

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Wie erkenne ich sie und was kann man dagegen tun?

Psychiatrische und Psychotherapeutische Uniklinik Erlangen
Bereich Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie



Friedrich-Alexander-Universität
Medizinische Fakultät

**Uniklinikum
Erlangen**



Was Sie in diesem Vortrag erwartet:

- Kernsymptome Depression
- Häufigkeit und Verbreitung von Depressionen im Jugendalter
- Prävention (Vorbeugung) von Depressionen im Jugendalter
- Umgang mit depressiven Symptomen bei Jugendlichen
- Psychotherapiezugang
- Boulderpsychotherapie für Jugendliche
- Teilnahme am BooSt-Projekt



Kernsymptome der Depression

3 Hauptsymptome

Anhaltende
Traurigkeit
oder
**Gedrückte
Stimmung**



**Verminderung von
Antrieb**
oder
Erhöhte
Ermüdbarkeit

**Verlust von
Interesse** oder
Freude an Dingen,
die immer Spaß
gemacht haben

Oftmals noch mehrere Zusatzsymptome



Prävalenz (Häufigkeit) von Depression im Jugendalter

- Schon vor der Covid-19 Pandemie litten etwa 20% der Jugendlichen unter psychischen Problemen (KIGGS-Studie, Robert-Koch-Institut) (vor 2019)
 - 70% geben Verschlechterung während Pandemie an
- Während Pandemie (2020/21): 30% aller Kinder und Jugendlichen: psychische Auffälligkeiten (Kaman, 2021)
- Nach der Pandemie: Zahlen bleiben auf hohem Niveau → d.h. Anstieg seit 2019
- Depressionen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen
- Mehr als 400.000 betroffene junge Menschen in D (Ärzteblatt, 2024)
- Schätzungen zufolge: bis zu 10% aller Kinder und Jugendlichen depressiv
- Anstieg insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen



Was kann ich selbst präventiv für mein Kind tun?

Der Einfluss von Erziehungsstilen bei der Suizidprävention

Repräsentative
Studie von
Donath,
Graessel et al.
(2014) mit mehr
als 44.000
Jugendlichen in
Deutschland

Erziehungsstil

- **Autoritativer Erziehungsstil (Wärme/Zuwendung + klare Regeln/Kontrolle)**
→ Schutzfaktor (geringeres Risiko für Suizidversuche – ca. 20%)
- **Zurückweisend-vernachlässigender Stil** (wenig Zuwendung, keine Wärme, kaum Kontrolle, wenig Regeln, keine Konsequenzen bei Regelverletzung)
→ (1,6-fach höheres Risiko für Suizidversuche)
- **Autoritärer Stil** (wenig Wärme/Zuwendung, aber viel Kontrolle, viele Regeln und Bestrafung bei Regelverletzung)
→ leicht erhöhtes Risiko

Fazit: Ein liebevoller, strukturierter Erziehungsstil ist für Jugendliche ein Schutzfaktor. Erziehungsstil macht einen Unterschied!



Welche Faktoren spielen außerdem eine Rolle?

Studie von
Donath,
Graessel et al.
(2014)

Weitere relevante Risikofaktoren für Suizidversuche:

- „Rauschtrinken“ und Rauchen
- Schulschwänzen
- ADHS
- Weibliches Geschlecht
- Elterliche Trennungserfahrung
- Migrationshintergrund



Was kann ich/wir (sofort) tun, wenn mein Kind bereits depressive Symptome zeigt?

Studie von Hale
et al. (2021)
Jugendliche
zwischen 11-19
Jahren

Effekte von Sport

- Positive Effekte körperlicher Aktivität auf psychisches Wohlbefinden und Lebensqualität – gut belegt
- Selbstwertgefühl – gemischte Ergebnisse
- Reduktion psychischer Probleme – uneindeutig (oft kleine oder keine Effekte)
- Kombination aus Sport und Beratung häufig bessere Resultate



Was kann ich/wir (sofort) tun, wenn mein Kind bereits depressive Symptome zeigt?

