

Positionspapier

---

# Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen jetzt stärken

---

22.04.2026

## Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen unter Druck

Die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen nimmt in Deutschland seit Jahren stark zu. Das ist ein gesellschaftliches Problem. Insbesondere Armut sowie familiäre Konflikte und häusliche Gewalt erschweren und bedrohen ein psychisch gesundes Aufwachsen junger Menschen. Hinzu kommen tiefgreifende Krisen – die Covid-19-Pandemie und ihre Folgen, der Angriffskrieg gegen die Ukraine, die Klimakrise, digitale Gewalt. Das alles wirkt oft tief: psychische Erkrankungen, weniger Lebensfreude, mehr Gefühle von Einsamkeit, von fehlenden Zukunftsperspektiven.

Studien zeigen: Fast ein Viertel der Kinder und Jugendlichen berichtet von einer geringen Lebensqualität<sup>1</sup>. Die Zahl der Depressionen bei 5- bis 24-Jährigen stieg zwischen 2018 und 2023 um 30 Prozent<sup>2</sup>. Bei jedem fünften jungen Menschen zwischen 11 und 17 Jahren besteht der Verdacht auf eine Essstörung<sup>3</sup>. Schwere Krankheitsverläufe nehmen zu. Diese Entwicklung ist alarmierend. Sie betrifft auch Familien, Schulen und das gesamte soziale Umfeld. Eine psychische Erkrankung im Kindes- oder Jugendalter kann Lebenswege verändern.

### Wenn Hilfe zu lange auf sich warten lässt

Der Bedarf junger Menschen an psychotherapeutischer und psychiatrischer Behandlung wächst. Aber es gibt zu wenig spezifische Behandlungskapazitäten. Folge: Kinder und Jugendliche müssen oft monatelange auf einen Therapieplatz warten. Im Durchschnitt 28 Wochen. Besonders drastisch ist die Situation im ländlichen Raum. Wenn der nächste freie Therapieplatz zum Beispiel 30 km entfernt liegt, können Kinder und auch Jugendliche die Entfernung meist nicht so einfach überwinden.

Diese Unterversorgung ist ein strukturelles Versagen. Jeder Tag, den erkrankte Kinder und Jugendliche auf Hilfe warten müssen, ist einer zu viel. Denn Wartezeit ist meist Leidenszeit. Psychische Erkrankungen verschlimmern und chronifizieren sich, Teilhabe und Bildungschancen geraten in Gefahr, Familien an ihre Grenzen. Langfristig drohen weniger Teilhabe am Arbeitsleben und ein höheres Risiko für Frühverrentung.

---

1 Kaman, A., Devine, J., Erhart, M., Napp, A.-K., Reiß, F., Freitag, C. M., & Ravens-Sieberer, U. (2025). Current Global Crises and Youth Mental Health in Germany: The Role of Media Use, Coping and Resources.

2 BARMER (2024, 23. Oktober). Diagnose Depression bei immer mehr jungen Menschen. Presseinformation. <https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/pressearchiv/diagnose-depression-bei-immer-mehr-jungen-menschen-1288264>.

3 Robert Koch-Institut (RKI). (2019). KiGGS Welle 2 – Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Essstörungssymptome. Journal of Health Monitoring, RKI.

## Unser Ziel: Schnelle Hilfe, frühzeitige Unterstützung, starke Kooperation

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf psychische Gesundheit. Sie müssen sich in einer vulnerablen Lebensphase auf rasche, wohnortnahe Hilfe verlassen können. Dafür stehen Politik, Heilberufe, Sozialverbände, Krankenkassen und Bildungseinrichtungen gemeinsam in Verantwortung.

Was jetzt zu tun ist:

### 1. Alltagsnahe Prävention stärken

Eine umfassende Präventionsstrategie muss die systemischen Risiken identifizieren und Kinder und Jugendliche in ihren Lebenswelten individuell stärken. Psychische Gesundheit muss in Kitas, Schulen und Freizeiteinrichtungen selbstverständliches Thema sein. Psychische Gesundheit in Lehrplänen und Bildungsprogrammen, aufsuchende Beratung in Schulen und niedrigschwellige Unterstützungsangebote sind zentrale Bausteine. Alle Akteur\*innen sind gefordert. Prävention braucht ein klares Leitbild: „Mental Health in All Policies“. Denn psychische Gesundheit ist eine Querschnittsaufgabe.

### 2. Separate Bedarfsplanung für Kinder und Jugendliche einführen

Heute ist die Bedarfsplanung für junge Menschen eine Art Anhängsel der allgemeinen Bedarfsplanung (20 %-Quote). Wo wie viele (psychisch erkrankte) junge Menschen leben, spielt dabei aber keine Rolle. Das muss sich ändern. Nötig ist eine eigenständige Bedarfsplanung für die psychotherapeutische Versorgung von Kindern und Jugendlichen. Denn nur eine zielgenaue Bedarfsplanung kann wohnortnahe, bedarfsgerechte, flexible und altersadäquate Angebote fördern. Kapazitäten fehlen insbesondere im ländlichen Raum, in strukturschwachen Regionen und in sozial benachteiligten Stadtteilen. Kinder können nicht weite Wege zur Therapie bewältigen und deshalb nicht durch Angebote in weiter entfernten (Groß-)Städten mitversorgt werden. Wichtig ist oft auch, dass Psychotherapeut\*innen eng mit der Kita oder Schule des Kindes sowie weiteren Hilfsangeboten vor Ort zusammenarbeiten können. Die Bundesregierung hat die separate Bedarfsplanung für Kinder und Jugendliche im Koalitionsvertrag verankert. Um gezielt Angebote dort zu schaffen, wo junge Menschen sie brauchen. Den gesetzlichen Auftrag dazu muss der Bundestag jetzt rasch beschließen. Es geht bei dieser Maßnahme dezidiert nicht um weitere Sitze für Erwachsene.

### 3. Kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung stärken

Auch die ambulante kinder- und jugendpsychiatrische Versorgung muss als Teil der Grundversorgung gestärkt werden. Die sozialpsychiatrische Versorgung und die ambulante Komplexversorgung als gemeinsame Aufgabe von Kinder- und Jugendpsychiater\*innen sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen sind wichtige Elemente in der Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen. Insbesondere die Rahmenbedingungen müssen so flexibilisiert werden, dass eine ambulantintensive, multiprofessionelle Behandlung ermöglicht wird und das Ambulantisierungspotenzial bestmöglich realisiert werden kann.<sup>4</sup>

### 4. Interdisziplinäre Kooperation ausbauen

Der Direktzugang zur kinder- und jugendlichenpsychotherapeutischen sowie zur kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis für Kinder und Jugendliche ist zentral, um Beschwerden schnell abzuklären und die richtige Versorgung zu veranlassen. Essenziell ist die interdisziplinäre Vernetzung. Praxen, Kliniken, Kitas, Schulen, Jugendhilfe und Beratungsstellen können Kinder und ihre Familien verlässlich darin unterstützen, eine psychische Erkrankung besser zu bewältigen, und den Weg zur Hilfe ebnen. Informierte Eltern und geschulte Fachkräfte in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen können psychische Krisen früher erkennen. Eine bedarfsgerechte Steuerung durch Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut\*innen und Kinder- und Jugendpsychiater\*innen im interdisziplinären, sektorenübergreifenden Versorgungssystem ist zentral, um passgenaue Hilfen sicherzustellen sowie Doppel- und Fehlbehandlungen zu vermeiden. Dafür arbeiten die Professionen schon heute eng zusammen und binden Angebote der Jugendhilfe ein. Um die Rahmenbedingungen für die interprofessionelle Kooperation strukturell zu stärken, müssen Schulen und Kitas sowie Hilfs- und Beratungsangebote in den Kommunen besser ausgestattet werden. Selbstverständlich ist eine Kultur des interprofessionellen Zusammenwirkens auch die Verantwortung aller Professionen.

---

<sup>4</sup> Romanos, M., Berg, G., Brauer, A. et al. Wie sichern wir in Zukunft die Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen?. Bundesgesundheitsbl 67, 482-489 (2024). <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03858-w> Essstörungssymptome. Journal of Health Monitoring, RKI.

## Wir stehen bereit.

Wir würdigen das politische Engagement für die psychische Gesundheit junger Menschen. Der Koalitionsvertrag von CDU/CSU und SPD hat die großen Herausforderungen bei der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu einer politischen Priorität erklärt.

Wir sind überzeugt: Nur wenn Versorgung, Prävention und Kooperation zusammengedacht und ganzheitlich gestaltet werden, können Kinder und Jugendliche seelisch gesund aufwachsen.

Wir wissen um unsere Aufgabe und Verantwortung.

Wir stehen bereit, uns zu engagieren und den Weg partnerschaftlich mit der Politik zu gehen. Für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

## Impressum

### **Herausgeber**

Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)

Klosterstraße 64

10179 Berlin

Tel.: 030. 278 785 - 0

[info@bptk.de](mailto:info@bptk.de)

[www.bptk.de](http://www.bptk.de)

[www.instagram.com/bptkpolitik](https://www.instagram.com/bptkpolitik)

April 2026