FAQ – Häufig gestellte Fragen

Depressionen im Kindes – und Jugendalter Fragen und Antworten

الاكتئاب لدى الأطفال و الشباب الأسئلة الشائعة – إجابات ونصائح

Auf Arabisch und Deutsch
باللغتين الألمانية والعربية

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.

INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW
Integration. Einfach. Machen.

Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Hinweis	تنبيه
Die Suche nach einem Psychotherapieplatz für Kinder und Jugendliche kann mehrere Monate dauern. Um schneller einen Termin beim Facharzt zu bekommen, können gesetzlich Versicherte diese Nummer anrufen **116117** Terminvermittlung des Patientenservice der Krankenkassen	قد يستغرق البحث عن مكان لالعلاج النفسي للأطفال والمراهقين عدة أشهر. للحصول على موعد مع أخصائي بسرعة أكبر، اتصل بهذا الرقم (في أي مكان في ألمانيا) للحصول على موعد مع أخصائي بسرعة أكبر، يمكن للأشخاص الذين لديهم تأمين صحي قانوني الاتصال بهذا الرقم **116117** هذا هو مركز حجز المواعيد الخاص بخدمة المرضى التابع لشركات التأمين الصحي

In Notfällen	في حالات لطوارئ
Die nächste psychiatrische Klinik kontaktieren und aufsuchen	الاتصال بأقرب عيادة نفسية وزيارة أقرب عيادة نفسية

WEITERE ADRESSEN: Siehe ab Seite 7

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

"الاكتئاب هو نداء للمساعدة"

حزين أم مكتئب؟
هذا سؤال وجيه !
جميع الناس يشعرون بالحزن أحيانًا. لكن ليس كل طفل حزين أو مرهق، وليس كل شاب أو شابة سريعي الانفعال يعانون من الاكتئاب.

الحزن هو شعور طبيعي. كثير من الناس يشعرون بالحزن عند الفراق – سواء من وقت جميل، أو من مكان مألوف، أو من شخص يحبونه أو يكنّون له المودة. كما يشعر الأطفال بالحزن الشديد عند وفاة حيوانهم الأليف أو عندما يضطرون إلى الانتقال إلى مكان سكن جديد مع الوالدين وترك أصدقائهم. قد يكون هذا الحزن شديدًا و قد يستمر لفترة طويلة، لكنه يزول في كثير من الحالات، إذ يشعر الأطفال أو المراهقون بالسعادة من جديد مع مرور الوقت.

الاكتئاب – هل هو مرض؟

الاكتئاب أكثر من مجرد حزن. إنه مرض طبي خطير يجب علاجه (مثل كسر في الذراع أو نوبة قلبية أو السرطان)
الاكتئاب لا علاقة له بضعف الشخصية. لا يتحمّل المصابون به أي ذنب
يمكن أن يصيب الاكتئاب أي شخص، بغض النظر عن العمر أو الجنس أو الأصل

مدى انتشار الاكتئاب بين الناس:
- يُصاب حوالي 8٪ من جميع البالغين (من عمر 18 إلى 79 سنة) بالاكتئاب كل عام. وعلى مدار حياة الإنسان، يُصاب حوالي 20٪ من البشر بالاكتئاب (النساء أكثر من الرجال)
- الأطفال في سن المدرسة الابتدائية: حوالي 2٪ (الفتيات = الفتيان)
- مرحلة المراهقة: حوالي 4–10٪ من المراهقين يصابون بالاكتئاب. وتُصاب الفتيات به بمعدل ضعف ما يصيب الفتيان
- نادراً ما يأتي الاكتئاب بمفرده
- من 40 إلى 70٪ من الأطفال والمراهقين المصابين بالاكتئاب يعانون أيضًا من اضطراب نفسي آخر!

