

# Zwischen dem Sinn des Lebens und dem Weg in den Tod

Heidenheimer Zeitung 19.9.09

Auch bei Jugendlichen treten depressive Phasen auf – für Betroffene ist es wichtig, dass ihre Probleme ernst genommen werden

Etwa jeder fünfte Mensch durchlebt mindestens ein mal in seinem Leben eine depressive Phase. Doch was genau sind Depressionen und wie sehr sind Jugendliche davon betroffen? Jugendforum-Mitarbeiterin Jennifer Zimmermann sprach darüber mit dem Kinder- und Jugendlichenspsychotherapeuten Matthias Enßle und Karl-Heinz Kocka, Koordinator des Heidenheimer Bündnisses gegen Depression.



Nicht nur Erwachsene können depressiv werden, betonen Matthias Enßle (links) und Karl-Heinz Kocka im Gespräch mit dem Jugendforum. Foto: zim

■ **Herr Enßle, was genau ist eine Depression?**

Von einer Depression spricht man, wenn bestimmte beeinträchtigende Faktoren zusammen auftreten. Zum einen gibt es da die depressive Stimmung, die sich durch Lustlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Interesslosigkeit äußert. Solche Gefühle hat zwar jeder schon einmal erlebt, doch bei einer Depression halten sie einige Wochen an. Oft leben Betroffene schon mehrere Jahre mit diesen Gefühlen. Zum anderen kann man sagen, dass den Betroffenen die Lebenskraft fehlt.

■ **Wie wirkt sich das aus?**

Sie sind teilnahmslos, unternehmen nur noch wenig und werden schnell müde. Bei schwereren Formen treten dann noch Signale des Körpers auf, wie zum Beispiel Appetitmangel, Schlafmangel

und Kopf- oder Rückenschmerzen. Schließlich gibt es auch noch eine Veränderung im Kopf, die zum Beispiel dazu führt, dass man sich nicht mehr gut konzentrieren kann. Und man grübelt immer häufiger über Fragen wie „Bin ich wertlos?“ oder „Bin ich an allem schuld?“.

■ **Das ist ja eine ganze Menge. Wodurch entstehen denn Depressionen?**

Im Grunde sind die Nervenzellen im Gehirn beeinträchtigt, sie sind sozusagen „auf Depression eingestellt“. Die Gründe, warum die Nervenzellen in diesem Modus arbeiten sind sehr unterschiedlich. Meist kommen einige Dinge zusammen. So haben manche

Menschen eine genetische Veranlagung dafür, was auch der Grund ist, warum Kinder mit depressiven Eltern besonders häufig davon betroffen sind. Kinder, die ständig kritisiert werden, nicht ausreichend Liebe bekommen oder von denen zu viel Leistung gefordert wird, sind zudem oft betroffen. Wenn man in seinem Leben nicht die Erfahrung machen kann, etwas bewirken zu können und Einfluss zu haben, verliert man den Glauben an sich und sieht irgendwann vielleicht auch keinen Sinn mehr im Leben.

■ **Woran erkennt man selber, ob man betroffen ist?**

Wenn ich feststelle, dass ich das Interesse an meiner Umwelt und

an Dingen verliere, wenn ich lustlos und hoffnungslos bin, wenn ich das Gefühl habe, ich bewege für mich und in der Welt nichts, wenn mir der Antrieb fehlt, dann sind das Hinweise auf eine Depression. Bei Jungs zeigt sich dann öfter auch eine vermehrte innere Unruhe die sich dann in lauten und teilweise aggressivem Verhalten zeigt.

■ **Wie kann man da als Angehöriger oder Freund helfen?**

Eine hilfreiche Haltung für einen betroffenen Jugendlichen kann sein, die eigene andauernde innere Not wahr zu nehmen und mit dem Vertrauen, dass sich jemand der ganz konkreten eigenen Nöte annimmt, helfen zu lassen. Wer sich aber überprüfen möchte, stellt sich am besten die Frage „Komme ich mit mir und meiner Umwelt klar? Auch Selbsttests, die man im Internet findet, können eine recht gute Einschätzung liefern.“

■ **Oft hört man davon, dass auch Jugendliche immer mehr von dieser Krankheit betroffen sind. Wie häufig sind Depressionen denn unter Jugendlichen wirklich?**

Im Grundschulalter sind es vermutlich zwei bis drei von 100 Kindern. Unter den Jugendlichen etwa fünf bis sechs, wobei man wohl bedenken muss, dass die Dunkelziffer relativ groß ist. Depressive Phasen gehören schließlich bei fast jedem zum Erwach-

senwerden dazu, und wer denkt dabei gleich an eine Krankheit.

■ **Wie gehen die Jugendlichen damit um, wenn sie erfahren, dass sie eine Depression haben?**

Es ist wichtig Kindern und Jugendlichen nicht gleich einen Stempel zu verpassen auf dem „Depression“ steht. Manche denken sonst zu sehr: „Ich habe eine Depression, jetzt bin ich krank oder nicht mehr normal“. Besser ist es, sich am konkreten Problem zu orientieren und zu sagen: „Du bist oft niedergeschlagen, was können wir dagegen tun?“

■ **Wie läuft eine Therapie dann ab?**

Eine Therapie besteht in der Regel aus den Bausteinen Psychotherapie, Elternarbeit und bei Bedarf kann auch eine medikamentöse Therapie notwendig sein. Ich versuche vor allem mit dem Jugendlichen zusammen seinen Selbstwert und seine sogenannte Selbstwirksamkeitserwartung zu erhöhen. Dazu gehe ich zum Beispiel regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen joggen. Dabei merken sie, dass sie immer besser werden, länger durchhalten und somit Erfolg haben. Das lässt sich dann auch auf andere Bereiche übertragen. So erkennen sie, dass sie etwas bewirken können und sehen wieder mehr Sinn in ihrem Dasein. Entscheidend bei der ganzen Therapie ist eine dauerhafte positive Veränderung im

Alltag der Jugendlichen. Ein wichtiger Punkt ist auch, dass die Ursachen der Depression, wie zum Beispiel Streitigkeiten oder Überforderung, abgebaut werden und den Jugendlichen das Gefühl gegeben wird, es verändert sich etwas.

■ **Eine wie große Rolle spielen Selbstmord oder Selbstmordgedanken?**

Erschreckend ist wohl, dass Selbstmord immer noch die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland ist. Von den Kindern und Jugendlichen bis 20 Jahre sind es jedes Jahr etwa 350 die sich selbst das Leben nehmen. Todesgedanken unter depressiven Menschen sind nicht grade selten, aber nicht jeder Gedanke daran deutet auf eine konkrete Absicht hin. Dramatisch wird es, wenn jemand anfängt konkret zu planen.

■ **Herr Kocka, kann man Depressionen überhaupt vollständig heilen?**

Das kommt ganz auf die Ursachen an. In manchen Fällen gibt es immer wieder Rückschläge, die es wieder schlimmer werden lassen. In anderen Fällen lassen sie sich fast vollständig heilen und die Lebensqualität der Patienten wird sehr verbessert. Wichtig ist vor allem, dass man sich überhaupt helfen lässt und nicht von Anfang an sagt, das bringt doch eh nichts.