

V
0
V O J 0
V O J O
J
0

Depression in der Pubertät

Jakob Fekete, BA

Donnerstag, 02.03.2023

18:00 – 20:00

Inhalte

- Definition Pubertät
- Terminologie, Physiologie & Psychologie
- Sexualität & Identitätsfindung
- Definition und Hintergründe zur Depression
- Warnsignale & Professionelle Hilfe
- Empfehlungen
- Offene Fragen & Diskussion
- Feedback & Abschluss

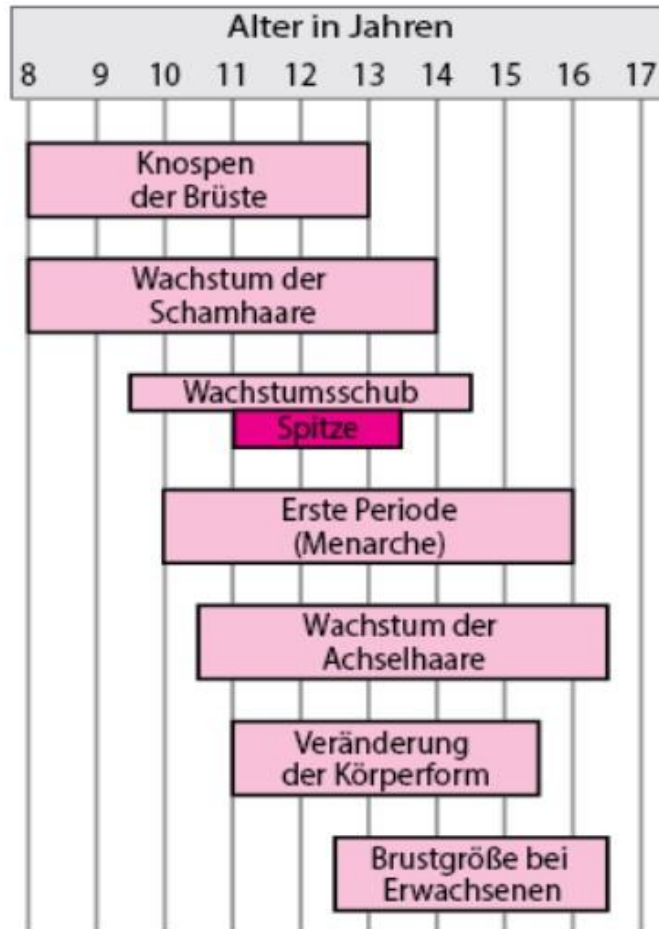


Terminologie, Physiologie & Psychologie

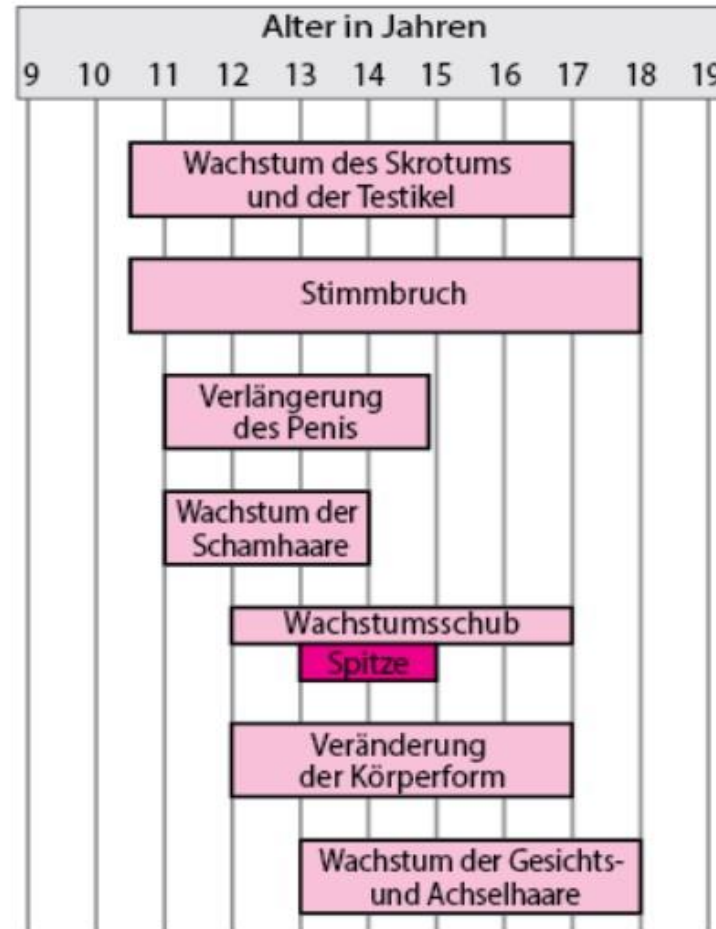
- „pubertas“ – Geschlechtsreife
- Ausschüttung von Geschlechtshormonen (Hypothalamus → Hypophyse)
- Ausbildung sekundärer Geschlechtsmerkmale
- Ab dem 10. bis zum 21. (!) Lebensjahr
- Beginn und Verlauf stark genetisch beeinflusst
- Präfrontaler Kortex < Limbisches System
- Bedeutung von Dopamin & Melatonin
- Stimmungsschwankungen nicht (nur) durch Hormone
- Insgesamt eine sehr produktive aber eben auch kritische Zeit