Review mit 17
Studien von
Donath und
Luttenberger
2023

Sport als ein erster Ansatz

- Depression: mehrheitlich positive Effekte von Sportinterventionen auf Affekt und Stimmung der untersuchten Kinder/Jugendlichen
- In einigen Studien: Lebens- und Schlafqualität von depressiven Jugendlichen verbessert
- Kinder/Jugendliche mit ADHS: Verbesserungen in Aufmerksamkeit und kognitiven Fähigkeiten durch Sport
- **Kombination aus Sport und Psychotherapie:** Boulderpsychotherapie: signifikante Reduktion depressiver Symptome in mehreren Studien mit



Was kann ich noch (relativ schnell) tun, wenn mein Kind bereits depressive Symptome zeigt?

Entspannungstechniken lernen und anwenden



- **Autogenes Training:** mentale Entspannungstechnik – fördert das Loslassen von belastenden Gedanken → Krankenkassen oder online
- **Progressive Muskelentspannung:** körperbezogene Entspannungstechnik – Körper und Geist lernen, gezielt zu entspannen → s.o.
- **Meditation und Yoga:** Kann helfen, das Gedankenkarusell zu beruhigen, viele geführte Übungen online verfügbar, z.B. auf Youtube → Yogatrainer, Vereine, VHS
- **Achtsamkeitstraining:** Bewusst wahrnehmen wie sich Körper und Gefühle anfühlen – ohne Bewertung – fördert Ruhe, Selbstwahrnehmung und Abstand zu belastenden Gedanken → „Phantasiereisen“ online verfügbar



Was kann ich tun, wenn mein Kind bereits depressive Symptome zeigt?

- Psychotherapie als Behandlung erster Wahl
- Bevorzugte Verfahren: Kognitive Verhaltenstherapie
- Alternativ möglich: Psychodynamische oder Systemische Verfahren



Notfallnummern Bamberg/Erlangen

110 – für Notfälle – akute Gefährdung der eigenen Person oder anderer Personen

116 117 – für dringend erforderliche ärztliche Hilfe, auch außerhalb der regulären Sprechzeiten

0951 29957 49 – für Beratung und Unterstützung von Familien in Notlagen

09131 85-33001 – KJP Erlangen



Auswahl von Notfallkontakten

**Kinder- und Jugendabteilung für psychische
Gesundheit am Universitätsklinikum Erlangen**

[09131/ 85-39123](tel:091318539123) (während Öffnungszeiten)
09131/85-33001 (täglich, 24 Stunden)

**Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie im Städtischen
Klinikum Nürnberg Nord**

0911/ [3985301](tel:09113985301) (während der Öffnungszeiten)
0911/ 398 2800 (täglich, 24 Stunden)

**Bezirksklinikum Regensburg
Institutsambulanz der Klinik und Poliklinik für Kinder-
und Jugendpsychiatrie**

[0941/ 941-4004](tel:09419414004) (während der Öffnungszeiten)
0941/ 941-0 (täglich, 24 Stunden)

**Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und
Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters am
Bezirksklinikum Ansbach**

0981/ 4653-1870 (während der Öffnungszeiten)
0981/ 4653-0 (täglich, 24 Stunden)

Nummer gegen Kummer

Für Jugendliche: 116 111 (14 bis 20 Uhr)
Elterntelefon: [0800 – 111 0 550](tel:08001110550) (Montag bis Freitag: 9 bis
17 Uhr, Dienstag und Donnerstag: 9 bis 19 Uhr)

Krisendienst Bayern

0800 /6553000 oder (täglich, 24 Stunden)



Was kann ich tun, wenn mein Kind bereits depressive Symptome zeigt?

- Bei leichten bis mittelschweren Depressionen: Psychotherapie allein häufig ausreichend



- Bei schweren Depressionen: Kombination aus Psychotherapie und Medikation empfohlen



Psychotherapiezugang

Das Problem: Unterversorgung und lange Wartezeiten...

