

## **PRESSEMITTEILUNG**

# **Volkskrankheit Depression – So denkt Deutschland**

**Deutschland-Barometer Depression offenbart eklatante Wissenslücken – Depression wird oftmals nicht als Erkrankung im medizinischen Sinne angesehen – noch Skepsis gegenüber Online-Angeboten zur Selbsthilfe**

Leipzig/Berlin, 28.11.2017 | Die Mehrheit der Deutschen ist im Laufe des Lebens von Depression betroffen – entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (23 Prozent) oder indirekt als Angehöriger (37 Prozent). Dennoch gibt es in der Bevölkerung große Irrtümer bezüglich der Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten von Depression. So wird die Depression vor allem als psychische Reaktion auf widrige Lebensumstände angesehen und weniger als Erkrankung im medizinischen Sinne, die jeden treffen kann und bei der Betroffene ärztliche Hilfe benötigen. Das zeigt das erste „Deutschland-Barometer Depression“ von Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Deutsche Bahn Stiftung. Die repräsentative Befragung untersucht Einstellungen und Wissen zur Depression in der Bevölkerung. Befragt wurden 2.000 Personen zwischen 18 und 69 Jahren aus einem repräsentativen Panel für die deutsche Bevölkerung in Privathaushalten. Ergänzt wurde diese Befragung der Allgemeinbevölkerung durch eine Online-Umfrage unter Depressionsbetroffenen.

### **Körperliche Ursachen der Depression noch zu wenig bekannt**

Das Deutschland-Barometer Depression zeigt, dass in der deutschen Bevölkerung die Bedeutung von belastenden Lebensereignissen für die Entstehung von depressiven Erkrankungen überschätzt und gleichzeitig die Bedeutung der Veranlagung unterschätzt wird. Nahezu alle Deutschen sehen die Ursachen der Depression in Schicksalsschlägen (96 Prozent) und Belastungen am Arbeitsplatz (94 Prozent). Dass die Depression auch biologische Ursachen hat, ist dagegen weniger bekannt. So kennen nur 63 Prozent die große Relevanz der erblichen Komponente der Depression. Nur zwei Drittel wissen, dass während der Depression der Stoffwechsel im Gehirn gestört ist. „Während der Depression nehmen Betroffene alles wie durch eine dunkle Brille wahr. Bestehende Probleme wie Partnerschaftskonflikte oder Arbeitsstress erscheinen vergrößert. Deshalb bewerten viele

## **PRESSEMITTEILUNG**

diese äußeren Faktoren über und gehen davon aus, dass die Depression dadurch ausgelöst wurde“, erklärt Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Besonders deutlich werden die Wissenslücken über Depression in der Bevölkerung bei folgenden Aussagen: Über die Hälfte der Befragten glaubt, dass die Depression durch eine „falsche“ Lebensführung ausgelöst wird; knapp ein Drittel hält Charakterschwäche für eine Depressionsursache. „Es wird deutlich, dass noch ein großer Aufklärungsbedarf besteht. Deshalb unterstützen wir die Aktivitäten der Stiftung Deutsche Depressionshilfe“, so Dr. Christian Gravert, Projektleiter Psychische Gesundheit bei der Deutsche Bahn Stiftung und Leitender Konzernbetriebsarzt der Deutsche Bahn.

### **Schokolade und Urlaub sollen helfen – Fehlannahmen verhindern adäquate Behandlung**

Auch bei den Behandlungsmöglichkeiten der Depression wissen die Deutschen noch nicht ausreichend Bescheid. So glaubt rund jeder fünfte Befragte, dass „Schokolade essen“ (18 Prozent) oder „Sich zusammenreißen“ (19 Prozent) geeignete Mittel gegen die schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung seien. „Depressionen werden gemäß der nationalen Versorgungsleitlinien mit Antidepressiva und/oder Psychotherapie behandelt“, stellt Prof. Ulrich Hegerl richtig.

Die psychotherapeutische Behandlung genießt einen besseren Ruf (96 Prozent halten sie für eine geeignete Behandlungsmöglichkeit) als medikamentöse Behandlungsmethoden (75 Prozent). Diese unterschiedliche Einschätzung ist vor allem darauf zurückzuführen, dass 4 von 5 Deutschen glauben, Antidepressiva würden süchtig machen (78 Prozent) oder den Charakter verändern (72 Prozent). „Antidepressiva machen nicht ‚high‘, sie wirken in erster Linie gestörten Funktionsabläufen im Gehirn entgegen.