وغالبًا ما يرافق الاكتئاب لدى الأطفال و الشباب الحالات التالية:
- الاكتئاب واضطرابات القلق؛ واضطرابات الوسواس القهري
- (ADHS) الاكتئاب واضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه
- الاكتئاب واضطرابات السلوك الاجتماعي
- الاكتئاب والإدمان (إدمان وسائل التواصل الاجتماعي، الكحول، المخدرات)
- الاكتئاب واضطرابات جسدية دون سبب طبي واضح (اضطرابات جسدية نفسية)
- (PTBS) الاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة
- الاكتئاب واضطرابات الشخصية

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

كيف يمكن التعرّف على الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين؟ ما هي العلامات التحذيرية المحتملة؟

- إهمال الهوايات، والأنشطة، والعلاقات الاجتماعية
- الانسحاب الواضح من أوساط الأسرة/الأصدقاء/زملاء المدرسة
- مزاج سيئ
- اضطرابات في النوم، وشكاوى جسدية متزايدة
- تراجع في الأداء المدرسي، وعدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة
- تغيّرات واضحة في السلوك والمظهر
- إهمال النظافة الشخصية
- تعاطي الكحول أو المخدرات
- الهروب من المنزل

ما الذي يمكن أن يُسبب الاكتئاب؟

- مشكلات اجتماعية وأحداث حياتية مرهقة (قد تحدث بشكل مفاجئ أو قد تشكل ضغطًا مستمراً)
- عوامل خطر فردية: مثل أنماط التفكير السلبية أو نقص المهارات الاجتماعية
- أسباب جسدية أو وراثية

ماذا يصعب أحيانًا التعرّف على الاكتئاب؟ ما هي العوائق المحتملة؟

- الأطفال والمراهقون لا يجدون كلمات للتعبير عن مشاعرهم
- يشعرون بالخجل
- يفتقرون إلى الشجاعة لطلب المساعدة
- عادةً ما يكون لدى الأطفال والمراهقين المصابين بالاكتئاب طاقة منخفضة؛ قد يستجيبون للأسئلة بانفعال أو لا مبالاة
- انعدام الدافع
- فقدان القدرة على الاستمتاع بأي شيء (فقدان التلذذ)

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

هل يجب دائمًا علاج الاكتئاب بشكل مهني؟

في حال الاشتباه بالاكتئاب، فإن زيارة الطبيب تكون دائمًا مفيدة. أما في حالات الاكتئاب الخفيف، فيمكن للوالدين أو أفراد الأسرة اتخاذ خطوات بسيطة بأنفسهم.

الاكتئاب الخفيف – ما الذي يمكن أن يفعله الأهل أو الأقارب بأنفسهم؟

- ✓ الهدوء والتحلّي بالصبر
- ✓ إظهار الدعم والرغبة في المساعدة
- ✓ طرح أسئلة مفتوحة
- ✓ عدم إطلاق الأحكام
- ✓ عدم التسرّع في تقديم الحلول
- ✓ نقل مشاعر الأمل والتفاؤل

الاكتئاب الخفيف – نصائح للحياة اليومية

- تشجيع الطفل على ممارسة الرياضة والحركة
- التركيز على نقاط القوة لدى الطفل والاستفادة منها في الحياة الأسرية
- تشجيع الأطفال على التعبير عن مشاعرهم ورغباتهم واحتياجاتهم؛ وإعطاؤهم الإحساس بأن الغضب أيضًا شعور طبيعي
- فكّر كأب أو أم: أيّ قدوة أُقدّمها لطفلي؟ كيف أفكر/أتكلم/أتصرف؟ كيف أتعامل أنا مع الأخطاء أو المشاكل؟
- لا تكن قاسيًا على نفسك كوالد/والدة
- الشعور بالخجل أو الذنب أو العجز أو الغضب هي ردود فعل طبيعية لدى الوالدين
- انتبه لباقي أفراد الأسرة: كيف يشعر إخوة الطفل المصاب بالاكتئاب؟ ما نوع الدعم الذي قد يحتاجونه؟
- خصص وقتًا لنفسك لتجديد طاقتك. افعل أشياء ممتعة واطلب الدعم من الأصدقاء والأقارب.
- ربما تكون مجموعة الدعم الذاتي للأقارب مفيدة في حالتك

الاكتئاب المتوسط والشديد – كيف يمكن طلب المساعدة المتخصصة؟

أولًا: الذهاب إلى طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة!