- Nachfrage nach Psychotherapie in den letzten Jahren stark gestiegen
- Viele Psychotherapeut*innen können nicht über die gesetzliche Krankenkasse abrechnen, da es zu wenig Kassenzulassungen gibt
- Warum gibt es zu wenig Kassenzulassungen? Die Anzahl an Kassenzulassungen ist durch die „Bedarfsplanung“ bundesweit festgelegt – spiegelt jedoch nicht den tatsächlichen Bedarf wider.
- Bedarf ist in den letzten Jahren ungewöhnlich stark gestiegen (siehe vorn)
- Folge: Zu wenig Therapieplätze, lange Wartezeiten



Psychotherapiezugang

Ausbildungsinstitute in Bamberg

- AVM: Institut und Ambulanz Bamberg – Promenadestr. 8, 0951 20852-1, <https://www.psychotherapie-ambulanzen.de/content/ambulanz-bamberg>
- CIP Bamberg GmbH – Fleischstraße 17, 0951/2972995, <https://cip-bamberg.de/standort-bamberg>
- Psychotherapeutische Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche, Universität Bamberg – Pfeuferstr. 16, 0951 863 2345, <https://www.uni-bamberg.de/kjpt/>
- SYSIBA – Systemisches Institut Bamberg – Diagnostik und Psychotherapie im Einzel- und Gruppensetting – Ottostr. 18a, 0951 70020930, <https://www.sysiba.de>



Psychotherapiezugang

Ausbildungsinstitute in Erlangen

- DGVT Aus- und Weiterbildungszentrum Erlangen-Nürnberg GmbH –
Nägelsbachstraße 49 c, 09131 94 30650, <https://ambulanz-erlangen.de/>
- Hochschulambulanz für Klinische Psychologie und Psychotherapie (HAP) der
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen (FAU) – Nägelsbachstraße 25a, 09131
85 67561, <https://klips.phil.fau.de/hap>
- Kinder- und Jugendabteilung für psychische Gesundheit – Schwabachanlage 6-
10, 09131 85-39123, <https://www.kinderpsychiatrie.uk-erlangen.de/>



Psychotherapiezugang

Beratungsstellen in Bamberg

- Stadtjugendamt Bamberg – Promenadestr. 2a, 095187-1531, www.stadt.bamberg.de/Bürgerservice/Ämter/Stadtjugendamt/
- Jugendamt Landkreis Bamberg – Ludwigstr. 23, 0951/85-547, <https://www.landkreis-bamberg.de/Landratsamt/Verwaltung/Landratsamt-A-Z/Jugend-und-Familie/>
- Kreisjugendring Bamberg-Land – KJR – Ludwigstr. 25, 0951 85-764, <http://www.kjr-bamberg-land.de/>
- Stadtjugendring Bamberg – Lange Straße 22, 0951 968 56 53, <https://www.stadtjugendring-bamberg.de/>
- Caritas Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern – Geyerswörthstr. 2, 0951 29957-30, <https://www.caritas-bamberg-forchheim.de/>
- Kinderschutzbund Bamberg – Lange Str. 36, 0951 28192, <https://kinderschutzbund-bamberg.de/>
- Weisser Ring Bamberg – 0151/55164640, <https://bamberg-bayern-nord.weisser-ring.de/>
- Sozialpädagogische Familienhilfe (Kinder-, Jugend- und Familienhilfe) – Schwarzenbergstr. 8, 0951 86 85, 0<https://www.skf-bamberg.de/>
- Jugendamt der Erzdiözese Bamberg – Kleberstr. 28, 0951/8688-0, <https://jugend-im-erzbistum.de/kontakt/jugendamt-der-erzdioezese/>
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung – Obstmarkt 9, 0911 9928 2220, <https://psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de/kontakt>
- Deutsche Jugend- und Kinderhilfe e.V. – Obleyst. 18 (Memmelsdorf), 0176 74738463, <https://deutsche-jugend-u-kinderhilfe-ev.care/>
- OASE Sozialpsychiatrischer Dienst – Heiliggrabstr. 14-16, 0951 25 960, <https://www.skf-bamberg.de/de/einrichtungen/hilfe-besonderen-lebenslagen/oase-begegnungsstaette/>



