Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen
Aktuelle Situation, Herausforderungen und Perspektiven



Sören Friedrich
Ambulanz für Kinder, Jugendliche und Familien
Psychotherapiezentrum
Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters

1

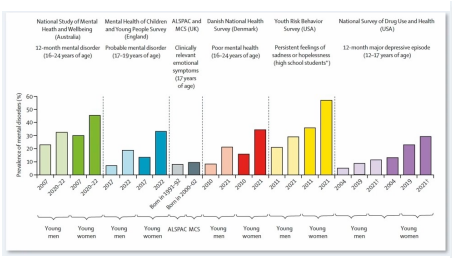
Übersicht zum Vortrag

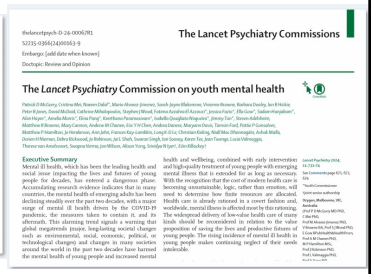


- Daten und aktuelle Befunde zur psychischen Belastung von Kindern und Jugendlichen
- Versorgungssituation in Deutschland
- Perspektiven und Möglichkeiten

2

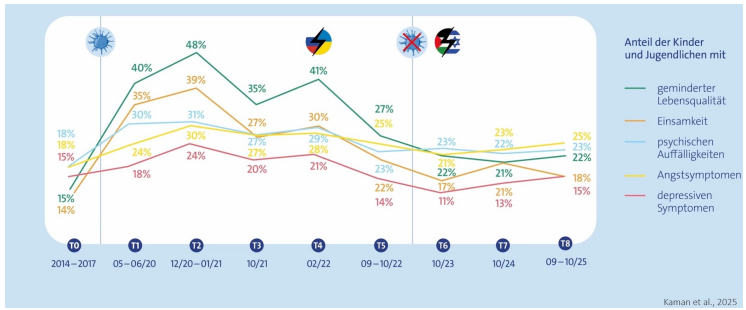
The Lancet Psychiatry Commission: Internationale Expert*innen für Kindergesundheit





4

COPSY – Studie
insgesamt n = 3,312 Familien mit Kindernim Alter von 7 - 23 Jahren



und Kaman et al., 2026

5

DAK - Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

116 Schulen mit 1.712 Klassen und 26.586 Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 5 bis 10

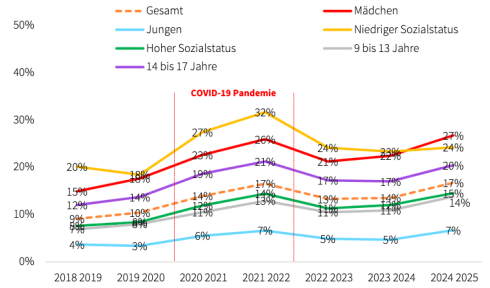


Abbildung 8. Emotionale Probleme, Anteile der Kinder und Jugendlichen mit auffälligen Werten (Risikogruppe) bezogen auf die Erhebungsjahre.

universität freiburg

Hansen et al., 2025

6

DAK - Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

116 Schulen mit 1.712 Klassen und 26.586 Schülerinnen und Schülern der Jahrgangsstufen 5 bis 10

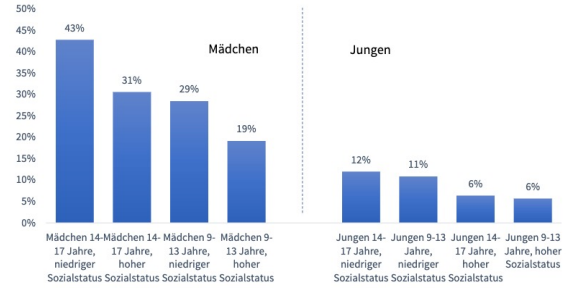
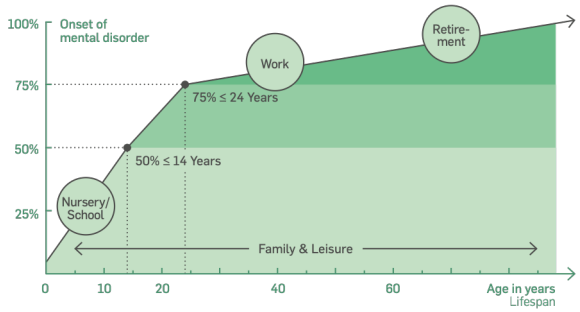


Abbildung 9. Emotionale Probleme, Anteile der Kinder und Jugendlichen mit auffälligen Werten (Risikogruppe) bezogen auf Subgruppen Alter, Geschlecht und Sozialstatus.

universität freiburg

Hansen et al., 2025

7



Kessler et al., Arch. Gen. Psychiatry, 2005, 62, 593-602.
Schneider, S., Margraf, J., & LIFE-TBT Konsortium (2020), Ruhr-Universität Bochum

universität freiburg

10

Suizide im Verlauf von 2005 bis 2023

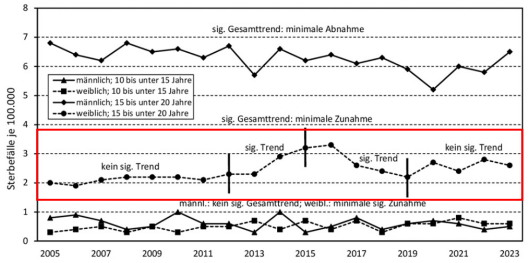


Abbildung 4. Darstellung des Verlaufs der Sterberaten mit Trends und Wendepunkten von 2005 bis 2023 für „Vorsätzliche Selbstbeschädigung" (ICD-10: X60-X84) im Kindes- und Jugendalter nach Altersgruppe und Geschlecht getrennt. Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes.

universität freiburg

Kasperzack et al., 2026

11

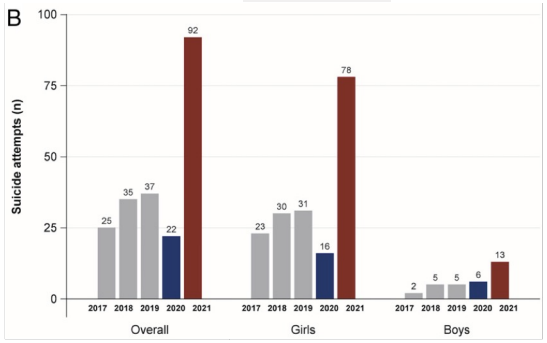
Notfallvorstellungen auf Grund von Suizidversuchen

Pediatric ICU Admissions After Adolescent Suicide Attempts During the Pandemic

Nora Bruns, MD,[1] Lea Willemsen,[1] Andreas Stang, MD, MPH,[2] Bernd Kowall, PhD,[3] Katharina Hottkamp,[1] Oliver Kamp, MD,[1] Marcel Dudda, MD,[1] Florian Hoy, MD,[1] Florian Hoffmann, MD,[4] Judith Blankenburg, MD,[1] Frank Ellinger, MD,[1] Hans Fuchs, MD,[5] Roland Haase, MD,[1] Jan Baier, MD,[1] Clemens Andrés, MD,[1] Michael Heldmann, MD,[1] Vanessa Maldera, MD,[1] Jonny Pohnitz, MD,[1] Daniel Kurz, MD,[1] Nadine Mand, MD,[1] Claus Duerfeld, MD,[1] Tobias Rothoeft, MD,[1] Michel Schultz, MD,[1] Manuel Ohlert, MD,[1] Katrin Silkenbäumer, MD,[1] Thomas Boesing, MD,[1] Fithri Indrawaran MD,[1] Frank Niemann, MD,[1] Peter Jahn, MD,[1] Michael Merker, MD,[1] Nicolo Braun, MD,[1] Francisco Brevis Nunez, MD,[1] Matthias Engler, MD,[1] Konrad Reimann, MD,[1] Milan Broache, MD,[1] Gerhard Wolf, MD,[1] Holger Freymann, MD,[1] Martin Dereka, MD,[1] Marc Hoppenz, MD,[1] Ursula Felderhoff-Müser, MD,[1] Christian Dohna-Schwake, MD[1]

Pediatrics. 2022;150(2):e2021055973





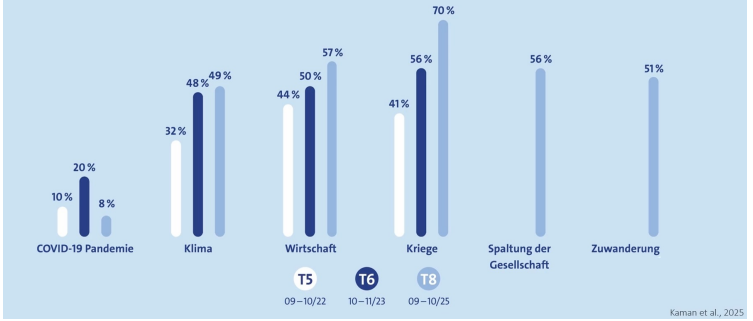
universität freiburg

12

Welche Themen beschäftigen Kinder und Jugendliche?

Sorgen aufgrund aktueller Krisen

Aufwachsen im Kontext multipler gesellschaftlicher Unsicherheiten



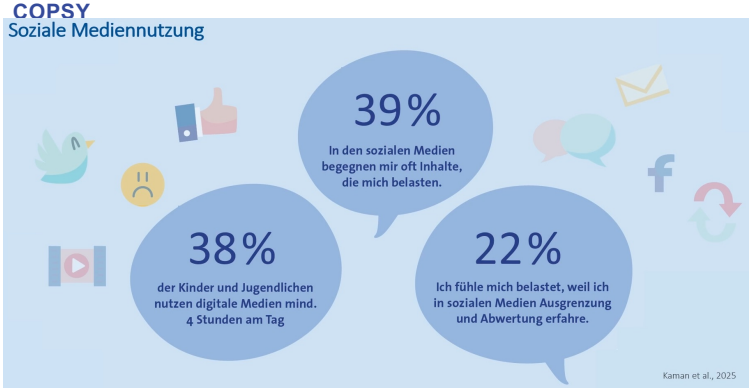
universität freiburg

und Kaman et al., 2026

13

COPSY

Soziale Mediennutzung



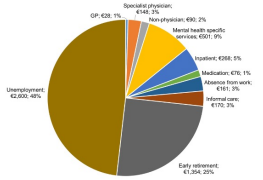
universität freiburg

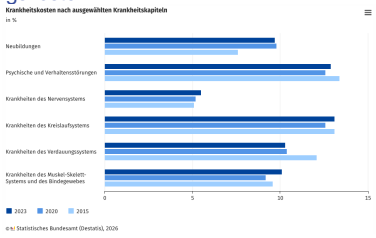
und Kaman et al., 2026

14

Warum sollte uns das (auch) beschäftigen?

- Geringere akademische Leistungen
- Geringeres Familieneinkommen
- Hohe Behandlungskosten
- Arbeitsausfall





≡ bution of the difference in the total mean annual (unad- between respondents with MDs and respondents without : categories. Mental health specific services include costs rist, psychotherapist and other mental health services (i.e. :entre, psychiatric day clinic, psychosocial care, sheltered ion-physician category includes costs for: ergotherapist, ist, nurse, social worker, life counselling

universität freiburg

Łaszewska et al., 2020

15

Zwischenfazit

- Kindheit und Jugend ist eine sensible Entwicklungsphase mit einer erhöhten Vulnerabilität für psychische Belastung (und deren Folgen)
- Die psychische Belastung von Kindern- und Jugendlichen in Deutschland hat sich im Vergleich zum Höhepunkt während der Corona-Pandemie wieder verbessert, liegt aber weiter auf erhöhtem Niveau
- Kinder und Jugendliche wachsen im Kontext multipler Krisen auf
  ….und sind diesen vielfach medial ausgesetzt
- Ein Großteil der psychischen Störungen hat ihren Beginn vor dem 25. Lj.

