PRESSEMITTEILUNG

Wenn die Seele von Jugendlichen Hilfe braucht

Ausführliche Informationen zu psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen und Therapiemöglichkeiten für den Weg zurück in einen lebenswerten Alltag

München, 29.04.2026. Die jüngsten Studien zeigen ein alarmierendes Bild der mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Je nach Studie sind ein Fünftel bis zu einem Drittel von den in Deutschland lebendem Nachwuchs psychisch angeschlagen Jungen sind bis zum 14. Lebensjahr proportional mehr betroffen als Mädchen, die als Teenager dann ab dem 15. Lebensjahr häufiger erkranken als junge Männer. Grundsätzlich erkranken Jungen viermal so oft an ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung) und werden schneller suchtkrank, dabei spielen Computer und Social Media sowie Alkohol und Drogen eine große Rolle. Mädchen leiden mehr an Essstörungen und psychosomatischen Symptomen. Sie sind mehr depressiv, niedergeschlagen und antriebslos. Mentale Probleme werden häufig durch Eltern oder Erziehungsberechtigte, Großeltern, Freunde sowie aufmerksame Lehrer:innen oder Hortbetreuer:innen erkannt. Doch wie kommen die betroffenen Jugendliche wieder aus dem tiefen Tal heraus? Es gibt einige Faktoren, die beachtet werden sollten: Je früher das Kind oder der Teenager professionelle Hilfe erhält, desto niedriger ist das Risiko, als Erwachsener erneut psychisch zu erkranken. Die systematische Einbeziehung des Umfelds in Diagnostik und therapeutische Begleitung ist ein wichtiger Ansatz, um nachhaltige Besserungen bei psychischen Problemen und ihren Auslösern zu erzielen.

Warnsignale einer aufkommenden psychischen Erkrankung

Deutliche Hinweise können dauerhafte Schlafstörungen, Alpträume oder ein längerer sozialer Rückzug sein. Wenn darüber hinaus neben Schulproblemen liebgewonnene Hobbies vernachlässigt werden, ist besondere Vorsicht geboten. Passivität und längere Phasen von Konzentrationsproblemen in allen Lebensbereichen sind ebenfalls wichtige Warnzeichen. Es ist für Teenager in Wachstumsphasen normal, sich auch mal zurückzuziehen, sich viel mit den Eltern zu streiten oder die Freude an bisherigen Hobbies zu verlieren. Wenn eine solche Phase länger andauert, ist es wichtig, professionelle Hilfe zu suchen.

*Ein Beispiel: Die 17jährige Francy war als elfjähriges Mädchen eher pummelig und wurde deswegen gemobbt. Aus dem Versuch, mit Diäten abzunehmen, wurde aus dem Teufelskreislauf Hungern, Essanfällen und dem überreagierenden selbstgesteuertem Erbrechen rasch eine Bulimie. Sie begriff erst mit 15 Jahren, als sie ihren Kampfsport kräftemäßig nicht mehr ausführen konnte, dass sie eine Essstörung hatte. Sie öffnete sich damals ihrer besten Freundin, die darüber erschrak, dann ihrer Freundin eine Beratungsstelle heraussuchte und sie sogar zum ersten Termin begleitete, damit Francy konsequent Hilfe annahm.**

Ein sicherer Raum zuhause

Für viele Kinder und Jugendliche ist das Elternhaus der Ort, wo sie so sein können, wie ihr Charakter ist. Rückzugsmöglichkeiten und leistungslos gebotene Zuneigung können einen Gegenpol zu den Leistungsanforderungen in Schule und Ausbildung schaffen, aber eine psychische Erkrankung nicht auffangen. Weniger ist mehr: in Zeiten von Hortbetreuung und Ganztagsschulen brauchen die Kinder sowie Teenager zuhause viel mehr Raum und wenig weitere Hobbies, Ausflüge oder Familientermine.

Kinder großzuziehen braucht, wie es ein Sprichwort sagt, ein ganzes Dorf. Zwar sind die Eltern als Vorbilder und diejenigen, die konsequent freundliche Grenzen setzen und diese erklären, durchaus das Erziehungszentrum. Für die Beaufsichtigung von Kindern, die bis zu einer Teenagerreife nachmittags nach der Schule oder ganztags in den Ferien nicht viel allein zuhause sein können, sind als weitere Bezugspersonen Verwandte oder Eltern von Freunden oder Paten möglich. Das können, je nach Kind und Charakter, bis zu zehn enge Bezugspersonen sein.

Mögliche Ursachen und besondere Einflüsse unserer Zeit

Wahrscheinliche Gründe und Auslöser von psychischen Erkrankungen bei Jugendlichen können genetische Faktoren, das Maß an Sensibilität, das Erleben von Verlusten (Krankheit oder Tod von geliebten Menschen), Missbrauch, Gewalterfahrungen, psychische Erkrankung eines Elternteils, u.a. auch aufgrund von transgenerationalen Traumata und häufiges Streiten zuhause sein. Auch eher allgemeine Lebensfaktoren wie Bildungsgrad, Finanzstärke oder Scheidung (ein Drittel aller Ehen in Deutschland) können – kombinierbare – Auslöser sein.
Die Nachwirkungen der Covid-19-Pandemie und die in vielen Fällen daraus resultierende gestiegene Nutzung von Online-Spielen und Social Media können psychische Probleme bei Jugendlichen auslösen oder verstärken. Für die jungen Menschen, die bis zum achten Lebensjahr oft Fantasiewelten und Ironie einerseits sowie das reale Leben andererseits nicht auseinanderhalten können, bedeuteten die Pandemiejahre zuhause häufig den Einstieg in eine exzessive Nutzung. Smartphone- beziehungsweise Online-Sucht sind laut aktueller Studien eines der Hauptprobleme junger Menschen. Mobbing (in den sozialen Medien) kann die Jugendlichen zusätzlich belasten. Heranwachsende beklagen auch ein enorm hohes Stressniveau. Da sie in der Pandemie kaum Kontakt zu Gleichaltrigen hatten, haben einige immer noch Schwierigkeiten, sich in großen Gruppen zu bewegen. Selbst Klassenräume können zum Dauerstressfeld werden.

Einstieg in eine Psychotherapie

Die erste Anlaufstelle ist der Kinder- und Jugendarzt (m/w) oder ein Hausarzt. Die Diagnose dürfen Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie, approbierte Kinder- und Jugendpsychotherapeut: innen sowie approbierte psychologische (Erwachsenen-) Psychotherapeuten mit einer entsprechenden Fachkunde für Kinder und Jugendliche stellen. Nach der Diagnose, die bei jüngeren Patient:innen immer im Beisein der Eltern gestellt wird, werden mögliche Therapieansätze besprochen.
Je nach Reifegrad und Fall dürfen ab dem 15. Lebensjahr gesetzlich versicherte Jugendliche ohne Wissen und Einwilligung ihrer Eltern eine Psychotherapie machen. Ab diesem Alter gilt die Schweigepflicht der behandelnden Therapeut:innen gegenüber Eltern. Privat versicherte Jugendliche benötigen hingegen in aller Regel die Einwilligung der Erziehungsberechtigten. Grundsätzlich gibt es therapeutische Angebote wie Einzelgespräche, kombinierte Begleitung der Familie oder auch – je nach Diagnose – Gruppenangebote. Wenn es die diagnostizierte Störung oder Erkrankung erfordert, kann auch begleitend mit Medikamenten behandelt werden. Diese Behandlung muss engmaschig vom verschreibenden Arzt sowie dem sonstigen Fachpersonal begleitet werden.

Sonderfall Autismus

Wenn Kinder oder Jugendliche im Autismus-Spektrum diagnostiziert werden, helfen zusätzlich die regionalen Autismuszentren des Landkreises sowie der Bezirke oder Bundesländer / Stadtstaaten in der Aufklärung sowie den Unterstützungsmöglichkeiten weiter. Diese arbeiten mit den Schulpsychologen beziehungsweise Inklusionsbeauftragten der jeweiligen Schulen zusammen. Es gibt Möglichkeiten wie Schulbegleitung oder Hunde, die für hoch autistische Kinder und Jugendliche ausgebildet sind, um den Schulalltag oder eine Ausbildung zu unterstützen. Das Jugendamt bietet ebenfalls hohe Unterstützung, um eine Beschulung des Kindes zu ermöglichen und langfristig einen Schulabschluss zu sichern. Berufsbildungszentren und die Agentur für Arbeit unterstützen dann die Jugendlichen sowie deren Erziehungsberechtigte für eine Ausbildung.

** Quelle Fallbeispiel: ANAD Versorgungszentrum Essstörungen des AWO Bezirks Oberbayern e.V.*

Lesen Sie unser Dossier zu Psychotherapie für Jugendliche:
https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/jugendliche/artikel/

Therapeutensuche
https://www.therapie.de/therapeutensuche/

Akute Hilfe

Wenn dieser Artikel bei Ihnen Ängste, Beklemmungen oder weitere Probleme verursachen, holen Sie sich bitte rasch externe Hilfe bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Für Kassenpatienten können Sie außerhalb von Praxisöffnungszeiten die Nummer 116 117 wählen.

Falls Ihnen ein Trauma akut Beschwerden verursacht, rufen Sie eine der Hilfenummern an oder schreiben im Chat. Es gibt auch regionale Trauma-Akutzentren, die Ihnen in Ihrem Bundesland oder Stadtstaat rasch weiterhelfen.

Die Telefonseelsorge ist online und unter den Telefonnummern (0800) 111 0 111, (0800) 111 0 222 sowie 116 123 rund um die Uhr anonym und kostenfrei erreichbar.
https://www.telefonseelsorge.de/chat/

Akute Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gibt es bei der „Nummer gegen Kummer“ unter der Telefonnummer 116 111.
Für Menschen bis 24 Jahre hilft www.krisenchat.de weiter.

Über Pro Psychotherapie e.V.
Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Knapp 20.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre professionelle Hilfe an. Mehr Informationen unter www.therapie.de

Ansprechpartner therapie.de
Pro Psychotherapie e.V.
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Tel. 089 – 72 99 75 36
psyche@therapie.de

Pressesprecherin
Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Mobil 0178 – 41 55 391
presse@therapie.de