

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Psychische Störungen: Zahlen und Fakten</b>	<b>1</b>
1.1	Depression	2
1.2	Erklärungsmodell	2
<b>2</b>	<b>Tipps zum gemeinsamen Lesen</b>	<b>5</b>
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
<b>3</b>	<b>Igelino lacht nicht mehr</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>Was ist eine Depression?</b>	<b>23</b>
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

<b>5    Wie entsteht eine Depression?</b>	<b>33</b>
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
<b>6    Wer kann helfen?</b>	<b>39</b>
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
<b>7    Was können wir tun?</b>	<b>47</b>
7.1   Psychologische Tipps im Umgang mit depressiven Kindern	47
7.2   Ressourcenübungen	51
7.2.1   Die Ermutigungsdusche	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

<b>8</b>	<b>Zusatzinformationen</b>	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
<b>9</b>	<b>Literatur</b>	77