

Krise im Kopf – Informationen zur mentalen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland

Jedes Kind soll die Möglichkeit haben, in einer gesunden, sicheren und unterstützenden Umgebung aufzuwachsen, sich zu entwickeln und die eigenen Potenziale voll auszuschöpfen. Dieses Ziel formuliert die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen von 1989, die auch in Deutschland geltendes Recht ist. Eine wichtige Voraussetzung für das Wohlergehen und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist ihre mentale Gesundheit. Neben der körperlichen ist die mentale Verfassung in den vergangenen Jahren stärker ins Blickfeld von Öffentlichkeit und Politik geraten, nicht zuletzt durch besonders negative Werte der Zufriedenheit und der psychischen Gesundheit während und nach der COVID-19-Pandemie.

UNICEF hat mit der Studie "On my Mind" 2021 erstmals einen globalen Überblick zur mentalen Verfassung von Kindern und Jugendlichen vorgelegt. Im selben Jahr sowie 2023 zeigten auch die von UNICEF Deutschland vorgelegten Berichte zur Lage der Kinder in Deutschland, dass die mentalen Belastungen und psychischen Störungen von Kindern und Jugendlichen in Deutschland im internationalen Vergleich besonders stark ausgeprägt sind. Die Ergebnisse der COPSY-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (Dezember 2024) bestätigten erneut, dass die psychischen Belastungen auch Jahre nach der COVID-19-Pandemie signifikant über dem Niveau vor der Krise liegen. Nachdem sich die Situation zunächst leicht verbessert hatte, stagnieren die Werte seit Herbst 2024 – mit weiterhin alarmierenden Zahlen: 21 Prozent der Kinder und Jugendlichen berichten von einer geminderten Lebensqualität, 22 Prozent zeigen psychische Auffälligkeiten.

Was bedeutet mentale Gesundheit?

Mentale Gesundheit bedeutet mehr als die bloße Abwesenheit von psychischer Belastung oder psychischen Störungen. Sie umfasst das emotionale, psychische und soziale Wohlbefinden von Menschen. Dazu gehört, wie wir denken, fühlen und handeln, wie wir mit Stress umgehen, Beziehungen pflegen und Entscheidungen treffen.

Mentale Gesundheit beschreibt insofern weniger einen aktuellen Zustand als vielmehr eine Entwicklung. Zu unterschiedlichen Zeiten des Lebens können sich Menschen unterschiedlich gesund oder krank fühlen. Die mentale Gesundheit ist also nicht statisch, sondern kann sich im Laufe der Zeit verändern.

Eine gute mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist die Voraussetzung für viele andere Aspekte des täglichen Lebens und der Entwicklung. So fällt es leichter, sich zu konzentrieren und beispielsweise in der Schule aufzupassen, Freundschaften zu pflegen und sich nicht einsam zu fühlen, wenn keine psychischen Störungen vorliegen.

Zu den zentralen Treibern dieser anhaltenden Belastung zählen globale Krisen und deren ständige Präsenz, unter anderem vermittelt über soziale Medien. Kriege, wirtschaftliche Unsicherheiten und der Klimawandel nähren wachsende Ängste bei jungen Menschen. Aus den Krisen der Welt wird bei vielen Jugendlichen eine Krise im eigenen Kopf. Gleichzeitig wirken soziale Faktoren verstärkend oder schützend: Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien sind besonders gefährdet, während starke soziale Netzwerke und ein optimistischer Blick in die Zukunft die Resilienz fördern. Geflüchtete Kinder und Jugendliche, die oft traumatische Erfahrungen gemacht haben, sowie Kinder, die in Armut leben oder deren Eltern psychisch erkrankt sind, gehören zu den besonders betroffenen Gruppen. Auch Kinder mit Behinderungen, Kinder mit Mobbing Erfahrungen, gewaltbetroffene Kinder und LGBTQ-Jugendliche sind vergleichsweise stark gefährdet.

Deutlich wird auch der Einfluss digitaler Medien: 32 Prozent der Kinder und Jugendlichen werden regelmäßig mit belastenden Krisennachrichten konfrontiert, 20 Prozent fühlen sich durch Ausgrenzung oder Abwertung zusätzlich beeinträchtigt.

