



Ressourcen zur Unterstützung der Psychischen Gesundheit

junger Menschen
in Deutschland



Youth Leadership
Programme

WIE KANN DIESER LEITFADEN VERWENDET WERDEN?

So kannst du nach einer Psychotherapie suchen



Du möchtest wissen, wie das deutsche System der psychischen Gesundheitsversorgung im Kinder- und Jugendbereich funktioniert? Dieser Leitfaden erklärt verschiedene Arten von Unterstützung, wie du eine:n Therapeut:in finden kannst und erläutert deine Rechte in Bezug auf Privatsphäre und Vertraulichkeit.

Unterstützung finden



Du brauchst Unterstützung für dich selbst, deine Freund:innen oder jemanden aus deiner Familie? Hier findest du Hotlines, Organisationen und Websites, die dir dabei weiterhelfen.



Zentrale Einblicke



Wie steht es um unsere psychische Gesundheit? Finde heraus, was junge Menschen brauchen und warum es oft so schwer fällt, Hilfe zu bekommen.



Psychische Gesundheit in Deutschland



Wie sehen lokale Gesetze und Unterstützungssysteme aus? Tauche ein in die aktuelle Situation in Deutschland und schaue, was funktioniert und was noch fehlt.



Über das Projekt



Erfahre mehr über das vom Rare Impact Fund finanzierte Youth Leadership Programme und darüber, wie junge Menschen diesen Leitfaden in Zusammenarbeit mit Mental Health Europe erstellt haben.



Dieser Ratgeber wurde von den Youth Advocates Cinja Gluch, Lea Dietzfelbinger, Maren Mitterer und Paul Fiedler im Rahmen des Mental Health Europe Youth Leadership Programme entwickelt. Er wurde von jungen Menschen recherchiert und geschrieben, unter der Aufsicht von Mental Health Europe. Bitte beachte, dass die Ansichten und Inhalte die persönlichen Perspektiven und Erfahrungen dieser jungen Menschen widerspiegeln und zum Teil mithilfe maschineller Übersetzungssoftware aus dem Englischen übersetzt wurde.

WO DU **UNTERSTÜTZUNG** FINDEN KANNST

Fühlst du dich überfordert, ängstlich oder einsam? Das ist okay. Du musst das nicht alleine bewältigen. Wir haben eine Liste vielfältiger Anlaufstellen zusammengestellt, bei denen du Unterstützung bekommen kannst.

Es gibt zahlreiche kostenlose Unterstützungsangebote, die speziell für junge Menschen entwickelt wurden und ein breites Spektrum abdecken; egal, ob du mit jemandem schreiben oder sprechen möchtest oder dich mit anderen austauschen möchtest, die das gleiche erlebt haben wie du. Diese Anlaufstellen sind dazu da, dich zu unterstützen, ohne das in Frage zu stellen.

Haftungsausschluss: Die folgenden Links und Hotlines wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Da es sich jedoch um Dienste von Drittanbietern handelt, können wir weder für deren Qualität noch dafür garantieren, dass sie nach der Veröffentlichung des Ratgebers weiterhin verfügbar sind.



**Krisen, Notfälle
und Soforthilfe**



**Jugend-Hotlines und
Live-Beratung**



**Weitere Anonyme
Online-Beratungen
für Jugendliche**



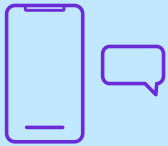
**Persönliche und
Studierendenberatung**



**Online-
Übersichten von
Hilfsangeboten**



**Social Media
Ressourcen**



**Apps für
psychische
Gesundheit**



**Regionale und
themenspezifische
Angebote**



Podcasts



**Wie du eine
Psychotherapie
finden kannst**





Notrufnummer

112: Bundesweite Notrufnummer für dringende Situationen, die sofortige Hilfe erfordern.



Telefonseelsorge

116 123: Anonyme 24/7-Hotline, die emotionale Unterstützung und Krisenberatung für alle per Telefon, Chat oder E-Mail bietet.



Krisenchat

Vertrauliche Chat-Beratung speziell für junge Menschen bis 25 Jahren durch geschulte Berater:innen.



MuTeS Muslimisches SeelsorgeTelefon

030 443 509 821: Kostenloser Beratungsdienst, der emotionale und seelische Unterstützung für alle bietet, unabhängig von Religion, Geschlecht oder Herkunft.



Jugend-Hotlines und Live-Beratung



Nummer gegen Kummer

116 111: Vertrauliche Hotline, die Kindern und Jugendlichen emotionale Unterstützung und Beratung per Telefon oder Online-Beratung bietet. Diese Nummer ist **montags bis samstags von 14-20 Uhr** erreichbar.



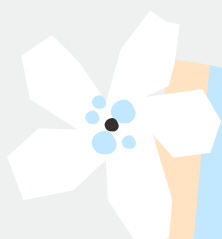
Neuhland

030 8730 111: Kostenlose und auf Wunsch vertrauliche Beratung für junge Menschen in Krisen. Die Nummer ist **montags bis freitags von 9-18 Uhr** erreichbar.



Helpline Ukraine

0800 500 225 0: Telefonische Beratung auf Ukrainisch oder Russisch für Kinder und Jugendliche, die vom Krieg, Vertreibung oder Krisen betroffen sind. Diese Nummer ist **montags bis freitags von 14-17 Uhr** erreichbar.





PEER4U

Vertrauliche Chat-Beratung für junge Menschen, die in ihrem persönlichen Umfeld psychische Belastungen wahrnehmen. Er ist **montags von 17–22 Uhr, dienstags und freitags von 19–22 Uhr sowie mittwochs und donnerstags von 18–22 Uhr** erreichbar.



Nightlines

Telefonischer Beratungsdienst für Studierende, der vertrauliche Gespräche mit geschulten ehrenamtlichen Studierenden anbietet. Die Verfügbarkeit variiert je nach Stadt.



Weitere Anonyme Online-Beratungen für Jugendliche



JugendNotmail

Kostenlose und vertrauliche Online-Beratungsplattform per E-Mail und Chats für junge Menschen bis 25 Jahren durch geschulte Berater:innen. Live-Chats finden **dienstags, mittwochs und donnerstags von 18–20 Uhr** statt und themenspezifische Chats jeden **Montag von 19–20:30 Uhr**.





KidKit

Online-Beratung zur Unterstützung von Jugendlichen im Alter von 10 bis 21 Jahren aus Familien, die von Sucht, psychischen Erkrankungen oder Gewalt betroffen sind.



U25 Deutschland

E-Mail-Beratung von jungen Menschen für junge Menschen unter 25 Jahren.



Redezeit für dich

Online-Plattform, die vereinbarte Beratungsgesprächen anbietet.





Persönliche Beratung und Studienberatung



Offene Türen Netzwerk

Lokale Zentren der Telefonseelsorge: Kostenlose, vertrauliche persönliche Beratungsangeboten in über 20 Städten, darunter Berlin, Bremen, Bochum, Bonn, Duisburg, Erlangen, Frankfurt a.M., Freiburg, Heilbronn, Hamburg, Karlsruhe, Mannheim, Mainz, München, Nürnberg, Passau, Saarbrücken, Schweinfurt, Stuttgart, Trier, Wiesbaden und Würzburg.



Psychologische Beratung der Studierendenwerke

An vielen deutschen Hochschulen bieten Studierendenwerke psychologische Beratungsdienste an, die Studierende mit akademischen oder persönlichen Schwierigkeiten vertraulich unterstützen.



Nightlines

Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende. Verfügbar in Aachen, Bamberg, Berlin, Bielefeld, Bochum, Dresden, Frankfurt, Freiburg, Göttingen, Greifswald, Halle, Heidelberg, Karlsruhe, Köln, Konstanz, Leipzig, München, Münster, Osnabrück, Passau, Potsdam, and Regensburg.





Online-Übersichten von Hilfsangeboten



Between The Lines

Übersicht von psychologischen Beratungsangeboten für junge Menschen; sowohl online, telefonisch als auch vor Ort.



Youth Life Line

Übersicht weiterer psychologischer Beratungsangebote für junge Menschen, gegliedert nach Kontaktmöglichkeiten und Themenschwerpunkten.



Social Media Ressourcen



@kliniken_psychiatrien_kjps

Inoffizielles Instagram-Profil, das Empfehlungen und Einblicke aus Sicht ehemaliger Patient:innen zu stationären psychiatrischen Kliniken für Kinder und Jugendliche bietet, gegliedert nach Region und Spezialisierung.



Apps für psychische Gesundheit



Headspace

Kostenlose Achtsamkeits- und Meditations-App, die geführte Übungen anbietet, z. B. zur Stressreduktion, Schlafverbesserung oder emotionalem Wohlbefinden.



7Mind

Kostenpflichtige Achtsamkeits- und Meditations-App mit strukturierten Kursen zur Förderung von Entspannung, Konzentration und psychischem Wohlbefinden (3–15 € pro Monat).



KrisenKompass

Kostenlose, von der Telefonseelsorge entwickelte App zur Suizidprävention, die Nutzer:innen hilft, Warnsignale zu erkennen, Emotionen zu dokumentieren und Unterstützung bei Krisenbewältigungen zu finden.



Podcasts



Lebensmutig Podcast

Podcast, der persönliche Genesungsprozesse und die Rolle von Selbsthilfegruppen bei der psychischen Unterstützung beleuchtet.



“Es braucht das ganze Dorf”

Podcast-Reihe, in der Psycholog:innen und junge Menschen verschiedene Themen der psychischen Gesundheit und eigene Erfahrungen diskutieren.



Regionale und themenspezifische Angebote



Krisendienste Bayern

0800 655 3000: Telefonische Krisenberatung für ganz Bayern.



Berliner Krisendienst

030 39 06 31 0: Sofortige, telefonische Unterstützung für Menschen in Berlin, die sich in einer akuten Notlage befinden.



Jugendberatung Digital der Stadt Köln

Onlineberatung für junge Menschen bis 27 Jahre per Chat, E-Mail und Video.



Juuuport

Online Peer-Beratung für junge Menschen, die von Cybermobbing, sexuelle Belästigung, Abzockung oder anderen internetbezogene Probleme betroffen sind.



QueerSupport (Lambda Peersupport)

Peer-Beratung für junge Menschen, die sich der LGBTQIA+-Community zugehörig fühlen, angeboten von geschulten jungen Menschen der LGBTQIA+-Community.



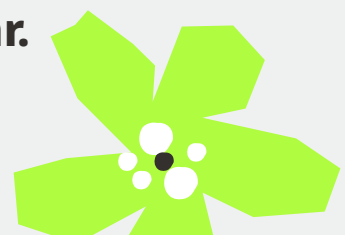
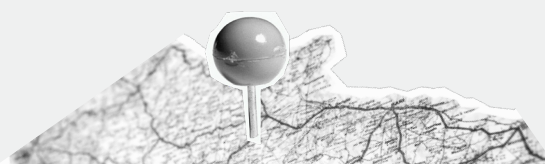
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

116 016: 24/7 Hotline, die vertrauliche Unterstützung für Frauen, die von Gewalt betroffen oder bedroht sind, bietet. Menschen aus dem persönlichen Umfeld, die die Gewaltbetroffene unterstützen möchten, können sich auch an das Telefon wenden. Es stehen auch kostenlose Chat- und E-Mail-Beratungsdienste zur Verfügung.



Rosa Strippe

0234 19446: Telefonische Coming-Out-Beratung und Krisen- und Informationstelefon für alle, die sich der LGBTQIA+-Community zugehörig fühlen, erreichbar **montags bis donnerstags von 16–20 Uhr.**





Männerhilfetelefon

0800 123 9900: Kostenlose bundesweite Hotline, die vertrauliche Unterstützung für Männer bietet, die Gewalt erlebt haben, erreichbar **montags bis donnerstags von 8–20 Uhr** und **freitags von 8–15 Uhr**.



Info Telefon Depression

0800 33 44 533: Spezialisierte Hotline, die Informationen und Beratung für Menschen bietet, die eine Depression haben oder jemanden, der von Depression betroffen ist, unterstützen möchten. Die Nummer ist **montags, dienstags und donnerstags von 13–17 Uhr** sowie **mittwochs und freitags zwischen 8:30–12:30 Uhr** erreichbar.



FIDEO

Moderiertes Online-Forum zum Thema Depression, in dem junge Menschen in einer sicheren Online-Community Erfahrungen austauschen und Rat erhalten können.





Wie du eine Psychotherapie finden kannst

Tipps, um Dich in der Versorgungslandschaft für psychische Gesundheit in Deutschland zurechtzufinden bzw.

Therapeut:innen zu finden:



Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK)

Informationsportal, das erklärt, wie Psychotherapie in Deutschland funktioniert und wie man eine:n Psychotherapeut:in finden kann.



Patientenservice

116 117: Bundesweiter medizinischer Bereitschaftsdienst, der bei der Vereinbarung von nicht-dringenden Arzt- und Therapeut:innen-Terminen helfen kann.



Therapie.de

Eine der größten Online-Portale für Psychotherapie mit einer ausführlichen Suchfunktion, über die Psychotherapeut:innen nach Ort, Therapieform, Sprache und Fachgebiet gefunden werden können.



Psychotherapiesuche

Online-Verzeichnis, über das Psychotherapeut:innen gefunden werden können.



MindDoc

Digitale Plattform, die Verhaltenstherapie und Selbsthilfeprogramme anbietet. Je nach Krankenkasse, ist das Angebot kostenpflichtig oder wird von der Krankenkasse übernommen (AOK Niedersachsen, BARMER, KKH, KNAPPSCHAFT).



DGKJP Clinic Finder

Online-Übersicht von psychiatrischen Kliniken für Kinder und Jugendliche.

ES GIBT VERSCHIEDENE ARTEN VON PSYCHOLOGISCHER BEHANDLUNG

Psychische Erkrankungen können je nach den Bedürfnissen und Schwere der Symptome unterschiedlich behandelt werden. Die Behandlungen umfassen:

- ➡ **Psychotherapie** – Typischerweise regelmäßige Sitzungen (oft ca. 50 Minuten pro Woche) durch eine:n zugelassene:n Psychotherapeut:in, um emotionale, verhaltensbezogene oder psychische Schwierigkeiten zu bearbeiten.
- ➡ **Gruppentherapie** – Teilnehmende treffen sich in einer kleinen Gruppe, um unter Anleitung von Psychotherapeut:innen ihre Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.
- ➡ **Tagesklinik** – Eine Behandlung in einer Klinik oder einem Krankenhaus, bei der Patient:innen tagsüber an Therapien, Beratungen und Aktivitäten teilnehmen, abends aber nach Hause zurückgehen.
- ➡ **Psychiater:innen** – Ärzt:innen, die auf psychische Gesundheit spezialisiert sind und Erkrankungen diagnostizieren sowie bei Bedarf Medikamente verschreiben können.

➔ **Psychiatrische Klinik** – Eine stationäre Einrichtung, die eine intensive Behandlung offen, halboffen oder geschlossen anbietet, typischerweise bei schweren psychischen Krisen oder wenn eine ambulante Therapie nicht ausreicht.

➔ **Psychosomatische Klinik** – Spezialisierte Klinik, die Erkrankungen behandelt, bei denen körperliche Symptome eng mit psychologischen oder sozialen Faktoren verbunden sind. Diese Programme beinhalten oft längere Aufenthalte und multidisziplinäre Therapieansätze.



DEINE RECHTE IN DER THERAPIE VERSTEHEN

➔ **Vertraulichkeit ab 14 Jahren** – In Deutschland unterliegen Psychotherapeut:innen gegenüber Jugendlichen ab 14 Jahren generell der vollständigen beruflichen Schweigepflicht, auch gegenüber den Eltern.

➔ **Ausnahmen in Notfällen** – Bei einer ernsthaften und unmittelbaren Gefahr für Leben und Sicherheit (ein sogenannter „gerechtfertigter Notfall“) dürfen Psychotherapeut:innen vertrauliche Informationen weitergeben, um Schaden abzuwenden.

➔ **Schutz bei Gewalt und Missbrauch** – Fachkräfte im Bereich der psychischen Gesundheit dürfen Behörden oder Kinderschutzdienste informieren, wenn sie Missbrauch, Misshandlung oder ernsthafte Gefahren für das Wohlergehen eines Kindes feststellen.

In Situationen mit akuter Suizidgefahr oder ernsthaften Bedrohungen für andere dürfen Psychotherapeut:innen auch Familienangehörige, Behörden oder die Polizei informieren, um Schaden abzuwenden.

ZENTRALE EINBLICKE

PSYCHISCHE PROBLEME? DAMIT BIST DU BEI WEITEM NICHT ALLEIN!

Immer mehr junge Menschen in Deutschland haben mit psychischen Problemen zu kämpfen, wie Stress, Angstzuständen oder Niedergeschlagenheit. Studien zeigen:



jeder sechste

junge Mensch hat mit Problemen zu kämpfen, die seinen Alltag stark beeinträchtigen



63%

geben an, dass es ihnen psychisch nicht gut geht

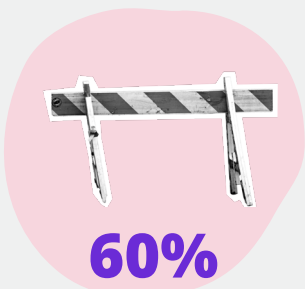


während sich nur **7%** glücklich und zufrieden fühlen

→ Das ist eine große Kluft zwischen dem, wie sich junge Menschen fühlen und der Unterstützung, die sie erhalten.