Psychotherapiezugang

Beratungsstellen in Erlangen

- Integrierte Beratungsstelle - Jugend- und Familienberatung – Karl-Zucker-Str. 10, 09131 86 2295, <https://integrierte-beratungsstelle.de/jugend-und-familienberatung/>
- Ambulante Erziehungshilfe (Lebenshilfe Erlangen) – Schenkstraße 113, 09131 9207 179, <https://www.lebenshilfe-erlangen.de/unsere-angebote/familien/ambulante-erziehungshilfe>
- Stadtjugendamt – Rathausplatz 1, 09131 86 2438, <https://erlangen.de/amt/37740>
- Kinderschutzbund Erlangen – Strümpellstraße 10, 09131 20 9100, <https://www.kinderschutzbund-erlangen.de/>
- Offene Tür Erlangen – Katholischer Kirchenpl. 2, 09131 25165, <https://offene-tuer-erlangen.de/>
- Weisser Ring Erlangen – 09195 7999, <https://erlangen-hoechstadt-bayern-nord.weisser-ring.de/>
- Betreutes Jugendwohnen – Michael-Vogel-Straße 1b, 09131 610 9266, <https://www.vsj.de/einrichtungen/bw-erlangen/>
- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle des Caritasverbandes für den Landkreis Erlangen-Höchstadt – Anna-Herrmann-Str. 3 , Herzogenaurach, 09132 80 88, <https://caritas-erlangen.de/hilfe/kinder-jugend-familie/eb/>
- Jugendberufsagentur JUBA-ER – Nägelsbachstraße 26, 09131 86 4199, <https://erlangen.de/themenseite/menschen/jugendberufsagentur>
- Verfahrenslotsen – Rathausplatz 1, 09131 86 3885, <https://erlangen.de/amt/315422>
- Jugendbüro Baiersdorf – Waaggasse 2, 09133 7790 16, <https://www.baiersdorf.de/de/leben/familie-jugend/jugendarbeit>



Psychotherapiezugang

Ausbildungsinstitute in Nürnberg

- Institut für Verhaltenstherapie, Verhaltensmedizin, Systemisch fundierte Psychotherapie und Sexuologie (IVS) Nürnberg - Nettelbeckstraße 14, 90491 www.ivs-nuernberg.de
- Institutsambulanz AVM Nürnberg - Südliche Fürther Straße 20, 90429 Nürnberg www.avm-institute.de/standort/nuernberg
- Ambulanz des Institutes für Psychodynamische Psychotherapie (PIN) Nürnberg - Untere Baustr. 20, 90478 Nürnberg, www.psychodynamisches-institut.de/ambulanz



Psychotherapiezugang

Beratungsstellen in Nürnberg

- SpDi AWO Nürnberg / Beratungszentrum Seelische Gesundheit - Pfründnerstraße 24, 90478 Nürnberg, <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/nuernberg/hilfe-und-beratung>
- Beratungsstelle Deutscher Kinderschutzbund Kreisverband Nürnberg e.V. – Beratung für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen bei (sexualisierter) Gewalt - Rothenburger Str. 11, 90443 Nürnberg, www.kinderschutzbund-nuernberg.de/beratungsstelle/
- Weisser Ring e.V. – Landesbüro Bayern-Nord Nürnberg/Fürth – Hilfe für Opfer von Kriminalität und Gewalt , www.nuernberg-bayern-nord.weisser-ring.de
- Jungenbüro Nürnberg – Fachberatungsstelle PAROLI – Schlupfwinkel e.V. für Jungen und junge Männer bei sexualisierter Gewalt - Allersberger Straße 129, 90461 Nürnberg , www.jungenbuero-nuernberg.de
- AURA Nürnberg e.V. - Gleißbühlstr. 10, 90402 Nürnberg , www.aura-nuernberg.de/kontakt/
- Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung der Stadtmission Rieterstraße 23, 90419 Nürnberg, www.stadtmission-nuernberg.de/ich-brauche-hilfe/kinder-jugend-und-familie/erziehungs-paar-und-lebensberatung/
- Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Caritas - Tucherstraße 15, 90403 Nürnberg, www.caritas.de/adressen/beratungsstelle-fuer-kinder-jugendliche-und-eltern/110123/
- Beratungsstellen Jugendamt Nürnberg (verschiedene Angebote und Standorte): www.nuernberg.de/internet/jugendamt/ratundhilfe.html



