



© SDD

Befragung „Volkskrankheit Depression – So denkt Deutschland“

Dr. Christian Sander

Forschungszentrum Depression
Stiftung Deutsche Depressionshilfe



Fact-Sheet: Barometer-Befragung 2018

Zielgruppe: 18- bis 69-jährige Personen in deutschen Privathaushalten (ca. 48,8 Millionen)

Stichprobe: 5.000 Befragte

Frauen: N = 2.480 (49,6%) / Männer N = 2.520 (50,4%)

18-29 Jahre: N = 1.040 (20,8%)

30-39 Jahre: N = 910 (18,2%) / 40-49 Jahre: N = 990 (19,8%)

50-59 Jahre: N = 1.180 (23,6%) / 60-69 Jahre: N = 880 (17,6%)

Methode: Online-Befragung (26.06. – 10.07.2018)

Durchführung: Respondi AG

- zertifiziertes Befragungsunternehmen (ISO 26362)
- repräsentatives Panel für die Zielgruppe



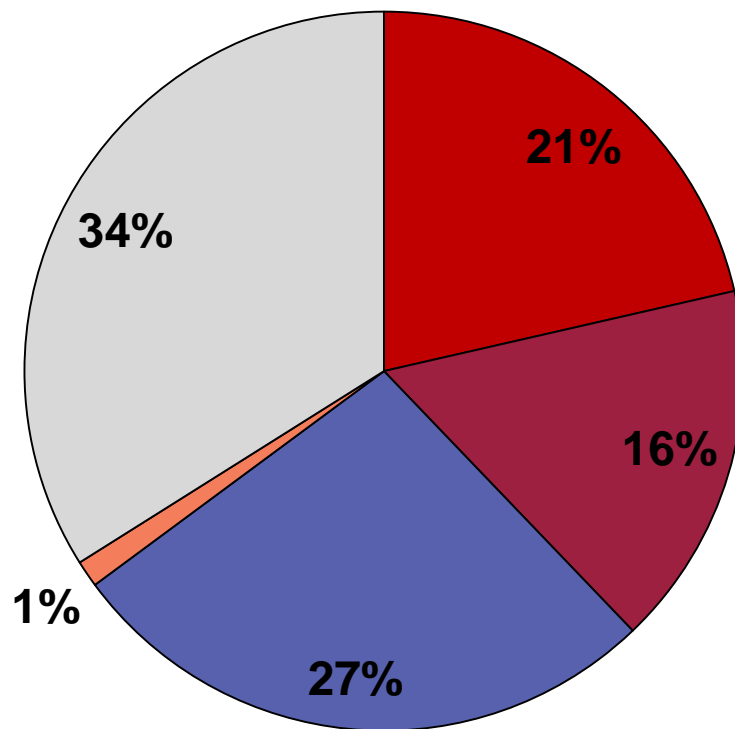
Thema: Persönlicher Kontakt mit der Depression (Selbstbericht)

Frage: Sind Sie mit der Erkrankung Depression bereits in Kontakt gekommen?

- Ja, bei mir ist bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden.
-> **"Erkrankte mit Diagnose"**
- Ja, ich denke, dass ich bereits selbst einmal Depressionen hatte, aber es ist keine Diagnose gestellt worden.
-> **"Erkrankte ohne Diagnose"**
- Ja, bei einem Angehörigen oder Bekannten ist bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden.
-> **"Angehörige & Bekannte"**
- Ja, ich behandle/berate Menschen mit Depressionen.
-> **"Behandler"**
- Nein, ich hatte bislang keinen direkten Kontakt.
-> **"bislang ohne Kontakt"**



Persönlicher Kontakt mit der Depression (Selbstbericht)



Kontakt mit der Depression

- Erkrankte mit Diagnose
- Erkrankte ohne Diagnose
- Angehörige & Bekannte
- Behandler
- bislang ohne Kontakt

Stichprobe: N=5.000 Befragte

Frage: Sind Sie mit der Erkrankung Depression bereits in Kontakt gekommen?

(Mehrfachantworten möglich – im Fall von Mehrfachnennungen wurde die spezifischere Erfahrung berücksichtigt)



Fazit: Depression kann jeden treffen...



© SDD/Sandra Heilig

- Jeder 5. Befragte (21%) gab an, bei ihm/ihr sei bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden.
- Weitere 16% der Befragten vermuten, dass sie bereits einmal an einer Depression gelitten haben, auch wenn dies nicht diagnostiziert worden sei.
- Über ein Viertel der Befragten (27%) gab an, bei einem Angehörigen und/oder Bekannten sei eine Depression diagnostiziert worden.
- Nur ein Drittel der Befragten (34%) gab an, bislang noch keinen Kontakt mit der Krankheit Depression gehabt zu haben.



Thema: Häufigkeit der Depression

Frage: Was denken Sie: Wie viele Menschen in Deutschland erkranken mindestens einmal im Leben an einer Depression?

Antwortoption: 0 – 100%

Frage: Was denken Sie: Erkranken in Deutschland heute mehr Menschen an Depression als vor 10 Jahren?

**Antwortoption: ja
nein
weiß nicht**



Häufigkeit der Depression – Annahmen der Bevölkerung versus Forschungsstand

Befragungsergebnis

Im Schnitt schätzten die Befragten, dass **40%** der Deutschen im Laufe des Lebens mindestens einmal an Depression erkranken.

88% der Bevölkerung sind der Meinung, dass heute mehr Menschen an Depression erkranken als vor 10 Jahren.

Forschungsstand

Laut epidemiologischen Studien erkranken **17%** der Deutschen mindestens einmal an einer unipolaren oder anhaltenden depressiven Störung.

Eine **Zunahme der Erkrankungshäufigkeit ist nicht nachweisbar**. Die Depression wurde jedoch früher seltener erkannt bzw. diagnostiziert.

Stichprobe: N=5.000 Befragte

Frage: Wieviele Menschen in Deutschland erkranken mindestens einmal im Leben an einer Depression?

