

1.4 Beobachtungsbogen Stimmung

Wozu? Manchmal ist das viele Spielen nicht die Ursache, sondern ein **Ausweg**: Wer sich traurig, leer oder wertlos fühlt, findet im Spiel Ablenkung, Erfolg und Freunde. Eine Depression sieht bei Jungen oft anders aus als erwartet – eher **gereizt, mürrisch, zurückgezogen** als weinend. Dieser Bogen hilft Ihnen, genauer hinzuschauen und Ihre Beobachtungen **zum Kinderarzt oder zur Kinder- und Jugendpsychiatrie mitzunehmen**. Er ist ein **Hinweis, kein Befund**.

Zuerst das Wichtigste: Wenn Ihr Sohn davon spricht, nicht mehr leben zu wollen, sich verletzt oder Abschied nimmt – **warten Sie nicht, bis der Bogen fertig ist**. Lesen Sie sofort den Notfallkasten auf der letzten Seite.

Datum: _____ Alter meines Sohnes: _____ Ausgefüllt von: _____

Denken Sie an die **letzten zwei bis vier Wochen** und an die Zeit **außerhalb des Spielens**.

A · Stimmung und Antrieb

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
1 wirkt traurig, bedrückt oder innerlich leer.	☐	☐	☐	☐
2 freut sich kaum noch über Dinge, die ihm früher Spaß gemacht haben – auch außerhalb des Spiels.	☐	☐	☐	☐
3 ist auffallend gereizt, launisch oder explodiert wegen Kleinigkeiten.	☐	☐	☐	☐
4 zieht sich von Familie und Freunden zurück, auch von früheren Freunden.	☐	☐	☐	☐
5 wirkt müde, kraftlos, „kommt zu nichts“ – auch nach genug Schlaf.	☐	☐	☐	☐
6 kann sich schwer konzentrieren; Entscheidungen fallen ihm schwer.	☐	☐	☐	☐

B · Körper und Alltag

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
7 schläft deutlich schlechter – oder deutlich mehr – als früher.	☐	☐	☐	☐
8 isst viel weniger oder viel mehr als sonst; sein Gewicht hat sich verändert.	☐	☐	☐	☐
9 klagt über Bauch- oder Kopfschmerzen, für die der Arzt keinen Grund findet.	☐	☐	☐	☐
10 vernachlässigt sich (Duschen, Kleidung, Zimmer) mehr als für sein Alter üblich.	☐	☐	☐	☐

C · Wie er über sich und die Zukunft denkt

Mein Sohn ...	nie	selten	manchmal	oft
11 wertet sich selbst ab („Ich bin zu blöd“, „Ich kann eh nichts“, „Mich mag keiner“).	☐	☐	☐	☐
12 macht sich übertriebene Vorwürfe oder fühlt sich an allem schuld.	☐	☐	☐	☐
13 klingt hoffnungslos („Hat eh alles keinen Sinn“, „Wird nie besser“).	☐	☐	☐	☐
14 spielt vor allem, um schlechte Gefühle nicht spüren zu müssen.	☐	☐	☐	☐

Anzahl „oft“ gesamt: _____ (von 14) davon bei Frage 1 oder 2:

☐ ja

☐ nein

D · Warnzeichen – bitte ehrlich ankreuzen

In den letzten Wochen ...	nein	unsicher	ja
Er hat vom Sterben, vom Tod oder von „nicht mehr da sein“ gesprochen oder geschrieben.	☐	☐	☐
Er hat gesagt, er wolle nicht mehr leben oder sich etwas antun.	☐	☐	☐
Ich habe Verletzungen gesehen, die er sich selbst zugefügt haben könnte (z. B. Schnitte, Verbrennungen).	☐	☐	☐
Er verschenkt Lieblingssachen, verabschiedet sich auffällig oder sucht im Internet nach Methoden.	☐	☐	☐

Ein einziges „ja“ oder „unsicher“ in Teil D reicht: Handeln Sie heute – siehe Notfallkasten.