Psychotherapiezugang

Boulderpsychotherapie

- Sport und Aktivierung
- Psychotherapie (Einzel- und Gruppe)
- Achtsamkeit und Entspannungsverfahren
- Medikamente

Therapeutisches Angebot, das:

- Sofort, ohne Wartezeit verfügbar ist
- Nicht stigmatisierend
- Gleichzeitig sozialer Vereinsamung entgegenwirkt
- Im echten Leben – nicht digital
- Sport und Psychotherapie vereint

Verbindung verschiedener
Elemente zu einer
Boulderpsychotherapie
im **Gruppenformat**



Was ist Boulderpsychotherapie?

Was ist Bouldern?

- spielerisches Klettern ohne Seil in Absprunghöhe
- beansprucht verschiedene Muskelgruppen gleichmäßig
- verschiedene Schwierigkeitsgrade



Bouldern & Psychotherapie?

...mit Boulder-“Problemen“
tatsächliche Erfahrungen sammeln
und neue Strategien in einem
geschützten Rahmen ausprobieren



Mögliche Einflussfaktoren beim Bouldern mit anderen gemeinsam



Bouldern als Sportart

- Konzentration & Achtsamkeit
- Gefühl der Beherrschung
- Motivierender Charakter
- Unterstützende und nicht wertende Gruppenerfahrung
- In eigenen Projekten "gemeinsam" arbeiten
- Unterschiedliche Fitnessniveaus trainieren Seite an Seite



Mögliche Einflussfaktoren beim therapeutischen Bouldern



Bouldern im Rahmen eines psychotherapeutischen Ansatzes

- Emotionale Aktivierung und Belastung
- Metaphernarbeit
- direkte Übertragung der Problemlösung auf alltägliche Fragen
- unmittelbare Erfahrung von Körperreaktionen im Hier und Jetzt



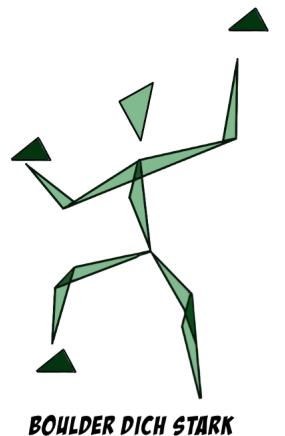
Umgang mit Angst und Zweifeln: Blindbouldern



Bewegung als aktive Prävention und Selbstfürsorge – erst recht für die Psyche!

Klettern und Bouldern fördern die mentale Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden

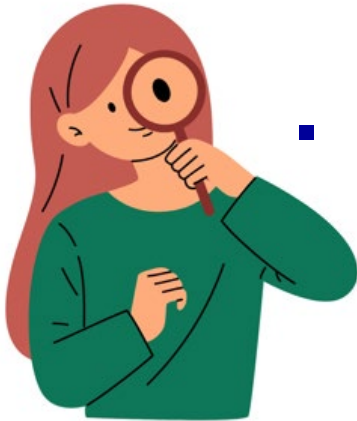
- Aktuelle Forschung an der Universitätsklinik bestätigt die **positiven Wirkung von Boulderpsychotherapie** in der Behandlung von Depression
- Eine aktuelle Übersichtsarbeit mit 59 Studien (Hall et al., 2023) zeigt, dass **Bouldern und Klettern insgesamt sehr wirksam** für die mentale Gesundheit bei klinischen und nicht-klinischen Gruppen ist
- Warum also nicht auch für Jugendliche?



Wer kann an der Studie teilnehmen?

Jugendliche, die ...

