

Wichtige Informationen und Adressen für das Thema „Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen“

- **„Ich bin alle“**

Die Website »Ich bin alles« informiert zu psychischer Gesundheit und Depressionen bei Kindern und Jugendlichen. Sie ist aufgeteilt in einen Part für Jugendliche und einen für Eltern. Jugendliche finden hier Antworten auf Fragen wie: Was gehört zu einem gesunden Leben? Hast du deine Medien im Griff – oder sie dich? Woran erkenne ich Depressionen, und wo finde ich Hilfe? Das Portal bietet Infotexte, Links zu Podcasts und Videos und Telefonnummern für den Notfall oder Therapien.

[Dein Infoportal für Depressionen bei Kindern und Jugendlichen | Ich bin alles](#)

- **„U25“**

Bei U25 beraten für Krisensituationen geschulte Unter-25-Jährige per Mail – kostenlos und vertraulich. Ein Projekt der Caritas.

[\[U25\] Mailberatung und Hilfe für Jugendliche mit Suizidgedanken](#)

- **„Fakten rund um psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen“**

Die Bundespsychotherapeutenkammer hat wichtige Fakten rund um psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen gesammelt. Welche Störungen sind wie häufig, und wann treten sie auf? Welche Kinder sind besonders gefährdet? Und wie lang dauert das?

[Faktenblatt Psychische Erkrankungen bei Kinder und Jugendlichen 4479e5e537.pdf](#)

- **„Deutsche Jugendinstitut“**

Das „Deutsche Jugendinstitut“ erforscht, wie es der Psyche von Kindern und Jugendlichen in Deutschland geht.

[DJI - Psychische Gesundheit](#)

- **„ZI – Zentralinstitut Mannheim für Mental Health First Aid (MHFA)“**

[Notfall \(mhfa-ersthelfer.de\) Selbsthilfe](#)

[\(mhfa-ersthelfer.de\)](#)

[Allgemeine Anlaufstellen \(mhfa-ersthelfer.de\)](#)

- **„MUT-Atlas“**

Der MUT-ATLAS ist ein Online-Wegweiser für Unterstützungsangebote rund um psychische Gesundheit. Er zeigt deutschlandweit Angebote der Selbsthilfe, Therapie, Beratung, Reha und vieles mehr in einer Karte und bietet Orientierung für alle – für direkt Betroffene, Angehörige und beruflich Helfende. Dabei ist die Nutzung des MUT-ATLAS kostenlos, anonym und werbefrei.

<https://www.mut-atlas.de/home>

- **Koordinierungsstelle Inklusion und Diversität**

Anregungen zum Thema Diversität und Inklusion:

[Arbeitshilfen und Ressourcen - Freiwilligendienste für alle](#)

Nummer gegen Kummer: 116111

Telefonseelsorge: 0800 1110222

Nützliche Apps, Tools und Chats

- **Krisenchat**

Der Krisenchat berät Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene rund um die Uhr – sowohl in akuten Notmomenten als auch mit Ratschlägen zu verschiedenen Themen.

[krisenchat | 24/7 Krisenberatung per Chat](#)

- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe bietet Jugendlichen ab 15 Jahren mit einer leichten oder mittelgradigen Depression das wissenschaftlich evaluierte, digitale Tool [iFightDepression](#) an. Daneben existiert das digitale [Chatbot-Nachsorgeprogramm](#) für junge Menschen, die wegen Depressionen stationär behandelt worden sind. Drei Monate lang unterstützt ein Chatbot die jungen Betroffenen dabei, sich wieder in ihren Alltag einzufinden.

- **Body2 Brain:** Soforthilfe für junge Menschen (Selbstregulation)
- **KrisenKompass:** Hilfe in akuten Krisensituationen
- **Between The Lines:** Themen, Hilfen vor Ort (Stuttgart), am Handy, Mediathek
- **Tamly:** Begleitung bei der Suche nach einem ambulanten Therapieplatz

Fortbildungen

- **MHFA – Erste Hilfe für Psychische Gesundheit**

(2-tägiger Grundkurs) Mental Health First Aid

Neu ab 2026 auch: [Für Kinder und Jugendliche \(mhfa-ersthelfer.de\)](#)

Ab 2025 auch über das Diakonische Werk Württemberg

- **Josefstal Studienzentrum:**

[Mentale Gesundheit - Jugendarbeit.de](#)

- Umgang bei Krisen mit Kindern- und Jugendlichen
- Mentale Gesundheit in der Kinder- und Jugendarbeit
- Umgang mit Stress und Selbstschutz im Netz
- Suchtprävention