

DIE UNSICHTBARE LAST DER KLEINEN SEELEN

Ein Blick in die Welt der Depressionen bei Kindern

Die strahlenden Gesichter von **fröhlichen und glücklichen Kindern** sind das wertvollste Geschenk, das jede Familie erhalten kann.

Allerdings kann die **kindliche Unbeschwertheit** in einer Welt voller alltäglicher Herausforderungen und Belastungen – wie Konflikte mit den Eltern, **gesellschaftlicher Leistungsdruck**, schulischen Problemen oder **Unwohlsein** im eigenen Körper – schnell beeinträchtigt werden. Solche Umstände können zu einer bedrückten Stimmung führen, die zunächst als bedenkenlos und harmlos erscheint. Es ist jedoch zu beachten, dass **Depressionen** mehr sind als nur „schlechte Laune“ und bei Kindern oft unterschätzt und nicht rechtzeitig erkannt werden. In diesem Newsletter möchten wir Ihnen das Thema Depressionen bei Kindern näherbringen, um so zur **Gesundheit in Ihrer Familie beizutragen**.

9 Min. Lesezeit | #Stimmung #Depression #Psyche #Stress #Druck



Liebe Eltern,

wussten Sie, dass Depressionen zu den am weitesten verbreiteten **psychischen Erkrankungen** bei Kindern und Jugendlichen gehören? Nach [Angaben des Statistischen Bundesamtes](#) wurden im Jahr 2021 knapp 81.000 Kinder im Alter von 10 bis 17 stationär wegen psychiatrischer Störungen behandelt. Die **häufigste Diagnose** in diesen Fällen ist die Depression.

Während der Coronapandemie hat die Häufigkeit depressiver Störungen zugenommen.

Auch ist die Wahrscheinlichkeit von wiederkehrenden Formen von Depressionen beträchtlich hoch.

Wenn bereits in der **Grundschulzeit** eine Diagnose einer depressiven Episode gestellt wird, ist das Risiko im Jugendalter eine oder mehrere depressive Episoden zu erleben, um das 10- bis 12-fache erhöht.

Kinder und Jugendliche können ihre **Gefühle und Gedanken oft nicht so klar Ausdrücken** wie Erwachsene.

Bei Kindern zeigen sich Anzeichen von Depressionen durch Veränderungen im täglichen Verhalten, wie z. B. fehlendes Interesse am Spielen, schnelle Demotivation, verändertes Schlaf- und Essverhalten oder weniger Mimik und Gestik. Häufig klagen Kinder und Jugendliche auch über **körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen**. Die gute Nachricht: Depressionen sind behandelbar.

Die folgenden Tipps unterstützen Sie dabei, die **psychische Gesundheit Ihres Kindes** bestmöglich zu **fördern** und ggf. Depressionen vorzubeugen.



ALLGEMEINE TIPPS

Bemühen Sie sich um **Empathie und Verständnis**, um Ihrem Kind ein stabiles und unterstützendes Umfeld zu bieten.

*

Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und ermutigen Sie es, offen über seine **Probleme und Gefühle** zu sprechen.

*

Unterstützen Sie die **sozialen Fähigkeiten** Ihres Kindes, indem Sie es an Aktivitäten mit Gleichaltrigen teilnehmen lassen.

*

Leben Sie einen gesunden Lebensstil vor, der ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf beinhaltet, da dies die **Grundlage für die psychische Gesundheit** Ihres Kindes bildet.

*

Seien Sie ein Vorbild für einen **gesunden Umgang mit Stress und Emotionen**, um Ihrem Kind positive Verhaltensweisen zu vermitteln.



KONKRETER TIPP

Mit dem **Familienspiel „Gefühlswelten: Das Familienspiel der Gefühle“** kann die psychische Entwicklung der Kinder gestärkt und gefördert werden.

Ziel des Spiels ist es, den Kindern zu helfen ihre Gefühle zu erkennen, zu benennen und zu regulieren, während sie gleichzeitig lernen sich in andere hineinzuversetzen und Empathie zu entwickeln.

So geht's:

- Zeichnet gemeinsam als Familie auf einem großen Papier eine „Gefühlswelt“ auf und unterteilt es in Orte, die verschiedene Gefühle repräsentieren (Bsp. Freude = bunte Blumenwiese, Trauer = grauer Fluss, Wut = ausbrechender Vulkan, Angst = dunkler Wald). malt ein Startfeld, die Orte sind die Spielfelder. Nehmt euch einen Würfel und beliebige Spielfiguren.
- Alle Familienmitglieder setzen sich um die Gefühlswelt herum.
- Ein Spieler beginnt zu würfeln und bewegt sich entsprechend der gewürfelten Augenzahl auf der Gefühlswelt vorwärts.
- Wenn die Spielerinnen auf einem bestimmten Ort landen, beschreibt er kurz, welche Gefühle er dort fühlt und warum (Bsp. ausbrechender Vulkan: Ich bin bei einem ausbrechenden Vulkan gelandet und fühle mich wütend, weil ich in der Schule die ganze Zeit Ärger mit meinen Freunden haben).
- Die anderen Familienmitglieder hören aufmerksam zu, können anschließend ihre eigenen Erfahrungen mit diesen Gefühlen teilen und darüber sprechen, wie man angemessen mit diesem Gefühl umgeht und positive Interaktionen fördert.
- Nachdem der erste Spieler sein Gefühl geteilt hat, ist der nächste Spieler an der Reihe, den Würfel zu werfen und sich auf der „Gefühlswelt“ vorwärts zu bewegen.
- Das Spiel geht so lange weiter, bis alle Spieler die Möglichkeit hatten, ihre Gefühle zu teilen und miteinander darüber zu sprechen.



Die psychische Gesundheit hat einen entscheidenden Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden, die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit einer Person.

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Durch gezielte Meditation am Morgen können Sie jeden Tag mit positiven Affirmationen beginnen. Diese tägliche Meditation soll Sie dabei unterstützen, mit positiven Gedanken und einem zufriedenen Geist in den Tag zu starten: Glückliche, motiviert und bereit für Alles, was heute kommen mag.

Positive Affirmation zur Selbstliebe finden Sie [HIER](#).



Weitere **Gesundheitstipps** für die ganze Familie haben wir für Sie auf [unserer Homepage](#) zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Ein interessantes Informationsportal rund um das Thema Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen finden Sie [HIER](#).

*

Die **„Nummer gegen Kummer“** für Kinder, Jugendliche und deren Eltern:

- Kindertelefon: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0 550

*

Die **Telefonseelsorge** ist kostenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den folgenden Telefonnummern zu erreichen:

- 0800 111 0111
- 0800 111 0222
- 116 123

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock