

Passing on the glass half full: the effect of depression on parenting

PD Dr. Belinda Weber
(nee Platt)

Department of Child and
Adolescent Psychiatry,
Psychosomatics and
Psychotherapy

19.05.2025

Slides here: 



What is depression?

SYMPTOMS OF DEPRESSION



MOOD

Persistent sadness, irritability



BEHAVIOUR

Withdrawal, reduced activity



COGNITION

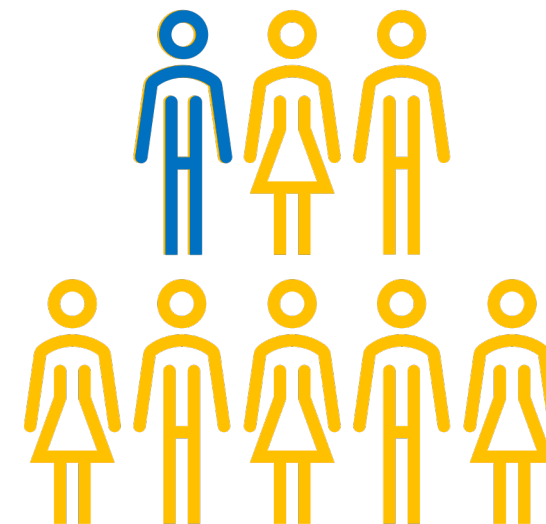
Negative thinking, difficulty concentrating