E · Seit wann und wo?

Seit wann ist Ihnen die Veränderung aufgefallen?

☐ weniger als 2 Wochen

☐ länger als 2 Monate

☐ 2 Wochen bis 2 Monate

☐ weiß nicht

Gab es einen Auslöser? (Trennung, Umzug, Schulwechsel, Verlust, Mobbing, Liebeskummer, Krankheit ...)

Wo zeigt es sich?

☐ Schule

☐ Hobbys / Sport

☐ Familie

☐ auch im Spiel (weniger Freude, mehr Frust)

☐ Freunde

Eigener Beobachtungsbogen für diesen Kurs, angelehnt an allgemein bekannte Merkmale einer depressiven Episode im Jugendalter und an die AWMF-Leitlinie Internetnutzungsstörungen (2025), die Depression als häufige, mitzubehandelnde Begleiterkrankung nennt. Kein Test, nicht validiert, ersetzt keine Untersuchung.

Auswertung

Abklärung sinnvoll, wenn Frage **1 oder 2 „oft“** angekreuzt ist **und** mehrere weitere Fragen „oft“ – und das **seit mindestens zwei Wochen, an den meisten Tagen**. Sprechen Sie dann mit dem **Kinderarzt / der Kinderärztin**, einer **Kinder- und Jugendpsychiatrie** oder einer kinder- und jugendpsychotherapeutischen Praxis. **Nehmen Sie diesen Bogen mit.**

Eine Depression ist **keine Schwäche und kein Erziehungsfehler** – und sie ist gut behandelbar. Wenn sie mitbehandelt wird, fällt es oft auch leichter, das Spielen zu begrenzen.

Wenige Kreuze? Gut. Bleiben Sie trotzdem aufmerksam, besonders wenn Sie das Spielen jetzt begrenzen: Manche Jugendliche fallen dann zuerst in ein Loch.

So können Sie Ihren Sohn ansprechen – ruhig, ohne Vorwurf, am besten nebenbei (im Auto, beim Spaziergang):

„Du wirkst in letzter Zeit oft so down. Ich mach mir keine Vorwürfe und dir auch nicht – ich will nur verstehen, wie es dir geht.“

„Manchmal, wenn es Menschen richtig schlecht geht, denken sie daran, lieber nicht mehr da zu sein. Kennst du solche Gedanken?“

Die direkte Frage nach Suizidgedanken bringt niemanden erst auf die Idee. Für viele Jugendliche ist es eine Erleichterung, dass jemand fragt.

Notfallkasten – wenn Sie sich Sorgen um sein Leben machen

- **Nehmen Sie jede Andeutung ernst.** Auch „War doch nur Spaß“ oder Sätze im Chat.
- **Bleiben Sie bei ihm**, wenn Sie akute Gefahr spüren. Lassen Sie ihn nicht allein.
- **Räumen Sie Gefährliches weg:** Medikamente, Messer, Waffen, Seile, Autoschlüssel.
- **Akute Gefahr: Notruf 112** – oder direkt in die Notaufnahme der nächsten **Kinder- und Jugendpsychiatrie** bzw. Kinderklinik.
- **Reden mit jemandem, rund um die Uhr:** Telefonseelsorge **DE 0800 111 0 111 · AT 142 · CH 143**
- **Für Ihren Sohn selbst: 147** (AT Rat auf Draht · CH Pro Juventute) · Nummer gegen Kummer **DE 116 111**
- Mehr dazu: Teil „Im Notfall“ und **Notfallplan (Blatt 9.4)**.

Sie müssen in diesem Moment **keine Regel durchsetzen** und keinen Streit gewinnen. Sicherheit geht vor; die Fragen ums Spielen klären Sie später – mit Unterstützung.

Was ich beobachtet habe und ansprechen möchte:
