

inklusive
Download-
Material



Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen

Gunter Groen • Dorothe Verbeek



BALANCE ratgeber



Schluss mit traurig!

»Ich habe mich lange nicht getraut, anderen zu erzählen, wie traurig und schlecht ich mich wirklich gefühlt habe. Ich wusste ja noch nicht mal selber, was mit mir los war. Immer wenn ich versucht habe, von meinen Problemen zu erzählen, haben die anderen Leute schnell wieder weggehört oder mich schnell zu trösten versucht. Ich war dann wieder still oder habe etwas anderes erzählt.«

Alicia, 15 Jahre



Gunter Groen und Dorothe Verbeek

Wieder besser drauf!

Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen





Gunter Groen und Dorothe Verbeek

Wieder besser drauf!

**Ein Ratgeber für junge Menschen
zum Umgang mit Stimmungstiefs
und Depressionen**

BALANCE **ratgeber**

Gunter Groen und Dorothe Verbeek
Wieder besser drauf!
Ein Ratgeber für junge Menschen zum Umgang
mit Stimmungstiefs und Depressionen

2., korrigierte und ergänzte Auflage 2020
ISBN-Print: 978-3-86739-236-5
ISBN-PDF: 978-3-86739-239-6
ISBN-ePub: 978-3-86739-241-9

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

BALANCE buch + medien verlag im Internet:
www.balance-verlag.de

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018, 2020
Der BALANCE buch + medien verlag ist ein Imprint
der Psychiatrie Verlag GmbH, Köln.
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf ohne
Zustimmung des Verlags vervielfältigt,
digitalisiert oder verbreitet werden.
Lektorat: Karin Koch, Köln
Illustrationen: Rosa Linke, Weimar
Umschlagbild und Umschlaggestaltung: GRAFIKSCHMITZ, Köln
unter Verwendung eines Bildes von mi.la photocase.de
Typografiekonzeption und Layout: Iga Bielejec, Nierstein
Druck und Bindung: medienHaus Plump GmbH, Rheinbreitbach

Vorwort 8

Warum es sich lohnen könnte, dieses Buch zu lesen 10

Traurig, müde, leer und zu nichts mehr Lust: Kennst du das? 12

Wie geht es anderen? 13

Wie geht es dir? 16

Was ist das, eine Depression? 19

Was passiert, wenn ich depressiv bin? 26

Wie können die anderen verstehen, wie schlecht es mir geht? 29

Noch mal das Wichtigste in Kürze 29

Woher kommt die Depression? 31

Warum ist das Risiko für Jugendliche und junge Erwachsene erhöht? 32

Warum ist das Risiko bei Mädchen höher als bei Jungen? 33

Was kann eine Depression auslösen? 35

Was erhöht die Anfälligkeit für eine Depression? 39

Kennst du den Teufelskreis der Depression? 42

Hast du vielleicht noch andere Schwierigkeiten? 43

Noch mal das Wichtigste in Kürze 48

Lass dich nicht unterkriegen!

Hilfe suchen und finden 49

Ambulante Psychotherapie 52

Stationäre Therapie 56

Medikamente 57

Erste Hilfe im Notfall: Wenn du nicht mehr weiterweißt 61

Noch mal das Wichtigste in Kürze 65

Wie du dir selbst helfen kannst 66

Lerne dich und deine Stimmung kennen 66

Stimmungstagebuch 71

Säulen deiner Gesundheit: Ohne das geht nichts 73

Fang wieder an zu leben 81

Negative Gedanken: Was tun? 92

Probleme angehen 103

Wenn es besser ist, etwas zu akzeptieren 109

Mit anderen klarkommen 111

Das Gute nicht vergessen, eigene Stärken erkennen 115

Noch mal das Wichtigste in Kürze 118

Wie andere dir helfen können 119

Scham- und Schuldgefühle 119

Da sein und den anderen ernst nehmen 120

Was Eltern tun können 121

Was Freunde tun können 130

Was die Schule tun kann 133

Noch mal das Wichtigste in Kürze 136

Was sonst noch wichtig ist 138

Hilfreiche Internetquellen und weiterführende Informationen 138

Verwendete und weiterführende Literatur 140

Downloadmaterialien

Arbeitsblätter

Wie geht es dir? Fragen, die auf eine Depression hinweisen können

Wie sieht deine Stimmung aus?

Mein Plan für den Notfall

Wie zeigt sich die Depression bei dir?

Woher kommt meine Traurigkeit?

Warum geht die Traurigkeit nicht weg?

Ein Porträt meiner Depression

Mein Stimmungstagebuch

Die Säulen meiner Gesundheit

Liste positiver Aktivitäten

Mein Wochenplan

Mein Tagesprotokoll

Anleitung Atemübung

Was tut mir gut?

Typische negative Gedanken

Hilfreiche Gedanken

Meine gute innere Stimme

Mein Gedankenprotokoll

Meine fünf Lösungsschritte

Mit Erfahrungen leben lernen

Liste zwischenmenschlicher Fertigkeiten

Das Gute suchen und finden

Checkliste: Wie ist es in unserer Familie?

Infoblätter

Symptome und Merkmale einer depressiven Episode im Jugendalter nach der ICD-10 der WHO

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

Einfluss von Instagram, YouTube und Co

Wie entstehen Depressionen bei Jugendlichen?

Der Teufelskreis der Depression

Wichtiges zur Psychotherapie im Jugendalter

Wie Antidepressiva wirken

Sorge um die Umwelt

Alle Materialien findest du auf

www.balance-verlag.de/buecher/detail/book-detail/wieder-besser-drauf.html

Das Leben zeigt sich nicht immer von seiner guten Seite: Enttäuschungen und Schicksalsschläge, Benachteiligungen und eine komplizierter werdende Welt verursachen Stress. Sie führen zu Streit mit anderen Menschen, zu dem Gefühl, nicht dazuzugehören, zu Selbstzweifeln und Zukunftsängsten. All das kann gerade auch jungen Menschen das Leben schwer machen. Traurigkeit ist dabei ein wichtiges Gefühl, das helfen kann, gewisse Dinge zu verarbeiten, etwas zu verändern oder auch zu akzeptieren. Wenn aber Traurigkeit, Zweifel und Ängste immer stärker werden und gar nicht mehr weggehen, können sich daraus echte Stimmungsprobleme und auch Depressionen entwickeln. Der Alltag wird immer anstrengender, nichts macht noch wirklich Spaß, immer mehr erscheint sinnlos.

Es gibt viele »gute« und nachvollziehbare Gründe, durch die junge Menschen in emotionale Krisen und schwierige Lebensphasen geraten können. Ebenso wie viele Erwachsene leiden auch viele Jugendliche und junge Erwachsene unter ernst zu nehmenden Stimmungsproblemen und Depressionen. Wir wissen aus unserer psychotherapeutischen Arbeit, wie viel Mut dazu gehört, sich seine Schwierigkeiten einzugestehen und Hilfe zu suchen. Wir haben aber auch die Erfahrung gemacht, dass es sich lohnt, sich seinen Problemen zu stellen, sein Leben wieder in die Hand zu nehmen und sich um sein Wohlergehen zu kümmern. Ein erster Schritt dazu kann die Nutzung der Arbeitsmaterialien im Downloadbereich dieses Buches sein. Sie können Jugendlichen eine erste Sondierung ihrer Stimmungsprobleme erleichtern, aber auch therapiebegleitend eingesetzt werden.

Wir möchten in diesem Buch verständliche Informationen zu Traurigkeit und Depression zusammentragen und hilfreiche Strategien zum Umgang damit vorstellen. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen fließen dabei vor allem auch viele Erfahrungen ein, die wir gemeinsam mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen bei der Bewältigung von Stimmungsproblemen und psychischen Belastungen sammeln konnten. Wir möchten uns bei diesen jungen Menschen für ihre Offenheit, ihr Vertrauen und ihre Rückmeldungen bedanken.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns auch bei Frau Karin Koch für ihr engagiertes Lektorat und die sehr konstruktive Zusammenarbeit bei der

Fertigstellung dieses Buches. Besonders bedanken möchten wir uns auch bei unseren Familien: Ihr wart uns tolle Zuhörer, Kritiker und Ratgeber.

Wir wünschen uns, dass junge Leserinnen und Leser Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Probleme erfahren und in diesem Buch Ideen für einen besseren Umgang mit ihren Stimmungsproblemen finden. Wir wünschen uns, dass Leserinnen und Leser sich selbst besser verstehen lernen oder auch ermutigt fühlen, sich um weitere Hilfe zu kümmern. Ebenso hoffen wir, dass Freunde und Verwandte Informationen finden, die ihnen helfen, ihre Nächsten besser zu verstehen und ihnen zur Seite zu stehen.

Und: Wir freuen uns über Rückmeldungen und Anregungen.

Gunter Groen und Dorothe Verbeek
wieder-besser-drauf@balance-verlag.de

Wenn du dieses Buch zur Hand genommen und aufgeschlagen hast, kann es sein, dass auch dir Phasen von Traurigkeit und Stimmungsprobleme nicht unbekannt sind oder du dich sogar gerade jetzt intensiv damit beschäftigst. Vielleicht fühlt sich in deinem Leben vieles ziemlich schwer und anstrengend an. Möglicherweise fühlst du dich ganz schön schlecht, zweifelst an dir, bist belastet oder überfordert oder weißt nicht so recht, wie es weitergehen soll.

Auch wenn du dich besonders traurig, leer und mutlos fühlen solltest, du bist nicht allein. So wie dir – oder ganz ähnlich – geht es vielen anderen Jugendlichen auf dem Weg zum Erwachsenwerden.

Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt. Vielleicht kann auch dieses Buch ein Schritt sein auf einem neuen oder anderen Weg, mit deinen Problemen besser klarzukommen und dich bald schon etwas besser zu fühlen.

Wir möchten dir zeigen, dass Traurigkeit in einem gewissen Ausmaß zum Leben dazugehört. Es ist nichts Schlimmes, und oft sogar wichtig, über bestimmte Dinge traurig zu sein. Wir möchten aber auch zeigen, woran du merken kannst, dass du vielleicht mehr als »nur« traurig bist.

Der Unterschied zwischen einer stärkeren »normalen« Traurigkeit und ernst zu nehmenden Stimmungsproblemen oder einer Depression ist manchmal gar nicht so leicht zu erkennen. Du findest in diesem Buch Informationen darüber, was das überhaupt ist, eine Depression, und wie sie sich bei dir zeigen kann. Und wir gehen der Frage nach, was sie für dich und dein Leben bedeuten kann. Du bekommst auch Antworten auf die Frage, woher Depressionen kommen und wie sie entstehen. Vielleicht kommt dir dabei einiges bekannt vor.

Das Buch soll dir vor allem zeigen, was du tun kannst, um Schwierigkeiten in deinem Leben anzugehen und deine Stimmungsprobleme zu bewältigen. Du erhältst konkrete Informationen, wo und wie du professionelle Hilfe von Fachleuten bekommst und wann diese nötig wird. Du bekommst aber auch viele praktische Ideen, was du selbst tun und ausprobieren kannst, um dich wohler zu fühlen. Vielen dieser Ideen gehen Übungen zur Selbstbeobachtung voraus, die du – wenn du dieses Zeichen liest:  – auch im Downloadbereich des Buches unter

besser-drauf.html nutzen kannst. Sicher findest du Anregungen, die auch dich weiterbringen, um schon bald wieder besser oder gut drauf zu sein.

Sicherlich ist nicht jede Phase von Traurigkeit gleich eine Depression. Traurigkeit gehört zum Leben dazu und ist ein wichtiges Gefühl. Sie kann uns zeigen, was uns fehlt und was uns guttut. Sie hilft uns, Dinge zu verarbeiten, die uns belasten. Traurigkeit kann Ausdruck davon sein, dass wir uns mit den wichtigen und manchmal schwierigen Fragen im Leben auseinandersetzen. Und sie kann uns dabei unterstützen, neue Wege zu finden und auszuprobieren, wenn andere Wege in eine Sackgasse geführt haben. Wenn die Traurigkeit allerdings sehr lange anhält, immer größer wird und immer mehr Teile unseres Lebens in Mitleidenschaft zieht, kann die Traurigkeit zu einer Depression werden.

Wir wissen aus zahlreichen Gesprächen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, dass es viele nachvollziehbare und »gute« Gründe gibt, traurig und depressiv zu werden. Die meisten jungen Menschen haben es mit besonderen Herausforderungen, schweren Aufgaben und handfesten Problemen zu tun: Es ist nicht immer einfach, in der Schule zu bestehen und mit dem Stress klarzukommen. Es ist nicht immer leicht, es den eigenen Freunden recht zu machen oder die richtigen Freunde überhaupt zu finden. Das Miteinander in der Familie kann schwierig und anstrengend sein. Es kann ganz schön schwer sein herauszufinden, was man aus seinem Leben machen möchte und wie man die eigene Zukunft gestalten kann. Und es kann sehr schwer sein herauszufinden, was man an sich selbst mag und was die eigene Person überhaupt besonders macht.