BODY

Fatigue, sleep/appetite changes

10-15% people experience depression in their lifetime



Parental depression as a risk factor child mental illness

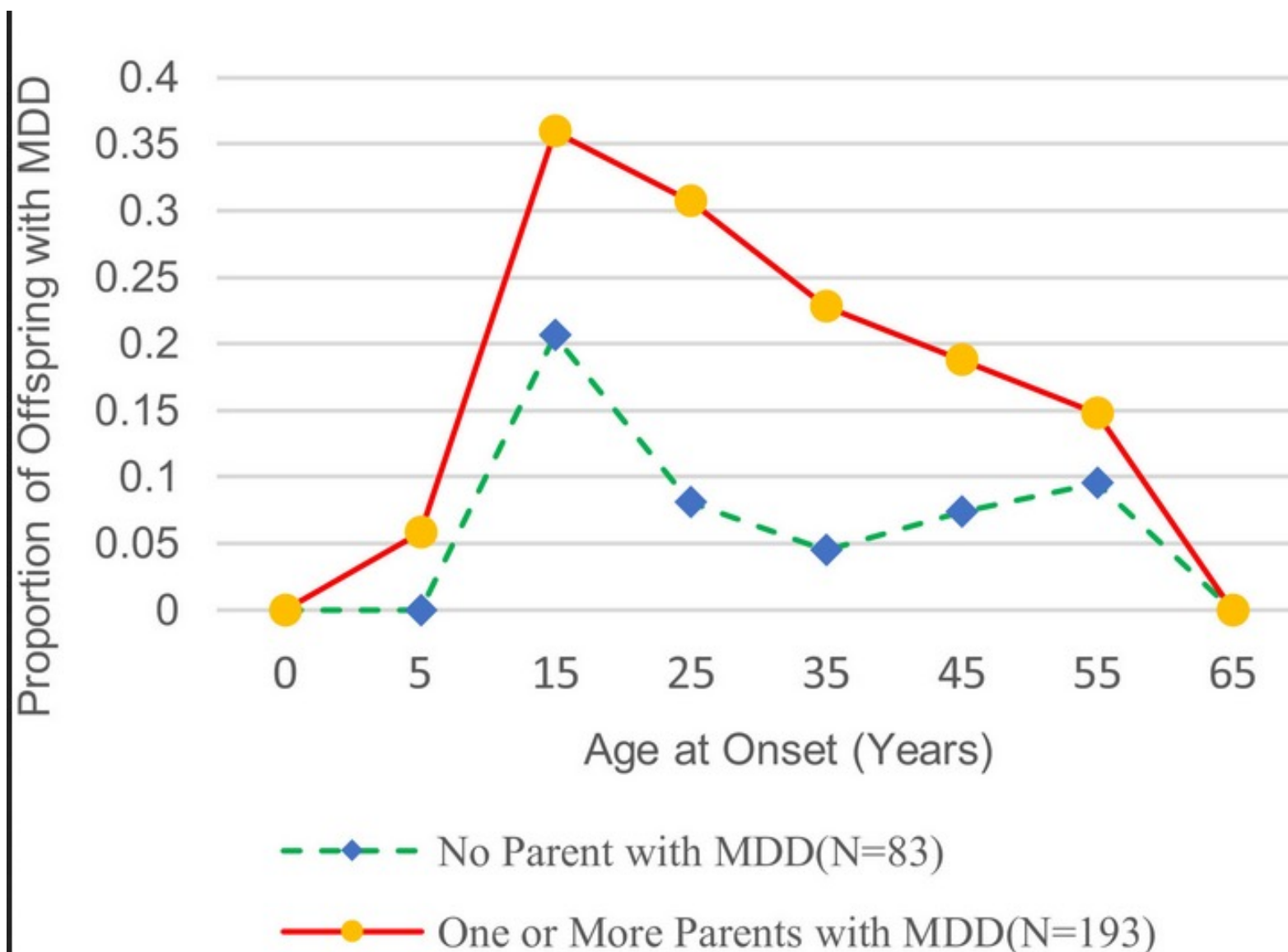
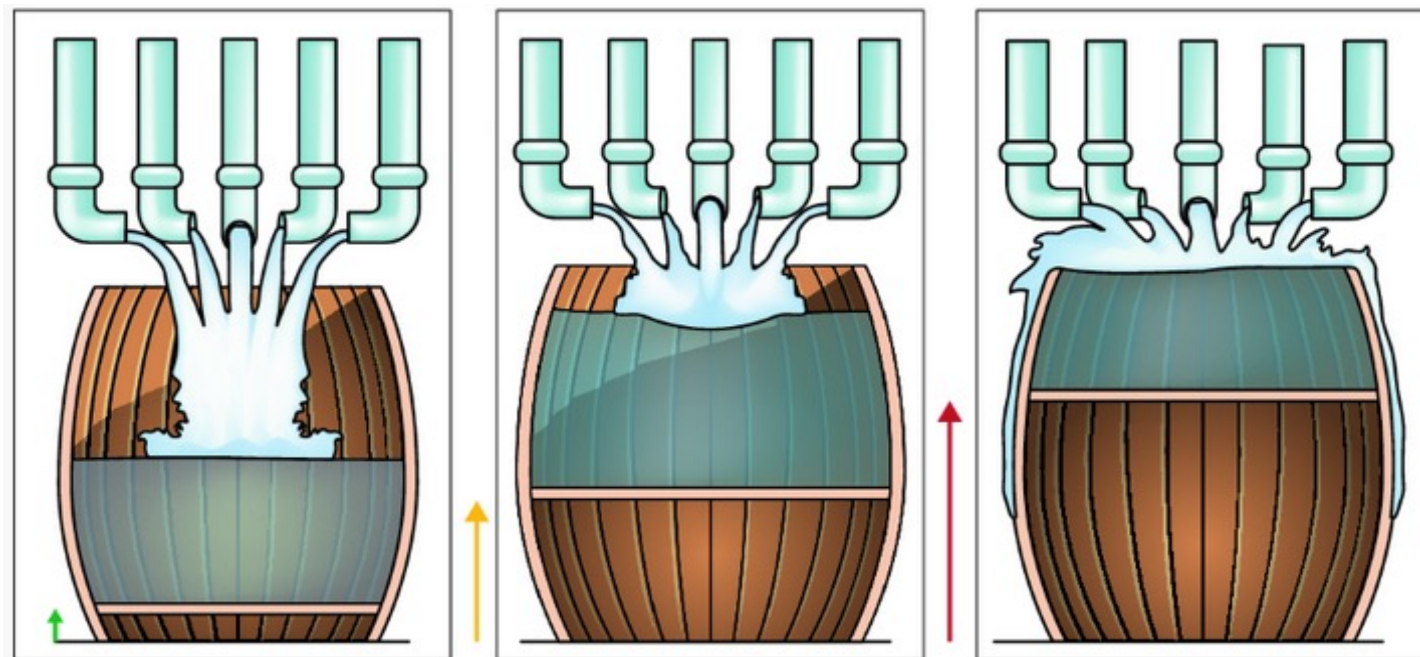


Fig. 1 from: Weissman et al. (2021)
EClinicalMedicine

How is depression passed on through families?



