

Tipps für Eltern:

Grundsätzlich sind folgende Punkte ziemlich einstimmig als Tipps zu beachten:

- Eltern sollten vor allem viel Geduld, Zeit und Verständnis haben. Geduldig sein heißt auch, keineswegs fordernd (Druck absolut vermeiden), sondern verstehend sein. Nicht zu viele Tipps, auch keine Phrasen-Vertröstung („Es wird alles gut!“, „Jetzt lass dich nicht hängen“ etc...)
- Nicht verurteilen, keine Schuld- oder Versagensgefühle wecken. Das Kind kann nichts für diesen Zustand und kann sich wohl auch nicht einfach aus dieser Situation befreien. Ihm signalisieren, dass man für es da ist, dass es alles sagen kann.
- Überfordern Sie das Kind nicht, aber überfordern Sie auch sich selbst nicht. Tun Sie nicht nur ihm Gutes, sondern auch sich selbst, suchen auch Sie das Gespräch mit Freund*innen, ...
- Depression ist eine Krankheit, also ernst zu nehmen, doch auch eine Krankheit, die gut behandelbar ist, was Mut geben kann/soll.
- Zeigen Sie ihm – unabhängig davon, ob Sie alles verstehen oder gar nachvollziehen können –, dass Sie es lieben.
- Seine Gefühle und Probleme ernst nehmen, nicht leugnen, nicht wegwischen, dem Kind vermitteln, dass es ernst genommen wird mit dem, was es gerade (er-)lebt (auch wenn Sie es nicht wirklich nachvollziehen können), glauben Sie Ihrem Kind!
- Gesprächsmöglichkeit anbieten, sofern man auch selbst in der Lage ist, über Gefühle oder Probleme zu sprechen, ansonsten eher professionelle Hilfe suchen.
- Sollten geringste Anzeichen für Selbstmordgedanken zu bemerken sein, sofort professionelle Hilfe (Kinder- und Jugendpsychiater) in Anspruch nehmen.
- Um dem Gefühl der „Lust auf gar nichts“ entgegenzuwirken, versuchen, das Kind aus dem Haus zu locken (nicht zwingen, aber beharrlich bleiben!), anbieten, es gemeinsam zu machen, insbesondere Bewegung ist wichtig.
- Den vorwiegend negativen Gefühlen und Stimmungen entgegenwirken, indem dem Kind gesagt/gezeigt wird, was es gut macht, dass es Freude macht zu sehen, was ihm (trotzdem?) gelingt.
- Ein Vorbild sein, z.B. durch eigene sportliche Betätigung, aber auch dadurch, dass es sehen kann, dass auch Eltern nicht perfekt sind, auch sie Fehler machen und durchaus auch mal „nicht so gut drauf sind“.
- Sofern möglich, trotzdem einen möglichst geregelten Tagesablauf sichern.
- Sollten Sie feststellen, dass es mehr ist als eine kurzfristige Gefühlsschwankung, ist die beste und wichtigste Hilfe für Ihr Kind, professionelle Hilfe zu holen.