


# Inventar zur psychischen Belastung im Jugendalter

Dieser explorative Fragebogen, den die Jugendlichen selbst ausfüllen, deckt die wichtigsten Bereiche psychischer Belastung in diesem Alter ab: Stimmung, Stress und schulischer Druck, Selbst- und Körperbild, Freundschaften und Mobbing, Familie, Schule, Bildschirme und Schlaf. Er dient als Grundlage für das Erstgespräch, um die vorrangig anzusprechenden Schwierigkeiten zu erkennen, auch solche, die Jugendliche nicht von sich aus erwähnen.

| | |
|---|---|
| Anzahl der Fragen | 28 Fragen |
| Geschätzte Dauer | 7 Minuten |
| Sprache | Deutsch |
| Originalname | Teen Distress Inventory |
| Zielgruppe | Jugendliche von 12 bis 17 Jahren |
| Kategorie | Depression, Jugendalter, Angst |

## Vorschau der 28 Fragen

Wie oft traf das im letzten Monat auf dich zu?

**Ich fühle mich traurig oder niedergeschlagen.**

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf dich zu?

**Ich bin gestresst wegen Noten, Tests oder Klassenarbeiten.**

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf dich zu?

**Ich finde mich hässlich.**

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf dich zu?

**In den Pausen in der Schule bin ich allein.**

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft

Wie oft traf das im letzten Monat auf dich zu?

**Ich streite mich mit meinen Eltern.**

Nie | Selten | Manchmal | Oft | Sehr oft


### Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›


## Auswertung und Interpretation

**Auswertung**

Jede Aussage wird nach ihrer Häufigkeit im letzten Monat mit 0 (nie) bis 4 (sehr oft) bewertet. Jeder Bereich fasst 4 über den Fragebogen verteilte Aussagen zusammen, was einen Wert von 0 bis 16 ergibt.

**Interpretation des Profils**

Es gibt keinen Gesamtwert: Die Bereiche werden nach ihrer Ausprägung absteigend geordnet, jeweils mit ihrer Beschreibung und den Punkten, die im Gespräch zu explorieren sind. Das Profil unterscheidet die erlebte Belastung (Stimmung, Stress, Selbstbild) von den Lebensbereichen, in denen sie sich abspielt (Freundschaften, Familie, Schule), und von den Lebensgewohnheiten (Bildschirme und Schlaf). Ein ausgeprägter Bereich „Freundschaften und Mobbing“ ist ein Anlass, nach aktuellem Mobbing zu fragen; bei einem ausgeprägten Bereich „Schule“ gilt es, eine angstbedingte Schulvermeidung von Schulunlust zu unterscheiden.

**Zu beachten**

Der Fragebogen enthält keine Frage zu Suizidgedanken, Selbstverletzung oder Substanzkonsum: Danach wird im Gespräch direkt gefragt, insbesondere wenn die Bereiche „Stimmung“, „Selbst- und Körperbild“ oder „Freundschaften und Mobbing“ ausgeprägt sind. Am besten füllen sie den Fragebogen allein aus, ohne einen Elternteil daneben. Gewalt zu Hause oder in der Schule erfordert Schritte zum Kinderschutz.

**Grenzen**

Dieser explorative Fragebogen wurde nicht psychometrisch validiert und hat keine Cut-off-Werte. Er unterstützt das klinische Gespräch und stellt keine Diagnose.

Beispiel einer Auswertung

**Auswertung**

Stress und Sorgen 10 / 16

Sorgen, erlebter Leistungsdruck und körperliche Stresszeichen.

**Zu explorieren:** die Quellen des Drucks (Noten, Prüfungen, Schul- oder Berufswahl, Erwartungen der Eltern oder eigene Erwartungen), körperliche Beschwerden vor Klassenarbeiten, mögliche Panikattacken.

**Zur Vertiefung:** SCARED, MASC-2.

## Selbst- und Körperbild 10 / 16

Abwertender Blick auf sich selbst und den eigenen Körper, Vergleich mit anderen, vor allem online, und Verhaltensweisen, um das Gewicht zu kontrollieren.

**Zu explorieren:** was die Jugendlichen sich selbst oder ihrem Körper vorwerfen, die Rolle sozialer Netzwerke, Hänseleien über das Aussehen, Einschränkung beim Essen, Essanfälle oder Erbrechen.

**Zur Vertiefung:** RSES, EAT-26.

## Stimmung 9 / 16

Traurigkeit, Weinen, Reizbarkeit und Langeweile, auch bei Aktivitäten, die Freude machen; bei Jugendlichen kann sich eine depressive Stimmung als Reizbarkeit zeigen.

**Zu explorieren:** seit wann sich die Stimmung verändert hat, aufgegebene Aktivitäten, wie sich die Reizbarkeit zu Hause und in der Schule zeigt, Todesgedanken, nach denen direkt gefragt wird.

**Zur Vertiefung:** RCADS-25, CDI-2.

## Familie 9 / 16

Streit, angespannte Atmosphäre, das Gefühl, nicht verstanden zu werden, und harte Worte zu Hause.

**Zu explorieren:** die Zusammensetzung der Familie und die Wohnorte, Konflikte und ihre Heftigkeit, eine Trennung der Eltern, wie die Jugendlichen behandelt werden, auch in einem Gespräch unter vier Augen.

## Schule 9 / 16

Motivationsverlust, Schwierigkeiten, im Unterricht mitzukommen, Fehlzeiten und Angst vor dem Schulbesuch.

**Zu explorieren:** die Noten und ihre Entwicklung, Anzahl und Gründe der Fehlzeiten, was morgens vor der Schule passiert, eine mögliche Lern- oder Aufmerksamkeitsstörung, Mobbing als Ursache der Vermeidung.

**Zur Vertiefung:** SCREEN, SBI.

## Bildschirme und Schlaf 9 / 16

Schwer zu begrenzende Bildschirmzeit, Bildschirme spät am Abend, Einschlafschwierigkeiten und Müdigkeit am Tag.

**Zu explorieren:** die Nutzung (soziale Netzwerke, Spiele, Videos) und was sie gibt, die Zeiten des Zubettgehens und Aufstehens, das Handy nachts im Zimmer, Familienkonflikte um Bildschirme.

**Zur Vertiefung:** IGDS9-SF.

## Freundschaften und Mobbing 7 / 16

Isolation unter Gleichaltrigen, Spott, Ausgrenzung, Gewalt und Cybermobbing.

**Zu explorieren:** die aktuellen Freundschaften, wo und durch wen die Gewalt geschieht (Klasse, Schulweg, online), seit wann, mit wem die Jugendlichen darüber gesprochen haben und was unternommen wurde.

**Zur Vertiefung:** OBVQ-R.

Für dieses Testverfahren wurden bisher keine validierten klinischen oder psychometrischen Cut-off-Werte ermittelt. Die Ergebnisse sind daher als explorative Hinweise zu verstehen, die das klinische Gespräch unterstützen sollen, nicht als diagnostische Befunde.


## Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen

Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Die automatische Auswertung spart mir enorm viel Zeit, und meine Patient:innen sind deutlich eher bereit, die Fragebögen auszufüllen.”

Yasemin A. - Online-Psychologin