Source: S.176 Klein J.P., Klein E.M. (2021) Psychotherapie. In: Mein Leitfaden Psychiatrie. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60445-8_5



Biological
vulnerability



Adverse
Childhood
Experiences



Psychological
vulnerability

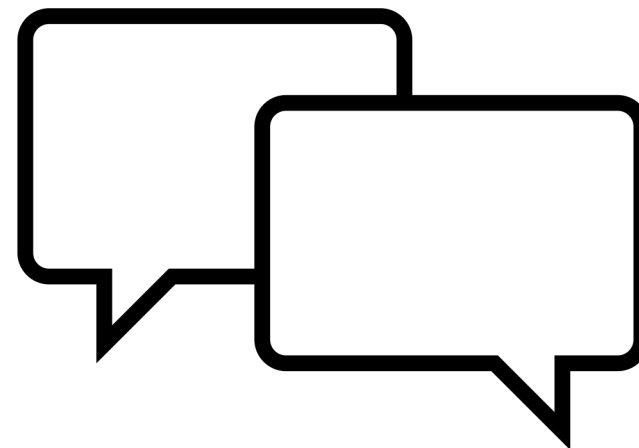
You are not to blame for your depression

You can influence how your depression affects your children

Parents' thoughts rarely remain in their heads



- Be specific about events
- Tie a thought to a feeling
- Consider solutions



"I don't know why I bother, no one ever listens to me anyway"

"Why do these things always happen to me?"

"I can't keep up at work—I feel like a fraud."

"They'd probably be better off without me."

"Everyone else seems to be coping, why can't I?"