- وصف الأعراض بدقة (النوع، المدة، التأثير على الحياة اليومية)
- التحدث بصراحة إذا كانت هناك حالات اكتئاب أو مشاكل نفسية أخرى في العائلة (بما في ذلك حالات الانتحار)
- إجراء فحص جسدي شامل قدر الإمكان
- الهدف هو استبعاد الأسباب الجسدية

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

إذا لم تُكتشف أسباب جسدية تفسّر الأعراض بشكل كافٍ، حينها...

الخطوة الثانية: التوجّه إلى أحد الخيارات التالية:

- عيادة الطب النفسي للأطفال والمراهقين

أو

- العيادة الخارجية التابعة لمستشفى الأمراض النفسية

أو

- أخصائي/أخصائية العلاج النفسي للأطفال والمراهقين في العيادات الخاصة لإجراء التشخيص وتقييم الحالة

يمكن للمختصين تقييم الحالة معكم ومع طفلكم وتحديد ما إذا كانت هناك حاجة للعلاج وما هو الشكل المناسب للعلاج.

الأسباب الجسدية المحتملة للاكتئاب

- مشاكل في الغدة الدرقية
- نقص الفيتامينات
- نقص الحديد
- ما بعد كوفيد، كوفيد طويل الأمد
- الآثار الجانبية لبعض الأدوية

المساعدة المهنية – رعاية عن طريق عيادات خارجية أم مع إقامة في المستشفى؟

العلاج النفسي Ambulant

- في حالات الاكتئاب الخفيف أو المتوسط، غالبًا مرة إلى مرتين في الأسبوع
- يشمل العلاج الطفل/المراهق، ويمكن أن تتضمّن الجلسات أيضًا الوالدين
- توجد طرائق علاجية مختلفة

العلاج النفسي شبه الداخلي (Psychotherapie teilstationär)

على سبيل المثال :عيادة بالقرب من مكان السكن

العلاج النفسي الداخلي(Psychotherapie stationär)

متى يكون ذلك ضروريًا؟

- عندما تكون مشاكل الطفل شديدة (أعراض قوية، اضطرابات نفسية متعدّدة، ميول انتحارية، تأثير كبير على الحياة اليومية – مثلاً: تغيّب طويل عن المدرسة، رفض مغادرة المنزل)
- عند غياب التحسّن مع العلاج الخارجي (Ambulant) لفترة طويلة

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

العلاج داخل المستشفى (Therapie stationär – Klinik)

- فرق متعددة التخصصات تعمل معًا (أطباء، معالجون نفسيون، أخصائيو العمل الاجتماعي، أخصائيو التربية، معالجو الموسيقى، العلاج الحركي والوظيفي، ممرضو الأطفال، وغيرهم)
- المستشفى يعني: الحماية، روتين يومي منظم، إشراف تربوي ونفسي وطبي مكثّف (علاج فردي وجماعي)
- غالبًا ما يتمّ تقديم التعليم داخل المستشفى
- توجد أنشطة ترفيهية بمشاركة أطفال ومراهقين آخرين
- المدة: من بضعة أسابيع حتى عدة أشهر

وغالبًا ما يكون التدخل الدوائي مفيد أيضًا

- ممكن كإضافة للعلاج الخارجي (Ambulant)
- شائعة جدًا في العلاج الداخلي (stationär)

مهم جدًا: إعطاء الأدوية للأطفال والمراهقين يتم فقط بعد شرح وافٍ، وكجزء من خطة علاج شاملة تتضمن جلسات العلاج النفسي

المساعدة عبر الإنترنت – للأطفال والمراهقين

- nummergegenkummer.de
خط هاتف للأطفال و الشباب، يوجد أيضًا استشارة عبر الإنترنت – الهاتف: 116111

- www.telefonseelsorge.de
متاح على مدار الساعة –الهاتف: 0800110111 أو 0800110222
الدعم عبر الهاتف، الدردشة، البريد الإلكتروني، وتطبيقات للمساعدة الذاتية
متوفر محليًا – أيضًا لأفراد الأسرة؛ يركّز بشكل خاص على الوقاية من الانتحار، مشاعر (الوحدة، الأزمات)

- www.gefuehle-fetzen.net
موقع معلومات للمراهقين حول المشاكل النفسية وطرق الحصول على المساعدة

