

Fragen an Eltern/Kind

- **Gibt es Dinge, die früher Freude gemacht haben, jetzt aber nicht mehr?**
Diese Frage ist wichtig, um Anzeichen von Anhedonie zu erkennen, einem häufigen Symptom von Depressionen, bei dem das Interesse an zuvor angenehmen Aktivitäten verloren geht.
- **„Wie oft ist Ihr Kind in letzter Zeit gereizt oder deutlich gedrückter Stimmung?“**
Ein erhöhtes Maß an Reizbarkeit oder gedrückter Stimmung kann auf emotionale Instabilität und depressive Verstimmungen hinweisen.
- **„Fällt es ihm/ihr schwer, sich zu konzentrieren oder Aufgaben zu erledigen?“**
Konzentrationsprobleme und Schwierigkeiten bei der Aufgabenerledigung können auf kognitive Beeinträchtigungen durch Depressionen hindeuten.
- **„Wie ist der Schlaf und die Energie im Alltag?“**
Veränderungen in Schlafgewohnheiten und Energieniveau sind häufige körperliche Anzeichen von Depressionen.

Red Flags

- **Deutlicher Rückzug aus sozialen Aktivitäten.**
Ein sozialer Rückzug kann ein Zeichen dafür sein, dass das Kind sich isoliert fühlt oder das Interesse an sozialen Kontakten verloren hat.
- **Anhaltender Leistungsabfall.**
Ein kontinuierlicher Rückgang der schulischen oder anderweitigen Leistungen kann auf mangelnde Motivation und Konzentrationsschwierigkeiten hindeuten.
- **Äußerungen wie „Ich will nicht mehr“ oder „Es hat keinen Sinn“.**
Solche Äußerungen sind ernstzunehmende Hinweise auf mögliche Suizidgedanken und erfordern sofortige Aufmerksamkeit.
- **Suizidalität bei Jugendlichen immer abfragen**

Depressions-Check -2

Handlungsimpuls

- **Leicht:** Psychoedukation, Alltagsstruktur unterstützen, Beobachtung und ggf. Kontrolltermin in 2–4 Wochen.
- **Mittel/schwer:** Zeitnahe Weiterleitung an KJP/Psychotherapie; ggf. parallel Vorstellung beim Kinder- und Jugendpsychiater zur Beurteilung einer medikamentösen Unterstützung.
- **Akut:** Bei akuten Suizidgedanken, Selbstverletzung oder massiver Antriebsarmut → sofortige Krisenintervention (KJP-Notdienst, Klinik, Krisendienst).