The power of negative thoughts

The power of negative thoughts

total i winner a loser am

The power of negative thoughts

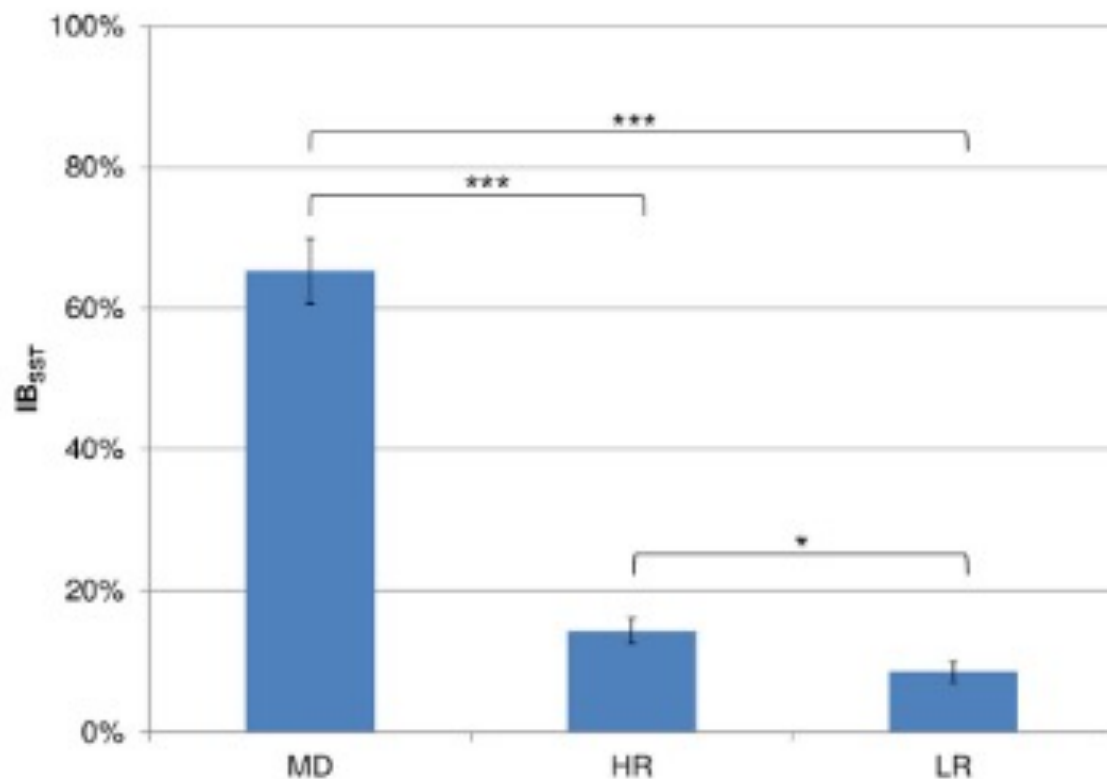


Fig. 4 IB_{SST} scores for the three groups. Error bars represent standard errors. Significant group differences are indicated: *** $p < .001$, * $p < .05$



Negative thoughts predict symptoms of depression 30 months later (*Platt, Sfarlea et al., 2023*)

Figure 4: Sfarlea et al. (2020), *J Abnorm Child Psychol* p. 1344.

Does training thoughts reduce stress?



Sie sind an der Teilnahme interessiert?

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Tonya Frommelt

Wer kann mitmachen?

Kinder und Jugendliche

- zwischen 10 und 14 Jahren
- sicher im Umgang mit der deutschen Sprache
- ohne psychische Erkrankung
- mit einem oder beiden Elternteilen, die Erfahrung mit einer depressiven Störung haben oder hatten



Wo findet die Studie statt?

St. Vinzenz Haus,
Nußbaumstraße 5
80336 München

Wann läuft die Studie?

bis Juli 2025

Termine:

Montag bis Freitag zwischen 14 und 19 Uhr

Vergütung:

Bis zu 145€ pro Kind
Erstattung der Anfahrtskosten



psk.koko-studie@med.uni-muenchen.de

Parenting (with depression)

The job description of a parent...

Parenting with depression



Sustained negative mood



Social withdrawal



Conflict with partner



Low energy



Difficulties concentrating / making decisions



Changes in sleep and/or weight

Difficulties regulating emotion



Preventing youth mental illness

Good news:

- Adult depression is treatable (Cuijpers et al., 2020)
- Preventive interventions for HR children are effective (Löchner et al., 2018)

