

«Jeder 20. Jugendliche ist depressiv»

Jugendpsychiater Alain Di Gallo zum Tabuthema Depression bei jungen Menschen

Von Franziska Laur

Basel. In einem kleinen Fricktaler Dorf legte einmal ein stark kurzsichtiger 13-jähriger Knabe seine Brille mit den dicken Gläsern neben sich auf die Bank, setzte sich auf sein Velo und fuhr praktisch blind den vertrauten Weg durchs Dorf zu den Bahngleisen. Dort wartete er, bis er von Ferne einen Zug hörte, legte sich auf die Geleise und war sofort tot. Zuvor war er jahrelang von einigen Klassenkameraden gehänselt worden.

Mobbing kann Depressionen verursachen. «Winterschlaf – Aufbruch ins Leben» ist ein Theaterstück von und mit jungen Menschen mit Depressionen. Alain Di Gallo, Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, sagt, welche Einflüsse die Wahrscheinlichkeit begünstigen, an einer Depression zu erkranken, und wie man sie behandeln kann.

BaZ: Wie äussern sich die Symptome bei depressiven jungen Menschen?

Alain Di Gallo: Die klassischen Symptome einer Depression sind eine traurige Grundstimmung, eine Antriebshemmung und der Verlust von Freude und Interesse. Diese Symptome müssen mindestens zwei Wochen andauern, und sie unterscheiden sich in ihrer Stärke deutlich von einer herkömmlichen Kraftlosigkeit und Erschöpfung. Begleitend äussern sich meistens weitere Anzeichen wie etwa ein gestörtes Selbstbewusstsein, Schuldgefühle, Todesgedanken oder Schlafstörungen. Schon kleine Kinder können an Depressionen leiden, wenn auch wahrscheinlich nicht so häufig. Bei ihnen zeigt sich die Krankheit, anders als bei Erwachsenen, zum Beispiel in Spielunlust oder Reizbarkeit.

Kommen Depressionen bei Kindern und Jugendlichen häufig vor?

Es ist nicht einfach, die Häufigkeit zu bestimmen. Die kindliche Depression ist noch nicht ausreichend erforscht. Bei Kindern geht man von zwei bis vier Prozent aus. Bei Jugendlichen sind fünf bis sieben Prozent betroffen, also rund jeder Zwanzigste.

Hät die Zahl der Fälle zugenommen?

Dafür gibt es keine Hinweise. Der Eindruck, dass Depressionen bei Kindern zugenommen haben, hängt wohl damit zusammen, dass man heute sensibler für das Thema geworden ist und offener darüber spricht.

Wie zeigen sich Depressions-Symptome bei Jugendlichen?

Je älter Jugendliche werden, desto mehr ähneln die Symptome denen der Erwachsenen. Traurige Grundstimmung, Antriebslosigkeit und eine Störung des Selbstwertgefühls sind typisch. Damit einher gehen fast immer Schul- oder Ausbildungsprobleme. Depressive Jugendliche können sich kaum auf den Schulstoff konzentrieren und dies führt zu einem Leistungsabfall. Hinzu kom-



Nicht tabuisieren. Alain Di Gallo (54) spricht depressive Jugendliche stets auf allfällige Suizidalgedanken an. Foto Dominik Pflüger

men gelegentlich körperliche Symptome wie Gewichtsverlust oder Schmerzen.

Gibt es äussere Umstände, die eine Depression auslösen können?

Psychischen Krankheiten liegt selten nur eine einzige Ursache zugrunde. Häufig besteht eine genetische Anlage. Wenn in einer Familie Depressionen vorhanden sind, ist das Risiko höher, dass eines oder mehrere der Kinder auch daran erkranken. Wenn schwere Lebensereignisse in der Kindheit wie Trennungen, Missbrauch oder Gewalt hinzukommen, verstärken diese den Einfluss des genetischen Risikos. Und natürlich wirken auch aktuelle Belastungen als Mitauslöser von Depressionen mit.

«Cybermobbing kann, wenn es über längere Zeit dauert, durchaus zu Depressionen führen.»

Wie weit können die neuen Medien oder Leistungsdruck Depressionen auslösen? Heutige Kinder haben ja kaum mehr die Chance, für sich zu sein oder sich auch mal langweilen zu können.