Studien zur mentalen Gesundheit zeigen seit Jahren einen dringenden Handlungsbedarf im Bereich der mentalen Gesundheit. Kinder und Jugendliche in Deutschland und weltweit berichten von psychischen Problemen und einem sinkenden Wohlbefinden.

Doch trotz kontinuierlich steigender Nachfrage nach Unterstützung fehlt es nach wie vor an Investitionen in die Förderung, Prävention und Versorgung von mentaler Gesundheit. Weder in Deutschland noch weltweit decken die vorhandenen Mittel den tatsächlichen Bedarf. Hinzu kommt, dass der Bereich der mentalen Gesundheit nach wie vor mit Stigmatisierung und Diskriminierung behaftet ist, was den Zugang zu Hilfe zusätzlich erschwert.

UNICEF-Empfehlungen zur Unterstützung der mentalen Gesundheit:

Von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedrohte Kinder und Jugendliche

Im Jahr 2022 waren etwa 24 Prozent der unter 18-Jährigen (ca. 3,5 Millionen) in Deutschland von Armut oder sozialer Ausgrenzung bedroht. Dies betrifft Kinder und Jugendliche, die drohende Armut erleben, erhebliche materielle und soziale Entbehrungen erfahren oder mit Personen mit sehr niedriger Erwerbsintensität zusammenleben. Betroffene Kinder erfahren häufig soziale Benachteiligungen, wie eingeschränkten Zugang zu Bildung und gesellschaftlicher Teilhabe, und leben in unsicheren finanziellen Verhältnissen. Sie zeigen ein höheres Risiko für ungesundes Verhalten, psychosomatische Symptome und ein geringeres Wohlbefinden. Etwa 23 Prozent dieser psychisch belasteten Kinder nutzen psychiatrische oder psychotherapeutische Angebote, was mit der Inanspruchnahme durch Kinder aus höherem sozioökonomischem Status vergleichbar ist. Kinder aus einkommensschwachen Familien haben ein drei- bis fünffach erhöhtes Risiko für psychische Auffälligkeiten; 26 Prozent dieser Kinder zeigen psychische Belastungen, während es bei Kindern mit hohem sozioökonomischem Status nur 10 Prozent sind. Der sozioökonomische Status bleibt ein langfristiger Einflussfaktor auf die psychische Gesundheit, da Kinder aus einkommensschwachen Haushalten häufiger belastende Lebensereignisse erfahren und ihren Gesundheitszustand sowie ihre Lebenszufriedenheit schlechter bewerten.

UNICEF Deutschland empfiehlt:

- Verringerung von Kinderarmut durch ein ressortübergreifendes Maßnahmenpaket.
- Ausbau von Präventionsketten und niedrigschwelligen Angeboten in Bildungseinrichtungen
- Investitionen in wirksame Infrastruktur, die auch die mentale Gesundheit dieser Kinder stärken, wie Bildungsangebote, Spiel- und Freizeitmöglichkeiten und Unterstützungsleistungen der Kinder- und Jugendhilfe.
- Investitionen in gute Bildung und gute Schulen, auch mit der Fortsetzung und Ausweitung des Startchancenprogramms.
- Fokus auf Jugendliche und Peer-Projekte
- Förderung von sozialen Gerechtigkeitsmaßnahmen und diskriminierungsfreien Angeboten

Geflüchtete Kinder und Jugendliche

Geflüchtete Kinder und Jugendliche kommen aus den unterschiedlichsten Krisenregionen. Ihre Fluchtgründe sind vielfältig, darunter Krieg, Verfolgung, Gewalt und Naturkatastrophen. Die Flucht ist oft langwierig und traumatisierend, geprägt von lebensgefährlichen Situationen, Trennungen von Familien und Hunger. Einige Kinder erleben Gewalt im Herkunftsland, auf der Flucht oder dort, wo sie Schutz suchen. Viele Kinder berichten von Diskriminierungserfahrungen und der belastenden Lebenssituation in Unterkünften. Sie zeigen häufig Symptome psychischer Störungen, wie Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), Depressionen und Angststörungen. Studien berichten von erhöhten psychischen Auffälligkeiten, insbesondere bei unbegleiteten Minderjährigen, die ein höheres Risiko für mentale Belastungen haben, weil sie nicht die unmittelbare Unterstützung ihrer Eltern erhalten können. Nur ein kleiner Teil der geflüchteten Kinder mit psychischen Störungen erhält psychotherapeutische Hilfe. Hindernisse sind u. a. mangelnde Informationen, lange Wartezeiten, Sprachbarrieren und Unsicherheiten bei der Kostenübernahme.

