

Expertin rät: Hinsehen und handeln!

Ahrensburger Psychotherapeutin erklärt, wie man Depressionen erkennen kann

AHRENSBURG :: Beate Rabe war selbst Lehrerin, bevor sie sich zur Gestalttherapeutin ausbilden ließ. „Ich bin quasi eine Grenzgängerin zwischen Pädagogik und Psychologie“, sagt die Ahrensburgerin, die ihr Wissen aus beiden Bereichen nutzt, um Kindern und Jugendlichen in schwierigen Phasen zu helfen. Dabei stünde bei ihr statt der Diagnostik die Begegnung im Mittelpunkt der Behandlung: „Ich führe die Heranwachsenden nicht, sondern folge ihnen und lasse mich auf sie ein.“ Die Therapeutin bietet neben Musik, Spielen und Farben weitere kreative Mittel an, mit denen sich ihre jungen Klienten ausdrücken können.

Ganz ohne Vorgaben. „In diesem geschützten Raum müssen sie nichts leisten“, so Rabe. Für viele Jugendliche sei allein das eine wahre Wohltat. „Je früher eine Depression behandelt wird, desto eher zeigen sich Erfolge. Manchmal reichen drei oder vier Sitzungen aus, um einen Startpunkt zu setzen, der die Lust am Leben wieder weckt.“ Entscheidend sei, dass die jungen Menschen wieder Zugang zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen finden. „Erst dann kann der heilsame Prozess beginnen.“

Folgende Signale können laut der Expertin auf eine Depression bei Kindern und Jugendlichen hindeuten:

1. Sozialer Rückzug von der Familie und von Freunden.
2. Starke Internetnutzung (Aufbau einer Parallelwelt bei Onlinespielen/in sozialen Netzwerken).
3. Anhaltende Traurigkeit und extreme Selbstzweifel, häufig in Kombination mit körperlichen Anzeichen wie Appetitlosigkeit und Schlafproblemen.

Vermuten Eltern eine Depression bei ihrem Kind, rät die Psychotherapeutin zu folgenden Schritten:

Weitere Angebote

Der Verein „Freunde fürs Leben“ ist Anlaufpunkt für Jugendliche und junge Erwachsene bei Depressionen und Suizidgedanken. Mit zusätzlichen Videos auf der Homepage werden Betroffene und Angehörige aufgeklärt. Kontakt: www.frnd.de, Seelsorge: Telefon 0800/ 111 0 111.

„**Beherzt**“ ist ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern, das Entlastung, Austausch und Information anbietet. Kontakt: T.: 04102 / 21 15 457, E-Mail: beherzt@awo-sh.de

1. Besuch des Haus-/Kinderarztes.
2. Aufsuchen einer Erziehungsberatungsstelle.
3. Diagnostik durch einen Psychiater oder Psychotherapeuten.
4. Psychotherapie (gegebenenfalls unter Einbeziehung der Familie).

Wichtig sei stets die altersgerechte Aufklärung des Kindes und Jugendlichen über das, „was da in ihm vorgeht“, sagt Beate Rabe. „Depression führt oft zu Schamgefühlen und zur weiteren Selbstentwertung. Eine gute Therapie sollte dem jungen Menschen deutlich machen, dass er keinesfalls einen Grund zur Scham hat. Im Gegenteil: Der Rückzug in die Depression ist eine enorme Anpassungsleistung.“ Und für viele der gefühlt einzige Weg, zu überleben.

Eine Buch-Empfehlung der Expertin: „Mein schwarzer Hund“ von Matthew Johnstone. Kunstmann-Verlag, 14,90 Euro. Der Autor findet für den schwer fassbaren Zustand der Depression Bilder und Texte, die Betroffenen Mut machen und Angehörigen das Verständnis erleichtern.

Kontakt zu Beate Rabe, Psychotherapeutin: Mobil ist die Expertin erreichbar unter Telefon 0174/176 27 48 und per E-Mail unter der Adresse praxis@rabeonline.de. Ihre Homepage: www.beate-rabe.de

Depression.
t nicht einge-
oe. Ich wollte
r als alles an-
n, dass sie per-
n kann. „Da ich
ser war als die
gstens bessere
iß sie, dass die-
ion bereits Teil
nauso wie ihre
das Bedürfnis,
um überhaupt
nnen.
wechsel konnte
ht mehr Stand
da so viele neue
er öfter müssen
igungen schrei-
in, Bauch- und
Kati weder das
at, sagt sie ihnen
Dann geht alles
ne Therapie, geht



Kita wird
verbunde
die Stadt
Bauprogr
gegeben.
derzeit dr
Lebenshil

Badlan
schließ
Freiba

AHRENSBU
Ahrensburge
menden Mo
Monat gespe
vierungsarbe
meist vor d
nommen wer
feiert das Ha
nung.

Dafür sta
Ab sofort ist
geöffnet. Es
20 Uhr, dien
bis 20 Uhr so
bis 19 Uhr be
ist unter der V
abends und so
lass ist jeweils
Der Eintritt k
ßung des Hall
wachsene, ern
Euro für Kind
nung des Ha
Kombi-Ticket