Das Leben mancher Kinder ist tatsächlich sehr voll gepackt, und manchmal fehlt ihnen das Nichtstun

oder die Langeweile, die sie brauchen, um aufzutanken. Aber hier einen kausalen Zusammenhang mit Depressionen zu suchen, finde ich zu gewagt. Allerdings müssen sich Jugendliche heute vielen neuen Herausforderungen stellen. Cybermobbing zum Beispiel kann, wenn es über längere Zeit dauert, durchaus zu Depressionen führen.

Spielt auch der schulische Druck eine Rolle?

Das ist schwierig zu sagen. Eine grosse aktuelle Studie zeigt, dass viele Kinder und Jugendliche unter Schulstress leiden. Sie sind motiviert und leistungswillig. Die Kehrseite dieser Medaille ist, dass sie rasch unter Druck kommen. Ich bin jedoch weit davon entfernt zu sagen, früher sei alles besser gewesen. Die Durchlässigkeit des heutigen Schulsystems beispielsweise finde ich eine wichtige Errungenschaft. Doch jeder Fortschritt birgt auch Risiken, die wir ernst nehmen müssen.

Wächst sich eine Depression heraus?

Depressionen verlaufen typischerweise episodisch. Nach Wochen und Monaten klingen sie oft wieder ab. Aber sie neigen auch dazu – besonders in belastenden Lebenssituationen – zurückzukehren. Daher ist es für die Betroffenen und ihr Umfeld wichtig, erste Zeichen eines Rückfalls

ernst zu nehmen und frühzeitig Hilfe zu suchen.

Besteht nicht die Gefahr, dass junge Menschen, gerade wenn eine Depression früh diagnostiziert worden ist, pathologisiert werden? Könnte das zu einer Flucht vor Unannehmlichkeiten in die Krankheit werden?

Wir verwenden den Begriff «Depression» leider zunehmend zur Bezeichnung von Alltagszuständen. Damit verharmlosen wir die Krankheit und werden ihrem tatsächlichen Ausmass überhaupt nicht gerecht. Einen depressiven Menschen aufzufordern, sich zusammenzureissen ist genauso sinn- und hilflos wie einem Menschen, der das Bein gebrochen hat, zu sagen «nun hab dich nicht so und steh endlich auf».

«Suizide sind neben Unfällen die häufigste Todesursache bei Jugendlichen.»

Wie behandelt man die Betroffenen?

Zuerst muss sorgfältig erhoben werden, ob tatsächlich eine Depression vorliegt. Wichtig ist, auch das Umfeld der Kinder und Jugendlichen einzubeziehen: Eltern, Schule oder Ausbilder. Dann folgt die Aufklärung über Verlaufsformen und Behandlungsmöglichkeiten. Im Vordergrund steht die Psychotherapie unter Einschluss der Familie. Häufig sehen Depressive das Leben viel düsterer als Gesunde. An diesen Gedankenverzerrungen kann man mit den Betroffenen arbeiten. Schwere Depressionen werden auch mit Medikamenten behandelt. Bei Kindern wirken diese weniger, Jugendlichen kann man damit jedoch oft gut helfen.

Ist die Suizidalrate unter depressiven Jugendlichen hoch?

Suizide sind neben Unfällen die häufigste Todesursache bei Jugendlichen, und Depressionen sind der wichtigste Risikofaktor für Suizidversuche und Suizide. Das Thema muss deshalb immer offen angesprochen und nach Suizidgedanken gefragt werden. Ganz wichtig ist die Aufklärung, dass Suizidalität ein Symptom der Depression ist und gut und erfolgreich behandelt werden kann.

Können kulturelle Engagements wie das Theaterstück «Winterschlaf» helfen, einen Beitrag zur Bewältigung von Depressionen zu leisten?

Der grosse Verdienst von Produktionen wie «Winterschlaf» liegt darin, dass sie aufrütteln und uns mit Themen konfrontieren, die mitten unter uns sind, die wir aber lieber an den Rand schieben, weil sie Ängste in uns wecken und schwer fassbare Seiten des Lebens aufzeigen.

Safe, Basel: Premiere von «Winterschlaf» heute um 20 Uhr im Unternehmen Mitte. Weitere Vorstellungen: 26.9., 20 Uhr, 17.9., 18.30 Uhr, 2./3.10., 20 Uhr.