16

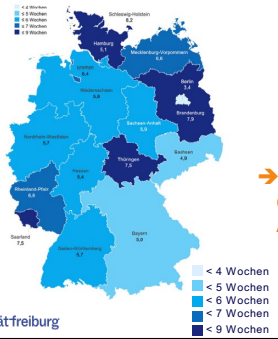
….gleichzeitig haben wir in Deutschland ein *tolles* Gesundheitssystem:

Versorgungssituation

17

Psychotherapeutische Versorgung von Kindern & Jugendlichen in Deutschland

Wartezeiten Erstgespräch



- 43 % der Kinder und Jugendlichen mit psychischen Störungen warten > 1 Monat auf ein Erstgespräch
- Durchschnittlich Wartezeit …
  ..10 Wochen auf ein Erstgespräch und
  ..25 Wochen einen Therapieplatz
  (Deutscher Bundestag, 2022 - 10.13140/RG.2.2.33280.10243)

➔**Der Behandlungsbedarf übersteigt bei Weitem die Verfügbarkeit psychotherapeutischer Angebote**

18

Grenzen der psychotherapeutischen Versorgung

- Wirksamkeit teils nicht zufriedenstellend
- Zugang zu ambulanter Psychotherapie aus unterschiedlichen Gründen erschwert
  - bspw. Geben 32 % an, dass die Eltern keine Behandlung wollen
  - Hohe Barrieren auf dem Weg in eine Psychotherapie
  - Lange Behandlungsumfänge (teils über Jahre)
- Behandlungen setzen erst an, wenn eine Störung mit Krankheitswert vorliegt

19

Was nun?



universität freiburg 20

20

Grenzen der psychotherapeutischen Versorgung

- Wirks
- Zuga
  ersch
  -
  -
- Beha
  vorlie

- **Prävention!**
- **Zugang zu evidenzbasierten Interventionen!**
- **Barrieren abbauen, Zugang** (besonders für spezifische Gruppen) **erleichtern!**

universität freiburg

21

Was nun?



- **Andere psychotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten**

universität freiburg 22

22

Online Single-Session-Therapien (SST)

Zufrieden mit meinem Körper

Projekt STARK

Project YES

Single-Session Interventionen
= ein Kontakt zwischen Therapeut*in und Patient*in auf den keine weiteren Kontakte folgen

universität freiburg

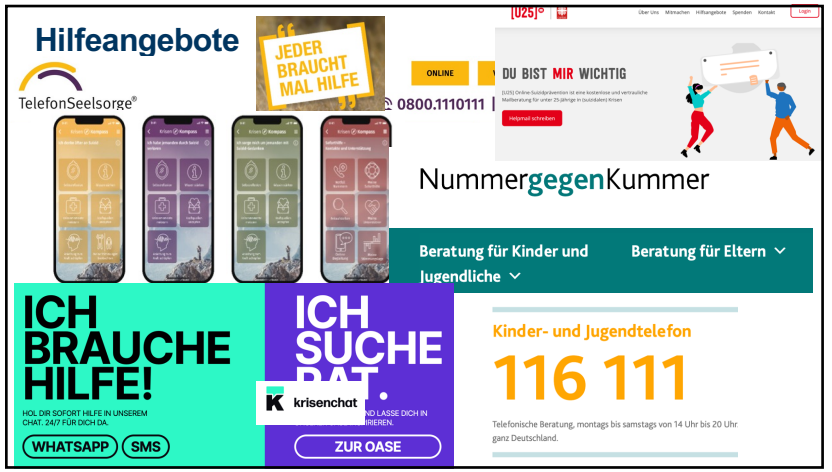
23

Was nun?



