

Deutschland-Barometer Depression 2025

Schwerpunktthema: „Soziale Medien“

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

**Repräsentative Befragung über Ansichten und Einstellungen der
Bevölkerung zur Depression**



8. Repräsentative Befragung „Deutschland-Barometer Depression“

Zielgruppe: Personen in deutschen Privathaushalten

Stichprobe: 5.196 Befragte (18-69 Jahre)

Frauen: N = 2.565 (49,4 %) / Männer N = 2.617 (50,4 %) / divers N = 14 (0,3 %)

18-29 Jahre: N = 1.009 (19,4%)

30-39 Jahre: N = 1.015 (19,5%) / 40-49 Jahre: N = 969 (18,6%)

50-59 Jahre: N = 1.103 (21,2%) / 60-69 Jahre: N = 1.100 (21,2%)

Zusätzlich: Aufstockung N = 103 Befragte im Alter von 16-17 Jahren

Methode: Online-Befragung (16. – 29. September 2025)

Durchführung: bilendi

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



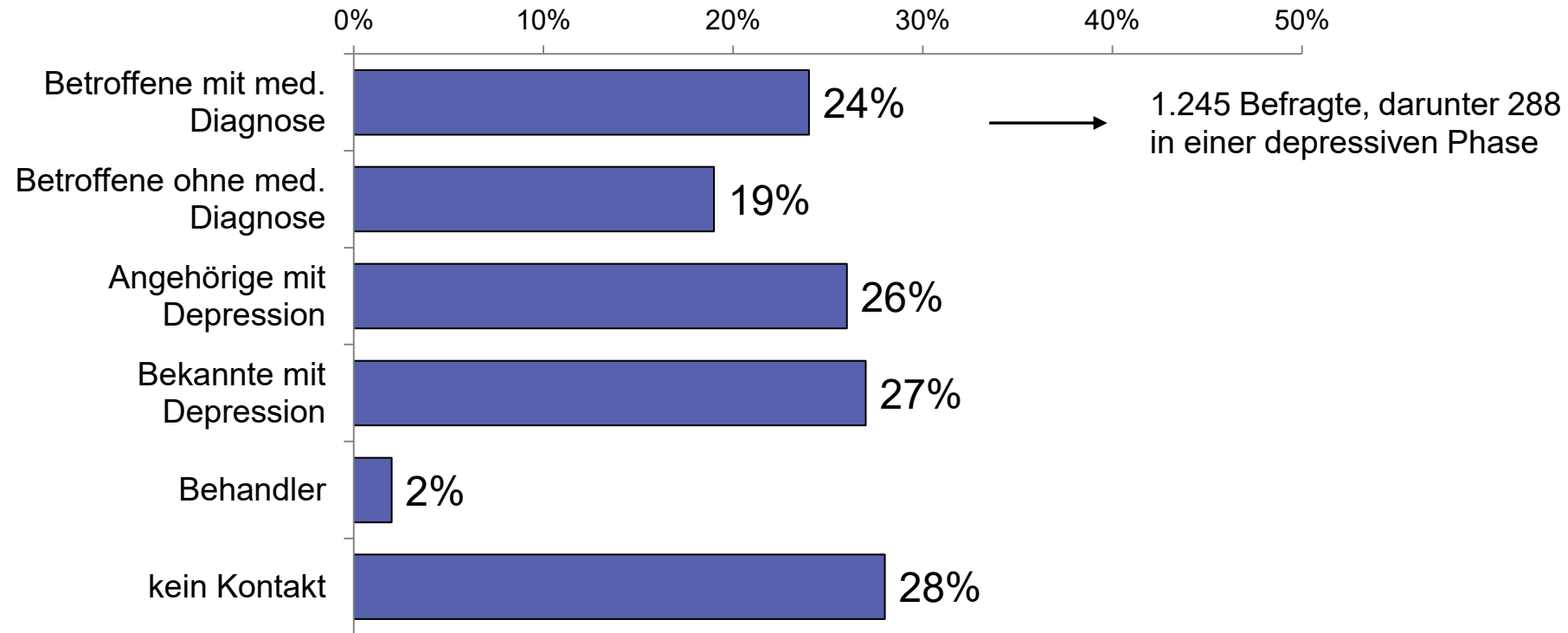
Bezug der Depressionserkrankung (Selbstbericht)

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



Stichprobe: Bevölkerung, 18-69 Jahre (N = 5.196).

Frage: Sind Sie mit der Erkrankung Depression bereits in Kontakt gekommen? (Mehrfachauswahl möglich)/ Wie stark sind Sie aktuell von Depressionen betroffen. **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: Ich befinde mich aktuell in einer depressiven Phase / Ich habe aktuell einige Restsymptome, bin aber nicht mehr in einer akuten depressiven Phase / Ich habe aktuell keine Symptome einer Depression / weiß nicht.

