

Inhaltsverzeichnis

1	Psychische Störungen: Zahlen und Fakten	1
1.1	Depression	2
1.2	Erklärungsmodell	2
2	Tipps zum gemeinsamen Lesen	5
2.1	Wenn eine Person im Umfeld Ihres Kindes betroffen ist	6
2.1.1	Parallelen zur betroffenen Person ziehen	6
2.1.2	Mögliche Nachfragen	6
2.2	Wenn Ihr Kind betroffen ist	8
2.2.1	Parallelen zu Ihrem Kind ziehen	8
2.2.2	Mögliche Nachfragen	8
3	Igelino lacht nicht mehr	11
4	Was ist eine Depression?	23
4.1	DSM-V	23
4.2	ICD-10	23
4.3	Depressive Symptome bei Kindern	25
4.3.1	Depressive Verstimmung	25
4.3.2	Verlaufsformen	31

VIII Inhaltsverzeichnis

5 Wie entsteht eine Depression?	33
5.1 Risikofaktoren	33
5.1.1 Psychischer Stress	33
5.1.2 Sozioökonomische Bedingungen	34
5.1.3 Elterliche Erziehung	34
5.1.4 Genetische Veranlagung	34
5.1.5 Theorieansätze	35
5.2 Differenzialdiagnosen	36
5.2.1 Anpassungsstörung	36
5.2.2 Bipolare affektive Störung	37
6 Wer kann helfen?	39
6.1 Psychotherapie	39
6.1.1 Psychotherapie in Deutschland	39
6.1.2 Psychotherapie in Österreich	42
6.1.3 Psychotherapie in der Schweiz	42
6.2 Klinische Psychologie in Österreich	43
6.3 Psychiatrie	44
6.3.1 Psychiatrische Behandlung bei depressiven Kindern	45
7 Was können wir tun?	47
7.1 Psychologische Tipps im Umgang mit depressiven Kindern	47
7.2 Ressourcenübungen	51
7.2.1 Die Ermutigungs dusche	51
7.2.2 Der Name der positiven Eigenschaften	52
7.2.3 Das Glückstagebuch	53
7.2.4 Die Fantasiereise	54
7.2.5 Das ABC des Positiven	55
7.2.6 Der innere Tresor	55
7.2.7 Progressive Muskelentspannung für Kinder	56
7.2.8 1-2-3-4-5-Atmung	57
7.2.9 Wellenatmung	58
7.2.10 Ballonatmung	58
7.2.11 Die Schatzkiste	59
7.2.12 Die Sonnenstrahlen	60
7.2.13 Die Sprache der Selbstliebe	61
7.2.14 Die Ressourcenlandkarte	62
7.2.15 Die Baumübung	62
7.2.16 Mit Händen und Füßen	63

	Inhaltsverzeichnis	IX
8 Zusatzinformationen		65
8.1 Zusatzinformation zu Verlaufsformen		65
8.1.1 Somatisches Syndrom		65
8.1.2 Schwergradige depressive Episode mit psychotischen Symptomen		65
8.1.3 Depressive Episode, in Remission		66
8.1.4 Rezidivierende depressive Episode		67
8.2 Zusatzinformationen zu psychologischen Theorien		67
8.2.1 Psychoanalytische Theorie		67
8.2.2 Kognitive Theorien		67
8.2.3 Theorie der Verstärkung		67
8.2.4 Verstärkungsverlusttheorie		68
8.2.5 Konzept der gelernten Hilflosigkeit nach Seligman		68
8.2.6 Selbstkontrolltheorie		69
8.2.7 Becks kognitive Theorie		69
8.3 Zusatzinformationen zu Differenzialdiagnosen		71
8.3.1 Hypomanie		71
8.3.2 Manie		72
8.3.3 Zyklothymia		73
8.3.4 Dysthymia		74
8.4 Zusatzinformationen zu Psychotherapierichtungen		74
9 Literatur		77