

Fakten zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen

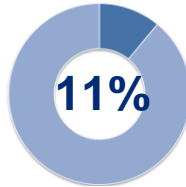


**VERRÜCKT?
NA UND!**

1 von 5 Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren hat oder wird eine psychische Krankheit haben.



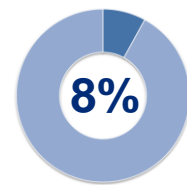
der 13- bis 18-Jährigen haben psychische Gesundheitsprobleme.



von ihnen haben affektive Störungen.



von ihnen haben Verhaltensstörungen.



von ihnen haben Essstörungen.

Gut zu wissen

75% aller psychischen Erkrankungen von Erwachsenen beginnen vor dem 24. Lebensjahr.

8-10 Jahre

vergehen vom Auftreten der Symptome bis zur Behandlung.

Auswirkungen

50% der Schüler ab 14 Jahren, die psychisch erkrankt sind, brechen die Schule ab.

70%

aller Jugendlichen im Strafvollzug haben eine psychische Erkrankung.

Suizid

90% der jungen Menschen, die durch Suizid sterben, haben eine psychische Erkrankung.



Suizid ist die dritthäufigste Todesursache bei Teenagern und jungen Erwachsenen zwischen 10 und 24 Jahren.

Warnsignale psychischer Krisen

- Sorgen, Ängste, Aufregung, Rastlosigkeit
- negative Gedanken, Unentschlossenheit, wenig Selbstvertrauen
- überempfindlich, launisch, wütend
- Rückzug von Hobbys und alterstypischen Aktivitäten
- Selbstisolation



Manchmal schlechte Gefühle zu haben ist normal. Doch wenn viele dieser Zustände länger als zwei Wochen anhalten, sollte professionelle Hilfe gesucht werden.

- sich selbst verletzen, Hoffnungslosigkeit, Suizidgedanken
- Leistungsabfall in der Schule, Schwänzen, Schulabbruch
- Alkohol- und Drogenmissbrauch
- Weglaufen von zu Hause
- Schlaflosigkeit oder unendliche Erschöpfung, Kopfschmerzen, Essstörungen

5 Dinge, die Du tun kannst



Sprich mit Personen, denen Du vertraust.



Informiere Dich über Hilfen in Deinem Wohnort.



Pass gut auf Dich auf.



Bitte in der Schule um Unterstützung und Hilfe.



Tausche Dich mit anderen Jugendlichen aus.

Quellen:

Kant-Schaps, M.: Schule: Schutzfaktor und Übungsraum, 83-92. In: Steinebach, C., Gharabaghi, K. (Hrsg.): Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013.

Karow, A.. et al., 2013: Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Teil 2: Krankheitslast, Defizite des deutschen Versorgungssystems, Effektivität und Effizienz von „Early Intervention Services“. In: Fortschritte der Neurologie Psychiatrie, 81, 628-638.

Lambert, M. et al., 2013: Die psychische Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – Teil 1: Häufigkeit, Störungspersistenz, Belastungsfaktoren, Service-Inanspruchnahme und Behandlungsverzögerung mit Konsequenzen. In: Fortschritte der Neurologie Psychiatrie, 81, 614-627.

WHO 2014: Suizid ist eine führende Todesursache unter jungen Erwachsenen in Ländern mit hohem Volkseinkommen. <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2014/09/suicide-a-leading-cause-of-death-among-young-adults-in-high-income-countries>