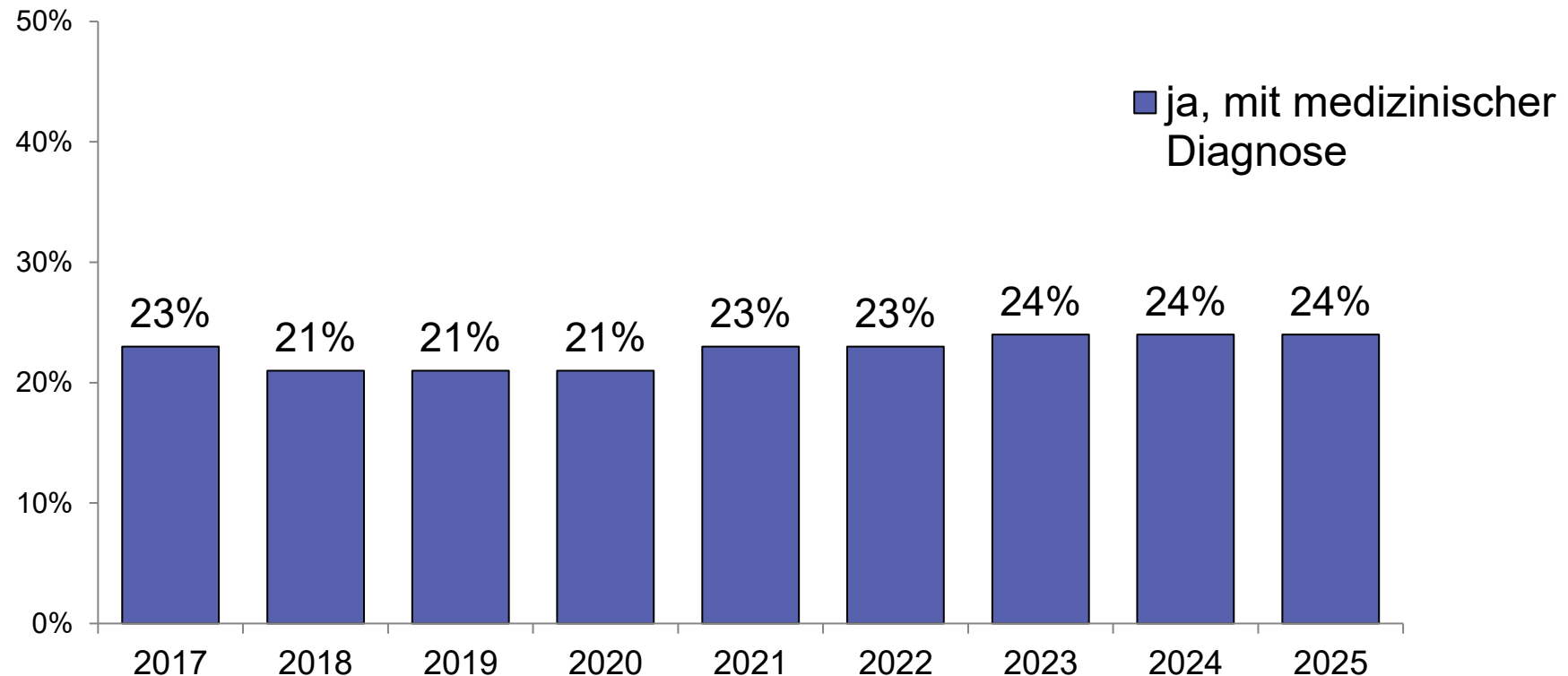


Angaben über das Vorliegen einer depressiven Erkrankung (Bevölkerung)

Gefördert durch



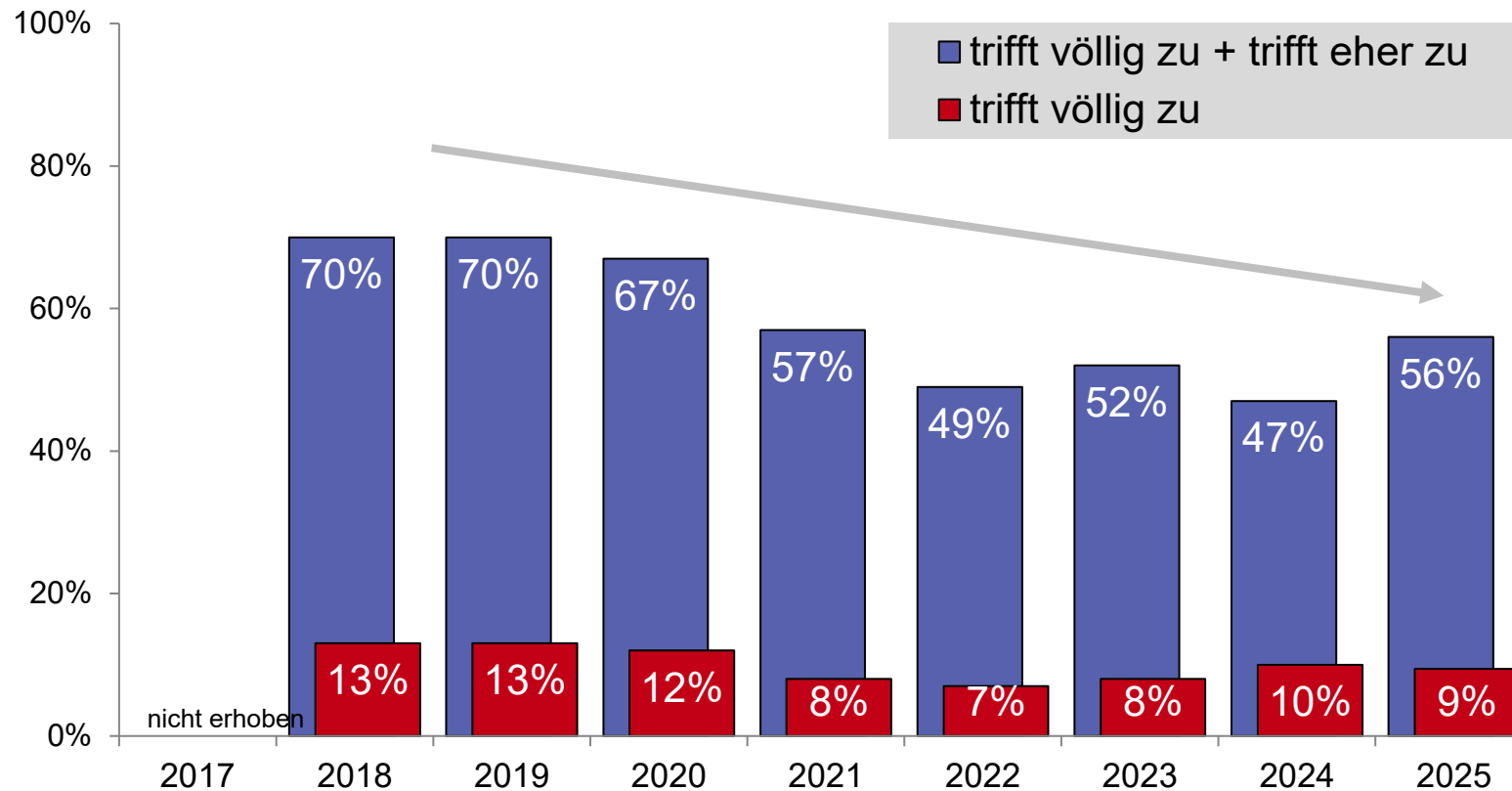
STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



Stichprobe: Bevölkerung (2025; N = 5.196; 2024: N = 5.000; 2023: N = 5.196; 2022: N = 5.050; 2021: N = 5.283; 2020: N = 5.178; 2019: N = 5.000; 2018: N = 5.000; 2017: N = 2.009). **Frage:** Sind Sie mit der Erkrankung Depression bereits in Kontakt gekommen? (Mehrfachantworten möglich)
Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: Ja, bei mir ist bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden. Ja, ich denke, dass ich bereits selbst einmal Depressionen hatte, aber es ist keine Diagnose gestellt worden. Ja, bei einem Angehörigen / Bekannten ist bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden. Ja, ich behandle/berate Menschen mit Depressionen. Nein, ich bin mit einer Depression nicht in Kontakt gekommen.



Vermutete Ursachen einer Depression (Bevölkerung): „Die Ursachen liegen überwiegend in der Gesellschaft“



Stichprobe: Bevölkerung (2025; N = 5.196; 2024: N = 5.000; 2023: N = 5.196; 2022: N = 5.050; 2021: N = 5.283; 2020: N = 5.178; 2019: N = 5.000; 2018: N = 5.000; 2017: N = 2.009). **Frage:** Was meinen Sie? Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung der Depression zu? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: trifft völlig zu / trifft eher zu / trifft eher nicht zu / trifft gar nicht zu.

