

## Über psychische Gesundheit sprechen: **4 Tipps für Eltern von Teenagern und jungen Erwachsenen**



Psychische Gesundheit ist immer ein wichtiges Thema. **Während der Pandemie, von der 58 % der Jugendlichen sagen, dass sie sich auf ihre psychische Gesundheit ausgewirkt hat,**<sup>1</sup> gilt dies vielleicht mehr denn je.

Für einige Familien sind Gespräche über psychische Gesundheit ein alltägliches Thema. Für andere ist es möglicherweise ein neues Thema, das sich anfangs etwas unangenehm anfühlen kann. Aber je öfter Sie darüber sprechen, desto wohler werden Sie und Ihre Kinder sich dabei fühlen.

Wenn Sie sich fragen, wie Sie beginnen sollen, beachten Sie diese vier Tipps.

- 1. Erinnern Sie sich zurück, wie es war, ein Teenager zu sein.** Teenager durchleben eine Zeit der Veränderung. Sie bekommen vielleicht ihren ersten Job, lernen das Autofahren, treffen sich häufiger mit Freunden und verbringen weniger Zeit mit ihren Eltern. All das ist ein normaler Teil der Entwicklung. Soziale Medien können sich ebenfalls auf das Leben von Teenagern auswirken und dazu führen, dass sie sich ängstlich fragen, ob sie von anderen anerkannt werden, dass sie von ständig eingehenden Nachrichten überwältigt werden oder dass sie fürchten, etwas zu verpassen. Die häufige Nutzung von Instagram durch junge Frauen steht auch im Zusammenhang mit Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sowie mit Ängsten, Depressionen und einem geringen Selbstwertgefühl.<sup>2</sup>
- 2. Achten Sie auf Anzeichen.** Jugendliche sprechen psychische Gesundheitsthemen möglicherweise von sich aus an. Sie könnten erwähnen, was ein Freund oder eine Freundin gerade durchmacht oder wie sie sich selbst fühlen. Es ist wichtig, zuzuhören, damit Sie diese Gelegenheiten nicht verpassen.
- 3. Respektieren Sie Unterschiede.** Es ist gut möglich, dass Sie und der Teenager oder junge Erwachsene in Ihrem Leben unterschiedliche Meinungen zu politischen, sozialen oder anderen Themen haben. Auch wenn es schwierig sein mag: Versuchen Sie, ruhig zu bleiben und andere Ansichten zu respektieren. Das kann Ihnen helfen, Vertrauen aufzubauen und Ihr Kind offener für Gespräche mit Ihnen zu machen. Anstatt ihn oder sie zu belehren, helfen Sie Ihrem Teenager bei der Planung gesunder Entscheidungen in Bezug auf Alkohol, Drogen, Beziehungen und andere Themen, mit denen er oder sie konfrontiert wird.
- 4. Informieren Sie sich über psychische Gesundheit.** Während viele Menschen persönliche Erfahrungen mit Depressionen, Ängsten oder psychischen Problemen haben, sind diese Themen für andere ganz neu. Wenn Sie mit solchen Krankheiten nicht vertraut sind, informieren Sie sich, bevor Sie diese Themen ansprechen. Sie sollten auch wissen, auf welche Anzeichen Sie achten müssen. Wenn sich jemand länger als einige Wochen traurig fühlt oder zurückzieht, starke Stimmungsschwankungen hat, sich viele Sorgen macht oder häufig mit anderen streitet, hat diese Person möglicherweise ein psychisches Problem und braucht Hilfe.<sup>3</sup>

## Esstörungen

Wenn Menschen mit überwältigenden Gefühlen zu kämpfen haben, entwickeln sie bisweilen Essstörungen. Essstörungen beginnen häufig zwischen dem Teenageralter und Anfang 20.<sup>4</sup>

## Alkoholkonsum

Unterschiedliche Kulturen haben unterschiedliche Normen in Bezug auf Alkohol. Während einige Länder den Konsum im Teenageralter erlauben, gestatten andere ihn erst später – oder verbieten ihn gänzlich.

Sie fragen sich, wie Sie ein Gespräch über psychische Gesundheit beginnen können? Nutzen Sie diese Gesprächseinstiege für sich und Ihre Familie. Zum Download verfügbar unter [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com).

Wenn Sie selbst oder Ihnen bekannte Personen Selbstmordgedanken hegen, müssen Sie unverzüglich Hilfe aufsuchen. **Wenn Sie oder Ihnen bekannte Personen in unmittelbarer Gefahr sind, rufen Sie den Notdienst.**



1. Global Shapers Community, et al. COVID-19 youth survey: Report. [cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey\\_report\\_for\\_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740\\_4](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/epi-win/covid-19-survey_report_for_who---final.pdf?sfvrsn=f23bd740_4). November 9, 2020. Accessed September 27, 2021.
2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult*. 2019;8(4):482–490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).
3. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 13, 2021.
4. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 13, 2021.

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In den USA rufen Sie in dringenden Fällen die Notrufnummer 911 an. Außerhalb der USA wenden Sie sich bitte an den örtlichen Notruf oder die nächstgelegene Notaufnahme. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Das Programm und alle seine Bestandteile, insbesondere Dienstleistungen für Familienmitglieder unter 16 Jahren, sind eventuell nicht an allen Orten verfügbar und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die Erfahrung und/oder das Bildungsniveau der Ressourcen des Employee Assistance Program (Beratungsprogramm für Mitarbeiter) können je nach den Vertragsbedingungen oder landesspezifischen behördlichen Anforderungen unterschiedlich sein. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt. Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.