

Thema: „Wenn Jugendliche depressiv wirken“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/depression-jugendliche-erkennen>

Ein Gesprächsbogen für Eltern, die Veränderungen wahrnehmen, ruhig ins Gespräch kommen und die nächsten Hilfeschritte klären möchten.

Für wen?

Für Eltern von Jugendlichen zwischen 11 und 18 Jahren, die Rückzug, Erschöpfung, Reizbarkeit, Hoffnungslosigkeit oder andere depressive Anzeichen beobachten.

Wofür?

Dieser Bogen hilft, Sorgen zu ordnen, das Gespräch ohne Druck zu beginnen und einen konkreten nächsten Schritt zu vereinbaren. Er ersetzt keine fachliche Abklärung.

Kurzanleitung

- Wählen Sie einen ruhigen Moment, nicht spät nachts oder mitten im Streit.
- Sprechen Sie kurz, konkret und ohne Vorwurf.
- Hören Sie zuerst zu, bevor Sie Lösungen anbieten.
- Holen Sie bei Selbstverletzung oder Suizidgedanken sofort Hilfe.

1. Was nehme ich wahr?

Ein ruhiger Blick auf konkrete Veränderungen hilft mehr als schnelle Deutungen.

Ausfüllfelder:

Was hat sich im Vergleich zu früher deutlich verändert?

Seit wann fällt mir diese Veränderung auf?

Welche Bereiche sind betroffen?

- ☐ Schlaf
- ☐ Appetit
- ☐ Schule
- ☐ Freundschaften
- ☐ Stimmung

- ☐ Energie
- ☐ Hobbys
- ☐ Körperpflege
- ☐ Selbstwert
- ☐ anderes: _____

Welche Sätze meines Kindes bereiten mir Sorgen?

Gesprächssatz:

„Mir fällt auf, dass du in letzter Zeit sehr erschöpft wirkst.“

2. Nähe ohne Druck anbieten

Das erste Gespräch muss nicht alles lösen; es soll zeigen: Sie bleiben da.

Statt Druckfrage	Ruhiger Einstieg
„Was ist denn schon wieder los?“	„Ich merke, dass gerade vieles schwer wirkt.“
„Warum redest du nicht?“	„Du musst mir nicht alles sofort erklären.“
„Hast du etwa Probleme?“	„Ich möchte dich nicht bedrängen, aber nicht allein lassen.“
„Jetzt sag endlich was.“	„Möchtest du reden, schreiben oder einfach kurz nicht allein sein?“

Gesprächssatz:

„Ich will dich nicht bedrängen, aber ich möchte dich nicht allein lassen.“

3. Was braucht heute Entlastung?

Kleine, verlässliche Schritte können den Druck senken, ohne das Problem kleinzureden.

Kurzer Entlastungscheck:

- Was wäre heute eine kleine Entlastung für unser Kind?
- Was können wir für 24 Stunden vereinfachen?
- Welche Schul- oder Alltagsforderung ist gerade zu groß?

- Was sollte heute nicht spät abends diskutiert werden?

Mögliche kleine Schritte:

- ☐ gemeinsame Mahlzeit
- ☐ zehn Minuten Tageslicht oder Bewegung
- ☐ Schulmail gemeinsam anschauen
- ☐ eine Aufgabe reduzieren
- ☐ ruhiger Abend ohne Grundsatzgespräch
- ☐ Termin für fachliche Beratung prüfen

4. Sicherheits- und Hilfecheck

Bei starker Belastung ist fachliche Hilfe kein Scheitern, sondern Schutz.

Bitte ernst nehmen, wenn eines davon zutrifft:

- ☐ Rückzug, Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit halten seit Wochen an.
- ☐ Schule, Schlaf, Essen oder Alltag leiden deutlich.
- ☐ Ihr Kind wertet sich stark ab.
- ☐ Selbstverletzung kommt vor.
- ☐ Ihr Kind sagt: „Ich kann nicht mehr“ oder „Ohne mich wäre es besser.“
- ☐ Sie befürchten akute Selbstgefährdung.

Gesprächssatz:

„Wir wissen nicht auf alles eine Antwort. Aber wir bleiben bei dir und holen dazu Hilfe.“

Unser nächster Schritt

Wir entscheiden heute nicht alles. Wir vereinbaren diesen konkreten Schritt:

Was tun wir in den nächsten 24 bis 72 Stunden?

Wer übernimmt es?

Welche Anlaufstelle kontaktieren wir?

Wann sprechen wir als Eltern oder Familie wieder ruhig darüber?

Hinweis auf Hilfe

Bei Selbstverletzung, konkreten Suizidgedanken, Suizidplänen oder akuter Selbstgefährdung: Lassen Sie Ihr Kind nicht allein und holen Sie sofort professionelle Hilfe — über den Notruf **112**, eine psychiatrische Notaufnahme, den ärztlichen Bereitschaftsdienst **116117**, regionale Krisendienste oder die Telefonseelsorge **116123**.

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)