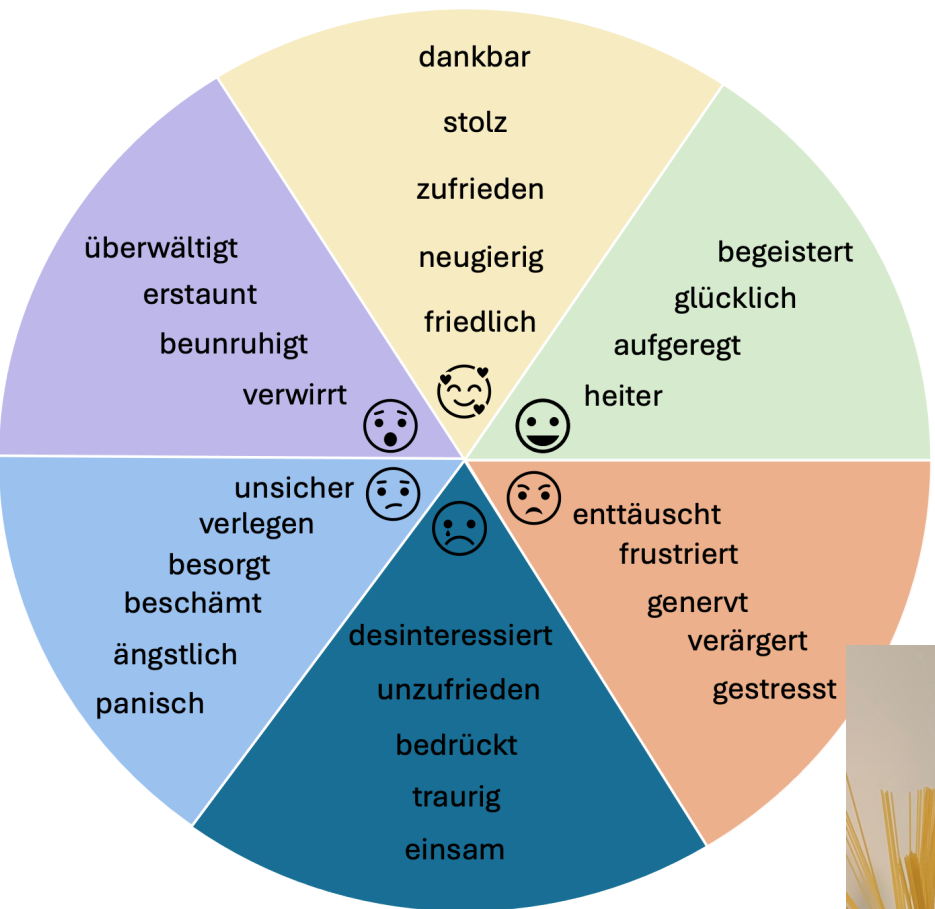


Bad news:

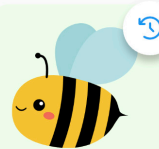
- Just 30% of adults with depression receive treatment, mothers even less (England and Sim, 2009)
- Parents with depression held back by shame, guilt and avoidance (Joder et al., 2025)
- Preventive interventions rarely funded



Gesund und Glücklich Aufwachsen (GuG-Auf)

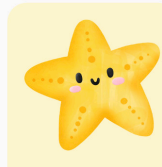


ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

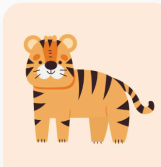


1. Sitzung
Zur Lerneinheit >

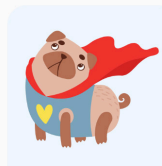
3. Sitzung
Zur Lerneinheit >



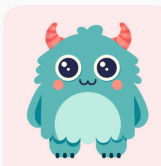
4. Sitzung
Zur Lerneinheit >



5. Sitzung
Zur Lerneinheit >



6. Sitzung
Zur Lerneinheit >



7. Sitzung
Zur Lerneinheit >



ZIELTABELLE

Name:

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Das möchte ich diese Woche schaffen:							

1x Haken/Tag:

4x Haken/Woche:

6x Haken/Woche:



Implementing GuG-Auf in practice!

Wer kann mitmachen?

Familien mit:

- Kindern zwischen 8 und 12 Jahren*
- Eltern mit **Depressions**-Erfahrung (ärztliche Diagnose nicht nötig)



Rahmenbedingung und Ablauf GuG-Auf

- 3-5 Familien in einer festen Gruppe
- 10 Sitzungen je 90 Minuten zur **Stressbewältigung**
- 2 Sitzungen über **Depression** in der Familie
- Alle Sitzungen finden am späten **Nachmittag** im St. Vinzenz Haus statt
- Kosten: **250€** pro teilnehmendem Kind (die Kosten sind von den gesetzlichen Krankenkassen **erstattungsfähig**)



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Gerne laden wir Sie zu einem unverbindlichen, telefonischen Kennenlerngespräch ein, darin finden wir heraus, ob das Programm etwas für Sie und Ihr Kind ist!



kjp-prodo@med.uni-muenchen.de



089 – 4400 56933



„Ich und meine Mutter sind uns jetzt sehr viel näher gekommen. Wir **verstehen** uns besser.“

„Dass ich keine schlechte Mama bin. Das war für mich wichtig zu **hören**.“

„Also mir hat es einfach **Spaß** gemacht.“

„Für mich war wichtig zu sehen, dass es tatsächlich Familien gibt, die mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben.“

It's the hardest thing to do but admitting you're struggling and asking for help and support is very important.