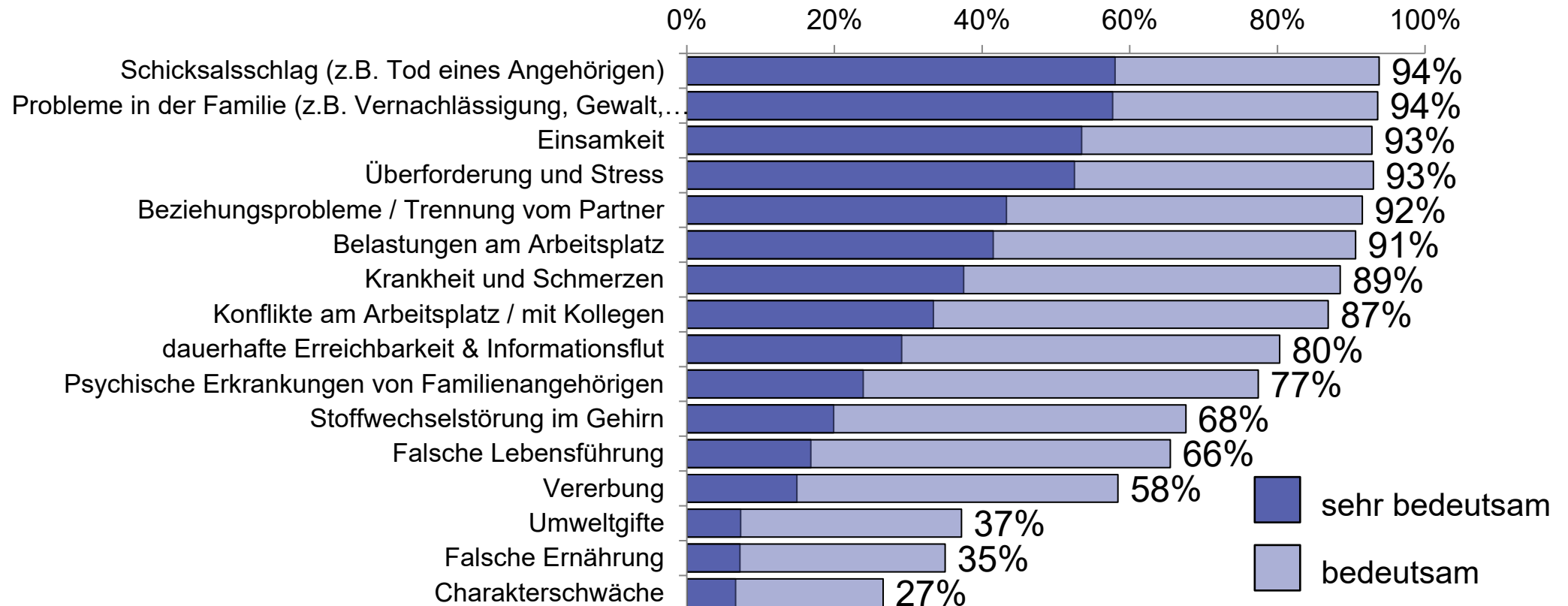
Meinungen über Ursachen der Depression (Bevölkerung)

Gefördert durch



STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

Was sind bedeutsame Ursachen für die Entstehung einer Depression?



Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196).

Frage: Was meinen Sie? Was sind bedeutsame Ursachen für die Entstehung einer Depression?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: sehr bedeutsam / bedeutsam / weniger bedeutsam / überhaupt nicht bedeutsam.



Meinungen über die Depression (Bevölkerung)

Gefördert durch

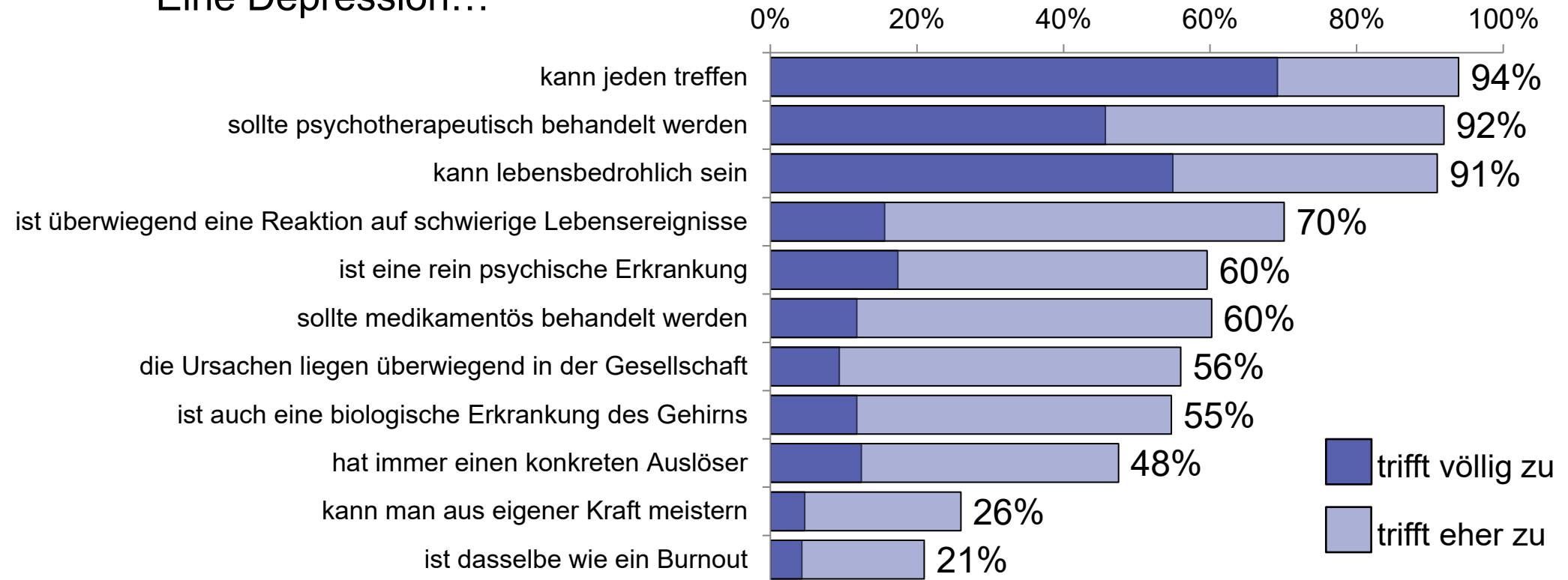


DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung der Depression zu?

Eine Depression...



Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196).

Frage: Was meinen Sie? Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung der Depression zu?