Frage: Erkranken in Deutschland heute mehr Menschen an Depression als vor 10 Jahren?



Thema: Meinungen über die Depression

Frage: Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung von Depressionen zu?

- Eine Depression ist eine Reaktion auf schwierige Lebensereignisse.
- Eine Depression hat immer einen konkreten Auslöser.
- Die Ursachen einer Depression liegen in der Gesellschaft.
- Eine Depression kann jeden treffen.
- Eine Depression ist dasselbe wie Burnout.
- Eine Depression ist eine rein psychische Erkrankung.
- Eine Depression ist auch eine organische Erkrankung des Gehirns.
- Eine Depression kann man aus eigener Kraft meistern.
- Eine Depression sollte medikamentös behandelt werden.
- Eine Depression sollte psychotherapeutisch behandelt werden.

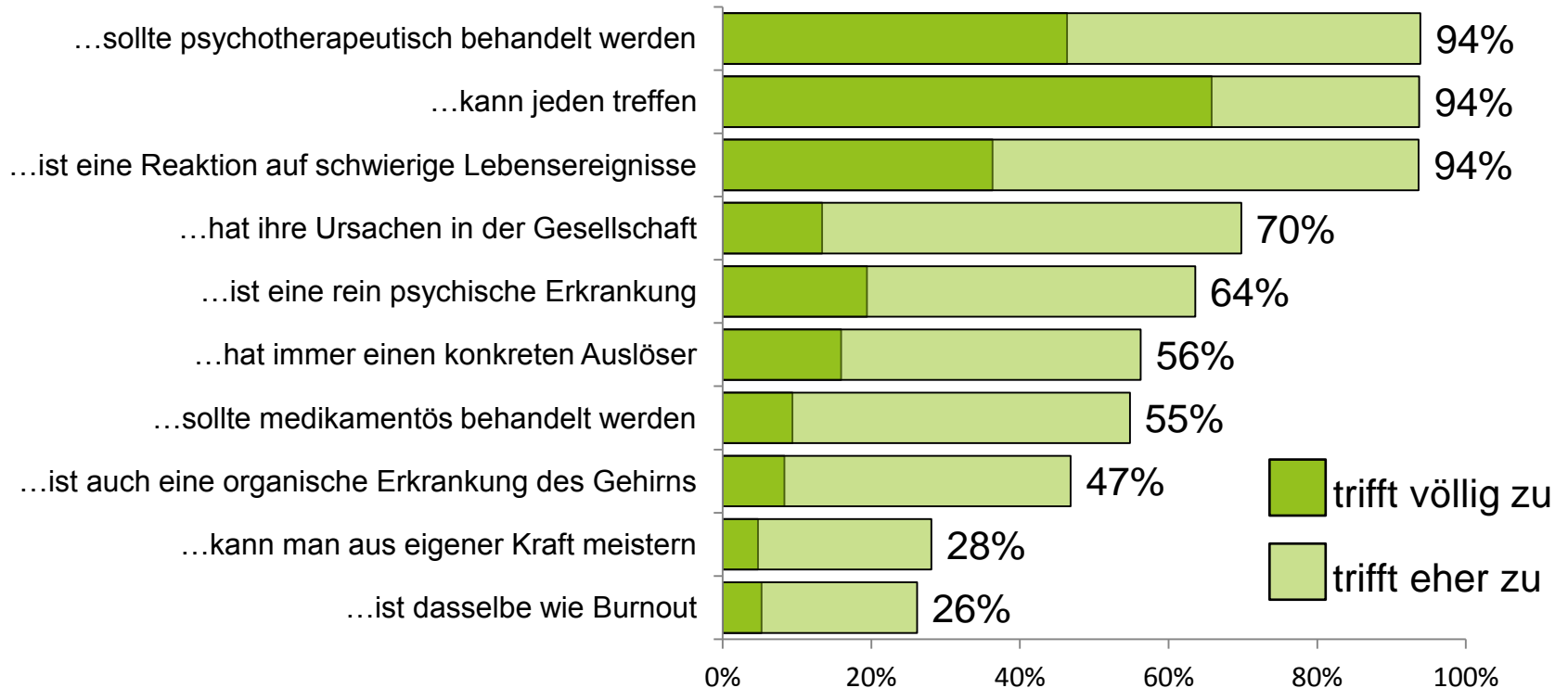
Antwortoptionen

- trifft gar nicht zu
- trifft eher nicht zu
- trifft eher zu
- trifft völlig zu



Bevölkerung – Meinungen über die Depression

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung von Depressionen zu?
Eine Depression...



Stichprobe: N=5.000 Befragte

Frage: Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung von Depressionen zu?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft völlig zu / trifft eher zu / trifft eher nicht zu / trifft gar nicht zu



Thema: Meinungen über Ursachen der Depression

Frage: Für wie relevant für die Entstehung einer Depression halten Sie die folgenden Ursachen?

- Falsche Lebensführung
- Stoffwechselstörungen im Gehirn
- Schicksalsschläge
- Vererbung
- Falsche Ernährung
- Umweltgifte
- Belastungen am Arbeitsplatz
- Charakterschwäche
- Dauerhafte Erreichbarkeit / Informationsflut
- Einsamkeit
- Beziehungsprobleme / Trennung vom Partner
- Konflikte am Arbeitsplatz / mit Kollegen
- Überforderung und Stress