FÜHLST DU DICH IGNORIERT? DAS BILDEST DU DIR NICHT EIN.

Viele junge Menschen sagen, dass ihre Sorgen nicht ernst genommen werden. In einer großen Umfrage von mehr als 3.000 Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland (14–25 Jahre alt) fühlten sich:



60%

abgewiesen, wenn sie über ihre psychische Gesundheit sprachen

Das trifft vor allem auf weibliche und nicht-binäre Jugendliche zu und zeigt, wie Stigmatisierung und mangelndes Verständnis immer noch im Weg stehen.

SCHULEN VERMITTELN NICHT GENUG WISSEN ÜBER DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT.

Obwohl psychische Gesundheit ein großes Thema ist, gibt:



jede vierte
junge Person an, nicht genug
darüber zu wissen

Schulen und Universitäten könnten hierbei eine große Rolle spielen und viel mehr Wissen vermitteln. Denn die meisten jungen Menschen möchten genau dort mehr darüber lernen, aber bekommen derzeit nicht so viel vermittelt, wie sie eigentlich gerne hätten.

WO INFORMIEREN SICH JUNGE MENSCHEN ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT? AM MEISTEN IN DEN SOZIALEN MEDIEN.



69%

soziale Medien wie Instagram
oder TikTok



37%

von Freund:innen



31%

Fernsehen/Filmen



nur **17%**

lernen darüber in der Schule

Das ist ein Problem, denn obwohl soziale Medien hilfreich und barrierearm sein können, sind die Informationen nicht immer zuverlässig.

WAS WOLLEN JUNGE MENSCHEN ÜBER PSYCHISCHE GESUNDHEIT WISSEN?

Das Interesse ist riesig. 86% möchten mehr über psychische Gesundheit erfahren, vor allem:



50%

Wollen Emotionen verstehen



46%

Wollen Selbstvertrauen aufbauen



45%

Wollen mit Stress umgehen können



41%

Wollen psychische Probleme verstehen



41%

Wollen ihr Wohlbefinden priorisieren



41%

Wollen mit Druck umgehen können

WARUM IST DAS WICHTIG?

Viele junge Menschen fühlen sich mit ihrer psychischen Gesundheit allein gelassen, obwohl der Wunsch nach Unterstützung riesig ist. Genau da setzt dieser Ratgeber an.

Wenn Schulen, soziale Medien und Hilfsdienste sich engagieren, können junge Menschen die Mittel erhalten, die sie brauchen, um ihre Gefühle zu verstehen, Hilfe zu finden und sich gehört zu fühlen.



38%

Wollen mehr über Hilfsangebote und Therapien lernen

Fazit: Deine psychische Gesundheit ist wichtig. Du verdienst Unterstützung, und du bist nicht allein mit diesem Wunsch.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN DEUTSCHLAND



Psychische Gesundheit betrifft uns alle: wie wir uns fühlen, wie wir lernen, wie wir mit anderen in Kontakt treten und wie wir mit den Höhen und Tiefen des Alltags umgehen. In Deutschland wird psychische Gesundheit als ein ernstes Problem der öffentlichen Gesundheit anerkannt, aber die Art und Weise, wie das derzeitige System aufgebaut ist, kann es manchmal schwierig machen, die Unterstützung zu bekommen, die man braucht. Vor allem, wenn man jung ist.

WIE HÄUFIG SIND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN?

Du bist nicht allein, wenn du mit psychischen Problemen zu kämpfen hast. Angstzustände und Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen, die junge Menschen heute haben und Expert:innen, die mit jungen Menschen arbeiten, beschreiben sie als so weit verbreitet, dass sie fast schon zur Normalität geworden sind. Auch Essstörungen sind ein wachsendes und ernstzunehmendes Problem. Die Expert:innen, mit denen wir gesprochen haben, bezeichnen dies als einen der derzeit alarmierendsten Entwicklungen, da junge Menschen in immer jüngerem Alter davon betroffen sind. Auch Suchterkrankungen durch Substanzen oder Medienkonsum nehmen insgesamt zu.