- www.youth-life-line.de
فريق من مستشارين شباب وأخصائيين نفسيين
يساعد المراهقين في الأزمات عبر البريد الإلكتروني والدردشة
(بما في ذلك ما يخص الأفكار الانتحارية)

- www.frnd.de
موقع مخصص للشباب الأكبر سنًا، يقدم توعية واسعة، ومعلومات دقيقة عن الانتحار والعلاج النفسي

- www.ich-bin-alles.de
موقع معلومات ودعم للأطفال والمراهقين والآباء؛ يشرح الكثير عن العلاج النفسي

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

المساعدة عبر الإنترنت للأهالي على مستوى ألمانيا

• nummergegenkummer.de
استشارة هاتفية للآباء: 08001110550

• https://ifightdepression.com/de/fuer-arabischsprachige-nutzer-yrbi
موقع توعوي شامل باللغة العربية حول الاكتئاب، مخصص للمستخدمين الناطقين بالعربية

• www.deutsche-depressionshilfe.de
ومن خلاله:

https://ifightdepression.com

معلومات أساسية وإرشادية، موجهة بشكل خاص للشباب (من سن 15 عامًا)، العائلات، الأصدقاء والمعلمين.
يتضمن: اختبار ذاتي للاكتئاب، عناوين للحصول على المساعدة، وإدارة ذاتية عبر الإنترنت بمرافقة مختصين.

• https://ipso-care.com/
استشارة نفسية عبر الإنترنت بعدة لغات، منها اللغة العربية
مزيد من المعلومات حول الجهة المقدّمة
ipsocontext.com

• https://www.youtube.com/watch?v=xhrD_fW8eDk&t=10s
فيديو تعريفي عن مشروع IPSO في برلين باللغة العربية

• https://depression.aok.de
يقدم خدمة "مدرب الأسرة" – مجموعة من النصائح ومقاطع فيديو قصيرة مفيد بشكل خاص للبالغين المصابين، ولكن مفيد أيضًا بشكل عام
الخدمة مجانية ومجهولة الهوية

• www.depressionsliga.de
يحتوي على معلومات موسعة واستشارة هاتفية للمصابين وأقاربهم
(لا يغني عن زيارة الطبيب، ولا يقدم استشارة قانونية)

• www.diskussionsforum-depression.de
منتدى إلكتروني لتبادل الخبرات بين الأشخاص المصابين بالاكتئاب وأقاربهم

• www.bapk.de
الاتحاد الفيدرالي لأقارب الأشخاص المصابين بأمراض نفسية في ألمانيا

• www.nakos.de
(NAKOS) المركز الوطني للمعلومات والتواصل لدعم مجموعات المساعدة الذاتية

• www.kinderaerzte-im-netz.de
موقع معلومات تابع لاتحاد أطباء الأطفال والمراهقين

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

- www.bkjpp.de

قائمة بالعروض العلاجية النفسية للأطفال والمراهقين (عيادات ومراكز طبية متخصصة)

- https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/angebote/depressionstherapie/

أو: https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/

علاج بالكتابة للاكتئاب واضطرابات الصدمة النفسية، ابتداءً من عمر 18 سنة

الخدمة مجانية

المشروع تابع للمؤسسة
(Zentrum Überleben):

https://www.ueberleben.org/

- https://www.kindernetzwerk.de/de/agenda/Themenportal/2023/Hilfsseite-fuer-Gefluechtete-mit-Behinderungen-und-chronischen-Erkrankungen.php

معلومات باللغة العربية مخصصة للاجئين من ذوي الإعاقات والأمراض المزمنة، وكذلك للأشخاص الذين يحتاجون إلى دعم نفسي أو مساعدة في حياتهم اليومية

المساعدة في كولن

- https://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/kinder-jugend-familie/internationale-familienberatung/

الاستشارة العائلية الدولية من كاريتاس في كولن – مع جلسة استشارة باللغة العربية

كل يوم خميس من الساعة 09:00 إلى 10:00 صباحاً

- https://www.stadt-koeln.de/service/produkte/00941/index.html

صفحة معلومات واستشارة شاملة من مدينة كولن – تتوفر أيضاً باللغة العربية

Herausgeberin/Impressum:
AWO Bezirksverband Mittelrhein, Rhonestraße 2 a, 50765 Köln
www.awo-mittelrhein.de