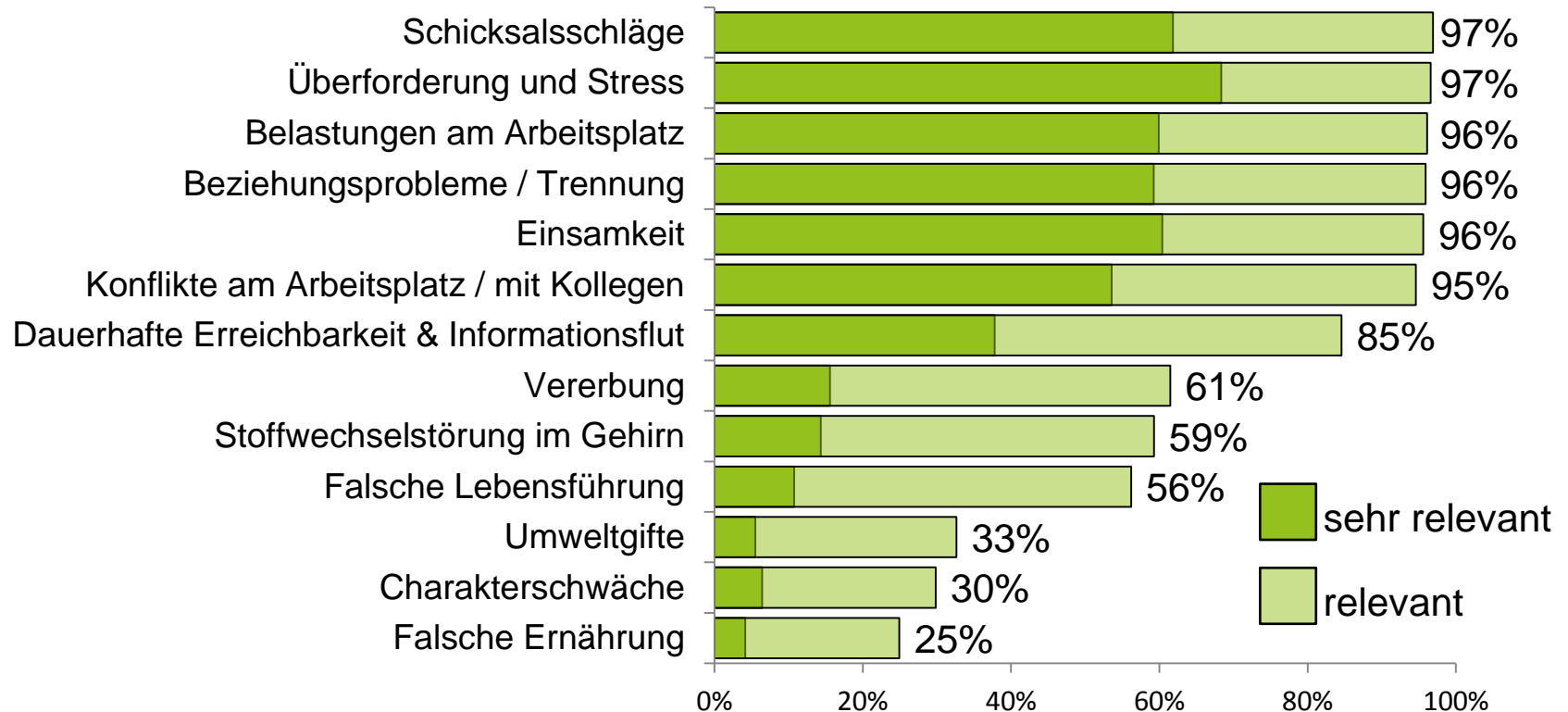
Antwortoptionen

- sehr relevant
- relevant
- weniger relevant
- überhaupt nicht relevant



Bevölkerung – Meinungen über Ursachen der Depression

Für wie relevant für die Entstehung einer Depression halten Sie...?



Stichprobe: N=5.000 Befragte

Frage: Für wie relevant für die Entstehung einer Depression halten Sie die folgenden Ursachen?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: sehr relevant / relevant / weniger relevant / überhaupt nicht relevant



Thema: Meinungen über Mittel und Hilfen gegen Depression

Frage: Was glauben Sie, hilft gegen die Depression?

- Mit Freunden sprechen
- In den Urlaub fahren
- Schlaf- und Beruhigungsmittel nehmen
- Zum Psychotherapeuten gehen
- Zum Arzt gehen
- Sich zusammenreißen
- Schokolade oder etwas Süßes essen
- Lichttherapie machen
- Medikamente gegen Depression nehmen
- Autogenes Training
- Viel Sport machen
- Zum Heilpraktiker gehen

