

Teenage Blues



Hubermann, M. (2024). Teenage blues : was Eltern bei depressiven Verstimmungen ihrer Kinder tun können. Beltz.

Zum Inhalt

Was Eltern bei depressiven Verstimmungen ihrer Kinder tun können

Pubertät oder Depression? Wenn Teenager länger antriebslos und schwermütig sind, sich zurückziehen oder Schlafprobleme haben, kann das auf eine depressive Verstimmung hinweisen. Je früher sie behandelt wird, desto eher kann einer chronifizierten Depression vorgebeugt werden. Basierend auf ihrer

Arbeit als systemische Familientherapeutin teilt Melanie Hubermann ihre Erfahrungen über Ängste, Einsamkeit oder Überforderung als Auslöser für

depressive Verstimmungen bei Jugendlichen. Sie erklärt, wie Eltern erkennen, ob ihr Kind einfach die Pubertät durchlebt oder ob es fachliche Hilfe braucht, und wie sie diese finden. Aber auch, wie sie als »Leuchtturmeltern« Orientierung und Halt geben können. Mit zahlreichen Tools und Tipps aus ihrer therapeutischen Praxis für Familienleben, Schulalltag, Therapien und Ärzte.

»So vielfältig wie wir fühlen, so vielfältig ist das Gesicht einer depressiven Verstimmung oder Depression. Wahrscheinlich wird dir als Erstes auffallen, dass etwas nicht stimmt, dass etwas anders ist. Manchmal ist es nur so ein vages Bauchgefühl, dass es deinem Kind nicht gut geht. Hör hin! Ich kann dich nur ermutigen, sprich dieses sorgende Gefühl an. Pubertät oder Depression – nicht immer wissen Eltern, wie sie die Stimmungstiefs ihrer Kinder einordnen sollen oder was alles damit in Zusammenhang stehen kann: eine Essstörung, Suizid-Gedanken, übermäßiger Social-Media-Konsum, Mobbing oder selbstverletzendes Verhalten.

Um den Unterschied zur Pubertät zu erkennen, ist es wichtig, ein Helfernetz aufzubauen, das aus Kinderarzt, Psychologin, der Lehrerschaft, Freunden und deiner erweiterten Familie besteht. Ich stelle dir auch viele Möglichkeiten der unmittelbaren Hilfe für dein Kind und dich vor. Wie du in bestimmten Krisensituationen reagieren kannst, z. B. wenn dein Teenager sich völlig abschottet oder sich ritzt. Wie du mit ihm in Beziehung bleibst, ihm Nähe, Orientierung und Zuversicht geben kannst. Aber auch, was du für deine eigene Selbstfürsorge tun kannst.«
Melanie Hubermann

Themenbereiche

Depressive Kinder

Depressive Jugendliche

Psychotherapie bei Kindern

Psychotherapie bei Jugendlichen