Neben diesen ganz normalen Herausforderungen, mit denen es Jugendliche und junge Erwachsene zu tun haben, kommen oft noch andere Probleme dazu: Wenn Beziehungen in die Brüche gehen. Wenn es heftigen Streit und Auseinandersetzungen im Freundeskreis oder in der Familie gibt. Wenn man von anderen verletzt und ausgegrenzt wird. Wenn man sich einsam und verlassen fühlt. Wenn man mit etwas überfordert ist. Wenn man selbst schwerer krank ist oder Personen, die einem wichtig sind. Wenn einem anderen schreckliche Dinge passiert sind. Oder auch wenn man an die ganzen schlimmen Dinge denkt, die überall in der Welt passieren und noch passieren können.

Gerade in der Jugend und im jungen Erwachsenenalter gibt es also viele Dinge, die einen belasten und das Leben schwer machen können. Keiner

kann was dafür, wenn er sich traurig fühlt. Keiner kann was dafür, wenn er depressiv wird. Wichtig ist es nur, sich gerade dann um sich selbst zu kümmern und sich Hilfe zu holen, wenn es nötig ist.

ALINA, 16 »Ich kam mir unendlich dumm und schlecht vor. Allen schien es gut zu gehen, nur ich fühlte mich so unendlich leer und verzweifelt. Ich dachte oft, ich bin an allem schuld und ich habe es verdient, mich so schlecht zu fühlen.«

Auch wenn man sich in dieser Situation kaum vorstellen kann, dass so ein Gefühl der Leere und Verzweiflung wieder weggehen wird, möchten wir dir eines an dieser Stelle schon sagen:



Es gibt gute Hilfe gegen Depression! Sicher, es geht nicht von heute auf morgen, aber du kannst dir helfen lassen und dir auch selbst helfen. Eine Depression ist gut behandelbar und geht irgendwann vorbei. Vor allem wenn du dir selbst hilfst und bereit bist, Hilfe anzunehmen. ✕

Bevor wir zeigen, wie du dir selbst helfen und wo du Hilfe finden kannst, wollen wir dir zeigen, dass du nicht allein bist.

■ ■ Wie geht es anderen?

Stimmungstiefs und Depressionen kennen viele junge Menschen, wir werden von einigen erzählen. Manches wird dir vielleicht bekannt vorkommen, anderes nicht, denn letztendlich sehen solche Phasen bei jedem Menschen etwas anders aus. Dennoch gibt es einige gemeinsame Merkmale, die wir benennen können. Wir machen auch deutlich, wann eine traurige Stimmung in eine Depression umschlägt, was typische Anzeichen und Kriterien für eine Depression sind und wann man sich in jedem Fall professionelle Hilfe suchen sollte. Dabei werden auch die möglichen Ursachen und Folgen einer Depression zur Sprache kommen.

JULIA, 18, besucht die 13. Klasse eines Gymnasiums. Sie ist eine gute Schülerin, hat Freunde und eine nette Familie. Kaum einer ahnt, wie schlecht es ihr geht. Sie weiß schon morgens, wenn der Wecker klingelt, nicht, wie sie den Tag überstehen soll. Sie fühlt sich kraftlos und matt. In der Schule fällt es ihr schwer, sich zu konzentrieren. Sie hört die Fragen, die Antworten, doch

sie ist wie taub und innerlich teilnahmslos. Sie müsste sich mehr melden, die mündliche Mitarbeit ist doch so wichtig, aber es geht einfach nicht. »Ich muss endlich wissen, was ich nach dem Abi machen will. Alle anderen wissen auch schon, was sie werden wollen. Ich brauche unbedingt ein gutes Abi!«, hämmert es in ihrem Kopf. Ihr ist zum Heulen zumute.

Nachmittags trifft sie sich mit ihren Freundinnen, dann geht es ihr etwas besser. Oft würde sie am liebsten absagen, aber sie weiß, dass es dann nur schlimmer wird. Zu Hause ist sie gereizt, vor allem ihr jüngerer Bruder nervt sie, obwohl sie ihn eigentlich gern mag. Ihre Familie merkt, dass es ihr nicht gut geht. Ihre Mutter hat ihr erzählt, dass Julias Opa auch schwermütig gewesen und wegen Depressionen mehrfach im Krankenhaus behandelt worden sei. Alle geben sich ganz viel Mühe und sind nett zu ihr.

Deshalb ist sie auch so wütend auf sich selbst. Sie bereitet allen Kummer und hat noch nicht einmal einen richtigen Grund. Abends ist sie in ihrem Zimmer, dann ist es am schlimmsten. Dann fühlt sie sich so schlecht, dass sie es kaum noch aushalten kann. Sie denkt, ob es nicht besser wäre, wenn sie tot wäre, dann würde sie niemandem mehr zur Last fallen. Vielleicht einfach Tabletten nehmen, die Pulsadern aufschneiden, sich vor einen Bus werfen oder von einem Hochhaus springen! Diese Gedanken machen ihr Angst, sie kann nicht mehr. Sie nimmt eine Rasierklinge und schneidet in ihren Unterarm, bis es blutet. Die Gedanken an den Tod und die Anspannung in ihr verschwinden dann für kurze Zeit. Sie hat viele Wunden und Narben an den Armen und Oberschenkeln, sie schämt sich dafür. ✕

KARL, 14, war immer schon schüchtern. Im letzten Jahr ist es aber noch schlimmer geworden. Vor allem in Gegenwart von Mädchen wird er schnell rot. Die anderen Jungs aus seiner Klasse machen sich über ihn lustig. Auch weil er so viele Pickel bekommen hat, machen sie noch blöde Sprüche auf seine Kosten.

Karl sagt zu alledem nichts. Er tut so, als mache es ihm nichts aus, aber das stimmt nicht. Seine Mutter sagt, er lasse sich zu viel gefallen, müsse sich mehr wehren, sich mehr durchsetzen. »Du bist doch groß, größer als die meisten anderen, das kann doch nicht so ein Problem sein!«, meint sein Vater.

Karl hat den Eindruck, dass seine Eltern ihn nicht verstehen, und zieht sich immer mehr zurück. Seine Eltern streiten sich in letzter Zeit häufig, wegen des Geldes und wegen ihm. Er hat Angst, dass sie sich scheiden lassen.

