

PSYCHISCHE BELASTUNG WARNSIGNALE

Veränderungen gehören zur Entwicklung. Aufmerksamkeit ist besonders wichtig, wenn mehrere Anzeichen neu auftreten, lange anhalten, zunehmen oder Alltag und Teilhabe deutlich beeinträchtigen.

1 Mögliche Warnsignale

- anhaltender Rückzug oder Verlust von Interesse
- deutliche Veränderungen von Schlaf, Essen oder Leistung
- starke Angst, Hoffnungslosigkeit oder Reizbarkeit
- Selbstverletzung, Suizidgedanken oder riskantes Verhalten

2 Gespräch beginnen

- ruhigen Zeitpunkt wählen
- konkrete Beobachtung ohne Diagnose nennen
- offen fragen und Pausen aushalten
- nicht versprechen, gefährliche Geheimnisse für sich zu behalten

3 Hilfe organisieren

- Kinder- oder Hausarztpraxis, Beratungsstelle, Kinder- und Jugendpsychotherapie oder -psychiatrie ansprechen.
- Bei akuter Gefahr 112 oder die nächste psychiatrische Notfallhilfe kontaktieren.

4 Dranbleiben

- konkreten nächsten Kontakt vereinbaren
- Belastung und Schutzfaktoren notieren
- Schule einbeziehen, wenn passend und abgestimmt
- auch Bezugspersonen dürfen sich Unterstützung holen

MEINE NOTIZEN

Das habe ich beobachtet

Seit wann / wie häufig

Das hat die Person selbst
gesagt

Nächster Hilfekontakt

AKUTE GEFAHR

Bei Suizidankündigung, konkretem Plan, schwerer Selbstverletzung oder unmittelbarer Gefahr nicht allein lassen und sofort 112 beziehungsweise eine Notfallstelle kontaktieren.

Hinweis: Diese Übersicht ersetzt keine Diagnostik oder Krisenhilfe. Im Zweifel lieber früh fachlichen Rat einholen.

QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- gesund.bund.de: Psychische Beschwerden bei Jugendlichen erkennen

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.