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



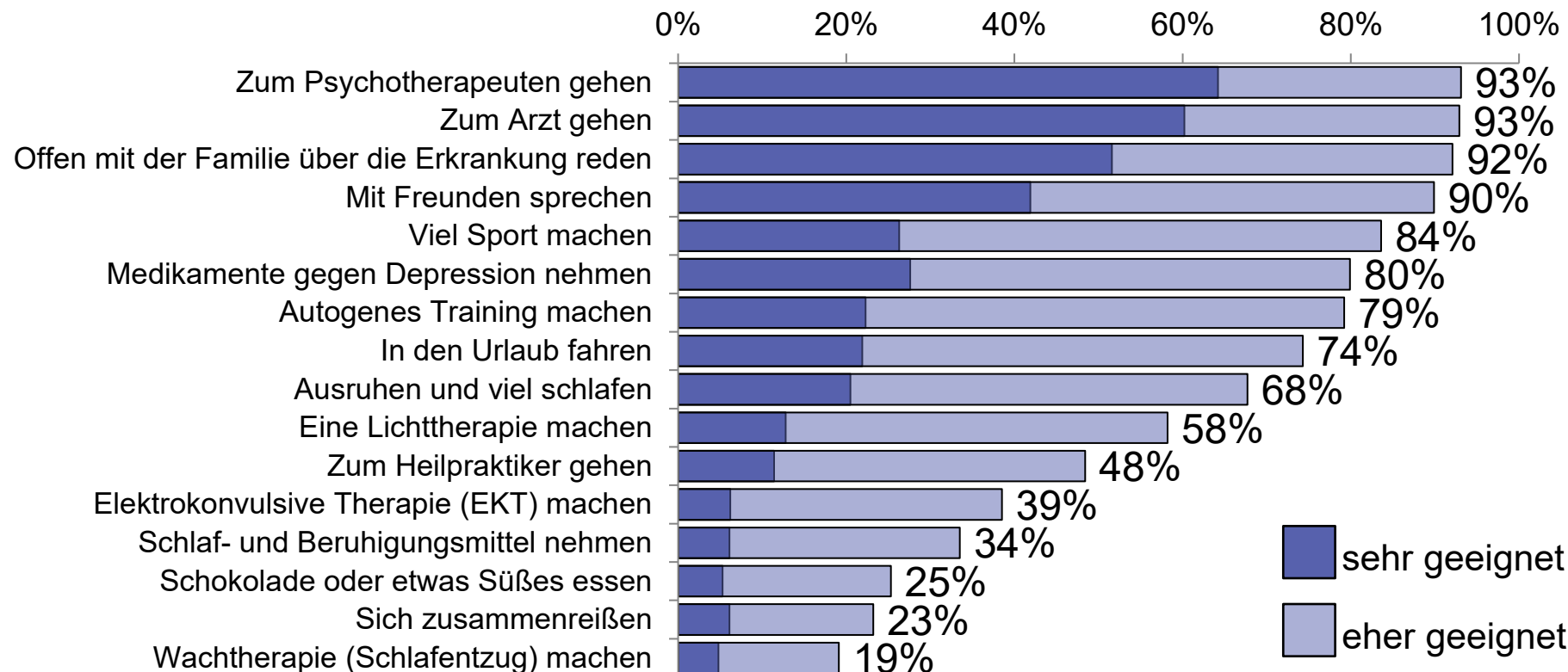
Meinungen über Mittel und Hilfen gegen Depression (Bevölkerung)

Gefördert durch



STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

Welche der folgenden Mittel sind geeignet zur Bewältigung einer Depression?



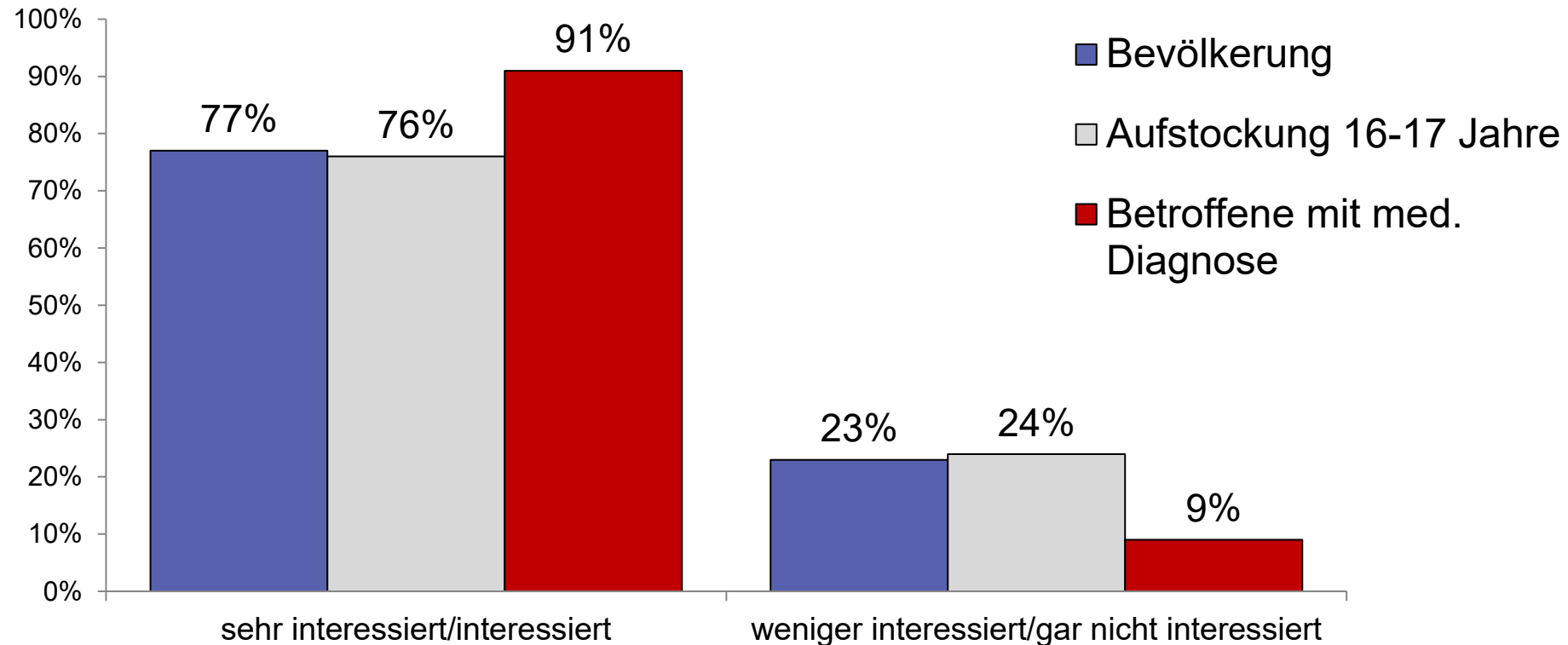
Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196).

Frage: Was meinen Sie? Welche der folgenden Mittel sind geeignet zur Bewältigung einer Depression?