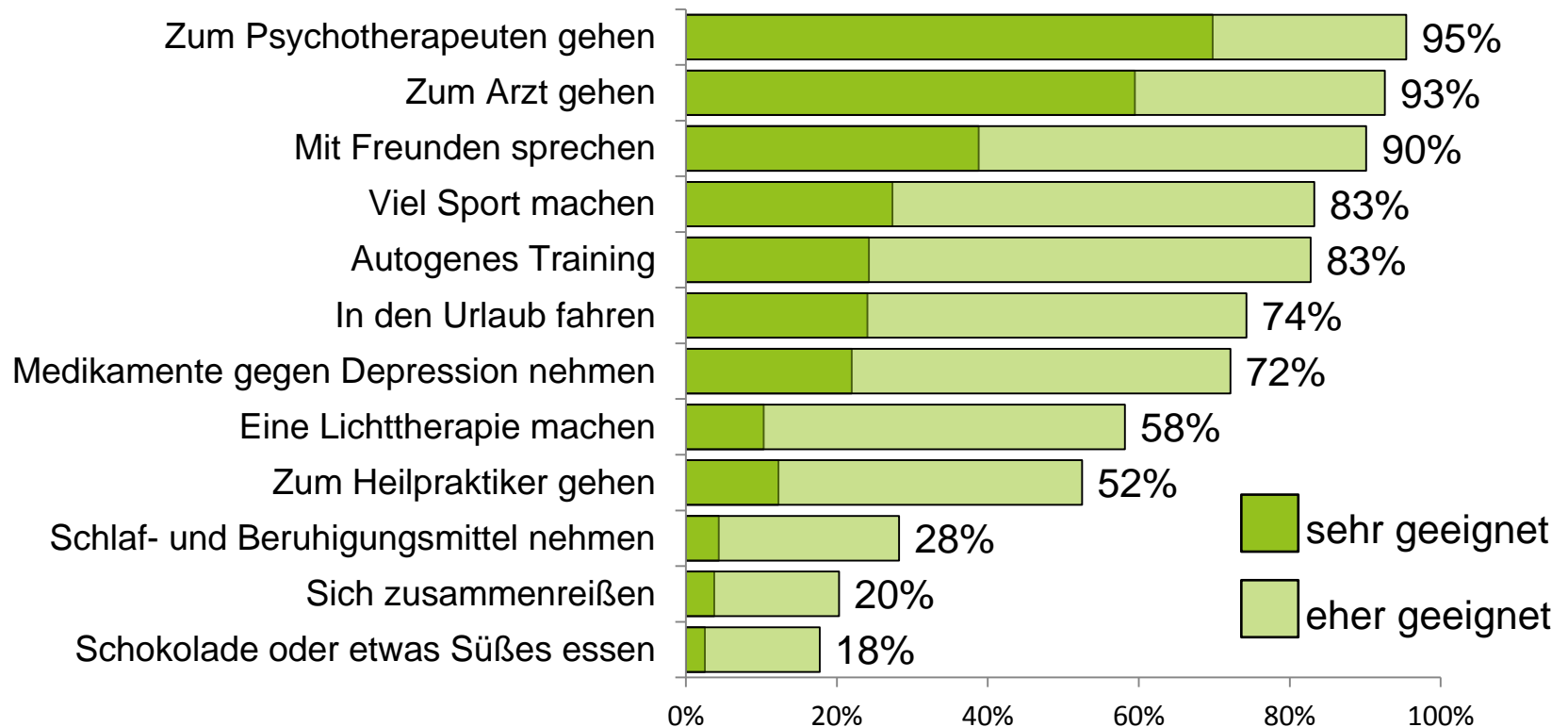
Antwortoptionen

- sehr geeignet
- eher geeignet
- eher ungeeignet
- sehr ungeeignet



Bevölkerung – Meinungen über Mittel und Hilfen gegen Depression

Was glauben Sie, hilft gegen die Depression?



Stichprobe: N=5.000 Befragte

Frage: Was glauben Sie, hilft gegen die Depression?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: sehr geeignet / eher geeignet / eher ungeeignet / sehr ungeeignet



Schwerpunktthema 2018

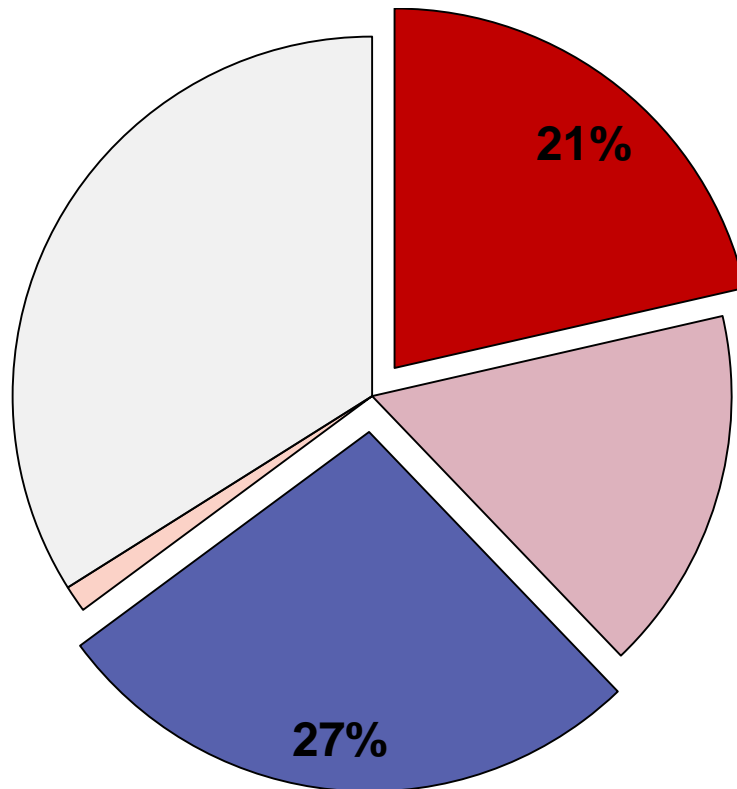


© SDD/Barbara Harsch

Auswirkung der Depression auf soziale Beziehungen



Subgruppen der Befragten – Erkrankte (mit Diagnose) / Angehörige & Bekannte



Kontakt mit der Depression

- Erkrankte mit Diagnose
- Erkrankte ohne Diagnose
- Angehörige & Bekannte
- Behandler
- bislang ohne Kontakt

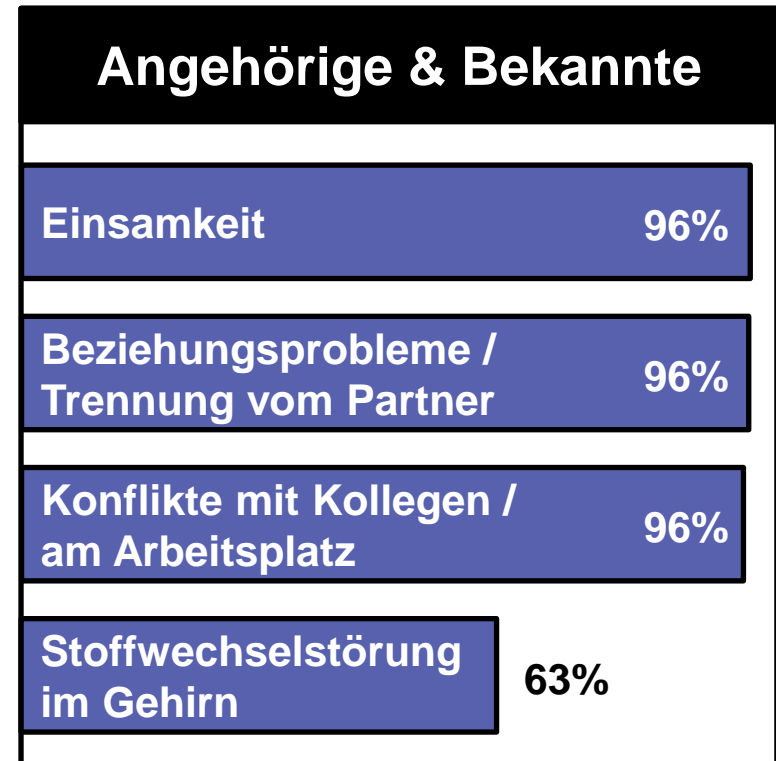
Stichprobe: N=5.000 Befragte

Frage: Sind Sie mit der Erkrankung Depression bereits in Kontakt gekommen?