Haftungshinweise/Disclaimer:
Die Herausgeber*innen dieser FAQ übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber*innen verantwortlich. Die Inhalte dieser FAQ wurden sorgfältig recherchiert und übersetzt. Gesetze, Adressen und andere Sachverhalte können sich jedoch kurzfristig ändern. Für die Richtigkeit der Informationen übernimmt der AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. keine Gewähr und keine Haftung. Die Überprüfung der Aktualität obliegt den Nutzer*innen.

FAQ – Häufig gestellte Fragen

Depressionen im Kindes – und Jugendalter

„Depression ist ein Ruf nach Hilfe"

Traurig oder depressiv?

Das ist eine gute Frage! Alle Menschen fühlen sich manchmal traurig. Aber nicht jedes traurige, erschöpfte Kind, nicht jede/jeder gereizte Jugendliche hat eine Depression.

Traurigkeit ist ein normales Gefühl. Viele Menschen sind traurig, wenn sie einen Abschied erleben – von einer schönen Zeit, von einem gewohnten Ort, von einem Menschen, den sie lieben oder gernhaben. Kinder sind auch oft sehr traurig, wenn ein Haustier stirbt oder wenn sie mit den Eltern umziehen und ihre Freunde verlassen müssen. Diese Traurigkeit kann schlimm sein und länger dauern, aber in vielen Fällen geht sie vorbei und die Kinder/Jugendlichen sind irgendwann wieder froh.

Depression – eine Krankheit?

Eine Depression ist **mehr als Traurigkeit**. Eine Depression ist eine ernsthafte **medizinische Erkrankung**, die behandelt werden muss (wie ein Armbruch, Herzinfarkt oder Krebs).

Eine Depression hat nichts mit Charakterschwäche zu tun. Die Betroffenen trifft **keine Schuld.**

Eine Depression kann **jede Person treffen,** unabhängig von Alter, Geschlecht und Herkunft.

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

So häufig sind Depressionen bei Menschen

Jedes Jahr erkranken ca. 8% aller Erwachsenen (Alter 18 – 79 Jahre) an einer Depression. Im Laufe des gesamten Lebens erkranken ca. 20% aller Menschen (Frauen häufiger als Männer)

- ✓ Kinder im Grundschulalter: ca. 2% (Mädchen=Jungen)
- ✓ Jugendalter: ca. 4-10% aller Jugendlichen erkranken an Depressionen.
- ✓ Mädchen trifft es doppelt so oft wie Jungen

Depressionen kommen selten allein

40-70% der Kinder/Jugendlichen mit einer Depression haben noch eine andere psychische Störung!

Bei Kindern und Jugendlichen kommen häufig gemeinsam vor:

- Depression und Angststörungen; Zwangsstörungen
- Depression und ADHS
- Depression und Störung des Sozialverhaltens
- Depression und Süchte (Mediensucht, Alkohol, Drogen)
- Depression und körperliche Störungen ohne klaren medizinischen Grund (somatoforme Störungen)
- Depression und Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)
- Depression und Persönlichkeitsstörungen

Wie erkennt man eine Depression bei Kindern/Jugendlichen? Was sind mögliche Warnzeichen?

- ✓ Vernachlässigung von Hobbies, Aktivitäten, Beziehungen
- ✓ Deutlicher Rückzug von der Familie/Freunden/MitschülerInnen
- ✓ Schlechte Stimmung
- ✓ Schlechter Schlaf, zunehmende körperliche Beschwerden
- ✓ Schlechtere Schulleistungen, will nicht in die Schule gehen
- ✓ Deutliche Veränderungen in Verhalten und Aussehen
- ✓ Vernachlässigung der Körperpflege
- ✓ Alkohol- oder Drogenkonsum
- ✓ Weglaufen von zuhause

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Was kann Depressionen auslösen?