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



Interesse am Thema „psychische Gesundheit / Mental Health“ (Bevölkerung und Betroffene mit med. Diagnose)

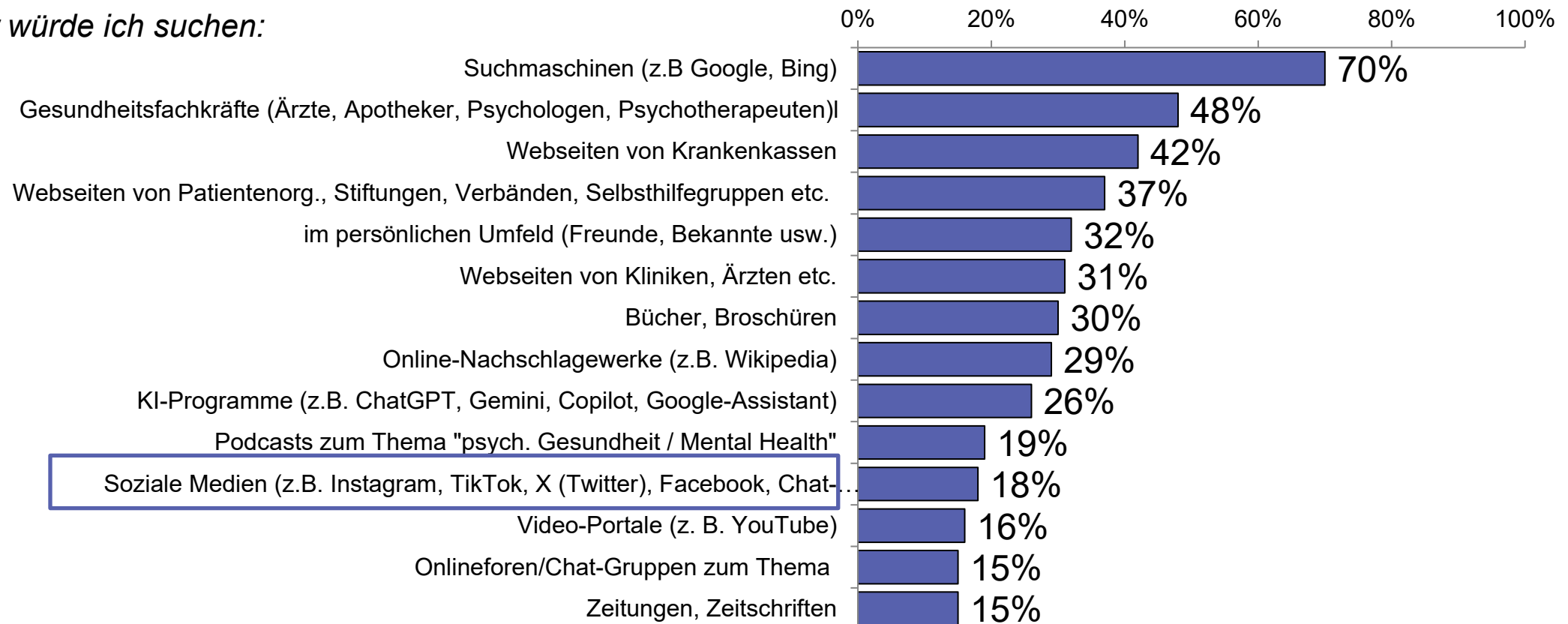


Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196), Aufstockung 16-17 Jahre (N = 103), Betroffene mit medizinischer Diagnose (N = 1.245).

Frage: Wie sehr interessieren Sie sich für das Thema „psychische Gesundheit/Mental Health“?

Informationsquellen zum Thema „Psychische Gesundheit / Mental Health“ (Bevölkerung)

Hier würde ich suchen:



Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196).

Frage: Bitte kreuzen Sie an, wo Sie nach Informationen suchen (würden), wenn Sie sich über „psychische Gesundheit/Mental Health“ informieren möchten. **Antwortoptionen:** [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt.

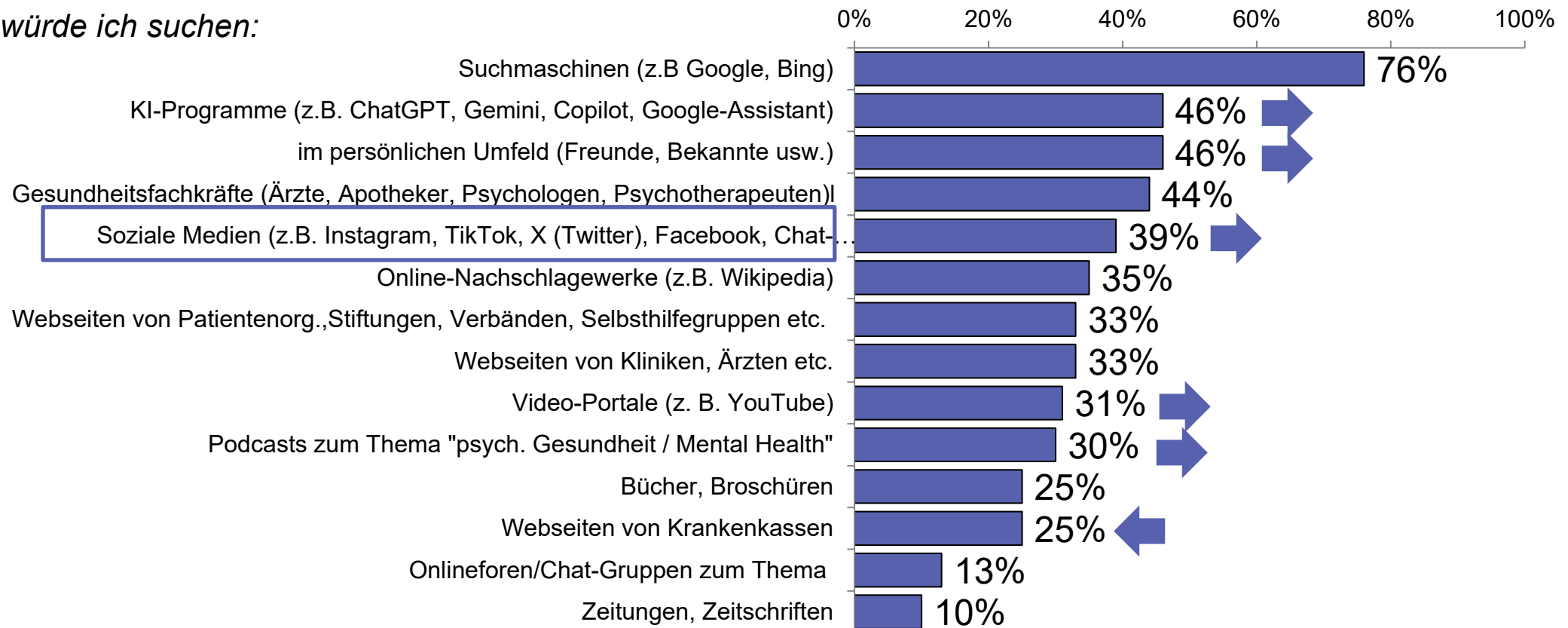
Informationsquellen zum Thema „Psychische Gesundheit / Mental Health“ (16-17 Jahre)

Gefördert durch



STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION

Hier würde ich suchen:

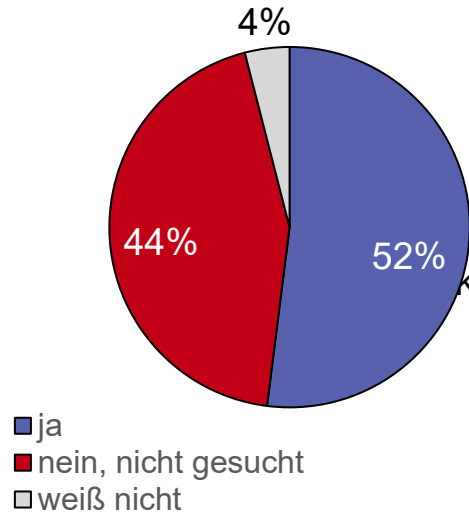


Stichprobe: Aufstockung 16-17 Jahre (N = 103).