(Mehrfachantworten möglich – im Fall von Mehrfachnennungen wurde die spezifischere Erfahrung berücksichtigt)



Erkrankte / Angehörige & Bekannte – Soziale Probleme gelten als Ursache der Depression



Stichprobe: Subgruppe: N=1.070 Erkrankte mit Diagnose / N = 1.352 Angehörige & Bekannte eines Erkrankten

Frage: Für wie relevant für die Entstehung einer Depression halten Sie die folgenden Ursachen?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: sehr relevant / relevant / weniger relevant / überhaupt nicht relevant



Thema: Belastung durch Folgen der Depression

Frage: Als wie belastend habe ich erlebt, dass ich...

...mich niedergeschlagen und deprimiert gefühlt habe?

...kein Interesse für Menschen, Hobbies und andere Dinge aufbringen konnte?

...mich kraftlos und erschöpft gefühlt habe?

...keine Verbundenheit oder Nähe zu Menschen in meinem Umfeld erleben konnte?

...keine Verbundenheit und Nähe zu Dingen in meinem Umfeld empfinden konnte?

...mich von anderen Menschen abgetrennt und isoliert gefühlt habe?

...Schuldgefühle gegenüber anderen Menschen hatte?

...Angst hatte, andere Menschen zu enttäuschen?

...meine Umwelt nur „wie durch einen Schleier“ oder „wie durch eine Milchglas-scheibe“ wahrnehmen konnte?

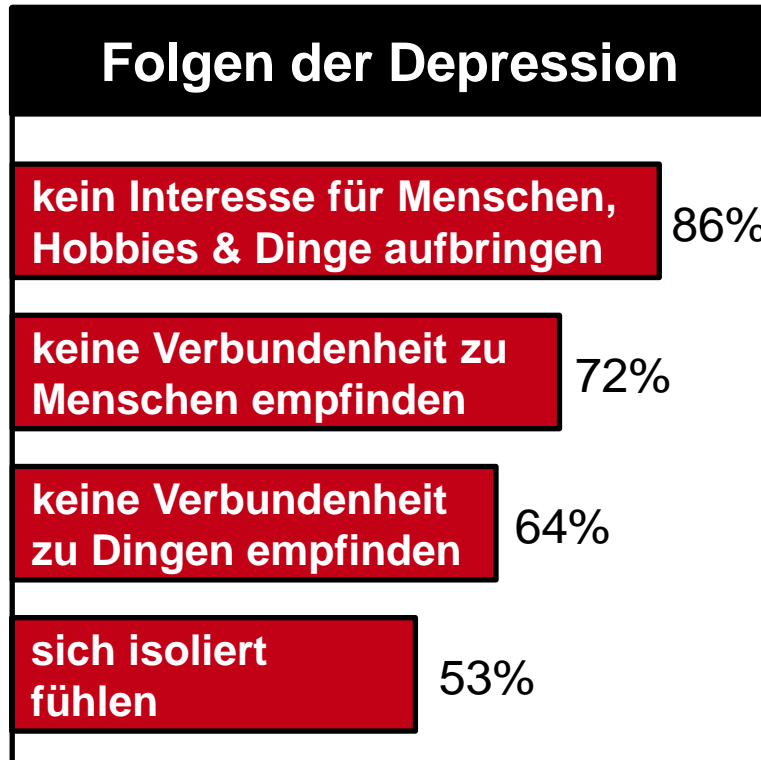
...mich innerlich angespannt und unruhig, „wie vor einer Prüfung“ gefühlt habe?

Antwortoptionen

- gar nicht erlebt
- leichte Belastung
- deutliche Belastung
- starke Belastung



Erkrankte – Isolation und Einsamkeit werden während einer Depression häufig erlebt



© pixabay

94%

der Erkrankten haben während ihrer Depression wenigstens eine dieser Folgen als stark oder deutlich belastend erlebt

Stichprobe: Subgruppe: N=1.070 Erkrankte mit Diagnose

Frage: Als wie belastend haben Sie die Folgen einer Depression erlebt?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: gar nicht erlebt / leichte Belastung / deutliche Belastung / starke Belastung



Thema: Sozialer Rückzug

Frage: Haben Sie sich während Ihrer Depression zurückgezogen von...

- Hobbies, Gewohnheiten oder Dingen?
- anderen Menschen?

Antwortoptionen

- ja
- nein
- weiß nicht

Frage: Aus welchen Gründen haben Sie sich von anderen Menschen zurückgezogen?

- Kraftlosigkeit
- Sehnsucht nach Ruhe
- Gefühl, für andere eine Belastung zu sein
- Interessenlosigkeit
- Schuldgefühle
- Angst, andere zu enttäuschen
- um Streit und Konflikten aus dem Weg zu gehen

