

Inhalt

Vorwort zur zweiten Auflage	9
Einleitung	11
Fallbeispiele: Die vielen Gesichter der Depression	15
Jennifer, 16 Jahre: Keiner versteht mich	15
Marc, 15 Jahre: Das Gefühl, allein auf der Welt zu sein	16
Laura, 15 Jahre: Für andere da sein	18
Jonas, 10 Jahre: Bloß nicht zeigen, wie traurig ich bin	19
Timo, 14 Jahre: Ich traue mich nicht	20
Marie, 7 Jahre: Zu viele Sorgen	21
Tim, 9 Jahre: Zwischen den Stühlen	22
Pauline, 13 Jahre: Nie gut genug	23
Avid, 16 Jahre: Der Spott der anderen	23
Die Entwicklung und Bedeutung von Gefühlen	25
Wozu braucht der Mensch Gefühle?	25
Wie entwickeln sich Gefühle bei Kindern?	27
Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen	28
Grundbedürfnis nach sicherer Bindung und Geborgenheit	28
Die weiteren Grundbedürfnisse	31
Den Umgang mit Gefühlen lernen und stärken	34
Lernen durch Entdecken und Ausprobieren	36
Lernen von verlässlichen Zusammenhängen	37
Entwicklung durch Zuwendung und Anerkennung	37
Soziales Lernen – Eltern als Modell	38

Was ist eine Depression?	41
Kennzeichen psychischer Störungen im Kindes- und Jugendalter	41
Beschreibung depressiver Störungen	43
Diagnosen depressiver Störungen	45
Weitere Diagnosen	47
Diagnostik – Der Weg zur Diagnose und zur richtigen Hilfe	50
Wer ist der richtige Ansprechpartner?	51
Wie verläuft die Diagnostik?	52
 Verbreitung, Verlauf und Folgen von Depressionen	59
Häufigkeit von Depressionen	59
Werden Depressionen häufiger?	60
Unterschiede bei Mädchen und Jungen	60
Verlauf, Begleiterscheinungen und Folgen depressiver Störungen	61
Depressionen und andere psychische Störungen	62
Ängste und Angststörungen	63
Essstörungen	65
Störungen des Sozialverhaltens	66
Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität	66
Missbrauch von Alkohol und Drogen	67
Suizidneigung	68
 Warum werden Kinder und Jugendliche depressiv? Risiken und Erklärungen	71
Was Kinder belastet und was Kinder stark macht	72
Das Zusammenspiel von psychischer Entwicklung, Lebensumfeld und Körper	73
Risiken für Depressionen im Kindes- und Jugendalter	73
Körperliche Faktoren	74
Können Kinder Depressionen erben?	74
Signale im Gehirn	75
Der Hormonhaushalt	76
Aufbau des Gehirns	76
Chronische körperliche Erkrankungen	77
Nebenwirkungen von Medikamenten	77
Schlaf und Ernährung	77
Die Pubertät und das Jugendalter	78
Familiäre Faktoren	79
Trennung und Scheidung	80
Wenn ein Elternteil psychisch krank ist	84

Erziehung und Bindungsangebot	86
Verlust und Trauer	87
Soziale Benachteiligung: Geld, Wohnraum und Bildung	88
Eine Welt, die sich verändert	89
Kinder brauchen Freunde	91
Schule	92
Einschneidende Erlebnisse und Stress	93
Persönlichkeit und Eigenarten	94
Überzeugungen und Bewertungen: Ist das Glas halb voll oder halb leer?	94
Gefühle ausbalancieren und Probleme lösen	97
Mit anderen auskommen: soziale Fertigkeiten	98
Langeweile, Medien und andere Gewohnheiten	100
Warum neigen Mädchen eher zu Depressionen als Jungen?	101
Sichtweisen und Theorien zur Erklärung der Depression	103
Hilfe und Unterstützung: Depressionen sind gut behandelbar	107
Vorüberlegungen: Die richtige Hilfe	107
Was können Eltern tun?	108
Stimmungsprobleme verstehen und ernst nehmen	111
Als Eltern zusammenarbeiten	113
Probleme ernst nehmen, Gefühle <i>wahr</i> -nehmen	114
Zu viel Stress und äußere Belastungen abbauen	116
Zuneigung, Interesse und positive Aufmerksamkeit	117
Struktur, Rituale und Regeln	120
Aktivitäten und Kontakte fördern	122
Ein realistische und optimistische Sichtweise fördern	124
Probleme schrittweise angehen und realistische Ziele setzen	125
Möglichkeiten und Grenzen elterlicher Unterstützung	126
Wie finden Eltern die richtigen Hilfen?	128
Psychotherapie	128
Ablauf einer psychotherapeutischen Behandlung	129
Inhalte der Therapie	130
Stationäre Behandlung	131
Medikamentöse Behandlung	134
Erziehungsberatung	136
Jugendhilfe und Hilfen in der Erziehung	136
Hilfe im Notfall und bei Krisen	137
Hilfe in der Schule	138

Hilfreiche Adressen und Kontakte	143
Verwendete und weiterführende Literatur	145
Sachwortregister	147
Die Autoren	155