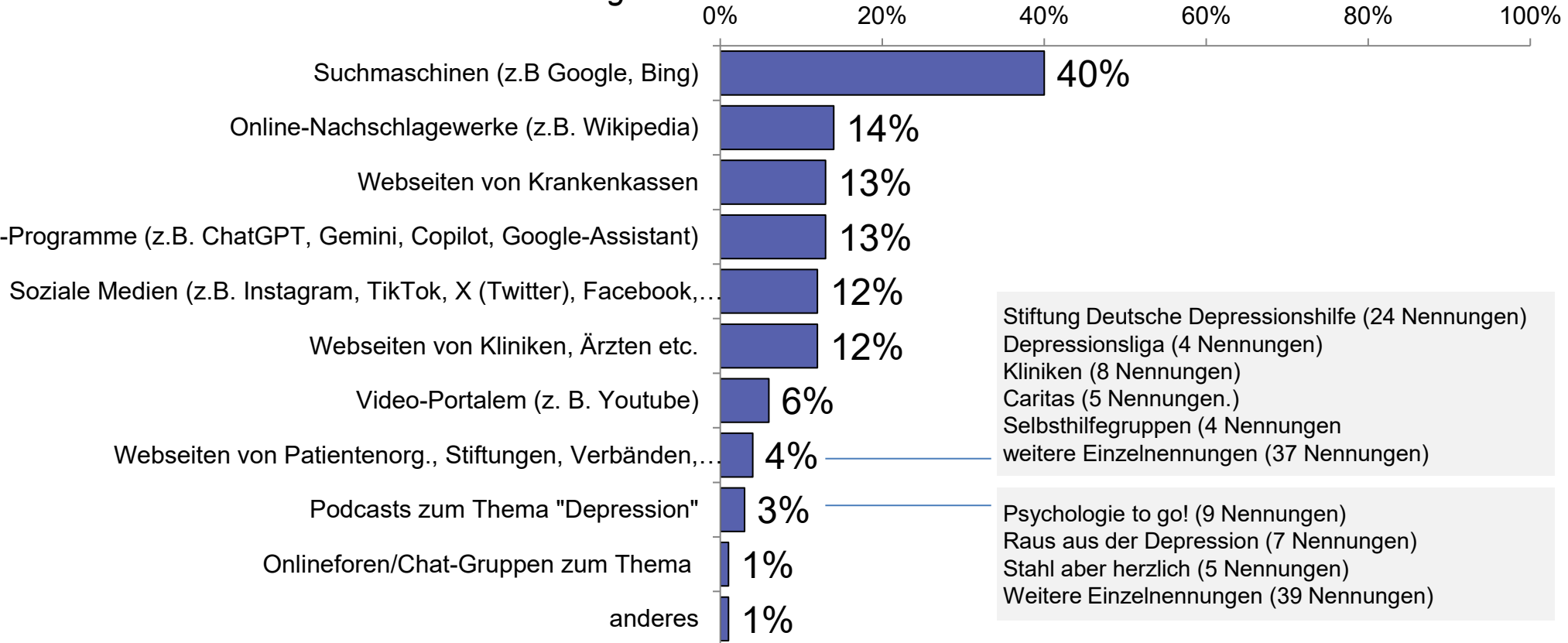
Frage: Bitte kreuzen Sie an, wo Sie nach Informationen suchen (würden), wenn Sie sich über „psychische Gesundheit/Mental Health“ informieren möchten. **Antwortoptionen:** [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt.

Genutzte Informationsquellen zum Thema Depression (Bevölkerung)

Ich habe schon gesucht:



Hier habe ich schon gesucht:



- Stiftung Deutsche Depressionshilfe (24 Nennungen)
 - Depressionsliga (4 Nennungen)
 - Kliniken (8 Nennungen)
 - Caritas (5 Nennungen.)
 - Selbsthilfegruppen (4 Nennungen)
 - weitere Einzelnennungen (37 Nennungen)
-
- Psychologie to go! (9 Nennungen)
 - Raus aus der Depression (7 Nennungen)
 - Stahl aber herzlich (5 Nennungen)
 - Weitere Einzelnennungen (39 Nennungen)

Stichprobe: Bevölkerung (Internet-Nutzer) (N = 5.175).

Frage: Haben Sie schon einmal für sich oder jemand anderen im Internet nach Informationen zum Thema Depression gesucht?

Antwortoptionen: [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt.

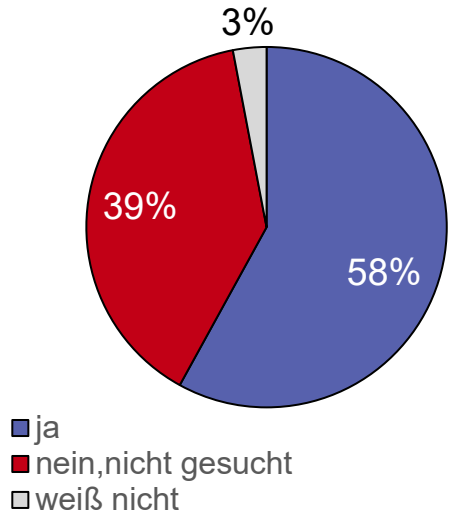


Genutzte Informationsquellen zum Thema Depression (16-17 Jahre)