Meistens ist Karl zu Hause in seinem Zimmer. »Ruf doch mal Timo an!«, schlägt sein Vater vor. Selbst für ein Treffen mit seinem besten Freund, den er schon seit der Grundschule kennt, fehlt ihm die Energie. »Timo hat eh mittlerweile andere Freunde«, denkt Karl.

Nachts schläft er schlecht und wird oft wach. Morgens ist er erschöpft und müde. Er isst weniger als früher, er hat einfach keinen Appetit. ✕

FINN, 15, sitzt am Computer und spielt seit mehreren Stunden ein Computerspiel. Eigentlich muss er am Freitag seinen Praktikumsbericht abgeben. Aber er kann sich nicht aufraffen. Sein Vater sagt, dass er endlich mit dem Bericht anfangen soll, das ganze Aufschieben mache es ja nicht besser. Als wüsste er das nicht selbst. Er hat ihm angedroht, den Computer aus seinem Zimmer zu holen, wenn er nicht bald mehr für die Schule macht. »Ich habe es satt, dass du nur vor dem Bildschirm hockst oder im Bett liegst. Steh endlich auf und mach was!«, platzt es aus dem Vater heraus.

Seit seine Mutter vor einem Jahr einen Suizidversuch unternommen hat, lebt er bei seinem Vater. Seine Mutter war lange in einer Klinik. Er wollte sie dort nicht besuchen und will sie auch jetzt nicht sehen. Er ist viel allein, sein Vater arbeitet den ganzen Tag. Das ist Finn auch am liebsten so. Dieses ständige Nachfragen seines Vaters, wie es ihm geht, nervt ihn.

Finn ist wütend auf seine Mutter, dass sie sich einfach umbringen wollte und dabei gar nicht an ihn gedacht hat. Er ist wütend auf seinen Vater, der seit der Trennung von Finns Mutter vor vier Jahren den 14-Tage-Wochenend-Vater gespielt und sich sonst nicht groß um ihn gekümmert hat. Er ist traurig, fühlt sich allein – aber das zeigt er niemandem. Dass seine Versetzung gefährdet ist, dass er nicht weiß, wie es weitergehen soll, daran mag er nicht denken. Er spielt lieber Computer, dann kann er alles vergessen, dann fühlt er keinen Schmerz, keine Wut und alles ist einfach. ✕

9. Februar

Fühle mich: müde. Müde ist kein Gefühl, sagt mein Vater.

Er hat unrecht. Müde ist ein alles entscheidendes Mistgefühl.

Erna SASSEN: Das hier ist kein Tagebuch, S. 10 f.

© Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2015

In unserem Leben haben wir es mit ganz verschiedenen Gefühlen und Stimmungen zu tun: Mal sind wir besser drauf, mal schlechter. Manchmal fühlen wir uns glücklich und fröhlich, manchmal traurig und verzweifelt. An einigen Tagen sind wir ängstlich und verzagt, an anderen Tagen mutig und voller Tatendrang. In einigen Momenten sind wir verärgert und wütend, in anderen ausgeglichen und entspannt.

Wie geht es dir? Kommen dir die Beschreibungen, die wir gerade von anderen Jugendlichen gegeben haben, oder Teile davon bekannt vor? Kennst du auch Phasen, in denen es dir besonders schlecht geht, du dich traurig, niedergeschlagen, verzweifelt und lustlos fühlst? Oder geht es dir gerade jetzt so?



Gerade wenn es dir schon länger nicht so gut geht, kann es sinnvoll sein, deine Stimmung zu beobachten und auf dich zu achten. Gerade wenn du besonders traurig und verzweifelt bist und nicht mehr so richtig weißt, wie es weitergeht, solltest du vielleicht ehrlich zu dir selbst sein. Das kann der Ausgangspunkt dafür sein, wieder nach vorn zu schauen, dir etwas Gutes zu tun, Probleme anzugehen und auch Hilfe von anderen zu bekommen. Umso eher kann es dir wieder besser gehen.

Nimm dir einen Moment Zeit, denke über dich, dein Leben und deine momentane Gefühlslage nach. Hier ist ein kleiner Selbsttest mit verschiedenen Fragen zu deiner Stimmung. Denke an die letzten Tage und Wochen und versuche, die Fragen im Kasten spontan und ehrlich zu beantworten.



Wie geht es dir aktuell? Wie war deine Stimmung in den letzten Tagen und Wochen?	Nein	Ja
Fühlst du dich traurig und bedrückt?		
Bist du schnell gereizt, fühlst dich schnell angegriffen und ungerecht behandelt?		
Ist dir häufiger nach Weinen zumute?		
Fühlst du dich oft müde, schlapp und ohne Energie?		
Kannst du dich über kaum noch etwas richtig freuen?		
Machen dir auch schöne Dinge und Sachen, die früher Spaß gemacht haben, keinen richtigen Spaß mehr?		
Hast du keine richtige Lust auf irgendwas und bist oft und schnell gelangweilt?		
Ziehst du dich oft zurück, bist oft allein?		
Triffst du dich kaum noch mit anderen Leuten, machst kaum noch Unternehmungen mit Freunden und deinen Familienangehörigen?		
Kommt dir vieles schwer und anstrengend vor?		
Versuchst du Anforderungen des Alltags, wie zum Beispiel Hausaufgaben zu machen oder am Schulunterricht teilzunehmen, aus dem Weg zu gehen?		
Bist du in der Schule schlechter geworden?		
Machst du dir viele Gedanken und Sorgen, musst oft grübeln und kannst gar nicht mehr richtig abschalten?		
Traust du dir wenig zu? Ist dein Selbstbewusstsein im Keller?		
Hast du wenig Hoffnung in deine Zukunft?		
Fällt es dir schwer, Gutes in deinem Leben zu sehen?		
Leidest du häufig unter körperlichen Beschwerden, zum Beispiel Kopfschmerzen oder Bauchweh?		

Wie geht es dir aktuell? Wie war deine Stimmung in den letzten Tagen und Wochen?	Nein	Ja
Leidest du häufig unter körperlichen Beschwerden, zum Beispiel Kopfschmerzen oder Bauchweh?		
Fällt es dir schwer, dich zu konzentrieren oder zum Beispiel in der Schule aufzupassen?		
Kannst du dich schlecht entscheiden?		
Hast du Probleme mit dem Schlafen? Kannst du schlecht einschlafen, wachst du in der Nacht oder morgens zu früh auf? Oder schläfst du viel mehr als früher?		
Hast du wenig Hunger und Appetit? Isst du weniger als sonst?		
Oder hast du mehr Hunger und Appetit als sonst? Isst du mehr als sonst oder besonders viel, wenn es dir schlecht geht und du schlechte Laune hast?		
Hast du dich schon mal selbst absichtlich verletzt?		
Denkst du häufiger an den Tod? Hast du schon mal daran gedacht, wie es wäre, wenn du nicht mehr am Leben wärst?		
Hast du schon mal daran gedacht, dich umzubringen, oder solche Pläne gemacht?		