- Breitere Verfügbarkeit von niederschwelligen Hilfeangeboten (online)

24



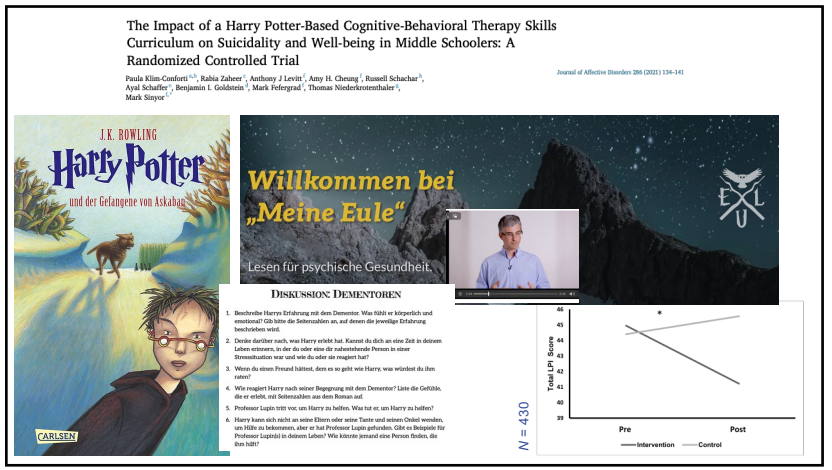
25

Was nun?



- Präventionsmaßnahmen für ‚alle'

26



27

HEYLiFE

HEYLiFE hilft, Hilfe zu finden, wenn Menschen nicht mehr weiterwissen.

HEYLiFE Netzwerk für Suizidprävention in Sachsen

Workshop für Schüler:innen

2 x 90 Minuten; 2 Trainer:innen
Teil I: Stress
eigene Stressoren reflektieren,
Umgang mit Belastung lernen
Teil II: Psychische Belastung /Suizidalität
Warnzeichen erkennen,
Wissen steigern,
Hilfsangebote kennen,
unterstützende Gesprächsführung kennen lernen



28

Was nun?



- **Groß denken und…**

Barrieren abbauen, eine jugendgerechte Früherkennung, Frühintervention und psychosoziale Versorgung ermöglichen und niederschwellige sowie integrierte Angebote (Integrated Youth Mental Health Services [**IYMHS**]) etablieren.

29

Wie am Beispiel des UMH-Projektes des FBZ in Bochum

„Die Vision ist klar: Psychische Gesundheitsförderung soll überall so selbstverständlich werden wie Lesen, Rechnen oder Zähneputzen – für alle Kinder, unabhängig von Herkunft, Wohnort oder Bildungseinrichtung."

Prof. Dr. Silvia Schneider, Leiterin des Projekts UMH

Weitere Beispiele unter:

Mental Health Alliance
https://mental-health-alliance.org

Das Ziel

Ziel ist es, durch frühzeitige und ambulante Förderung der psychischen Gesundheit präventiv zu wirken – für ein nachhaltigeres Versorgungssystem.

30

Wie am Beispiel des UMH-Projektes des FBZ in Bochum

UMH-Komponenten

- Prävention bis Behandlung
- Verhaltens- und Verhältnisinterventionen
- Transdiagnostischer Ansatz
- Ganzheitlich, Multi-Level: Individuum und Kontext
- Lernendes System

UMH-Interventionsebenen

- Makroebene: Entscheidungsträger & Akteure aus allen Sektoren in der Kommune
- Netzwerkebene: Sektorenübergreifendes Hilfesystem
- Mesoebene: Einrichtungen der Lebenswelten und des unmittelbaren Hilfesystems
- Mikroebene: Fachkräfte, Eltern, Kind

UMH-Prinzipien

- Gesundheitsförderung statt Krankheitsfokus
- Koalition aus Wissenschaft-Praxis-Politik
- In den Lebenswelten
- In den bestehende Strukturen Individuum und Kontext
- Passgenau und modular in Inhalt & Form
- Sektorenübergreifend & nachhaltige Verstetigung

