

## Neues digitales Infoportal „ich bin alles“ zum Thema Depression und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter geht an den Start

**Das erste wissenschaftlich fundierte digitale Infoportal „ich bin alles“ zum Thema Depression und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter geht in Deutschland an den Start: [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de). Es richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Depression, nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren möchten, sowie an Eltern. Das deutschlandweit einzigartige Projekt informiert auf der Website sowie über die sozialen Medien und bietet Hilfe und Unterstützung für die steigende Anzahl von Kindern und Jugendlichen mit Depression sowie Ansätze zur Prävention der Depression.**

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München hat das multimediale Angebot seit 2017 in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung auf Grundlage des aktuellsten wissenschaftlichen Stands und der aktuellen S3- Behandlungsleitlinie entwickelt. Dabei wurden auch Kinder und Jugendliche eingebunden, insbesondere bei der Namensgebung für „ich bin alles“.

Annette Heuser, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung, sagt: „Bisher gab es keine zentrale digitale Anlauf- und Informationsstelle für Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Diese Lücke schließt ‚ich bin alles‘. Wir wollen Kindern und Jugendlichen Wege aufzeigen, wie sie Anzeichen einer depressiven Erkrankung erkennen, mit ihr umgehen und für ihre psychische Gesundheit Sorge tragen können.“

### **Infoportal bietet zielgruppen- und altersgerechte Ansprache im digitalen Raum**

Mit Erklärvideos, Podcasts, jugendlichen Bildwelten und einer zielgruppengerechten Sprache knüpft das digitale Angebot an das multimediale Informationsverhalten junger Menschen an und holt sie dort ab, wo sie sich vielfach bewegen: im digitalen Raum als Website und in den sozialen Medien, unter anderem auf TikTok und auf Instagram. Jugendliche berichten, wie sie mit ihrer Depression umgegangen sind, wo sie Hilfe gefunden haben und welche Unterstützungen hilfreich waren. Expert:innen erklären anschaulich und leicht verständlich die Ursachen von Depressionen und wie man sie feststellt.

Neben dem Kinder- und Jugendlichenportal informiert ein eigenes Portal, wie Eltern eine depressive Entwicklung erkennen und darauf reagieren können, wo Anlaufstellen für Eltern sind und wie sie ihr Kind mit einer Depression unterstützen können. Durch eine sehr nutzer:innenfreundliche Navigation werden die beiden Zielgruppen Kinder und Jugendliche sowie Eltern und Angehörige auf dem Infoportal klar getrennt und mit individuellen und altersgerechten Informationen angesprochen.

### **Psychische Belastung bei Kindern und Jugendlichen steigt rapide**

Bereits vor der Corona-Pandemie waren fast 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland von psychischen Auffälligkeiten betroffen. Rund 10 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigten depressive Symptome. Die Corona-Pandemie hat diese Entwicklung verstärkt: Mittlerweile weisen ca. 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten auf, ca. 15 Prozent zeigen depressive Symptome.

Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne, Direktor der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München, sagt: „Wir erleben eine deutliche Zunahme an psychischen Belastungen und Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Die Zahl der Jugendlichen mit ausgeprägten Ängsten, Depressionen und Essstörungen, die dringend behandelt werden müssen, ist seit Jahren anhaltend hoch. Corona hat das Problem weiter verschärft, da viele Kinder und Familien die Pandemie als psychischen Ausnahmezustand erlebt haben. Wichtige und höchst vulnerable Entwicklungsphasen wurden massiv gestört. Umso mehr müssen wir jetzt die Sorgen und Nöte der Kinder im Blick haben und vermehrt auf Prävention und frühzeitige Hilfestellung setzen. ‚ich bin alles‘ bietet ganz konkrete Informationen, Hilfe und Unterstützung.“

### **Einzigartiges Angebot zur Entstigmatisierung psychischer Belastungen**

Ziel des digitalen Infoportals ist es, Wissen zu vermitteln und gleichzeitig – insbesondere bei Kindern und Jugendlichen – psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und zu enttabuisieren. Prof. Dr. Gerd Schulte-Körne ergänzt: „Es besteht in der Gesellschaft eine hohe Unsicherheit gegenüber psychischen Erkrankungen, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Immer noch ist es ein Stigma psychisch zu erkranken. Deshalb dauert es oft mehrere Jahre, bis ein Kind mit einer Depression die notwendige Behandlung erhält. Mit ‚ich bin alles‘ wollen wir dies ändern.“

Zu den Kernbotschaften des digitalen Infoportals gehören grundsätzliche Einordnungen wie „Niemand ist ‚schuld‘ an seiner Depression“, die dringliche Empfehlung „frühzeitig Hilfe zu suchen“ und die Weitergabe der Erfahrung, dass „eine Depression gut behandelbar ist“. Es ist die Mischung aus altersgerechter Ansprache, klar formulierten Ratschlägen und soliden Informationen, die das digitale Angebot, das als Ganzes auf wissenschaftlicher Expertise und einer neutralen, nicht kommerziellen Trägerschaft gründet, einzigartig und beispielhaft macht.