Wenn du mehrere dieser Fragen mit »Ja« beantwortet hast, spricht einiges dafür, dass du gerade eine besonders schwere Zeit durchmachst und du möglicherweise unter einer Depression leidest. Die genaue Diagnose einer Depression oder einer anderen psychischen Störung kann allerdings nur eine Fachperson stellen, d. h. eine Psychotherapeutin oder ein Psychiater. Wo und wie du professionelle Hilfe findest, beschreiben wir im Kapitel »Lass dich nicht unterkriegen« ab Seite 49.

Gut ist zunächst, dass du ehrlich und offen zu dir selbst bist und vielleicht auch anderen Menschen gegenüber, die dir nahestehen. Das kann ein erster Schritt sein, damit es dir besser geht.

PAUL, 19 »Es hat lange gedauert, bevor ich es überhaupt geschafft und mich überhaupt getraut habe, mich und mein anstrengendes Leben genauer verste-

hen zu wollen. Vorher bin ich in meiner Traurigkeit fast ertrunken. Als ich es in Worte gefasst hatte, konnte ich bald etwas besser damit umgehen.«

Wenn du weiterliest, kannst du erfahren, was das überhaupt ist, eine »Depression«. Und was es bedeuten kann, eine Depression zu haben.

Online-Tipp: [Einen weiteren kurzen Selbsttest im Internet findest du hier: www.fideo.de/fuer-mich/selbsttest/](http://www.fideo.de/fuer-mich/selbsttest/)

■ ■ Was ist das, eine Depression?

Eine Depression ist, wenn all deine Gefühle im Rollstuhl sitzen. Sie haben keine Arme mehr und es ist leider auch gerade niemand zum Schieben da. Womöglich sind auch noch die Reifen platt. Macht sehr müde.

Andreas STEINHÖFEL: *Rico, Oskar und die Tieferschatten*, S. 163

© CARLSEN Verlag, Hamburg 2008

Was eine Depression genau ist, lässt sich gar nicht so einfach sagen. Eine Depression hat viele Gesichter, kann viele unterschiedliche Merkmale und Anzeichen haben und sich bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedlich zeigen.

Eine Depression kann jeden treffen, egal wie alt man ist, was man macht oder wo man herkommt. Depressive Störungen sind ziemlich weit verbreitet, recht viele Menschen leiden darunter. Auch unter Jugendlichen sind sie ein häufiges und bedeutsames Problem. Wir wissen aus wissenschaftlichen Studien, dass ungefähr jeder zehnte Jugendliche in seiner Jugend mindestens einmal eine ernst zu nehmende depressive Phase erlebt. Während du dieses Buch liest, leiden etwa vier Prozent aller Jugendlichen und Erwachsenen unter einer depressiven Störung, d. h. einer unter 25. Das sind allein in Deutschland einige Millionen Menschen. Menschen mit Depressionen sind also keine besonderen Ausnahmen oder extremen Sonderlinge.

Es gibt auch viele prominente Menschen und Stars, die sich dazu bekannt haben, depressiv oder psychisch erschöpft gewesen zu sein. So etwa die Rapper Eminem und Kanye West, die Schwimmlgende Ian Thorpe, die Sänger und Sängerinnen Sarah Connor, Nicki Minaj, Lady Gaga und Justin Bieber, die

Schauspielerinnen und Schauspieler Jim Carrey, Winona Ryder, Julia Roberts oder Kirsten Dunst, der Boxer Wladimir Klitschko, die Fußballtrainer bzw. -spieler Ralf Rangnick, Sascha Lewandowski oder Sebastian Deisler, um nur einige zu nennen.

Was aber ist das genau, eine Depression?

Eine Depression oder eine depressive Störung ist eine sogenannte psychische Störung oder psychische Erkrankung. Von einer Depression ist besonders die Stimmung bzw. die Laune eines Menschen betroffen. Menschen mit einer Depression sind vor allem und oft sehr traurig. Und diese Traurigkeit ist viel größer und stärker als eine normale, übliche Traurigkeit. Menschen mit einer Depression fühlen sich lustlos, schlapp, ohne Energie und oft leer. Sie können nicht mehr richtig Spaß haben und kaum noch etwas genießen. Sie verlieren die Hoffnung für sich und ihre Zukunft, sehen vieles schwarz und pessimistisch.

Viele Jugendliche mit einer Depression fühlen sich oft falsch verstanden, ungerecht behandelt und sind schnell gereizt. Sie können abends schlecht einschlafen oder wachen nachts oft auf. Auch der Appetit kann sich verändern: Viele essen weniger, weil es ihnen nicht mehr schmeckt oder ihnen nicht nach Essen zumute ist. Manche essen vor lauter Traurigkeit, Langeweile oder Frust mehr als sonst. Auch der Körper meldet sich, der Kopf oder der Bauch oder andere Bereiche des Körpers können wehtun und schmerzen.

TIM, 17 »Ich musste ständig über alles nachdenken, habe nur gegrübelt. Immer wieder kamen mir dieselben Gedanken in den Kopf: Ich bin nicht so toll wie die anderen, ich schaffe das nicht, heute war wieder alles scheiße und morgen wird es nicht besser werden.«

ESTHER, 16 »Ich bin schon morgens mit Bauchschmerzen und Übelkeit aufgestanden. Mein Magen hat sich zusammengezogen, sich wie ein Stein angefühlt.«

MARVIN, 14 »Bei mir war die Luft raus, ich fühlte mich unendlich schlapp und nur fertig. Ich war immer müde und konnte mich zu nichts mehr aufraffen.«



SELMA, 16 »Ich hatte regelrecht Angst vor den anderen. Ich fühlte mich meinen Freunden und Mitschülern nicht gewachsen, fühlte mich hilflos und allein. Ich dachte, alle merken sofort, wie schlecht es mir geht. Keiner sollte fragen, keiner sollte es merken. Ich blieb dann lieber zu Hause.«