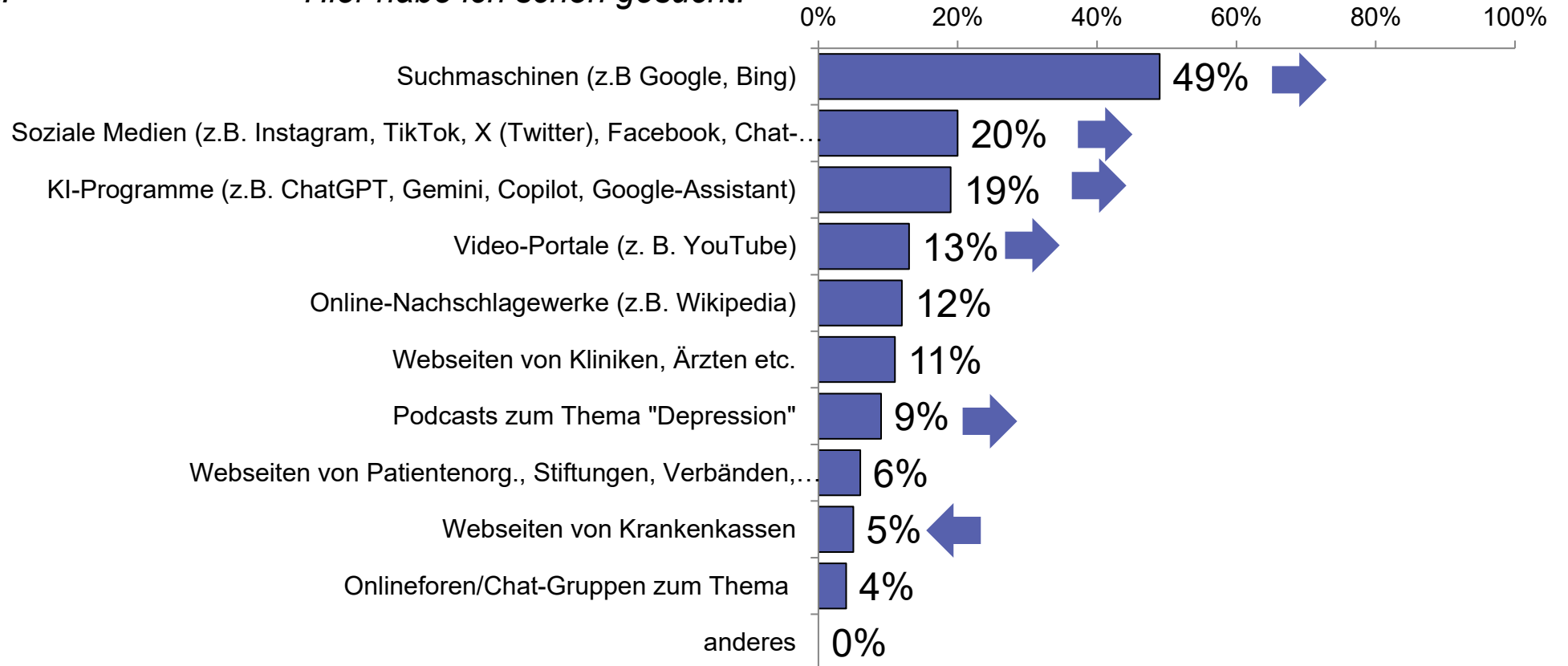
Gefördert durch



Ich habe schon gesucht:



Hier habe ich schon gesucht:



Stichprobe: Aufstockung 16-17 Jahre (Internet-Nutzer) (N = 101).

Frage: Haben Sie schon einmal für sich oder jemand anderen im Internet nach Informationen zum Thema Depression gesucht?

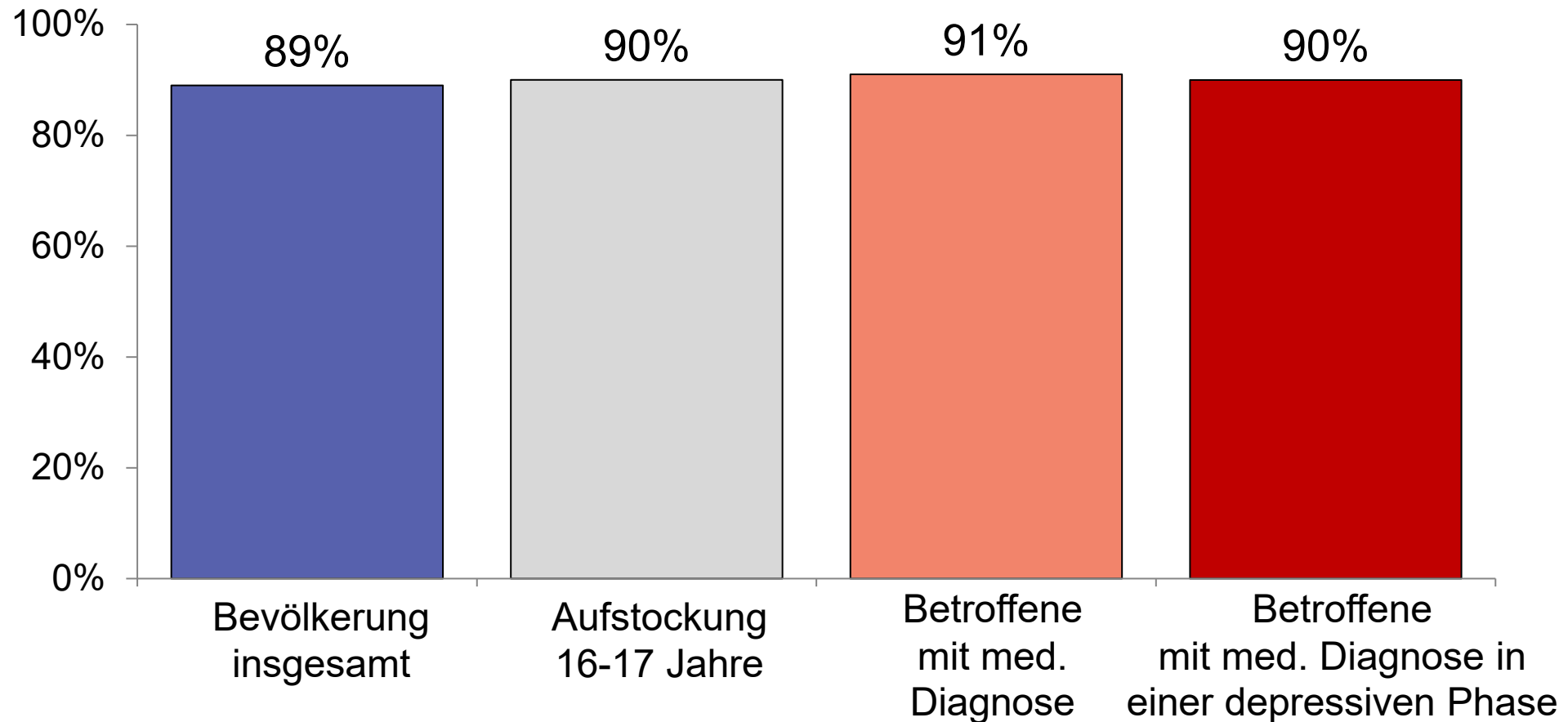
Antwortoptionen: [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt.

