, Depression und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter

Depressionen im Kindes- und Jugendalter werden in der Praxis häufig unterschätzt oder erst spät erkannt. Nach den Diagnosekriterien der ICD-10 zählen eine anhaltend gedrückte Stimmung, Interessenverlust sowie ein verminderter Antrieb zu den zentralen Symptomen. Zusätzlich können Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Schuldgefühle, Appetitveränderungen sowie Suizidgedanken auftreten.

Im Vergleich zu Erwachsenen äußert sich eine Depression bei Kindern und Jugendlichen jedoch oftmals in anderer Form. Kinder zeigen statt offensichtlicher Traurigkeit häufig Reizbarkeit, aggressives Verhalten, sozialen Rückzug oder psychosomatische Beschwerden wie Bauch- oder Kopfschmerzen. Jugendliche wirken dagegen oft antriebslos, verlieren das Interesse an sozialen Kontakten oder schulischen Aktivitäten und ziehen sich zunehmend aus ihrem Umfeld zurück. Gerade diese unterschiedlichen Erscheinungsformen erschweren eine frühzeitige Diagnosestellung erheblich. Viele Symptome werden fälschlicherweise als normale Entwicklungsphase, pubertäres Verhalten oder vorübergehende Stimmungsschwankungen interpretiert. Hinzu kommt, dass Kinder und Jugendliche ihre Gefühle oftmals noch nicht ausreichend verbalisieren können. Eltern, Angehörige oder Lehrkräfte erkennen daher nicht immer, dass hinter Leistungsabfall, Gereiztheit oder sozialem Rückzug eine psychische Erkrankung stehen kann.

Erschwerend kommt hinzu, dass viele Betroffene ihre Belastungen aus Scham, Angst oder Unsicherheit verbergen. Besonders Suizidgedanken bleiben häufig unausgesprochen, obwohl sie ein ernstzunehmendes Warnsignal darstellen. Der Unterschied zwischen vorübergehender Traurigkeit und einer depressiven Erkrankung liegt vor allem in der Dauer, Intensität sowie den Auswirkungen auf den Alltag. Traurigkeit ist grundsätzlich eine normale menschliche Reaktion auf belastende Situationen und klingt meist nach einer gewissen Zeit wieder ab. Eine Depression hingegen besteht über einen längeren Zeitraum und beeinträchtigt nahezu alle Lebensbereiche der betroffenen Person. Häufig erleben Erkrankte einen Verlust von Freude und Motivation, empfinden Hoffnungslosigkeit oder Wertlosigkeit und haben Schwierigkeiten, alltägliche Aufgaben zu bewältigen. Besonders belastend ist dabei das Gefühl vieler Jugendlicher, mit ihren Problemen allein zu sein und von ihrem Umfeld nicht verstanden zu werden.

Auch zwischen einer Anpassungsstörung und einer Depression bestehen wesentliche Unterschiede. Eine Anpassungsstörung entsteht typischerweise als Reaktion auf ein belastendes Lebensereignis, beispielsweise die Trennung der Eltern, Mobbing oder einen Schulwechsel. Die Symptome treten meist zeitnah zur Belastung auf und stehen in direktem Zusammenhang mit der jeweiligen Situation. Betroffene wirken häufig traurig, ängstlich oder überfordert, wobei die Symptomatik in der Regel weniger ausgeprägt und zeitlich begrenzter ist als bei einer Depression. Eine depressive Erkrankung kann zwar ebenfalls durch belastende Ereignisse ausgelöst werden, entwickelt jedoch häufig eine größere Schwere sowie eine längere Dauer.

Für Angehörige ist es oftmals schwierig zu erkennen, dass mit ihrem Kind oder Jugendlichen etwas nicht stimmt, da sich viele Veränderungen schleichend entwickeln. Stimmungsschwankungen und Rückzug werden insbesondere im Jugendalter häufig als „normal“ angesehen. Gleichzeitig sprechen viele Jugendliche nur selten offen über ihre Gefühle oder psychischen Belastungen. Umso wichtiger ist es, Warnsignale ernst zu nehmen, aufmerksam zu beobachten und offen über psychische Erkrankungen sowie Suizidalität zu sprechen. Die Videos verdeutlichen eindrücklich, wie bedeutend Verständnis, professionelle Unterstützung und eine enttabuisierte Auseinandersetzung mit Depressionen und Suizidalität im Kindes- und Jugendalter sind.