AKIN, 18 »Ich weiß noch genau, wie alle mich aufmuntern wollten, meine Eltern, mein Freund. Es war Frühsommer, alle hingen nach der Schule im Park rum, lagen in der Sonne und redeten miteinander, machten Pläne für die Ferien. Mir machte nichts mehr Spaß. Ich konnte mir eigentlich gar nicht vorstellen, dass mir jemals wieder etwas Spaß macht.«

Besonders belastend und schmerzvoll können auch Gedanken an den eigenen Tod sein. Wenn die Stimmung so schlecht ist, die Hoffnung immer mehr abnimmt und die Verzweiflung größer wird, kann es sein, dass depressive Menschen anfangen sich vorzustellen, wie es wäre, wenn sie tot wären. Sie können ihr Leben mit der Depression und all den schlechten Dingen, die sie fühlen und erleben, kaum noch aushalten und wünschen sich ein Ende. Solche Gedanken an den eigenen Tod oder daran, sich selbst umzubringen, nennt man Suizidgedanken. Auch diese Gedanken kennen viele depressive Jugendliche und Erwachsene. Auch sie können zu einer Depression dazugehören.



Gerade wenn alles schwarz und aussichtslos erscheint, solltest du mit anderen reden und dir Hilfe holen. Auch wenn es sich gar nicht so anfühlt und manchmal dauern kann, Suizidgedanken gehen vorbei!

Wie du mit solchen Gedanken an den eigenen Tod und mit entsprechenden Ideen und Absichten umgehen kannst und wie und wo du Hilfe findest, kannst du ab Seite 49 lesen!

Die Anzeichen einer Depression können bei jedem anders sein. Sie kommen bei verschiedenen Menschen in ganz unterschiedlichem Ausmaß und in unterschiedlicher Art und Weise vor. In dem Fragebogen auf Seite 17 f. (und im Downloadbereich des Buches), den du vielleicht schon beantwortet hast, findest du alle typischen Depressionsanzeichen, man spricht auch von Symptomen.

Es ist gar nicht so einfach zu sagen, wann eine »normale« Traurigkeit aufhört und eine Depression beginnt. Bei einer Depression sind die Traurigkeit und die anderen Symptome sehr intensiv und besonders schwer ausgeprägt und dauern schon mehrere Wochen an. Die Traurigkeit und die schlechte Stimmung und all die anderen Symptome gehen nicht mehr so richtig weg, sind hartnäckiger und verändern sich kaum noch, egal was passiert.

Depressive Menschen leiden unter ihrer Traurigkeit und ihrer schlechten Stimmung. Die Depression scheint Besitz zu nehmen von immer mehr Bereichen des Lebens. Normale Dinge im Leben fallen schwer oder können gar nicht mehr oder nicht mehr so gut gemacht werden wie früher: Morgens aufstehen, zur Schule gehen und im Unterricht mitmachen, sich mit Freunden treffen, mit der Familie etwas unternehmen, zum Sportverein gehen, Hausaufgaben machen oder andere Aufgaben erledigen wie das Zimmer aufräumen. Alles fühlt sich schwer an, macht keinen Spaß oder klappt nicht mehr richtig.

Online-Tipp Die allgegenwärtige Schwere besingt z.B. Gisbert zu Knyphausen in »Melancholie«. www.youtube.com/watch?v=qsZLTJWUqkc

Im nächsten Kasten findest du die offizielle Definition einer Depression, wie sie in der sogenannten ICD-10 zu finden ist, der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. In dieser Klassifikation werden von besonderen Experten im Auftrag der Welt-

gesundheitsorganisation (WHO) alle körperlichen und psychischen Erkrankungen definiert und genau beschrieben, auch Depressionen bzw. depressive Störungen. Es werden bestimmte Schweregrade einer Depression unterschieden, nämlich leichte, mittelgradige und schwere Phasen, je nachdem wie viele Symptome vorliegen und wie stark sie das Leben beeinflussen.

Eine Depression kann unterschiedlich lange dauern, von einigen Wochen bis zu mehreren Monaten. Manche Menschen haben einzelne depressive Episoden, die dann weggehen und nie wiederkommen, andere leiden unter wiederholten Phasen.

Neben den typischen Depressionssymptomen nach der ICD-10 findest du in dem folgenden Kasten auch Merkmale einer Depression, wie sie zusätzlich bei Jugendlichen oft vorkommen können.



Symptome und Merkmale einer depressiven Episode im Jugendalter nach der ICD-10 der WHO

»Bei den typischen leichten, mittelgradigen oder schweren Episoden leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von sogenannten ›somatischen‹ Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust. Abhängig von Anzahl und Schwere der Symptome ist eine depressive Episode als leicht, mittelgradig oder schwer zu bezeichnen.«

In der ICD-10 werden folgende drei Kernsymptome einer depressiven Episode genannt, von denen mindestens zwei vorliegen müssen:

- »Depressive Stimmung, in einem für die Betroffenen deutlich ungewöhnlichen Ausmaß, die meiste Zeit des Tages, fast jeden Tag, im Wesentlichen unbeeinflusst von den Umständen und mindestens zwei Wochen anhaltend,
- Interessen- oder Freudeverlust an Aktivitäten, die normalerweise angenehm waren, und
- verminderter Antrieb oder gesteigerte Ermüdbarkeit.«

Darüber hinaus müssen weitere dieser Symptome vorliegen:

- »Verlust des Selbstvertrauens oder des Selbstwertgefühls,
 - unbegründete Selbstvorwürfe oder ausgeprägte, unangemessene Schuldgefühle,
 - wiederkehrende Gedanken an den Tod oder an Suizid, suizidales Verhalten,
 - Klagen über oder Nachweis eines verminderten Denk- und Konzentrationsvermögens, Unschlüssigkeit oder Unentschlossenheit,
 - psychomotorische Agitiertheit oder Hemmung (subjektiv oder objektiv),
 - Schlafstörungen jeder Art,
 - Appetitverlust oder gesteigerter Appetit mit entsprechender Gewichtsveränderung.«
- Quelle: Dilling, H. u. a. (Hg.) (2015): Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F) – Klinisch-diagnostische Leitlinien. Göttingen: Hogrefe.

Zusätzliche mögliche Symptome einer Depression bei Jugendlichen sind:

- Reizbarkeit, schlechte Laune, Stimmungsschwankungen,
- Angst, allein zu sein, Trennungsängste,
- körperliche Beschwerden (z. B. Kopf- oder Bauchschmerzen),
- Rückzug, wenig Kontakte zu Gleichaltrigen und Schwierigkeiten mit anderen Menschen,
- Tendenzen, sich selbst zu verletzen, und
- gelangweilt sein.