UNICEF Deutschland empfiehlt:

- Schnelle dezentrale Unterbringung geflüchteter Familien
- Solange eine Unterbringung in staatlichen Einrichtungen gesetzlich vorgegeben ist:
 - Umsetzung von Mindeststandards, Sicherstellung des Kinderschutzes, Etablierung eines Beschwerdemanagements und Stärkung von Eltern (z.B. Hilfen zur Erziehung im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe)
 - Schaffung von Spiel- und Freizeitangeboten sowie kindgerechten Räumen
- Förderung von Integration und Teilhabe sowie sozialer Unterstützung
- Niedrigschwellige psychosoziale Angebote
- Zugang zu Gesundheitsversorgung und Bildung im Regelsystem erleichtern
- Sensibilisierung für Traumata und Schulung von Fachpersonal

Strukturelle Empfehlungen zur Stärkung der mentalen Gesundheit

UNICEF Deutschland möchte die gesellschaftlichen, politischen, und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen schaffen, um Kindern ein bestmögliches Aufwachsen zu ermöglichen, das kindliche Wohlbefinden zu steigern und die mentale Gesundheit von Kindern zu fördern.

Im Rahmen der Bundestagswahl 2025 entwickelte UNICEF Deutschland die folgenden Empfehlungen:

UNICEF Deutschland empfiehlt:

- Verstärkte Investitionen in Forschung und Prävention
- Verbesserter Zugang zu Versorgung und niedrigschwelligen Hilfsangeboten
- Umsetzung der Empfehlungen zur Stärkung der Selbstregulation der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina
- Anwendung der Erkenntnisse aus der Corona-Pandemie für eine bessere psychische Gesundheitsvorsorge
- Bessere Vernetzung von staatlichen Strukturen mit Präventions- und Hilfsangeboten
- Regelmäßige Überprüfung und Weiterentwicklung von Präventions- und Hilfsangeboten
- Öffentliche Sensibilisierung und Enttabuisierung der mentalen Gesundheit
- Anknüpfend an den Koalitionsvertrag Ausarbeitung einer bundesweiten Strategie für mentale Gesundheit von Jugendlichen und verstärkte Zusammenarbeit zwischen den Bundesministerien sowie den Ländern

Maßnahmen von UNICEF Deutschland für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Stärkung der mentalen Gesundheit an Schulen

Ein psychisch gesundes Aufwachsen ist eine Grundvoraussetzung für Kinder und Jugendliche, um die eigenen Kinderrechte zu verwirklichen. Die Schule spielt dabei eine große Rolle. Sie ist ein bedeutsamer Lebens- und Entwicklungsort für Kinder und Jugendliche, an dem psychische Belastung frühzeitig erkannt und entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden können. Schulmitarbeitende können maßgeblich zu einem Klima beitragen, das die mentale Gesundheit von Kindern fördert.

UNICEF Deutschland hat im Rahmen seines Kinderrechteschulen Programms, das derzeit in vier Bundesländern läuft, ein Modul zum Thema "Mentale Gesundheit" entwickelt, das den Schulmitarbeitenden der teilnehmenden Schulen vermittelt, wie sie psychische Belastungen erkennen und beim Umgang damit helfen können. Das praxisnahe Modul zeigt zudem auf, wie die Schulmitarbeitenden mithilfe von Übungen und durch das Gestalten der (Schul-)Umgebung zu ihrer eigenen und der mentalen Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler beitragen können.

Kampagne "#fühlich" zum Welttag für mentale Gesundheit 2025

Die Kampagne #fühlich zum Welttag für mentale Gesundheit 2025 soll das Thema psychische Belastungen enttabuisieren helfen und zum Dialog ermutigen, nach dem Motto: Ziel ist, Offenheit zu fördern, Stigmatisierung abzubauen und einen niedrigschwelligen Zugang zu Hilfeangeboten für Jugendliche zu schaffen.

Die Entwicklung der Kampagne erfolgte unter Einbindung von Jugendlichen und Fachleuten aus Psychologie und Psychiatrie. Partner der Kampagne ist die Außenwerbungsfirma Ströer.