WAS BIETET DAS DEUTSCHE GESUNDHEITSSYSTEM?

Rund **88%** sind in Deutschland in der gesetzlichen **Krankenversicherung** versichert, die die meisten Leistungen im Bereich der psychischen Gesundheit abdeckt, einschließlich ambulanter Psychotherapie und stationärer Klinikaufenthalte. Das heißt, dass du als gesetzlich versicherte Person einen gesetzlichen Anspruch auf psychologische Unterstützung hast. Die meisten jungen Menschen sind über ihre Eltern oder ihren eigenen Arbeitsplatz versichert.

Deutschland wendet rund **13%** des Bruttoinlandsproduktes (BIP) für das Gesundheitswesen auf, wobei **11-13%** davon in die **psychische Gesundheit** fließen. Eine (gesetzliche) Krankenversicherung zu haben bedeutet jedoch nicht immer, dass man schnell Hilfe erhält. Eines der größten Hindernisse für junge Menschen sind lange Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz. Es kann Monate dauern, bis man überhaupt einen Termin bei einer Psychotherapeutin erhält.



Zu den zentralen Herausforderungen im deutschen psychischen Gesundheitssystem zählen auch eine übermäßige Konzentration auf stationäre Leistungen und eine schlechte Koordination zwischen stationärer und ambulanter Versorgung hinzu. Eine von uns befragte Expertin brachte es auf den Punkt: *“Das System ist besser darin, akute Krisen zu behandeln, als frühzeitige, leicht zugängliche Unterstützung anzubieten.”* Also genau die Art von Hilfe, die den meisten jungen Menschen tatsächlich helfen würde, bevor sich ihre Lage verschlimmert.

RECHTLICHER SCHUTZ UND JUGENDHILFE

Mehrere Abschnitte der Sozialgesetzbücher sehen Leistungen für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberechtigte vor, aber diese Leistungen sind nicht immer gut koordiniert oder einfach zu finden. Die Jugendsozialarbeit wird auf nationaler, regionaler und lokaler Ebene als Teil der regulären Jugendhilfe finanziert und richtet sich speziell an junge Menschen aus benachteiligten Verhältnissen oder besonderen Bedürfnissen, einschließlich psychischer Erkrankungen.

WAS IST MIT DIGITALEN HILFSMITTELN?

Digitale Hilfsmittel werden zunehmend genutzt, um Lücken im System zu schließen. Podcasts können hilfreich sein, da sie tiefer in Themen einsteigen als soziale Medien und ein realistisches Bild davon vermitteln, wie psychische Erkrankungen tatsächlich aussehen. Auch einige Apps, z. B. für Schlaf, Stress und tägliche Unterstützung, können helfen.

Die Forschung, welche Apps tatsächlich wirken, ist allerdings nicht ganz auf dem neuesten Stand. Es gibt bisher noch keine App für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, die als zertifiziertes Medizinprodukt zugelassen ist. Das heißt, es gibt zwar viele Apps, aber diese wurden nicht offiziell auf die Sicherheit und Wirksamkeit für junge Menschen geprüft.

Expert:innen warnen zudem davor, KI-Chatbots als Ersatz für menschliche Unterstützung zu nutzen: Sie neigen dazu, übermäßig ermutigend zu sein und können ein falsches Gefühl vermitteln, etwas bewältigt zu haben, obwohl das zugrundeliegende Problem weiterhin besteht. Schließlich generieren KI-Chatbots Antworten, die zwar menschlich wirken, aber rein auf Wahrscheinlichkeiten basieren und keine Zusammenhänge oder



Kontext ausmachen können. Daher ist es immer wichtig zu prüfen, ob ein Tool oder eine App, die du nutzen möchtest, vertrauenswürdig ist und deine Privatsphäre schützt.

WIE GEHT DIE REGIERUNG DAS THEMA PSYCHISCHE GESUNDHEIT AN?

