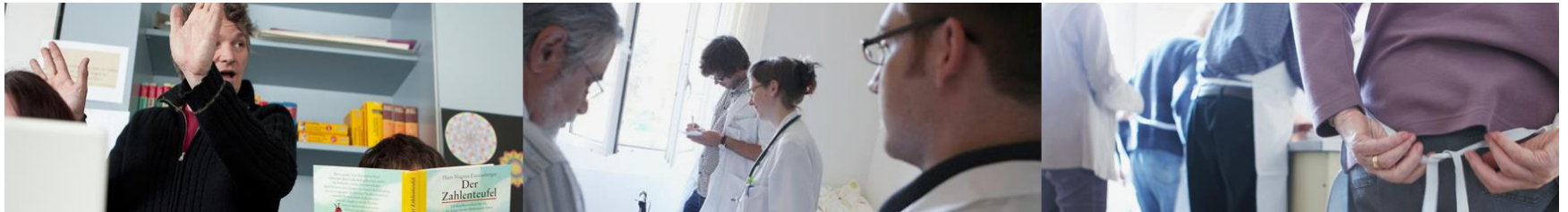


Wie Angehörige depressiven Kindern helfen können

Symposium 5.11.2018

Dr.med. Eliane Siegenthaler, Chefärztin
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie
UPD Bern

Vorstandsmitglied BBgD



Spezielle Symptome bei depressiven Kindern

Vorschulalter (3-6 Jahre):

- **trauriger Gesichtsausdruck**
- verminderte Gestik und Mimik
- **leicht irritierbar, stimmungslabil, weinerlich**
- **auffällig ängstlich aber auch aggressiv**
- Freudlosigkeit, **Spielunlust**
- vermindertes Interesse an motorischen Aktivitäten
- Ess-und Schlafstörungen

Schulkinder (6-12 Jahre):

- verbale Berichte über Traurigkeit
- **Stimmungsschwankungen**
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schulleistungsstörungen
- Zukunftsangst, Ängstlichkeit
- unangemessene Schuldgefühle und unangebrachte Selbstkritik
- **Irritierbar, aggressives Verhalten**
- (Ein-) Schlafstörungen
- Suizidgedanken

Depression in der Pubertät

- Ab der Pubertät ähneln sich die Symptome stark den Symptomen der Erwachsenen

Ursachen von Depression

Biologisch

- Vulnerabilität durch Vererbung (Genetik)