Kontinuierliche, komplexe, multidimensionale Evaluation (inkl. gesundheitsökonomische Analysen, Social Return on Investment, SROI)

https://www.dzpg.org/forschung/projekte/urban-mental-health

31

Bspw.: Urban Mental Health (UMH)

- Frühzeitige Hilfe anbieten, wo die jungen Menschen sind:
  - Schulen
  - Kindergärten und
  - Freizeiteinrichtungen
- Bedarfe in den Einrichtungen werden individuell erhoben und adressiert
- Fachkräfte (Lehrkräfte, Erzieher:innen, Sozialarbeiter:innen und Fachkräfte in Beratungseinrichtungen) hier in ihrer psychischen Gesundheitskompetenz stärken
- Arbeitsverhältnisse und Hilfe-Netzwerke der Einrichtungen werden optimiert

Dieser ganzheitliche Ansatz, der von Fachleuten, Politiker:innen und Einrichtungen gemeinsam entwickelt und laufend überprüft sowie angepasst

Kurzzusammenfassung

- Kinder und Jugendliche wachsen im Kontext multipler Krisen auf
  ….und sind diesen vielfach medial ausgesetzt
- Die psychische Belastung von Kindern- und Jugendlichen nimmt weiterhin zu – trotz Rückläufen nach der Corona-Pandemie - und liegt weiter auf erhöhtem Niveau
- Die aktuellen Versorgungsstrukturen reichen nicht aus
- Ansätze dem zu begegnen sollten lebensweltnah, niederschwellig und an die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen angepasst sein

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

soeren.friedrich@psychologie.uni-freiburg.de



Literatur und weitere Quellen:

Bruns, N., Willemsen, L., Stang, A., Kowall, B., Holtkamp, K., Kamp, O., Dudda, M., Hey, F., Hoffmann, F., Blankenburg, J., Eifinger, F., Fuchs, H., Haase, R., Baier, J., Andrée, C., Heldmann, M., Maldera, V., Potratz, J., Kurz, D., … Dohna-Schwake, C. (2022). Pediatric ICU Admissions After Adolescent Suicide Attempts During the Pandemic. Pediatrics, 150(2), e2021055973. https://doi.org/10.1542/peds.2021-055973

Hansen, J., Neumann, C. & Hanewinkel, R. (2025). Gesundheit und Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Ausgewählte Ergebnisse des Präventionsradar 2024/2025. IFT-Nord.

Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Reiss, F., Freitag, C. M., Zoellner, F., & Ravens-Sieberer, U. (2026). Current global crises and youth mental health in Germany: The role of media use, coping and resources. European Child & Adolescent Psychiatry. https://doi.org/10.1007/s00787-026-03092-6

Kasperzack, D., König, U., & Becker, K. (2026). Die Entwicklung der Suizidzahlen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland von 2005 bis 2023: Geschlechts- und altersspezifische Trends. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 54(2), 90–99. https://doi.org/10.1024/1422-4917/a001067

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. Archives of General Psychiatry, 62(6), 593. https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593

Łaszewska, A., Wancata, J., Jahn, R., & Simon, J. (2020). The excess economic burden of mental disorders: Findings from a cross-sectional prevalence survey in Austria. The European Journal of Health Economics, 21(7), 1075–1089. https://doi.org/10.1007/s10198-020-01200-0

Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar De Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry, 27(1), 281–295. https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7

Zoellner, F., Kaman, A., Erhart, M., Paschke, K., Napp, A.-K., Reiss, F., Devine, J., & Ravens-Sieberer, U. (2026). Problematic social media use among young people in Germany: Frequency and associated psychosocial and behavioral factors – results from the COPSY study. European Child & Adolescent Psychiatry. https://doi.org/10.1007/s00787-026-03189-y

UMH: https://www.dzpg.org/forschung/projekte/urban-mental-health

Mental Health Alliance: https://mental-health-alliance.org