Zeitliche Einordnung



Mädchen



Jungen

Sexualität

- Ist vorher schon da, nimmt aber andere Form an
- Menstruation & Samenerguss
- Masturbation
- Geschlechts- und sexuelle Orientierung
- Aufklärung & Verhütung
- Geschlechtsverkehr
- Pornographie
- Sexuelle Belästigung & Missbrauch



Identitätsfindung

- Ablösung von Eltern und anderen veralteten Strukturen ;)
- Wer war ich, wer bin ich und wer möchte ich sein?
- Grenzen wahren & testen
- Wie finde ich mich in dieser verrückten Welt zurecht?
- Mit welchen Personen möchte ich mich umgeben?
- Wer sind meine Idole?
- Wo liegen meine Stärken / Schwächen?
- Neue Verhaltensweisen & Substanzen



Pädagogische Hinweise

- Beziehung, Beziehung, Beziehung !!!
- Beziehungsangebote setzen & Zurückweisung akzeptieren
- Interesse zeigen & Fragen zu den „richtigen“ Themen stellen
- Empathisch zuhören und eigene Erfahrung einbringen
- Gefühle ernst nehmen
- „Ratschläge sind auch Schläge“
- Regeln auf Notwendiges reduzieren und transparent machen
- Sinnhaftigkeit der Pubertät betonen
- Köhlen Kopf bewahren
- Warnhinweise ernst nehmen



Depression: Definition und Hintergründe

- „deprimere“ (lat.) = niederdrücken
- Psychische Erkrankung laut ICD 11 (kein Gefühl oder Tagesverfassung)
 - F32._ Depressive Episode
 - F33._ Rezidivierende depressive Störung
 - F34._ Anhaltende depressive Störung
 - F41.2 Angst und depressive Störung gemischt
- Gedrückte Stimmung, häufiges Grübeln, Hoffnungslosigkeit, verminderter Antrieb, suizidale Gedanken/Absichten (Dauer & Schwere)
- Leistungsfähigkeit & Lebensqualität (stark) beeinträchtigt
- 18% der Jugendlichen (Dunkelziffer?)



Depression: Ursachen & Therapie

- Genetische Faktoren
- Soziales Netz (zB Freunde/Familie)
- Umgebungsfaktoren (zB Mobbing) & Belastende Ereignisse (zB Traumata)
- Diverse Substanzen (zB Hormonelle Verhütung)
- Neurotransmitter (Serotonin, Noradrenalin, Dopamin)
- Prävention mittels Ernährung, Sport, Aktivitäten,...

- Psychotherapie
- Antidepressiva
- Elternberatung / LehrerInnenberatung



Warnsignale

- Schlaflosigkeit / Müdigkeit
- Appetitlosigkeit / Übelkeit
- Antriebslosigkeit
- Sozialer Rückzug

- Minderwertigkeitsgefühl, Sinnfrage, aggressives/selbstverletzendes Verhalten

- Suizidgedanken (evtl. Äußerungen)
- Suizidversuche



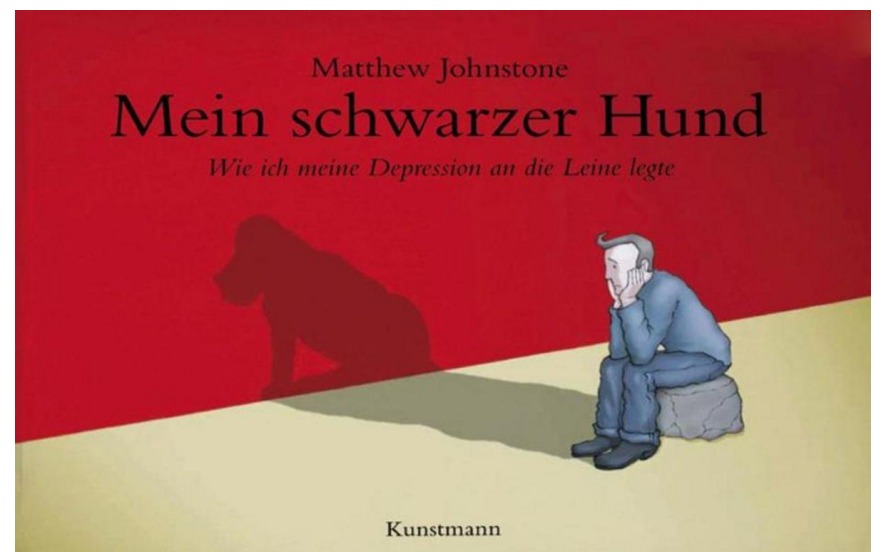
Unterstützungseinrichtungen

- Pädagogische Beratungen
- PSD Burgenland
- PsychologInnen
- PsychotherapeutInnen
- ÄrztInnen
- Rat auf Draht



Empfehlungen

- www.feel-ok.at
- www.safer-internet.at
- So überlebst du die Pubertät (Loveless & Johnston)
- Wie wird mein Kind wieder glücklich? (Groen & Petermann)
- Mein schwarzer Hund (Matthew Johnstone)



Fragen & Feedback

- Welche Dinge sind mir unklar geblieben?
- Welche Themen haben mir gefehlt?
- Was hat mich gestört?
- Was hat mir gefallen?
- Was wollte ich sonst noch sagen...



Abschluss

Bei offenen Fragen oder für eine kurze Beratung
einfach mailen oder anrufen

Erreichbarkeit

www.vojo.at

kontakt@vojo.at

0680/40 35 53 4

