

Depressionen:

Häufigkeit:

Kinder und Jugendliche mit ADHS haben ein deutlich erhöhtes Risiko, im Verlauf ihrer Entwicklung eine depressive Störung zu entwickeln.

- In der Allgemeinbevölkerung leiden Kinder und Jugendliche vergleichsweise selten an schweren Depressionen
- Bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS ist das Risiko für depressive Störungen etwa 2-5-mal höher als bei Gleichaltrigen ohne ADHS
- Studien berichten je nach Alter, Untersuchungsmethode und Stichprobe Komorbiditätsraten von ungefähr 10-30% für depressive Störungen

Das Risiko steigt insbesondere:

- Im Jugendalter
- Bei stärker ausgeprägten ADHS- Symptomen
- Bei zusätzlichen psychischen Belastungen (z.B. Angststörungen, oder Störung des Sozialverhaltens)

Warum treten ADHS und Depression häufig gemeinsam auf?

Mehrere Faktoren spielen wahrscheinlich zusammen:

1. Gemeinsame biologische Risikofaktoren

Sowohl ADHS als auch Depressionen werden mit Veränderungen in der Regulation von Neurotransmittern (chemische Botenstoffe, die Signale zu Nervenzellen übertragen, um im gesamten Körper Gedanken, Gefühle und Bewegung zu steuern.) wie Dopamin (Botenstoff: steuert vor allem unsere Motivation und das Belohnungssystem) und Noradrenalin (Botenstoff: versetzt unseren Körper blitzschnell in Alarmbereitschaft, damit wir in stressigen Situationen sofort hellwach und handlungsbereit sind) in Verbindung gebracht.

2. Psychosoziale Belastungen

Kinder mit ADHS erleben häufig:

- Schulische Misserfolge
- Konflikte mit Lehrkräften
- Ablehnung durch Gleichaltrige
- Familiären Stress

Wiederholte negative Erfahrungen können das Selbstwertgefühl beeinträchtigen und depressive Symptome begünstigen.

3. Emotionale Dysregulation (Betroffene können intensive Gefühle nur schwer steuern, dosieren, oder beruhigen)

Viele Kinder mit ADHS haben Schwierigkeiten Emotionen zu regulieren. Dies kann zu:

- Erhöhter Frustration,
- Hoffnungslosigkeit,
- Grübeln und
- Depressiven Symptomen

beitragen.

Wie zeigt sich eine Depression bei Kindern mit ADHS?

Die Diagnose kann schwierig sein, weil sich einige Symptome überschneiden.

Symptome, die bei beiden Störungen vorkommen können:

- Konzentrationsprobleme
- Unruhe oder Gereiztheit
- Motivationsschwierigkeiten
- Leistungsabfall in der Schule

Hinweise auf eine zusätzliche Depression:

- Anhaltende Traurigkeit oder Niedergeschlagenheit
- Verlust von Interesse an früher beliebten Aktivitäten
- Sozialer Rückzug
- Schuldgefühle oder starke Selbstkritik
- Hoffnungslosigkeit
- Veränderungen von Schlaf oder Appetit
- Suizidgedanken (insbesondere bei Jugendlichen)

Diagnostische Herausforderungen:

Bei Kindern mit ADHS werden depressive Symptome manchmal übersehen, weil:

- Konzentrationsprobleme bereits durch ADHS erklärt werden,
- Reizbarkeit fälschlicherweise nur als ADHS- Symptom interpretiert wird,
- Depressive Beschwerden weniger deutlich geäußert werden als bei Erwachsenen.

Eine sorgfältige Diagnostik sollte Informationen von dem Kind/ Jugendlichen, Eltern und Schule einbeziehen.

Auswirkungen der Komorbidität:

Wenn ADHS und Depressionen gemeinsam auftreten, zeigen Betroffene häufig:

- Stärkere psychosoziale Beeinträchtigungen
- Schlechtere schulische Leistungen
- Höheres Risiko für weitere psychische Störungen
- Erhöhtes Risiko für Selbstverletzung und Suizidalität
- Schlechtere Lebensqualität

Die Kombination gilt daher als klinisch besonders bedeutsam.

Behandlung:

Die Behandlung richtet sich nach Schweregrad und Symptomprofil.

Typische Bausteine sind:

1. **Psychoedukation** für Kind, Eltern und Schule (verständliche Erklärung von psychischen Erkrankungen)
2. **Psychotherapie**, insbesondere kognitive Verhaltenstherapie (**Kognition**: Ist die Art und Weise, wie unser Gehirn Informationen aus der Umwelt aufnimmt, verarbeitet, speichert und wieder abrufen.)
3. **ADHS- Behandlung** (z.B. mit Stimulanzien), wenn ADHS- Symptome wesentlich zur Belastung beitragen
4. Bei ausgeprägter Depression gegebenenfalls zusätzliche Behandlung mit **antidepressiven Verfahren oder Medikamenten** durch spezialisierte Fachärztinnen und Fachärzte
5. **Förderung von Selbstwert, sozialen Kompetenzen und schulischer Unterstützung**

Zentrale Erkenntnis:

ADHS und Depressionen treten bei Kindern und Jugendlichen häufiger gemeinsam auf. Die Komorbidität ist mit einer höheren Belastung und ungünstigeren Entwicklungsverläufen verbunden. Eine frühzeitige Erkennung depressiver Symptome bei Kindern mit ADHS ist daher besonders wichtig, um eine passende Unterstützung und Behandlung einzuleiten.