- Soziale Probleme und belastende Lebensereignisse (sie können plötzlich eintreten oder als Dauerstress wirken)
- Individuelle Risikofaktoren: Zum Beispiel negative Denkmuster, fehlende soziale Fähigkeiten
- Körperliche/genetische Ursachen

Warum ist das Erkennen einer Depression manchmal schwierig? Was können Hindernisse sein?

- Die Kinder/Jugendlichen finden keine Worte für Gefühle
- Sie empfinden Scham
- Ihnen fehlt der Mut, sich Hilfe zu holen
- Depressive Kinder und Jugendliche haben meist wenig Energie; sie reagieren auf Nachfragen gereizt und lustlos
- Antriebslosigkeit
- Keine Freude an nichts (Anhedonie)

Muss eine Depression immer professionell behandelt werden?

Bei Verdacht auf eine Depression ist ein Arztbesuch immer sinnvoll. Bei einer leichten Depression können Eltern oder Angehörige aber auch selbst mit einfachen Maßnahmen aktiv werden.

Leichte Depression - Was können Eltern oder Angehörige selbst tun?

- Ruhig bleiben, Geduld haben
- Signalisieren, dass man da ist und helfen will
- Offene Fragen stellen
- Nicht urteilen
- Nicht sofort Lösungen suchen
- Hoffnung vermitteln

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Leichte Depression - Tipps für den Alltag

- ✓ Sport und Bewegung fördern
- ✓ Stärken des Kindes in den Fokus nehmen und im Familienalltag einsetzen
- ✓ Kinder ermutigen, damit sie über ihre Gefühle, Wünsche und Bedürfnisse sprechen; vermitteln, dass sie auch Wut zeigen dürfen
- ✓ Als Eltern nachdenken: Was für ein Vorbild bin ich für mein Kind? Wie denke/rede/handle ich? Wie gehe ich selbst mit Fehlern/Problemen um?
- ✓ Seien Sie als Eltern nicht zu streng mit sich selbst
- ✓ Scham, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Wut sind normale Reaktionen bei Eltern
- ✓ Achten Sie auf die anderen Mitglieder der Familie: Wie geht es den Geschwistern des Kindes mit Depression? Welche Unterstützung brauchen sie vielleicht?
- ✓ Nehmen Sie sich selbst Zeit, um „aufzutanken". Machen Sie schöne Dinge, holen Sie sich Unterstützung bei Freunden und Verwandten.
- ✓ Vielleicht ist eine Selbsthilfegruppe für Angehörige in Ihrem Fall hilfreich

Mittelschwere und schwere Depression - professionelle Hilfe suchen, aber wie?

SCHRITT 1

Zuerst zum Kinderarzt oder Hausarzt!

Symptomatik beschreiben (Art, Dauer, Beeinträchtigungen im Alltag)

- offen sagen, ob in der Familie auch bei anderen Depressionen oder andere psychische Probleme existieren (auch Suizide)
- möglichst komplette körperliche Untersuchung machen lassen,
- um körperliche Ursachen auszuschließen
- Wenn keine körperlichen Ursachen gefunden werden, die alle Symptome ausreichend erklären, dann

Mögliche körperliche Ursachen von Depressionen

- ➔ Schilddrüsenprobleme
- ➔ Vitaminmangel
- ➔ Eisenmangel
- ➔ Post-Covid, Long Covid
- ➔ Nebenwirkungen von Medikamenten

SCHRITT 2

Entweder

Psychiatrische Praxis für Kinder- und Jugendliche

oder

Klinik-Ambulanz

oder

niedergelassene Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen -> Abklärung der Symptomatik dort (Diagnostik)

Fachleute können mit Ihnen und Ihrem Kind einschätzen, ob und welche Hilfe nötig und sinnvoll ist

Professionelle Hilfe? Ambulant oder Stationär?

PSYCHOTHERAPIE AMBULANT

- ✓ Bei leichten/mittelgradigen Depressionen, meist 1-2 mal/Woche; neben Arbeit mit Kind/Jugendlichen auch Stunden für die Eltern möglich; verschiedene Therapieformen

PSYCHOTHERAPIE TEILSTATIONÄR

- ✓ Z.B. Tagesklinik am Wohnort (wochentags, tagsüber, ÜN zuhause, WE zuhause, Beschulung oft vor Ort)

PSYCHOTHERAPIE Stationär in Klinik

In welchen Fällen?

