

# Depression und mentale Gesundheit in Deutschland

## Depressionen sind weit verbreitet in Deutschland



**37%**

der Menschen sind aktuell oder waren in der Vergangenheit von einer Depression betroffen.

## Junge Menschen erkranken vergleichbar häufig wie ältere



40% Generation Z

40% Generation X

38% Generation Y

34% Babyboomer

waren oder sind aktuell von Depressionen betroffen.

## Depressionen sind mit zahlreichen Stigmata verbunden

- 75% der Betroffenen erleben Vorurteile im Alltag und im Beruf.
- 83% der Betroffenen empfinden diese als hinderlich für ihre Genesung.
- 68% der Betroffenen empfinden Depressionen als hinderlich für die Karriere.
- 35% der Betroffenen wechselten nach Erkrankung ihren Job.
- 2% der Betroffenen haben mit ihrer Führungskraft über ihre Erkrankung gesprochen.

## Mit wem Menschen über ihre Depression sprechen würden

- 44% PartnerIn
- 23% FreundInnen
- 14% Eltern
- 14% im Internet informieren
- 11% Geschwister
- 11% Betroffene aus Selbsthilfegruppen

**56%**  
ärztliches/therapeutisches Fachpersonal

- 6% Niemand
- 2% Führungskraft
- 2% KollegInnen

## Depression ist keine Charakterschwäche

Nur **9%**

der Menschen halten Depressionen für eine Charakterschwäche.



## Wirksame Behandlungsmethoden sind jungen Menschen seltener bekannt

20% der Menschen aus der Generation Z (ø 51%) wissen, dass Antidepressiva bei der mentalen Genesung helfen.

32% der Menschen aus der Generation Z (ø 64%) kennen die Psychotherapie als wirksame Behandlungsmethode.



## Psyche ist häufigster Grund für Berufsunfähigkeit\*



## Betroffene empfinden ihre Arbeitskraftabsicherung als nützlich



- 64% beschreiben sie als nützlich für die berufliche Neuorientierung.
- 59% finden sie nützlich für die Genesung.
- 58% empfinden sie als nützlich für ein selbstbestimmtes Leben.

## Möglichkeiten zur Arbeitskraftabsicherung oft unbekannt

**33%**

der Menschen wissen nicht, dass sie ihre Arbeitskraft mit Versicherungsprodukten absichern können.

\*Quelle: Swiss Life Deutschland, Bestand der Swiss Life-Leistungsfälle, Dezember 2019

Quelle alle anderen: Swiss Life Deutschland/YouGov Deutschland, Online-Befragung von 2.865 Personen, Juni 2022