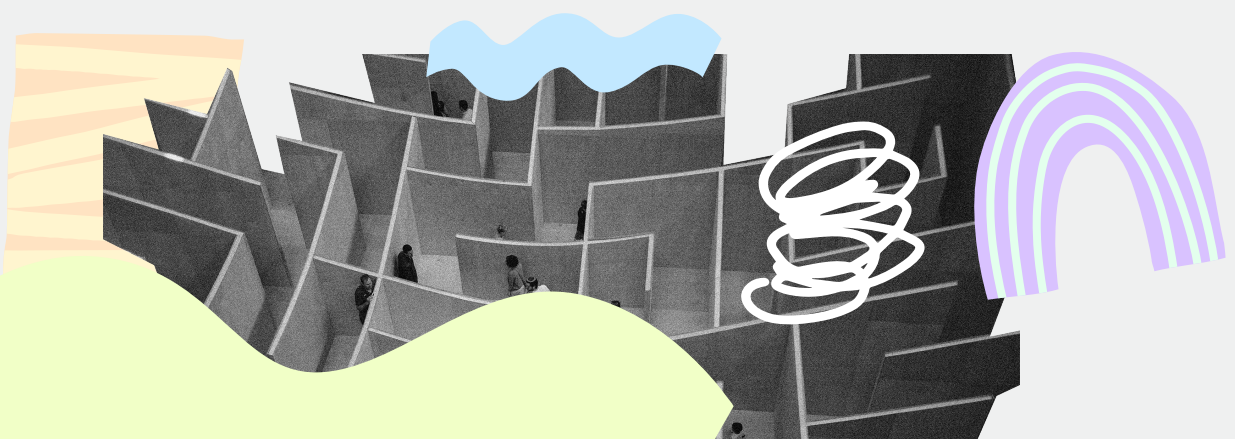
Die deutsche Regierung unternimmt zwar Schritte zur Verbesserung der psychischen Gesundheitsversorgung, aber es liegt noch ein langer Weg vor uns, vor allem für junge Menschen.



DIE EHRliche EINSCHÄTZUNGEN VON EXPERTINNEN

In unseren Interviews mit Menschen, die hier in Deutschland im Bereich psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen arbeiten, waren sie sich einig, dass das derzeitige System sich wie eine Lotterie anfühlt. In der Theorie hat jeder Zugang zu Hilfeleistungen. In der Praxis hängt es aber stark davon ab, wo man wohnt, wie hartnäckig man ist und allzu oft auch vom Glück, ob man tatsächlich die richtige Unterstützung erhält.

Ein wiederkehrendes Thema war das Fehlen einer Triage- oder Sortierfunktion im System. Das heißt, es gibt keine zentrale Anlaufstelle, an die man sich wenden kann, um von jemandem richtig eingeschätzt zu werden, was man braucht und auf die richtige Art von Unterstützung zu verweisen; ob akute Psychotherapie, ein Gruppenprogramm, ein Selbsthilfenetzwerk oder einfach nur strukturierte Prävention. Stattdessen müssen sich junge Menschen und ihre Familien weitgehend auf eigene Faust in einer zersplitterten Landschaft zurechtfinden. Oft genau in dem Moment, in dem sie dazu am wenigsten in der Lage sind.



PRÄVENTION UND GEMEINSCHAFT

Beide Expertinnen, mit denen wir gesprochen haben, betonten, dass viel zu wenig in die Prävention psychischer Krankheiten investiert wird. Sport, kreative Aktivitäten und die Verbindung zur Gemeinschaft schützen nachweislich die psychische Gesundheit. Doch diese Bereiche werden oft als Erstes aus den Stundenplänen der Schulen oder den lokalen Haushaltsmitteln gestiegen. Wie eine Expertin es zutreffend ausdrückte: *“Wenn ich das Geld hätte, würde ich den Großteil davon einfach dafür ausgeben, Menschen zusammenzubringen”.*

Jugendzentren können hier eine wertvolle Rolle als zugängliche, niederschwellige Orte spielen, an denen junge Menschen Kontakte knüpfen können. Doch sie werden unregelmäßig finanziert, sind oft während der Schulferien geschlossen, wenn junge Menschen sie am dringendsten brauchen, und verlieren in der Regel ab einem Alter von 15–16 Jahren an Attraktivität, wenn sie ihr Angebot nicht aktiv anpassen.



AUFMERKSAMKEIT UND FORSCHUNG

In Deutschland findet jedes Jahr vom 10. bis 20. Oktober die nationale **“Woche der seelischen Gesundheit”** statt, mit Veranstaltungen im ganzen Land, die darauf abzielen, Stigmatisierung abzubauen und zuverlässige Informationen zu verbreiten. Deutschlands erstes bundesweit partizipatives Forschungsprojekt zur psychischen Gesundheit, KOMMIT, lud Menschen mit erlebten Erfahrungen ein, die Forschungsagenda mitzugestalten, und nahm die Erlebnisse der Menschen ernst.