- ✓ Wenn die Probleme des Kindes sehr schlimm sind (schwerere Symptomatik, viele parallele Störungen, Suizidalität, starke Beeinträchtigung des Alltags: z.B. hohe schulische Fehlzeiten, Kind geht gar nicht mehr raus)
- ✓ Bei länger ausbleibenden Erfolgen in ambulanter Therapie

AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V.
INTEGRATIONS-AGENTUREN NRW Integration. Einfach. Machen.
Gefördert durch
Ministerium für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

Psychotherapie stationär in Klinik – Vorteile? Ablauf?

Verschiedene Berufsgruppen arbeiten zusammen (ÄrztInnen, PsychotherapeutInnen, SozialarbeiterInnen, Heil-, Sozial und allgemeine PädagogInnen, Musik-, Ergo-, Sport- und BewegungstherapeutInnen, Kinder-KrankenpflegerInnen etc.)

- Klinik bedeutet: Schutz und geregelter Tagesablauf mit einer engen pädagogischen, therapeutischen (Einzel und Gruppe) sowie medizinischen Begleitung
- In der Klinik findet teilweise auch Schulunterricht statt
- Es gibt Freizeitangebote mit anderen Kindern und Jugendlichen
- Dauer: wenige Wochen bis zu mehreren Monaten

Oft auch hilfreich: MEDIKAMENTE

➔ Eventuell zusätzlich in ambulanter Therapie

➔ Sehr häufig in stationärer Therapie

➔ Allgemein wichtig: Medikamentengabe bei Kindern und Jugendlichen immer mit guter Aufklärung und als Teil des Gesamtbehandlungsplans inklusive Therapie

---

HILFE BUNDESWEIT – Für Eltern, Kinder, Jugendliche (rot: auch arabisch)

nummergegenkummer.de Tel. 116111; Kinder- und Jugendtelefon, dort auch Onlineberatung möglich

nummergegenkummer.de Elternberatung telefonisch 0800 111 0 550

www.telefonseelsorge.de 0800 - 110111 oder 110222 Tag und Nacht erreichbar - Tel., Chat, email, APPS zur Selbsthilfe, örtlich -> Auch für Angehörige; v.a. Suizidprävention, Einsamkeit, Krise

https://www.gefuehle-fetzen.net/ Infoseite für Jugendliche allgemein über psychische Probleme und Hilfsmöglichkeiten

www.youth-life-line.de Team aus jugendlichen Beratern und therapeutischen Fachkräften, hilft Jugendlichen in Krisen per Email und per Chat (auch bei Suizidgedanken)

www.frnd.de Freunde fürs Leben - speziell für ältere Kinder und Jugendliche, viel Aufklärungsarbeit, auch gut bzgl. Suizidinformationen, erklärt auch viel über Psychotherapie

www.ich-bin-alles.de Info- und Hilfeseite für Kinder, Jugendliche und Eltern; erklärt auch viel über Psychotherapie

www.deutsche-depressionshilfe.de und dort https://ifightdepression.com Basisinfo/Wegweiser, viele Infos für junge Menschen (ab 15 Jahren), Familie/Freunde, Lehrer. Im Angebot: Depressionsselbsttest, Hilfsadressen und begleitetes, internetbasiertes Selbstmanagement.
https://ifightdepression.com/de/fuer-arabischsprachige-nutzer-yrbi

https://ipso-care.com/ Onlineberatung in vielen Sprachen, u.a. auf Arabisch – Mehr infos über Anbieter: ipsocontext.com
https://www.youtube.com/watch?v=xhrD_fW8eDk&t=10s (Video über arab. Projekt von IPSO in Berlin)

https://depression.aok.de bietet u.a. Familiencoach - d.h. viele Tipps incl. kleine Videos; eher für erwachsene Betroffene, aber auch allgemein hilfreich; anonym und kostenfrei

www.depressionsliga.de -> viele Informationen; Telefonberatung für Betroffene und Angehörige (dies ersetzt aber nicht den Arztbesuch, ist keine rechtliche Beratung)

www.diskussionsforum-depression.de. Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige

www.bapk.de Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen

www.nakos.de Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

www.kinderaerzte-im-netz.de Infoseite des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte

www.bkjpp.de Kinder- und Jugendpsychiatrische Behandlungsangebote (Kliniken und Praxen)

https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/angebote/depressionstherapie/ bzw. https://ilajnafsy.bzfo.de/portal/de/

