

Unterstützung für Jugendliche mit Depressionen

Auf einen Blick

- Jugendliche haben es nicht immer leicht und viele leiden unter Depressionen, die sie aber mit Ihrer Hilfe und Unterstützung überwinden können.
- Anzeichen einer Depression sind Gereiztheit oder Wut, unerklärliche Schmerzen, Selbstkritik und schlechtes oder gefährliches Verhalten.
- Informieren Sie sich über Depressionen, ermutigen Ihren Jugendlichen geduldig und unterstützend, sich mit Freunden zu treffen, fit zu werden und die richtige Behandlung zu erhalten.



Unterstützung für Jugendliche mit Depressionen

Jugendliche haben es oft nicht leicht. Sie müssen mit Hormonen, dem sozialen und emotionalen Druck des Erwachsenwerdens und den Anforderungen der Schule fertig werden. Deshalb überrascht es nicht, dass viele Eltern Jugendliche als launisch und schwierig empfinden. Was wie eine typische Laune eines Teenagers erscheint, könnte in Wirklichkeit jedoch eine Depression sein. Wenn Jugendliche oft schlechte Laune haben, können Sie mithilfe dieses Informationsblatts herausfinden, ob sie unter Depressionen leiden und wie Sie sie unterstützen können.



Anzeichen einer Depression bei Jugendlichen

- **Gereizte oder wütende Stimmungen** – Sie nehmen vielleicht an, eine depressive Person müsste traurig wirken. Depressive Jugendliche neigen aber eher zu schlechter Laune, Feindseligkeit und Wutanfällen.
- **Unerklärliche Schmerzen** – Depressive Jugendliche sind häufiger in medizinischer Behandlung oder klagen über unerklärliche Bauch- oder Kopfschmerzen.
- **Selbstkritik** – Depressive Jugendliche leiden oft unter Gefühlen der Wertlosigkeit, Ablehnung und des Versagens.
- **Schlechte schulische Leistungen** – Depressionen beeinträchtigen die Motivation oder Organisation und führen zu schlechteren Noten.
- **Risikantes Verhalten** – Depressive Jugendliche haben oft ungeschützten Sex, stehlen, prügeln, fahren gefährlich durch die Gegend oder konsumieren Drogen. Auch Selbstverletzungen wie Schneiden, Kratzen, Verbrennen oder übermäßiges Piercing oder Tätowieren können ein Zeichen dafür sein, dass ein Jugendlicher Unterstützung braucht.

Wenn Sie der Ansicht sind, dass der Jugendliche an einer Depression leidet, sollten Sie ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Eine medizinische Fachkraft kann mögliche andere Erkrankungen als Ursache ausschließen oder eine Depression diagnostizieren.

Wenn der Jugendliche mindestens zwei Wochen mürrisch oder deprimiert ist und vier oder mehr der folgenden Symptome aufweist, kann eine Depression diagnostiziert werden:

- Probleme mit dem Schlafen (meist zu viel Schlaf)
- Verlust des Interesses an früheren Aktivitäten
- Verlust des Interesses an Freunden
- Appetit- oder Gewichtsveränderungen
- Wenig Energie
- Probleme, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen
- Gefühle der Wertlosigkeit oder Schuld
- Ruhelosigkeit oder Trägheit
- Selbstmord- oder Todesgedanken



Behandlung von Depressionen

Etwa jeder fünfte Jugendliche leidet unter Depressionen und Mädchen sind doppelt so häufig davon betroffen. Manchen Jugendlichen geht es mit der Zeit wieder besser, viele brauchen jedoch Unterstützung, um ihre Depression zu überwinden.

Genau wie bei Erwachsenen sind die wichtigsten Behandlungsmethoden Antidepressiva oder eine psychologische Beratung (oder beides). Wenn Antidepressiva verschrieben werden, sollten Sie sich mit den Risiken und Vorteilen dieser Medikamente vertraut machen, bevor die Jugendlichen sie einnehmen. Die Einnahme dieser Medikamente darf nicht ohne Rücksprache mit der medizinischen Fachkraft abgebrochen werden, auch wenn sich der Jugendliche viel besser fühlt, denn ein plötzliches Absetzen verschlimmert die Symptome.

Achten Sie unabhängig von der Behandlungsmethode auf Anzeichen einer Stimmungsänderung. Wenn Sie befürchten, dass sich der Zustand des Jugendlichen verschlechtert, sprechen Sie erneut mit der medizinischen Fachkraft. Wenn Sie befürchten, dass er sich verletzt oder Selbstmord begeht, holen Sie sofort Hilfe.



So können Sie helfen

Nicht behandelte Depressionen beeinträchtigen das Selbstwertgefühl junger Menschen und führen oft zu destruktivem Verhalten bis hin zu Drogenmissbrauch und Selbstmord. Sie können jedoch Unterstützung geben:

- **Informieren Sie sich über Depressionen** – Erklären Sie dem Jugendlichen, dass Depressionen eine Erkrankung sind und behandelt werden müssen. Erklären Sie der Familie, was der junge Mensch durchmacht.
- **Geben Sie geduldig Unterstützung** – Beachten Sie, dass es einige Zeit dauert, bis die Behandlung anschlägt.
- **Ermutigen Sie zu Aktivitäten** – Sport ist ein gutes Mittel gegen Depressionen.
- **Fordern Sie sie auf, rauszugehen und Freunde zu treffen** – Zu viel Zeit allein ist nicht gut für die psychische Gesundheit.
- **Beobachten Sie die Stimmung** – Rufen Sie die medizinische Fachkraft an, wenn sich die Depression offenbar verschlimmert, anstatt besser zu werden.
- **Unterstützen Sie die Behandlung** – Gehen Sie mit dem Jugendlichen zur Ärztin/zum Arzt und achten Sie darauf, dass er die Arztbesuche wahrnimmt und die Medikamente einnimmt.



Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Weitere wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.



Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 142780-022024 OHC