Antwortoptionen

- trifft gar nicht zu
- trifft eher nicht zu
- trifft eher zu
- trifft völlig zu



Erkrankte – Sozialer Rückzug

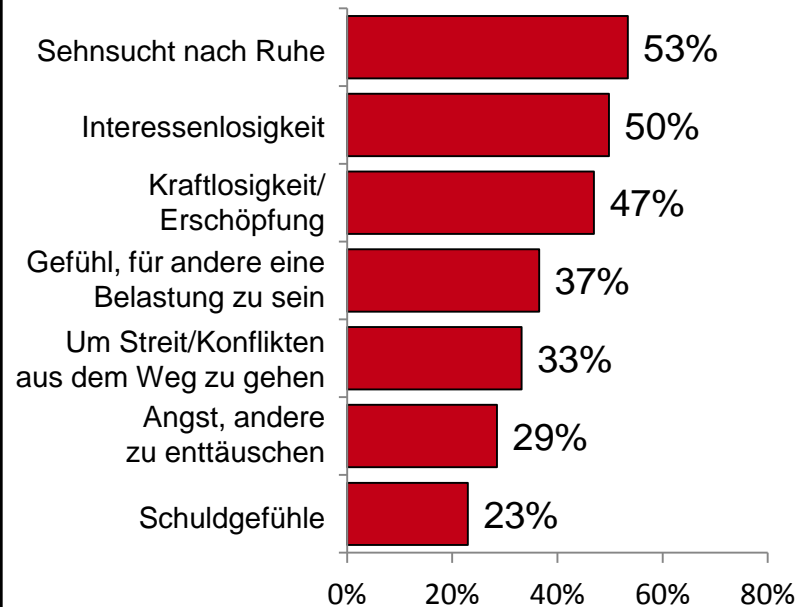
© pixabay



84%

der Erkrankten haben sich während ihrer Depression von anderen Menschen zurückgezogen

Gründe für sozialen Rückzug



Stichprobe: Subgruppe: N=1.070 Erkrankte mit Diagnose

Frage: Haben Sie sich während Ihrer Depression von anderen Menschen zurückgezogen? [ja / nein / weiß nicht]

Frage: Aus welchen Gründen haben Sie sich von anderen Menschen zurückgezogen?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft völlig zu / trifft eher zu / trifft eher nicht zu / trifft gar nicht zu



Thema: Auswirkungen der Depression auf soziale Beziehungen

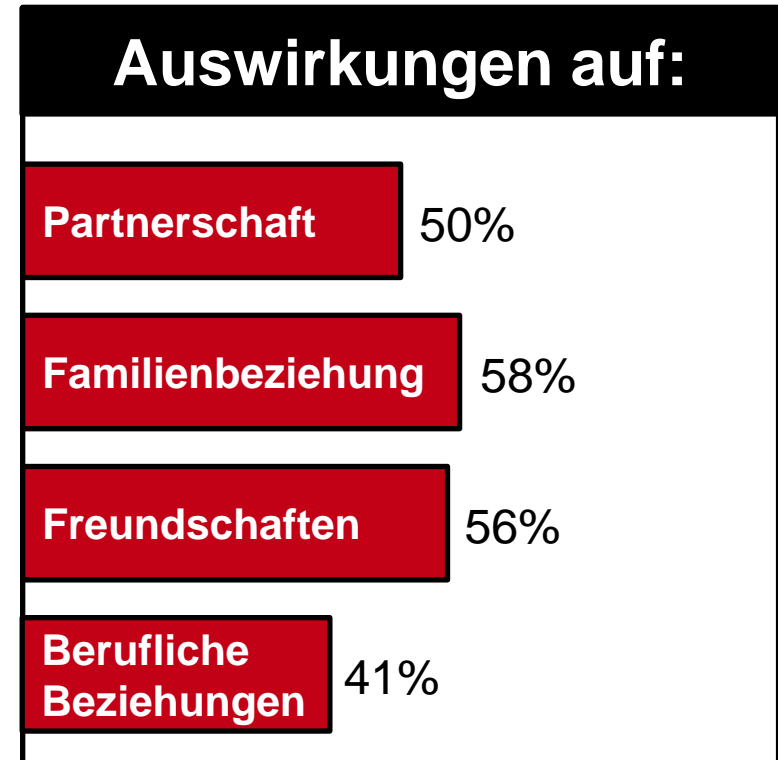
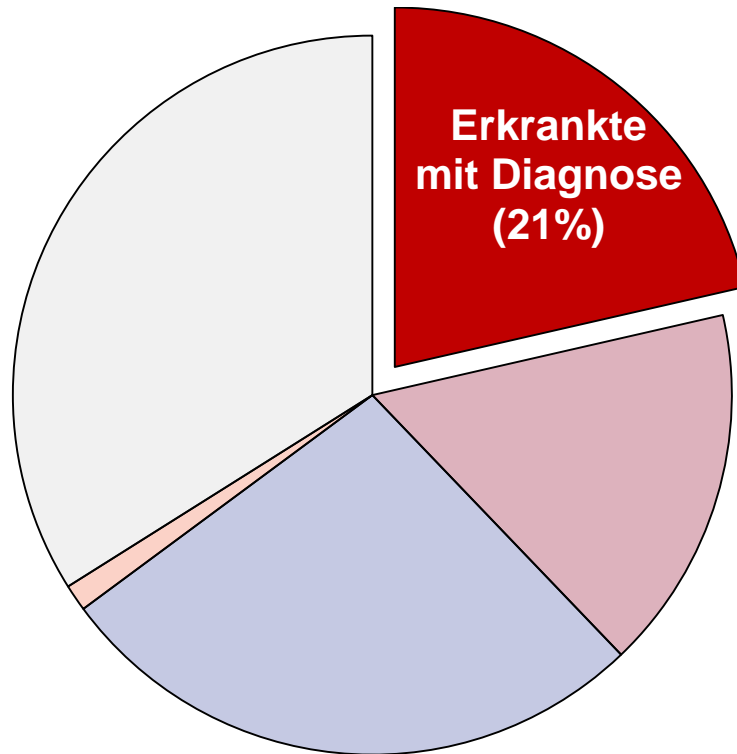
Frage: Hatte die Depression Auswirkungen auf Ihre Beziehung zu Menschen in Ihrem sozialen Umfeld?

Antwortoption:

- Ja, auf partnerschaftliche Beziehungen
- Ja, auf familiäre Beziehungen (zu Eltern, Kindern, nahen Familienangehörigen)
- Ja, auf Freundschaften
- Ja, auf berufliche Beziehungen (zu Kollegen, Vorgesetzten)
- Nein, meine Depression hatte keine Auswirkungen auf meine Beziehungen



Erkrankte – Auswirkung der Depression auf soziale Beziehungen



Stichprobe: Subgruppe: N=1.070 Erkrankte mit Diagnose

Frage: Hatte die Depression Auswirkungen auf Ihre Beziehungen zu Menschen in Ihrem sozialen Umfeld?