Maßnahmen für die mentale Gesundheit nach Deutschland geflüchteter Kinder und Jugendlicher

UNICEF setzt sich in Deutschland aktiv dafür ein, die Lebensbedingungen für Kinder und ihre Familien in Flüchtlingsunterkünften zu verbessern. Im Rahmen der Bundesinitiative zum Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften fördert UNICEF die Bekanntmachung und die Etablierung der entwickelten Mindeststandards. Zur Umsetzung dieser Standards schult UNICEF Deutschland das Personal in den Unterkünften. Kinderschutz ist dabei ein zentraler Bestandteil der Schulungen.

Darüber hinaus organisiert UNICEF Deutschland regelmäßig mit anderen Organisationen und Wissenschaft Austauschrunden zur mentalen Gesundheit und psychosozialer Unterstützung geflüchteter Kinder- und Jugendlicher. Durch diese gemeinsame Advocacy-Arbeit soll der Zugang zu therapeutischen Leistungen im Bereich der mentalen Gesundheit nachhaltig verbessert werden.

Weiterführende Informationen

Informationen zur Kampagne #fühlich: www.unicef.de/fuehlich

Informationen zum Kinderrechteschulen-Programm von UNICEF Deutschland
www.unicef.de/kinderrechteschulen

UNICEF-Berichte:

[UNICEF-Studie On My Mind](#)

[UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland 2021](#)

[Ein Versprechen an die Jugend: UNICEF-Bericht zur Lage der Kinder in Deutschland 2023](#)

Quellenangaben:

[COPSY-Studie](#) -Pressemitteilung: "Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen durch globale Krisen belastet"

Nationale Empfehlungen der Leopoldina zur [Förderung der Selbstregulationskompetenzen](#) von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen (2024)

Informationen zur UNICEF-Arbeit für den Schutz geflüchteter Kinder:

[Bundesinitiative Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften](#)

[Mindeststandards](#) zum Schutz von geflüchteten Menschen in Flüchtlingsunterkünften 2021

Hinweise für professionelle Hilfe: Anonyme Hotlines und Beratungsstellen:

Nummer gegen Kummer (Link <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/>) Beratung, online oder am Telefon durch Erwachsene oder Jugendliche

Krisenchat – (Link <https://www.krisenchat.de/>) Krisenchat bietet Beratung rund um die Uhr per WhatsApp oder SMS.

JUUUPORT bietet Beratung bei Cybermobbing, Mediensucht, sexuelle Belästigung, Abzocke, Datendiebstahl und mehr. (Link <https://www.juuuport.de/hilfe/beratung>) Die Beratung erfolgt durch geschulte Jugendliche und junge Erwachsene.

Psychotherapie finden: Unterstützung bei der Terminfindung in der Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie, Telefonisch über die Nummer 116117 oder online (Link: <https://www.116117-termine.de/>) .

Jugendnotmail.de – Online-Beratung per Mail oder Chat (anonym, kostenlos, Antwort innerhalb kurzer Zeit); [Kostenlose Online-Beratung für Jugendliche in Not - JugendNotmail](#)

U25 Deutschland (Online-Suizidprävention): Mailberatung durch speziell geschulte Gleichaltrige (für unter 25-Jährige, kostenlos, anonym); [\[U25\] Mailberatung und Hilfe für Jugendliche mit Suizidgedanken](#)

Ins Netz gehen bietet Information und Tipps zu Gaming, Social Media oder Streaming: <https://www.ins-netz-gehen.de/jugendliche/>

Das **Beratungstelefon des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)** bietet bei Fragen zu Essstörungen anonym Hilfe. Erreichbar: montags bis donnerstags von 10.00 bis 22.00 Uhr und freitags bis sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr, Telefonnummer 0221 892031; <https://essstoerungen.bioeg.de/hilfe-finden/welche-beratung-gibt-es/telefonberatung/>

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (24/7 erreichbar, anonym, auch Chat möglich unter [telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)) <https://www.telefonseelsorge.de/>

Kontakt

UNICEF Büro Berlin

Stabsstelle Advocacy und Politik

Leitung: Dr. Sebastian Sedlmayr

Ansprechpartnerin: Regina Jobst

bueroberlin@unicef.de