Ziemlich oft haben Jugendliche, die an einer Depression leiden, auch andere psychische Probleme oder Anzeichen anderer psychischer Probleme:

- Das können besondere Ängste sein, zum Beispiel Angst, vor anderen zu sprechen oder im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, oder Angst vor bestimmten Dingen oder Orten.
- Häufig, besonders bei Mädchen, aber auch bei Jungen, sind auch Probleme mit dem Essen und die Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen bzw. Essstörungen wie die Magersucht (Anorexie) oder die Ess-Brech-Sucht (Bulimie).
- Einige Jugendliche neigen dazu, zu viel Alkohol zu trinken oder andere Drogen zu nehmen, um mit ihren Problemen besser klarzukommen und sie für eine Zeit lang zu vergessen.
- Andere Jugendliche haben Schwierigkeiten damit, ihre Wut und Aggressivität zu regulieren. Sie geraten schnell in Streit mit anderen und in körperliche Auseinandersetzungen. Manche werden straffällig.

Mehr zu den Schwierigkeiten, die man neben der Depression noch haben kann, findest du ab Seite 43.

Wie die Geschichten von Julia, Karl und Finn schon gezeigt haben: Jede Depression ist anders, jede Depression hat ihr eigenes Gesicht und ihre eigene Geschichte, auch wenn es einige gemeinsame Merkmale gibt. Wir möchten dich nun einladen, deine Situation zu beschreiben.



ARBEITSBLATT **Wie sieht deine Stimmung aus?**

Wie fühle ich mich?

.....

Was sind meine Gedanken, was geht mir durch den Kopf?

.....

Was mache und tue ich, wie ist mein Verhalten?

.....

Wie fühlt sich mein Körper an, wo kann ich etwas spüren?

.....

Was fällt mir sonst noch auf?

.....

Gerade wenn du in einer sehr schlechten Phase steckst und unter einer Depression leidest, ist eines oft besonders schwer zu sehen – deswegen solltest du es nicht vergessen: Eine Depression ist eine Erkrankung, eine Krise, die irgendwann vorübergeht. Sie macht nicht den Menschen an sich aus. Der Mensch behält seine Persönlichkeit, all seine Besonderheiten und Stärken und all das, was über die Depression hinausgeht.

Auch wenn wir in diesem Buch darauf später noch genauer eingehen, wollen wir an dieser Stelle schon mal ganz deutlich sagen:



An einer Depression ist keiner selbst schuld! Es liegt nicht daran, dass du besonders schwach oder schlecht bist. Es hat nichts mit dir und deiner Person zu tun. Eine Depression ist eine Erkrankung, die ganz unterschiedliche Ursachen haben kann.

Im dritten und vierten Kapitel findest du mehr zum Thema Hilfe und Unterstützung.

■ ■ Was passiert, wenn ich depressiv bin?

MELANIE, 15, fühlt sich seit knapp einem Jahr traurig und niedergeschlagen. Einige Mädchen aus ihrer Klasse haben sich gegen sie verbündet, hinter ihrem Rücken geredet und sich lustig über sie gemacht. Melanie ist immer tiefer in ein Stimmungsloch gerutscht. Sie war noch nie jemand, dem es leichtgefallen ist, auf andere zuzugehen und Probleme zu klären.

Seit Beginn des Schuljahres zieht sie sich immer stärker zurück. Es fällt ihr immer schwerer, morgens aus dem Bett zu kommen und sich zur Schule aufzuraffen, auch weil sie abends lange grübeln muss und erst spät einschläft. Dem Unterricht zu folgen und sich zu konzentrieren, wird immer anstrengender. Außerdem fühlt sie sich ihren Mitschülerinnen gegenüber unterlegen und will nicht, dass die anderen merken, wie schlecht es ihr geht. Vor allem nach dem Wochenende hat sie morgens vor der Schule immer häufiger Bauchschmerzen, oft ist ihr übel. Melanie fehlt immer öfter in der Schule, jetzt ist ihre Versetzung gefährdet.

Auch ihre einzige Freundin, auf die sie sich eigentlich verlassen konnte, will sie nicht mehr treffen oder mit ihr telefonieren. Der Hip-Hop-Kurs, der ihr sonst so viel Spaß gemacht hatte, erscheint ihr langweilig und sinnlos. Ihre Eltern sprechen ihr Mut zu, machen aber auch Druck, dass sie jetzt wieder zur Schule gehen und wenigstens die zehnte Klasse abschließen soll. Sie wollen oder können nicht verstehen, wie schlecht sie sich wirklich fühlt und dass sie nicht einfach so zur Schule gehen kann. Es kommt zu Hause immer öfter und schneller zu Streit. Melanie geht es immer schlechter. ✕

Eine Depression kann zu vielen Belastungen führen, die dir das Leben schwer machen. Auch hier gibt es natürlich Unterschiede, in welchen Lebensbereichen es besondere Probleme gibt und in welchen nicht. Bei Melanie sind fast alle typischen Folgen festzustellen:

Selbstwertgefühl → Die Auswirkungen einer Depression fangen bei der eigenen Person an: Viele depressive Jugendliche trauen sich nichts mehr zu, denken, sie seien schlechter als andere und weniger wert. Es fällt ihnen schwer, sich, ihr Leben und ihre Zukunft positiv zu sehen, und sie verlieren die Hoffnung.

Rückzug → Viele depressive Jugendliche ziehen sich zurück. Weil sie keine Kraft und Energie mehr haben, keine Lust mehr spüren oder weil sie es sich nicht mehr zutrauen, unternehmen sie wenig, gehen ihren Interessen und Hobbys nicht mehr nach und machen kaum noch etwas mit anderen Menschen.

Streit mit Freunden → Oft gibt es Streit und Schwierigkeiten mit Freunden und Gleichaltrigen. Depressive Jugendliche fühlen sich häufig nicht richtig verstanden und von anderen schlecht behandelt. Manchmal werden sie auch von anderen geärgert und ausgegrenzt oder gemobbt. Oft fällt es ihnen schwer, auf andere zuzugehen und Konflikte zu klären.

Streit mit der Familie → Auch in der Familie kommt es häufiger zu Streit und Missverständnissen. Von Eltern oder Geschwistern fühlen sich depressive Jugendliche nicht verstanden, nicht mehr geliebt und zu wenig unterstützt. Das Zusammenleben mit den anderen Familienmitgliedern wird als anstrengend und überfordernd erlebt oder macht keinen Spaß mehr. Die Kommunikation bzw. das Miteinander-Reden gelingt oft nicht mehr oder ist von Vorwürfen geprägt.