Schreibtherapie bei Depressionen und Traumastörungen ab 18 Jahren, kostenfrei. Das Portal ist ein Projekt von dem gemeinnnützigen „Zentrum Überleben".
https://www.ueberleben.org/

https://www.kindernetzwerk.de/de/agenda/Themenportal/2023/Hilfsseite-fuer-Gefluechtete-mit-Behinderungen-und-chronischen-Erkrankungen.php

Arabischsprachige Online-Information für Geflüchtete mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen sowie Menschen, die Hilfe bei psychologischen Problemen und im Alltag benötigen

HILFSANGEBOTE IN KÖLN – Eltern, Kinder, Jugendliche

https://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/kinder-jugend-familie/internationale-familienberatung/ internationale Familienberatung der Caritas in Köln - auch arabische Sprechstunde: Donnerstags 09:00-10:00h

https://www.stadt-koeln.de/service/produkte/00941/index.html Überblicks- und Beratungsseite der Stadt Köln, auch auf Arabisch abrufbar

---

SUIZIDALITÄT

Wenn eine Depression besonders stark und belastend ist, sagen Betroffene manchmal, dass sie das Leben nicht mehr ertragen und sterben möchten. Sie finden allein keinen Weg, mit dem Leid umzugehen. Für Angehörige ist das oft sehr schockierend: Manche winken ab. Doch wenn Menschen sagen, dass sie nicht mehr leben möchten, sollte man das ernst nehmen und versuchen, etwas zu tun.

Suizidalität? Mögliche Warnsignale:

- Große Einsamkeit
- Wenn Kinder/Jugendliche lauter Sachen von sich verschenken
- Deutliche Vernachlässigung von Hygiene, Pflichten und schulischen Anforderungen
- Vermehrtes Sprechen über Tod und Suizid
- Abschiedsbriefe

Das Risiko ist möglicherweise höher bei diesen Faktoren:

- Starke depressive Symptomatik; starke Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit; gesteigerte Impulsivität
- Parallel Drogenmissbrauch
- Bereits Suizidversuche in der Vergangenheit

- Suizide in der Familie, im Bekannten-, Freundeskreis; auch Vorbilder in Internet
- Ernsthafte chronische und belastende körperliche Erkrankung
- Akute Beziehungskrise (massiv Liebeskummer)
- Häufige stark belastende Lebensereignisse (Missbrauchserfahrung, Misshandlung, Cyber-/Mobbing, sonstige traumatische Erlebnisse und Traumafolgestörungen)

Suizidalität - was tun, als Eltern und Angehörige?

- Ruhig und zugewandt mit dem Kind bzw. dem/der Jugendlichen sprechen
- Kind/Jugendliche nicht allein lassen
- Notfallvorstellung bei Kinder- und JugendpsychiaterIn wenn möglich oder
- Selbst mit dem Kind/Jugendlichen zur Klinik fahren oder Rettungsdienst anrufen 112

Wichtig: Passen Sie gut auf sich selbst auf und haben Sie Zuversicht! Nur dann können Sie auch anderen Menschen Hoffnung und Zuversicht vermitteln.

Herausgeberin/Impressum:
AWO Bezirksverband Mittelrhein, Rhonestraße 2 a, 50765 Köln
www.awo-mittelrhein.de

Haftungshinweise/Disclaimer:
Die Herausgeber*innen dieser FAQ übernehmen keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber*innen verantwortlich. Die Inhalte dieser FAQ wurden sorgfältig recherchiert und übersetzt. Gesetze, Adressen und andere Sachverhalte können sich jedoch kurzfristig ändern. Für die Richtigkeit der Informationen übernimmt der AWO Bezirksverband Mittelrhein e.V. keine Gewähr und keine Haftung. Die Überprüfung der Aktualität obliegt den Nutzer*innen.