Auch die Persönlichkeit wird nicht verändert. Die Depression selbst dagegen führt zu schweren Veränderungen im Erleben und Verhalten. Wenn es unter der Behandlung mit Antidepressiva zum Abklingen der Depression kommt, berichtet die große Mehrheit der Patienten, sich wieder wie im gesunden Zustand zu fühlen“, erklärt Hegerl.

## **PRESSEMITTEILUNG**

### **Online-Angebote zur Selbsthilfe: Versorgungsengpässe machen neue Behandlungswege erforderlich**

Insgesamt erkranken jedes Jahr in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression. Jeden Tag nehmen sich durchschnittlich 28 Menschen das Leben. Damit kommen in einem Jahr bundesweit mehr Menschen durch Selbsttötungen ums Leben als durch Verkehrsunfälle, Drogen, Mord und HIV zusammengerechnet. Die Suizide erfolgen dabei zumeist vor dem Hintergrund einer unzureichend behandelten Depression oder anderen psychischen Erkrankungen. Von der großen Zahl depressiv Erkrankter erhält nur eine Minderheit eine optimale Behandlung, dies belegen aktuelle Studien (z.B. Trautmann et al. (2017), Deutsches Ärzteblatt Int 114(43): S. 721-728). Oftmals müssen Patienten lange Wartezeiten überbrücken, bis sie einen Termin beim Facharzt oder Psychotherapeuten erhalten und eine adäquate Behandlung erfahren. Aufgrund dieser angespannten Versorgungslage ist die Stärkung der Selbsthilfe eine wichtige Ergänzung im Versorgungsangebot. Digitale Angebote gewinnen dabei in den letzten Jahren deutschlandweit und auch international zunehmend an Bedeutung.

Gegenüber Online-Hilfsangeboten bei Depression bestehen in der Bevölkerung noch Bedenken – auch das zeigt das Deutschland-Barometer Depression. Die Teilnehmer der repräsentativen Befragung sahen vor allem den Datenschutz als kritisch an (70 Prozent) und schätzten die Programme als zu unpersönlich ein (79 Prozent). Betroffene hingegen sehen sie als hilfreiche Ergänzung (60 Prozent), aber zu Recht kaum als Alternative zur psychotherapeutischen (14 Prozent) oder pharmakologischen (18 Prozent) Behandlung an.

Eines dieser internetbasierten Selbstmanagement-Programme ist iFightDepression. Es hilft Betroffenen mit leichteren Depressionsformen ihre Erkrankung besser zu verstehen und zeigt Übungen für den Alltag, um Gedanken oder Verhaltensweisen zu verändern. So lernen sie zum Beispiel den Schlaf zu regulieren, negative Gedankenkreise zu durchbrechen oder positive Aktivitäten zu planen. iFightDepression wird über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe allen interessierten, speziell geschulten Ärzten und Therapeuten für ihre Patienten kostenfrei zur Verfügung gestellt. Infos unter: [ifightdepression.com/de/](http://ifightdepression.com/de/)

## **PRESSEMITTEILUNG**

### ***Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe***

*Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender und Initiator ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In über 80 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH beim Aufbau des Forschungszentrums Depression und weiteren versorgungsnahen Projekten. [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)*

### ***Die Deutsche Bahn Stiftung gGmbH***

*Anschluss sichern. Verbindungen schaffen. Weichen stellen. Die Deutsche Bahn Stiftung gGmbH bündelt das gemeinnützige Engagement des DB-Konzerns in Deutschland und steht in der Tradition der Hilfe und Verantwortung, wie Eisenbahner sie seit jeher leben. Zusammen mit ihren Partnern engagiert sich die Stiftung in den Bereichen Integration, Bildung und Ehrenamt. Mit der Deutsche Bahn Stiftung widmet sich erstmals eine Unternehmensstiftung dem Thema Depression bzw. psychische Gesundheit. Aus Mitteln der Stiftung konnte das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33) eingerichtet werden sowie das Forschungszentrum Depression in Leipzig. Mehr unter [www.deutschebahnstiftung.de](http://www.deutschebahnstiftung.de)*

### **Pressekontakt:**

Heike Friedewald  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Sammelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
Tel: 0341 97-24512  
[presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Roman Rühle  
Kommunikation / Pressesprecher  
Deutsche Bahn Stiftung gGmbH  
Bellevuestraße 3, 10785 Berlin  
Tel. 030 297-56107  
[roman.ruehle@deutschebahnstiftung.de](mailto:roman.ruehle@deutschebahnstiftung.de)  
[www.deutschebahnstiftung.de](http://www.deutschebahnstiftung.de)