Aufklärungsarbeit im Bereich der psychischen Gesundheit ist nicht immer einfach. Eine von uns interviewte Person verwies auf Forschungsergebnisse, denen zufolge Aufklärungskampagnen über psychische Gesundheit die Diagnoseraten manchmal erhöhen können, ohne das Wohlbefinden zu verbessern. Sie betonte zudem, wie wichtig es ist, über psychische Gesundheit und Resilienz zu sprechen, anstatt sich nicht nur auf Störungen zu konzentrieren.



Ebenso kann die Berichterstattung über psychische Gesundheit in den Medien und sozialen Medien zwar dazu beitragen, Stigmatisierung abzubauen, aber sie kann auch dazu führen, dass schwerwiegende Erkrankungen verharmlost werden oder sich Menschen aufgrund von Inhalten, die nicht die Realität der meisten Betroffenen widerspiegelt, selbst diagnostizieren.

DAS GROßE GANZE

Deutschland ist Teil einer breiteren europäischen Initiative, um psychische Gesundheit ernster zu nehmen. Nach einem wegweisenden Gipfeltreffen zur psychischen Gesundheit ([WHO](#)) im Juni 2025 haben sich kürzlich 31 Länder dazu verpflichtet, psychische Gesundheit in allen Politikbereichen zu integrieren; von Schulen und Arbeitsplätzen bis hin zu Wohnungs- und Justizsystemen (WHO, 2025).

Dennoch bestehen weiterhin große Lücken: lange Wartelisten für Therapieplätze, unzureichende Aufklärung über psychische Gesundheit in Bildungseinrichtungen und ein System, das sich schwer navigierbar anfühlen kann, wenn man jung ist und nicht weiß, an wen man sich wenden soll. Genau deshalb sind Projekte wie dieses so wichtig. Projekte von jungen Menschen für junge Menschen. Zu wissen, worauf du Anspruch hast und wo du Unterstützung und Anlaufstellen findest, ist ein erster wichtiger Schritt.

DU BIST NICHT ALLEIN

Kurz gesagt: Deine psychische Gesundheit ist wichtig. Du verdienst Unterstützung, und du bist nicht allein mit diesem Wunsch.



ÜBER DAS PROJEKT

Das Youth Leadership Programme wird vom **Rare Impact Fund** gefördert, um junge Stimmen in und rund von Mental Health Europe zu stärken und eine Bewegung junger Menschen zu fördern, die kulturellen und sozialen Wandel vorantreiben. Unsere Youth Advocates kämpfen gegen Stigmatisierung und setzen sich dafür ein, dass es in Schulen, Betreuungseinrichtungen und der Gesellschaft konkrete Unterstützung gibt.

Denn junge Menschen müssen aktiv an der Entwicklung politischer und gesellschaftspolitischer Prozessen mitwirken, um eine gerechte und gleichberechtigte Gesellschaft zu gestalten, in der sich die psychische Gesundheit aller Menschen entfalten kann. In 2025 und 2026 konzentriert sich das Projekt auf die Umsetzung verschiedener Aktionsmöglichkeiten unter der Leitung unserer Youth Advocates, sowohl auf europäischer als auch auf nationaler und lokaler Ebene. Damit möchten wir die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 25 Jahren fördern.

Dieser Ratgeber wurde im Rahmen des Mental Health Europe Youth Leadership Programme von jungen Menschen für junge Menschen erstellt. Er zeigt dir, wo du niedrigschwellige, leicht erreichbare Unterstützung findest. Besonders dann, wenn sich alles gerade zu viel anfühlt oder du nicht weißt, wie du alleine weitermachen sollst.



@mentalhealthyouthleadership

rare impact fund



Mental
Health
Europe

LITERATURVERZEICHNIS

- ➔ Klipker et al. (2018). Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland.
- ➔ YEP – Stimme der Jugend (2025). Mental Health Jugendbericht
- ➔ Wiegand et al. (2025). Mental health services in Germany – Structures, outcomes and future challenges.
- ➔ WHO Weltgesundheitsorganisation (2025). Angesichts von 17% der Menschen in der Region, die mit einer psychischen Erkrankung leben, verpflichten sich 31 Länder, die psychische Gesundheit in alle Politikbereiche zu integrieren.