Seek and engage in treatment

Encourage open family communication

Seek help with parenting

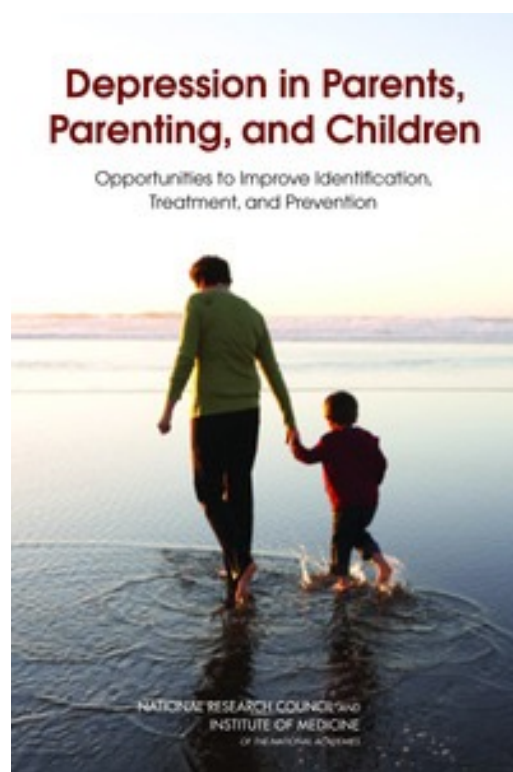
Seek professional advice for your children if you're unsure

<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/parenting-and-mental-health/#WhatAreTheChallengesOfParentingWithAMentalHealthProblem>

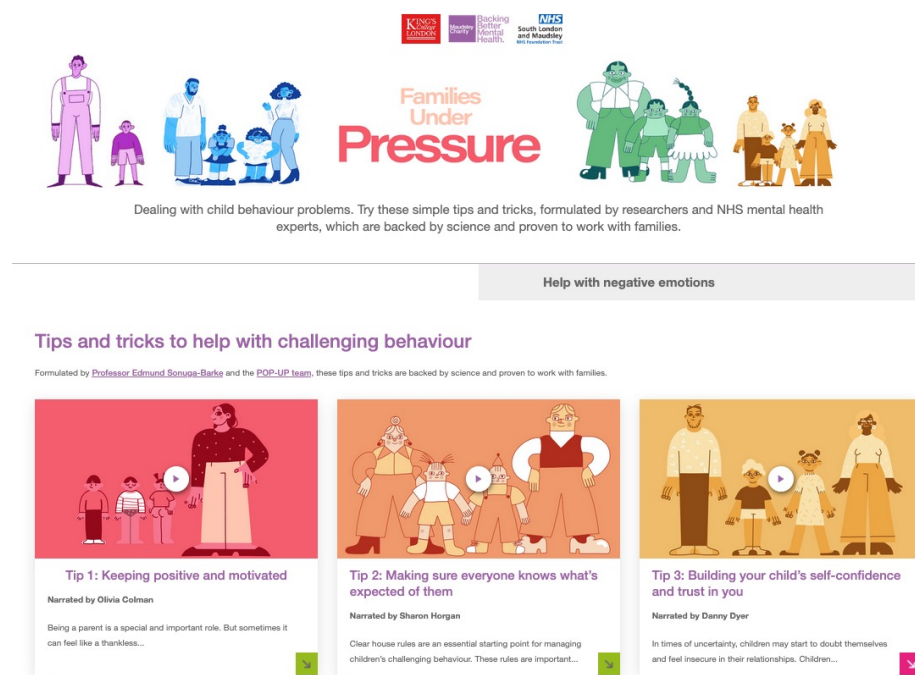
Literature and support



<http://www.prodo-group.com/angebote-fuer-familien/>



Book to download for free:
<https://nap.nationalacademies.org/catalog/12565/depression-in-parents-parenting-and-children-opportunities-to-improve-identification>



<https://maudslaycharity.org/familiesunderpressure/>



<https://fampod.org/>

Thank you!



Donation gratefully received!!

Account: LMU Klinikum

IBAN: DE38 7005 0000 0002 0200 40

Reference: **1671010** "Depressionsprävention Kinder"
(please always specify)



Belinda.platt@med.uni-muenchen.de

<http://www.prodo-group.com>

SCAN ME



LMU KLINIKUM

Follow us on:



@prodo.group



@prodo.bsky.social



@ProdoResearchGroup



GuG-Auf: A group-based intervention for families affected by parental depression