Psychologisch

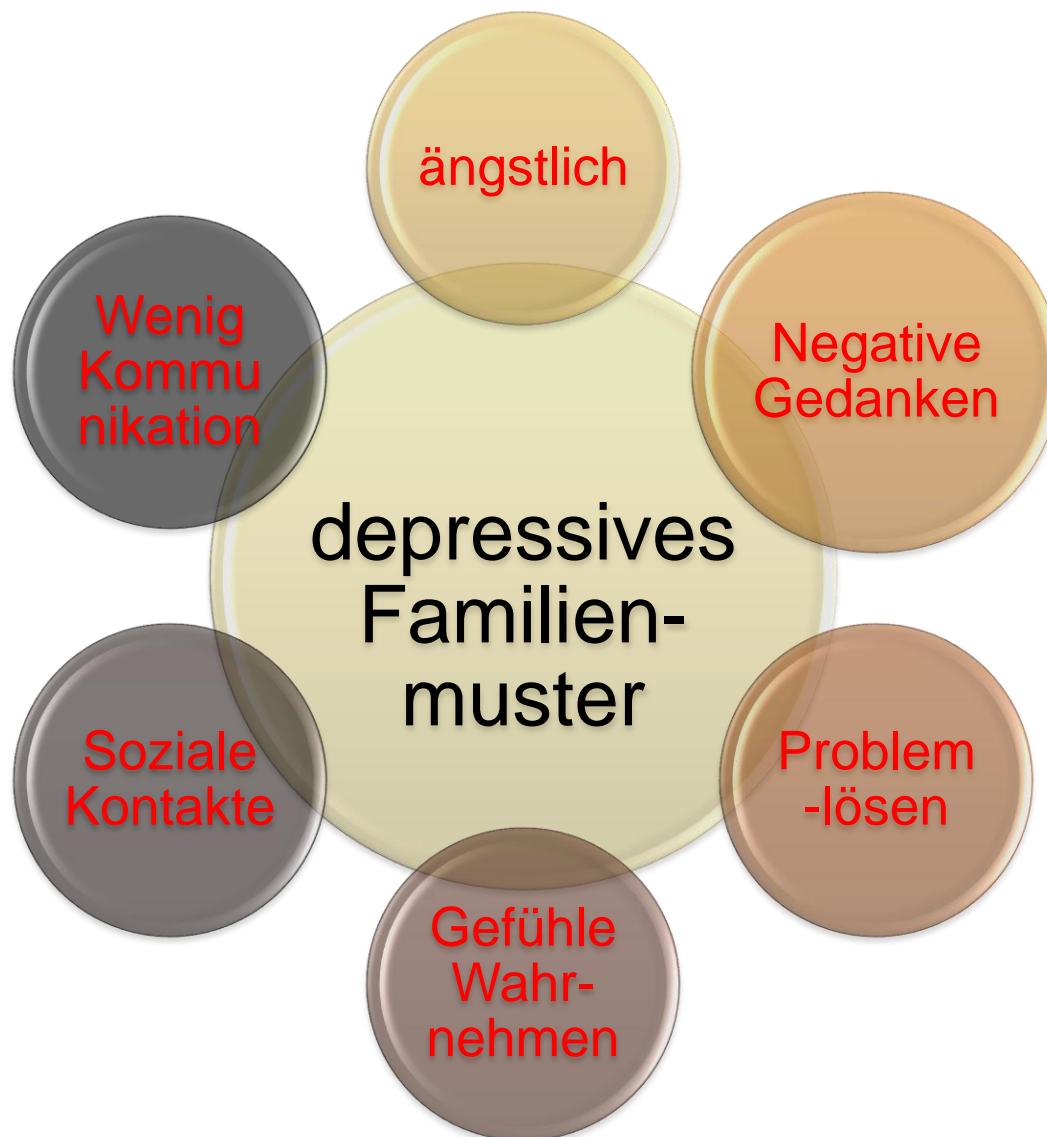
- Temperament
- Sozialverhalten
- Negativer Denkstil
- Wenig Selbstwert

Familiär

- Depressives Familienmuster
- Psychisch kranke Eltern
- Trennung/Scheidung

Sozial

- Mobbing
- Ausgeschlossen sein
- Einsam fühlen
- Migration



Trennung / Scheidung

- Erklärt mir, dass ich nicht schuld daran bin
- Ich habe Mama und Papa lieb; zwingt mich nicht mich zu entscheiden
- Redet nicht schlecht übereinander

Depressive Eltern

- Sag mir warum du so müde, gereizt bist
- Ich brauche auch Hilfe
- Ich brauche eine «gesunde» erwachsene Bezugspersonen
- Erlaube mir fröhlich zu sein und Freunde zu haben

Mobbing

- Nehmt klar Stellung für meine Situation
- Helft mir mich zu wehren
- Sorgt dafür, dass das aufhört


Was brauchen depressive Kinder

- Emotionale Zuwendung
- Lob
- Spüren, dass man sich für sie interessiert
- Sicherheit
- Altersentsprechende Förderung /
Forderungen
- Altersentsprechende Fürsorge
- Respekt
- Soziales Netz

Zusammenfassend


1. Familien mit depressiver Belastung bekämpfen präventiv die depressiven Familienmuster
2. Auslöser für Depression bekämpfen (z.B. Mobbing)
3. Depressive Eltern sorgen für gesunden «Erziehungersatz», bis sie wieder gesund sind
4. Kinder «stark» machen:
 1. Können Gefühle wahrnehmen und regulieren
 2. Können altersentsprechende Probleme lösen
 3. Denken positiv
 4. Haben Freunde
5. Suchen Hilfe für ihr Kind

Wie Angehörige depressiven Kindern helfen können



12. JAHRESSYMPOSIUM
DES BERNER BÜNDNIS
GEGEN DEPRESSION

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit



***Depression und Suizidalität
können jeden treffen –
und mitbetreffen***

Eine Veranstaltung für Angehörige
depressiver Personen

Montag, 5. November 2018
18.30 – 20.30 Uhr, Inselspital Bern

Hörsaal Langhans, Pathologisches Institut H 128
Eingang 43 A, Murtenstrasse 31, 3008 Bern

Die Veranstaltung ist kostenlos. Es ist keine Anmeldung notwendig.