Annette Heuser betont für das Infoportal „ich bin alles“ die langfristige Perspektive: „Wir möchten das digitale Infoportal als die zentrale webbasierte Anlauf- und Informationsstelle für Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen etablieren. Über ein Monitoring wird die Wirksamkeit der Website kontinuierlich evaluiert, um die Inhalte entsprechend der Auswertungen anzupassen und weiterzuentwickeln.“

### **„ich bin alles“ ist wissenschaftlich fundiert und evidenzbasiert**

Das digitale Infoportal wurde erstmals mit einem evidenzbasierten Ansatz entwickelt. Wesentliche Anforderungen und Botschaften von „ich bin alles“ wurden über Interviews mit betroffenen und nicht betroffenen Kindern, Jugendlichen und Eltern sowie Expert:innen erfasst, kontinuierlich ausgewertet und bei der Umsetzung integriert. Aktuell werden die Wirksamkeit der Wissensvermittlung durch das Infoportal sowie die Darstellungsformen und Medienarten umfangreich wissenschaftlich evaluiert. Die vorläufigen Ergebnisse weisen darauf hin, dass die Inhalte der Website zu einem bedeutsamen Wissenszuwachs bei den Zielgruppen führen. Zudem stoßen die Formate (u.a. Podcasts, Videos, Bilder) sowie die Gestaltung der Website bei den Zielgruppen auf eine hohe Akzeptanz.

„ich bin alles“ baut inhaltlich unter anderem auf der sogenannten S3-Behandlungsleitlinie auf. Diese Leitlinie fasst den aktuellen wissenschaftlichen Stand zur Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit einer Depression zusammen. Die Gesamtkoordination der S3-Behandlungsleitlinie liegt bei Prof. Schulte-Körne und den Expert:innen der Steuerungsgruppe. Für die Empfehlungen und Umsetzungen in die Praxis sind eine Vielzahl von Berufs- und Interessenverbänden wie Ärzt:innen, Psycholog:innen sowie Angehörigen und akademischen Fachgesellschaften (z. B. Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie) aus Deutschland beteiligt, die sich mit psychischen Erkrankungen (und im Besonderen der Depression)

im Kindes- und Jugendalter beschäftigen. Die für Fachpersonen verfasste S3-Leitlinie wurde für das Infoportal „ich bin alles“ auf ein allgemein verständliches Niveau adaptiert und sprachlich für Kinder und Jugendliche sowie parallel für Eltern und Angehörige aufbereitet.

[ZUM INFOPORTAL „ICH BIN ALLES“](#)  
[FACEBOOK](#) < [INSTAGRAM](#) [TIKTOK](#) [YOUTUBE](#)

## **Daten zum Anstieg von Depression und psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen**

Nach den Ergebnissen der KiGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts waren im Zeitraum von 2014 bis 2017 16,9 Prozent der in Deutschland lebenden Kinder und Jugendlichen nach Angaben ihrer Eltern psychisch auffällig. Aktuelle Zahlen des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) aus dem Familienpanel pairfam zur psychischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen nach dem ersten Corona-Lockdown im Mai/Juni 2020 weisen auf eine erhöhte Depressivitätssymptomatik bei Jugendlichen (16-19 Jahre) hin. Die Analysen von Versichertendaten unterschiedlicher Krankenkassen bestätigen eine Steigerung der Behandlungen von depressiven Erkrankungen in den vergangenen Jahren. Laut Barmer-Arztreport 2021 hat sich von 2008 bis 2019 die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die sich psychotherapeutisch behandeln lassen, mehr als verdoppelt. Bis zum Jahr 2019 erfolgte ein Anstieg um 104 Prozent auf 823.000 Kinder und Jugendliche in Behandlung. Laut einer Datenanalyse der KKH Kaufmännische Krankenkasse (2021) haben psychische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland zugenommen, die durch emotionalen Stress und Konflikte ausgelöst werden können. Diagnosen einer Depression sind demnach bei 6- bis 18-Jährigen von 2009 bis 2019 um 97 Prozent gestiegen.

[FACTS & FIGURES ZUM ANSTIEG VON DEPRESSION UND PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN](#)

## **Über die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

In der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des LMU Klinikums München werden jährlich ca. 1.500 Kinder und Jugendliche von 0 bis 21 Jahren mit Erkrankungen aus dem gesamten Spektrum kinder- und jugendpsychiatrischer Erkrankungen von einem multidisziplinären Team ambulant, teilstationär und stationär behandelt. Die Klinik hat Therapieschwerpunkte in den Bereichen Depression, Ess-, Angst-, Bindungs- und Lernstörungen bei Kindern und Jugendlichen.

Aktuelle und evidenzbasierte wissenschaftliche Erkenntnisse sind die Basis für die multimodalen und interdisziplinären Behandlungsangebote. Die Ergebnisse der Forschungsabteilung der KJP mit den Schwerpunkten in der Ursachen- und Behandlungsforschung bei depressiven Störungen, schulischen Lernstörungen, Essstörungen und Schädel-Hirn-Traumata sowie der Prävention psychischer Erkrankungen werden kontinuierlich in die Praxis integriert. Die KJP steht für „ein psychisch gesundes Aufwachsen“ und fördert die individuellen Ressourcen der Kinder, Jugendlichen und ihrer Familien.

## **Über die Beisheim Stiftung**

Die Beisheim Stiftung entwickelt eigene Programme und fördert Projekte, die die aktive Mitwirkung an der Gesellschaft zum Ziel haben. Dabei stehen die Themenfelder Bildung, Gesundheit, Kultur und Sport im Mittelpunkt der Projektarbeit. Im Themenfeld Gesundheit fördert die Stiftung wirkungsvolle Ansätze zur Stärkung der mentalen Gesundheit sowie die Aufklärung und Prävention von psychischen Krankheiten.