Thema: Auswirkung auf Partnerschaften (Erkrankten-Perspektive)

Frage: Wie hat sich die Depression auf Ihre partnerschaftlichen Beziehungen ausgewirkt?

Aufgrund / Während meiner Depression...

- habe ich mich vom Partner zurückgezogen
- hatte ich Schuldgefühle gegenüber Partner
- hatte ich das Gefühl, vom Partner nicht verstanden zu werden
- hatte ich Angst, meinen Partner zu enttäuschen
- hat mein Partner mir Vorwürfe gemacht
- ist es zu Konflikten und Streit mit Partner gekommen
- hat sich die Beziehung zum Partner verschlechtert
- habe ich die Beziehung beendet
- hat mein Partner die Beziehung beendet
- hat mein Partner mich unterstützt und Verständnis gezeigt
- hat sich die Beziehung zu meinem Partner vertieft / gefestigt

Antwortoptionen

- trifft gar nicht zu
- trifft eher nicht zu
- trifft eher zu
- trifft völlig zu

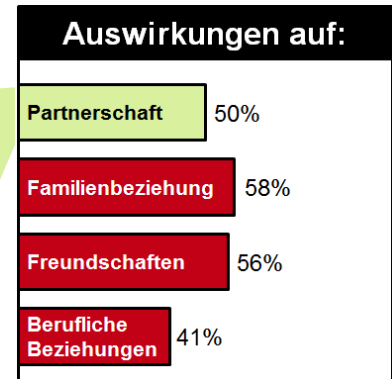


Erkrankte – Ungünstige Auswirkung der Depression auf Partnerschaften

84% haben sich von ihrem Partner unverstanden gefühlt und/oder Vorwürfe von ihm bekommen

83% haben Verschlechterung der Beziehung zum Partner und/oder Streit & Konflikte erlebt

45% haben sogar erlebt, dass Partnerschaften auseinander gegangen sind



Stichprobe: Subgruppe: N=535 Erkrankte mit Diagnose, die Auswirkung auf Partnerschaft berichten

Frage: Wie hat sich die Depression auf Ihre Partnerschaft ausgewirkt?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft völlig zu / trifft eher zu / trifft eher nicht zu / trifft gar nicht zu



Thema: Art der betroffenen Angehörigen

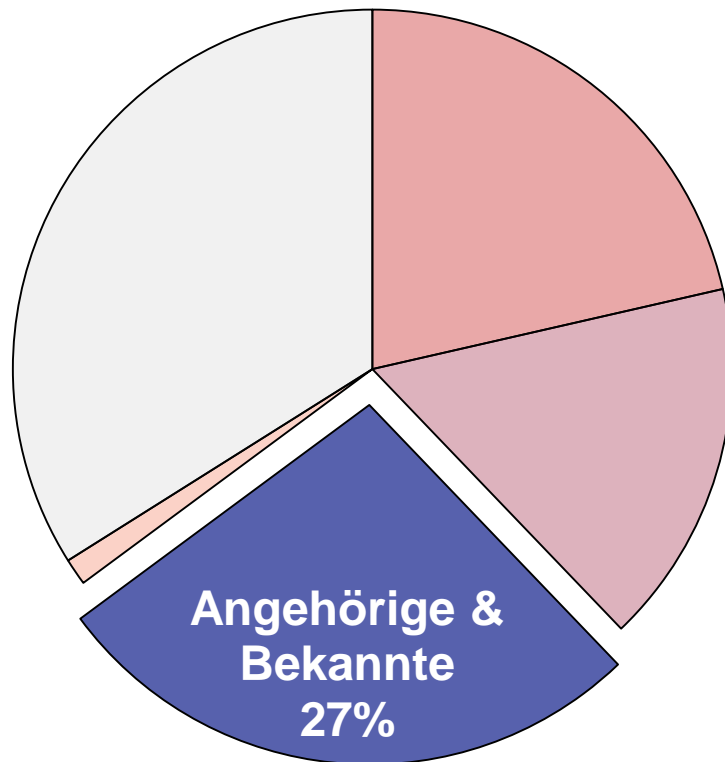
Frage: Sie haben angegeben, dass die Diagnose Depression bei einem Angehörigen oder Bekannten gestellt wurde. Um wen handelte es sich dabei?

Antwortoption:

- Lebens- oder Ehepartner, fester Freund/feste Freundin
- Nahe/r Familienangehörige/r (außer Lebens- oder Ehepartner)
- Enge/r Freund/in, gute/r Bekannte/r
- Entfernte Familienangehörige, flüchtige Bekannte, Arbeitskollegen
- Andere



Subgruppe der Befragten – Angehörige & Bekannte



Stichprobe: Subgruppe: N=1.350 Angehörige & Bekannte eines Erkrankten

Frage: Sie haben angegeben, dass die Diagnose bei einem Angehörigen oder Bekannten gestellt wurde.
Um wen handelte es sich dabei?



Thema: Auswirkung auf Partnerschaften (Partner-Perspektive)

Frage: Welche Auswirkungen hatte die Depression Ihres Partners auf Ihre Beziehung?

Aufgrund / Während der Depression meines Partners...