Partnerschaft → Genauso kann es in einer festen Beziehung oder Partnerschaft zu Problemen kommen. Gerade Menschen, die einen mögen und lieb haben, möchten ihrem depressiven Partner helfen. Oft laufen ihre Vorschläge aber ins Leere oder werden abgelehnt. Man fühlt sich gegenseitig nicht mehr so geliebt und verstanden. Man unternimmt nicht mehr so viele schöne Sachen miteinander, gerät leichter in Streit. Auch miteinander zärtlich zu sein und intim zu werden, gelingt nicht mehr so leicht, macht weniger Spaß und kommt seltener vor.

Schule → Es fällt schwer, sich morgens aufzuraffen, sich im Unterricht zu beteiligen oder die Hausaufgaben zu machen. Die Konzentration kann nachlassen, es kann mühevoller werden, aufzupassen und Dinge richtig zu verstehen. Einige depressive Jugendliche meinen, sie dürften keine Fehler machen. Sie lernen viel, setzen sich massiv unter Druck und fühlen sich dann in der Schule überfordert. Es können Ängste auftreten, zu versagen, sich zu blamie-

ren und von anderen ausgelacht zu werden. Oft fühlen sich Jugendliche mit Stimmungsproblemen auch von ihren Mitschülern und Lehrern nicht richtig verstanden. Manchmal fangen sie dann an, immer mehr Stunden zu fehlen oder gar nicht mehr zur Schule zu gehen. Dann fällt es immer schwerer, die Schule wieder zu besuchen.

Gesundheitsverhalten → Weniger Schlaf und mehr Müdigkeit, schlechte Ernährung und weniger Bewegung oder auch viel Zeit mit dem Handy, Computer oder Fernsehen können den Körper angreifen, er wird dann anfälliger für Infektionen. Wenn Jugendliche viel rauchen, Alkohol trinken und andere Drogen nehmen, schadet das zusätzlich der Gesundheit.

Eine Depression kann sich also auf die ganze Person, die Stimmung, die Gedanken, das Verhalten und den Körper auswirken. Viele Bereiche des Lebens sind betroffen, wie genau, kann bei jedem anders sein.

Online-Tipp: Hier findest du einen kurzen Film darüber, wie es sein kann und wozu es führen kann, eine Depression zu haben, »Ich hatte einen schwarzen Hund«: www.youtube.com/watch?v=1UiA3zQv4yE

Einige Schwierigkeiten hängen damit zusammen, dass bei einer Depression bestimmte Funktionen im Körper und vor allem im Gehirn vorübergehend beeinträchtigt werden können. Wie wir heute aus der Wissenschaft und Forschung wissen, funktioniert vor allem die sogenannte Signalübertragung im Gehirn nicht mehr so gut. Die Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter, wie zum Beispiel Serotonin, werden daran gehindert, Reize und Impulse weiterzuleiten. Auch das kann unter anderem dazu führen, dass du dich vorübergehend nicht mehr so freuen kannst, dich schlapp, antriebslos und lustlos fühlst oder du dich schlechter konzentrieren kannst und viel grübeln musst.

Auch der Hormonhaushalt kann sich während einer Depression verändern und aus der Balance geraten. Hormone sind ebenfalls Botenstoffe, die ausgehend von Signalen im Gehirn Funktionen und Abläufe im Körper steuern. Das kann zum Beispiel dazu führen, dass du dich schneller und stärker müde oder gestresst fühlst oder sich dein Appetit verändert. Aber aufgepasst: All das heißt nicht, dass du verrückt bist oder verrückt wirst oder dauerhafte Schäden behältst. Diese biochemischen Veränderungen im Körper sind nur vorübergehender Natur und Teil der Erkrankung. Botenstoffe und Hormon-

haushalt geraten auch wieder ins Gleichgewicht, wenn sich deine Stimmung bessert und die Depression weniger wird.

■ ■ **Wie können die anderen verstehen, wie schlecht es mir geht?**

ALICIA, 15 »Ich habe mich lange nicht getraut, anderen zu erzählen, wie traurig und schlecht ich mich wirklich gefühlt habe. Ich wusste ja noch nicht mal selber, was mit mir los war. Immer wenn ich versucht habe, von meinen Problemen zu erzählen, haben die anderen Leute schnell wieder weggehört oder mich schnell zu trösten versucht. Ich war dann wieder still oder habe etwas anderes erzählt.«

Viele depressive Menschen erleben es als besonders schwierig, anderen verständlich zu machen, wie es ihnen wirklich geht. Eine Depression ist für andere Menschen kaum sichtbar und von außen oft schwer zu erkennen. Familienmitglieder, Freunde, Mitschüler und Lehrer können die Probleme depressiver Jugendlicher oft nicht richtig verstehen und nachvollziehen. Sie fragen sich vielleicht, warum stellt der sich so an, warum bekommt er es nicht besser hin und warum geht es ihm denn so schlecht? Das macht es für den depressiven Menschen nicht leichter.

Kennst du das auch?

Andere Menschen, gerade die Familie, der Freundeskreis müssen oft noch lernen, besser zuzuhören und mehr Verständnis zu entwickeln. Erwarte nicht gleich zu viel.



Gib den anderen etwas Zeit, dich, deine Lage und deine Stimmung zu erkennen. Auch wenn du nicht genau weißt, was mit dir los ist, teile dich mit, erzähle, wie es dir geht, woran du denkst. Gib ihnen die Chance, dich besser zu verstehen.

■ ■ **Noch mal das Wichtigste in Kürze**

- Ziemlich viele Jugendliche und junge Erwachsene kennen ernste Stimmungsprobleme und depressive Phasen.
- Eine Depression geht über das normale Ausmaß von Traurigkeit hinaus. Im Mittelpunkt stehen eine schlechte Stimmung, Leere und Freudlosigkeit

sowie Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Hinzu kommen weitere Symptome, die mindestens einige Wochen andauern. Die Symptome einer Depression können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein.

- Die Betroffenen leiden unter ihrer schlechten Stimmung.
- Eine Depression kann sich negativ auf viele Bereiche des Lebens auswirken, auf die Familie, die Freunde und Bekannten, Freizeit und Hobbys sowie auf Schule und Beruf. Es können auch körperliche Beschwerden und Veränderungen auftreten.
- Andere Menschen können oft schwer nachvollziehen, wie es einem in einer depressiven Phase wirklich geht. Offenheit und Vertrauen gegenüber Freunden und Verwandten helfen.