

Neue S3-Leitlinie stärkt Therapie depressiver Kinder deutlich

geschrieben von Redakteur | März 27, 2026



Unterzeile: Aktualisierte S3-Leitlinie: Neue Empfehlungen für Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Die Behandlung von Depressionen bei Kindern und Jugendlichen soll künftig differenzierter, partizipativer und stärker auf nicht-medikamentöse Ansätze ausgerichtet werden. Das sieht die im März 2026 veröffentlichte, umfassend überarbeitete S3-Leitlinie „Behandlung depressiver Störungen bei Kindern und Jugendlichen“ vor. Federführend erarbeitet wurde sie von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie am LMU Klinikum München im Auftrag der DGKJP.

Zentrale Neuerungen sind altersdifferenzierte Therapieempfehlungen, der weiterhin klare Vorrang von Psychotherapie vor medikamentösen Behandlungen sowie eine stärkere Einbindung von Kindern, Jugendlichen und ihren

Familien in alle Therapieentscheidungen. Ergänzende Maßnahmen wie Sport oder kreative Therapien werden erstmals systematisch berücksichtigt.

Hohe Krankheitslast – verstärkt durch die Pandemie

Depressive Störungen zählen weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Während sie bereits bei jüngeren Kindern auftreten können, steigt die Prävalenz im Jugendalter auf etwa acht Prozent. Die COVID-19-Pandemie hat diese Entwicklung deutlich verschärft: Internationale Studien berichten von Depressionssymptomen bei rund einem Viertel der jungen Menschen, in Deutschland von bis zu 24 Prozent. Zwar gingen die Zahlen nach der Pandemie zurück, das Belastungsniveau bleibt jedoch erhöht.

Depressionen verlaufen häufig in Episoden und beeinträchtigen die psychosoziale Entwicklung erheblich – insbesondere schulische und berufliche Perspektiven. Zudem erhöhen sie das Risiko für weitere psychische und körperliche Erkrankungen.

Altersgerechte Therapie erstmals klar strukturiert

Ein wesentlicher Fortschritt der neuen Leitlinie ist die konsequente Differenzierung nach Altersgruppen. Erstmals werden spezifische Empfehlungen für Kinder im Alter von 3–6 Jahren, 7–12 Jahren sowie für Jugendliche von 13–18 Jahren formuliert.

Damit trägt die Leitlinie dem Umstand Rechnung, dass sich Symptomatik, Behandlungsbedarf und Wirksamkeit therapeutischer Ansätze im Entwicklungsverlauf deutlich unterscheiden. So gewinnen bei jüngeren Kindern familienbasierte Verfahren an Bedeutung. Für Grundschulkindern wird etwa die familienbasierte

interpersonelle Therapie als Alternative empfohlen, während für Vorschulkinder spezifische Eltern-Kind-Interventionsprogramme im Fokus stehen.

Psychotherapie bleibt erste Wahl

Über alle Altersgruppen hinweg bestätigt die Leitlinie die Psychotherapie als zentrale Behandlungsform. Insbesondere die kognitive Verhaltenstherapie gilt weiterhin als Therapie der ersten Wahl. Sie zielt darauf ab, belastende Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und nachhaltig zu verändern.

Die Empfehlungen zur medikamentösen Behandlung wurden jedoch erweitert. Während bislang vor allem ein Wirkstoff im Vordergrund stand, stehen nun mehrere evidenzbasierte Optionen zur Verfügung. Medikamente kommen vor allem bei mittelgradigen und schweren Verläufen ergänzend zur Psychotherapie zum Einsatz.

Mehr als Therapie: Bewegung, Kreativität und soziale Unterstützung

Erstmals betont die Leitlinie die Bedeutung ergänzender Maßnahmen. Dazu zählen körperliche Aktivität, künstlerische Therapien sowie Unterstützungsangebote aus der Kinder- und Jugendhilfe. Diese Erweiterung unterstreicht den interdisziplinären Ansatz moderner Depressionsbehandlung.

Ziel ist eine ganzheitliche Versorgung, die neben der Symptomreduktion auch die Lebensqualität und Entwicklungschancen der betroffenen Kinder und Jugendlichen verbessert.

Beteiligung von Kindern und Eltern wird gestärkt

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der partizipativen Entscheidungsfindung. Kinder, Jugendliche und ihre Eltern sollen künftig systematisch in Therapieentscheidungen einbezogen werden. Voraussetzung ist eine altersgerechte Aufklärung, die individuelle Bedürfnisse, Ressourcen und Erwartungen berücksichtigt.

Dieser Ansatz soll nicht nur die Therapieadhärenz verbessern, sondern auch die Selbstwirksamkeit der Betroffenen stärken.

Digitale Angebote unterstützen Aufklärung und Prävention

Parallel zur Leitlinie wurde auch das Informationsportal „ich bin alles“ aktualisiert. Es wurde vom LMU Klinikum München gemeinsam mit der Beisheim Stiftung entwickelt und richtet sich gezielt an Kinder, Jugendliche, Eltern und Fachkräfte.

Das Portal vermittelt wissenschaftlich fundierte Informationen in verständlicher, altersgerechter Form – unter anderem durch Texte, Videos, Podcasts und Erfahrungsberichte. Studien belegen die Wirksamkeit des Angebots hinsichtlich Verständlichkeit und nachhaltiger Wissensvermittlung. Ergänzend bietet „ich bin alles @Schule“ praxisnahe Materialien und Fortbildungen für Lehrkräfte.

Evidenzbasierte Leitlinie als Grundlage für bessere Versorgung

Die aktualisierte S3-Leitlinie basiert auf einer umfassenden Auswertung aktueller Studien und soll die Versorgung depressiver Kinder und Jugendlicher nachhaltig verbessern.

Ziel ist es, Behandlungsdauer und Rückfallrisiken zu reduzieren und gleichzeitig Nebenwirkungen möglichst gering zu halten.

Mit der stärkeren Differenzierung nach Altersgruppen, der klaren Priorisierung psychotherapeutischer Verfahren und der Einbindung ergänzender Maßnahmen markiert die Leitlinie einen wichtigen Schritt hin zu einer modernen, individualisierten und evidenzbasierten Versorgung.

Links und Downloads:

- S3 Leitlinie Behandlung von depressiven Störungen bei Kindern und Jugendlichen, veröffentlicht durch die AWMF:
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/028-043>
- Infoportal „ich bin alles“: <http://www.ich-bin-alles.de>
- Infoportal „ich bin alles @Schule“:
<http://www.schule.ich-bin-alles.de>
- Asynchrone kostenfreie Online-Fortbildung für Lehrkräfte:
<https://schule.ich-bin-alles.de/digitale-fortbildung-2/digitale-fortbildung-fuer-lehrkraefte-3>
- Mehr Informationen zur Webseite: [„ich bin alles“: Ein webbasiertes Infoportal zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie: Vol 53, No 6](#)