- hat sich mein Partner zurückgezogen
- hatte ich Schuldgefühle gegenüber Partner
- habe ich mich für die Erkrankung meines Partners verantwortlich gefühlt
- habe ich mich für die Genesung meines Partners verantwortlich gefühlt
- war ich ärgerlich auf meinen Partner
- ist es zu Konflikten und Streit mit meinem Partner gekommen
- habe ich die Beziehung beendet
- hat mein Partner die Beziehung beendet
- hat sich mein Partner mir gegenüber geöffnet
- hat sich die Beziehung zu meinem Partner vertieft / gefestigt

Antwortoptionen

- trifft gar nicht zu
- trifft eher nicht zu
- trifft eher zu
- trifft völlig zu

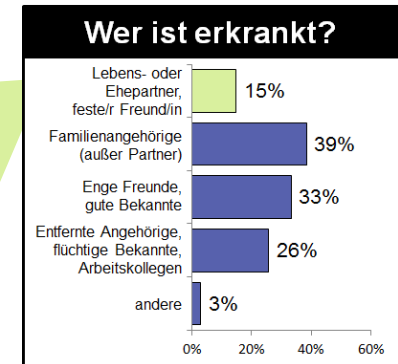


Partner von Erkrankten – Ungünstige Auswirkung der Depression auf Partnerschaften

73% haben Schuldgefühle gegenüber ihrem erkrankten Partner und/oder fühlen sich für dessen Erkrankung/Genesung verantwortlich

61% berichten über Streit und Konflikte und/oder Ärger über ihren erkrankten Partner

21% haben erlebt, dass Partnerschaften auseinander gegangen sind



Stichprobe: Subgruppe: N=200 Befragte mit einem an Depression erkrankten Partner

Frage: Welche Auswirkungen hatte die Depression Ihres Partners auf Ihre Beziehung?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft völlig zu / trifft eher zu / trifft eher nicht zu / trifft gar nicht zu



ABER: Es werden auch positive Auswirkungen erlebt

Erkrankte mit Auswirkungen der Depression auf Partnerschaft:

52% Unterstützung und Verständnis durch Partner erlebt

36% Beziehung zum Partner vertieft und gefestigt

Personen mit einem an Depression erkrankten Partner:

63% erkrankter Partner hat sich geöffnet

56% Beziehung zum erkrankten Partner vertieft und gefestigt

Stichprobe: N=535 Erkrankte mit Diagnose, die Auswirkung auf Partnerschaft berichten

Frage: Wie hat sich die Depression auf Ihre Partnerschaft ausgewirkt?

Stichprobe: N=200 Befragte mit einem an Depression erkrankten Partner

Frage: Welche Auswirkungen hatte die Depression Ihres Partners auf Ihre Beziehung?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft völlig zu / trifft eher zu / trifft eher nicht zu / trifft gar nicht zu



Bewertung der Befragungsergebnisse

- Soziale Belastungen werden häufig als Ursache von Depression angesehen.
- Klinische Erfahrung zeigt aber, dass soziale Belastungen eher Folgen der Depression sind.
- Depression ist ein Zustand der Isolation von Menschen und Dingen, den Nicht-Erkrankte kaum nachvollziehen können.
- Schuldgefühle und sozialer Rückzug sind Bestandteile der Erkrankung und belasten soziale Beziehungen; teilweise soweit, dass diese auseinander gehen.
- Die Erfahrung der Depression kann aber auch zu einer Vertiefung und Verbesserung der Beziehung führen.



Thema: Wissen über Depression

Frage: Wie gut fühlen Sie sich über das Thema Depression informiert?

Antwortoptionen

- sehr gut
- gut
- weniger gut
- schlecht



Wissensdefizite zur Depression

Nicht gut über Depression informiert fühlen sich

9% der Erkrankten mit Diagnose

und

30% der Angehörigen & Bekannten von Erkrankten



© SDD/Nicole Hildebrandt

Stichprobe: Subgruppe: N=1.070 Erkrankte mit Diagnose / N = 1.352 Angehörige & Bekannte eines Erkrankten

Frage: Wie gut fühlen Sie sich über das Thema Depression informiert?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: schlecht / weniger gut / gut / sehr gut



Angebote für Angehörige von an Depression erkrankten Menschen

Hilfen:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
www.deutsche-depressionshilfe.de

www.diskussionsforum-depression.de

(mit Unterforum für Angehörige)

www.fideo.de

(Diskussionsforum für Jugendliche)

Info-Telefon Depression 0800/3344533
(in Kooperation mit Deutsche Bahn
Stiftung)

SeeleFon 0180 5959951
seelefon@psychiatrie.de
(Selbsthilfe zu psych. Erkrankungen)

Online-Programm AOK:
www.familiencoach-depression.de

Kontakte/Anlaufstellen:

Bundesverband der Angehörigen
psychisch Kranker e.V. (BApK)
www.bapk.de

Sozialpsychiatrische Dienste (SPDI)
vor Ort – (Kontaktdaten über
Gesundheitsämter)

Deutsche Depressionsliga
www.depressionsliga.de
(bundesweite Patientenvertretung für
an Depression erkrankte Menschen
und ihre Angehörigen)

AGUS e.V. (Angehörige um Suizid)
<http://www.agus-selbsthilfe.de/>
Beratung, Betreuung und Vermittlung
von Kontakten nach Suizid



Zusammenfassung

- Die Depression belastet soziale Beziehungen – 84% der Erkrankten haben sich während ihrer Depression aus sozialen Beziehungen zurückgezogen.
- Menschen mit Depressionen fühlen sich isoliert und abgetrennt von Menschen, Hobbys, Gewohnheiten und Dingen in ihrer Umwelt.
- Der innere Rückzug führt häufig zu Beziehungsproblemen; Menschen mit Depression haben Schuldgefühle und Angst davor, andere zu enttäuschen.
- Bei 45% der Erkrankten, bei denen die Depression Auswirkungen auf ihre Partnerschaft hatte, ist es aufgrund oder während der Depression zu einer Trennung gekommen.
- Angehörige sehen anders als Erkrankte auch eher positive Veränderungen und berichten über tiefere und bessere Beziehungen und dass sich die Erkrankten ihnen gegenüber geöffnet haben.
- 30% der Angehörigen gaben an, sich schlecht über die Krankheit Depression informiert zu fühlen.
- Spezielle Informationsangebote für Angehörige sind wichtig.



Pressekontakt

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Sammelweisstr. 10
04103 Leipzig

Tel: 0341/97-24512
Fax: 0341/97-24599
presse@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