- zwischen 13 und 18 Jahren alt sind und sich häufig gestresst oder belastet fühlen
- das Einverständnis ihrer Sorgeberechtigten zur Teilnahme haben
- **Eintritt in die Boulderhalle ist frei (inkl. Schuhe)!**
- **Zugang zur Therapie ist kostenlos und benötigt keine Überweisung!**
- **Wir werden voraussichtlich alle Jugendlichen, die Einschlusskriterien erfüllen und bereit sind teilzunehmen, mit einem Therapieplatz versorgen.**



Sofortstarter & Späterstarter

Sofortstarter

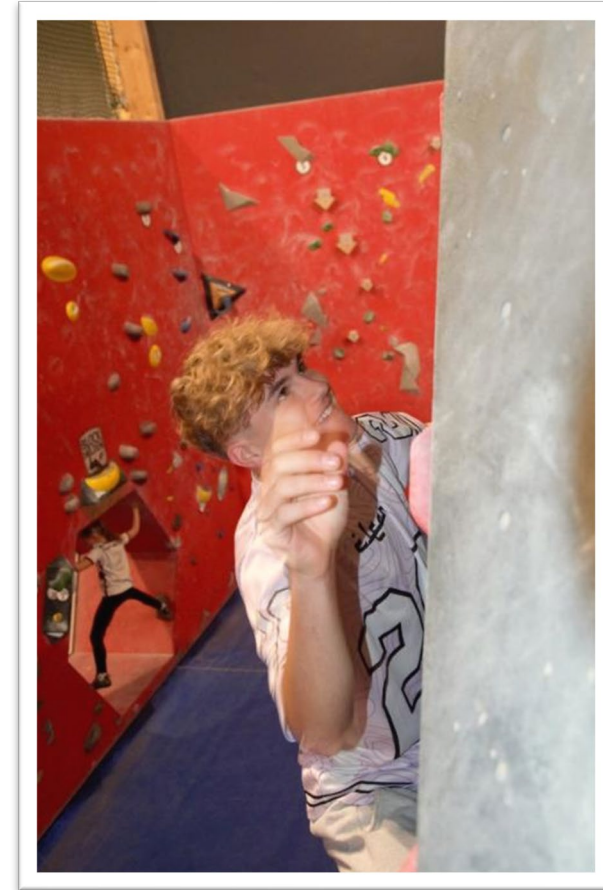
- starten wenige Wochen nach dem Screening mit der Boulderpsychotherapiegruppe
- Nächster Starttermin im 2. Mai 2026

Späterstarter

- gleiche Boulderpsychotherapie
- zeitverzögerter Start ca. 3 Monate später, aktuell September/Oktober 26

Wie lange gibt es das Angebot?

- Letzter therapeutischer Durchgang startet im Mai 2026
- Zeitverzögerte Späterstarter erhalten Therapie im Rahmen der Studie ab Oktober 2026



Wo und wann findet die Boulderpsychotherapie statt?

■ Standorte

- **Erlangen** Boulderhalle „Blockhelden“, Kurt-Albert-Str. 1
- **Nürnberg** Boulderhalle „Café Kraft“, Gebertstr. 9
- **Bamberg** Boulderhalle „Blockhelden“, Memmelsdorfer Str. 211
- **Regensburg** Boulderhalle „Boulderwelt“, Im Gewerbepark A 46A

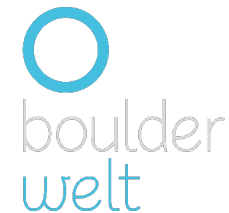


- 10 Termine à 120 Minuten, Tag und Uhrzeit je nach Standort und

Durchgang verschieden

- 1. Gruppe Mai - Juli 2025
- 2. Gruppe Oktober – Dezember 2025
- 3. Gruppe: Januar – April 2026
- 4. Gruppe: Mai – Juli 2026
- 5. Gruppe: Oktober – Dezember 2026

**Keine Termine
in den
Schulferien!**



Wie können interessierte Jugendliche mitmachen?

1. An unserem **Online-Kurzscreening** teilnehmen (über Homepage)

www.boulderdichstark.de



2. Sorgeberechtigte unterschreiben die **Einverständniserklärung** und schicken sie uns
3. Termin für das **Videointerview** in *Samedi* wird gebucht (über Homepage möglich)

**Kontaktaufnahme zur Anmeldung
ist jederzeit möglich!**



boulderdichstark.PS@uk-erlangen.de