Tägliche Internet-Nutzung

Gefördert durch



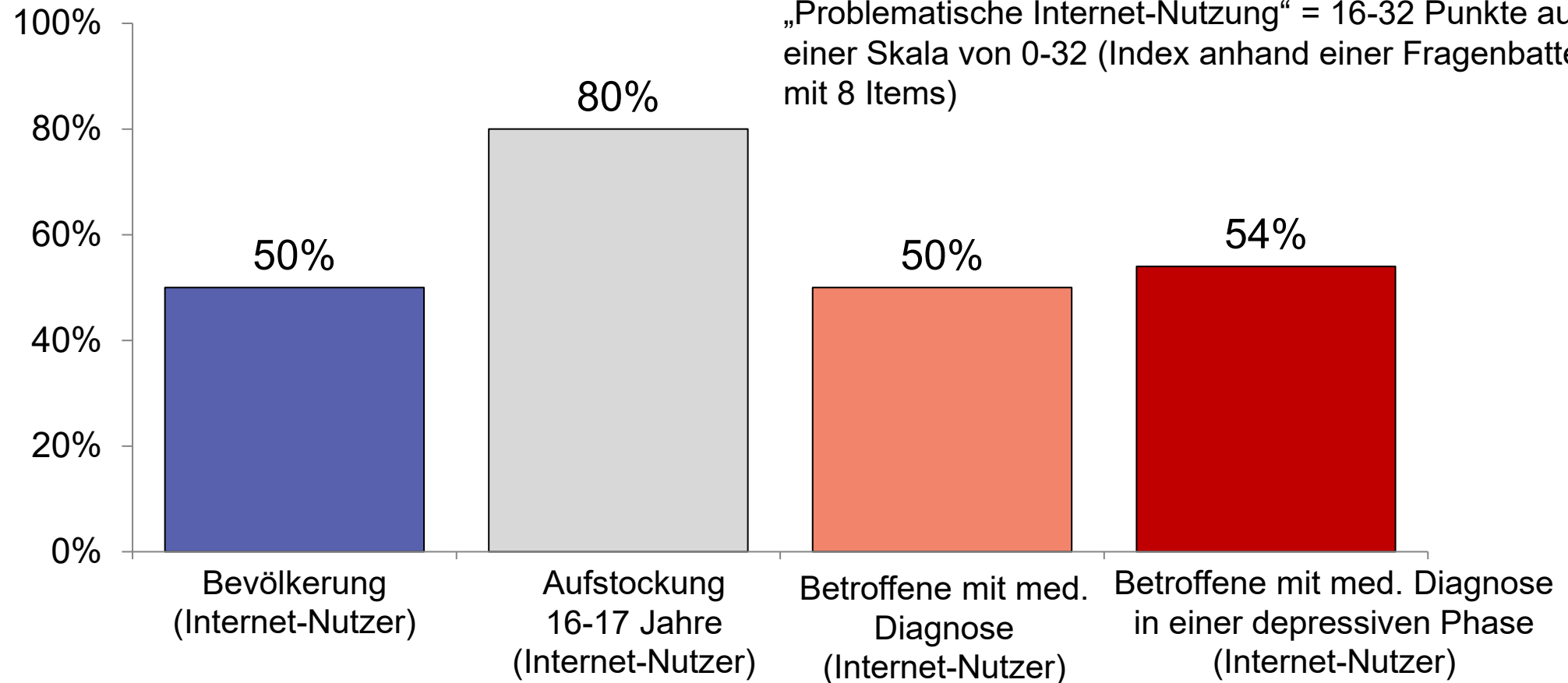
STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196), Aufstockung 16-17 Jahre (N = 103). ... mit medizinischer Diagnose (N = 1.245), ... mit medizinischer Diagnose in einer depressiven Phase (N = 288). **Frage:** Wie häufig nutzen Sie privat das Internet?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: täglich, mehrmals pro Woche, einmal pro Woche, mehrmals im Monat, einmal pro Monat, seltener, nie.

Problematische Internet-Nutzung (Internet-Nutzer)



Stichprobe: Bevölkerung (Internet-Nutzer) (N=5.175), Aufstockung 16-17 Jahre (Internet-Nutzer) (N = 101). ... mit medizinischer Diagnose (Internet-Nutzer) (N = 1.244), ... mit medizinischer Diagnose in einer depressiven Phase (Internet-Nutzer) (N = 288). **Frage:** Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die folgenden Formulierungen als zutreffend zu ihrer privaten Internetnutzung erleben? **Antwortoptionen:** nie, selten, manchmal, häufig, sehr häufig, weiß nicht. Index aus 8 Items.

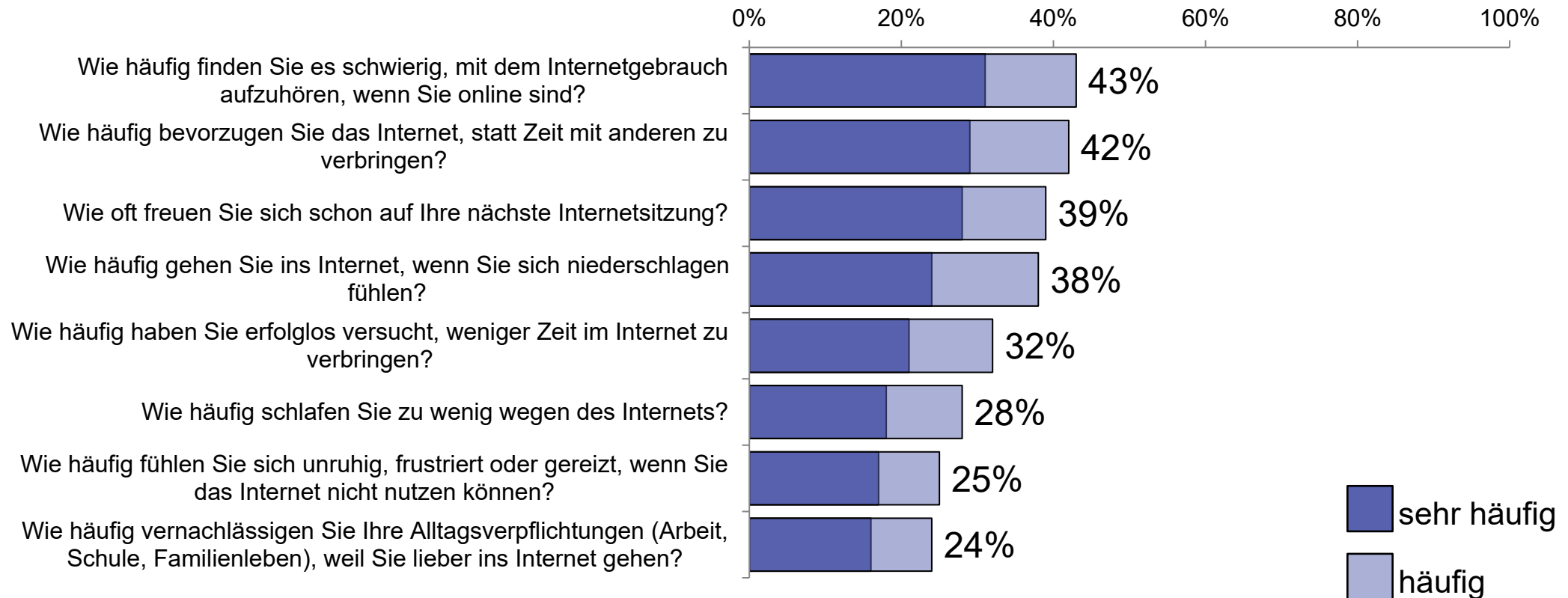
Problematische Internetnutzung (Bevölkerung)

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



Stichprobe: Bevölkerung (Internet-Nutzer) (N = 5.175).

Frage: Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die folgenden Formulierungen als zutreffend zu ihrer privaten Internetnutzung erleben?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: nie, selten, manchmal, häufig, sehr häufig, weiß nicht.



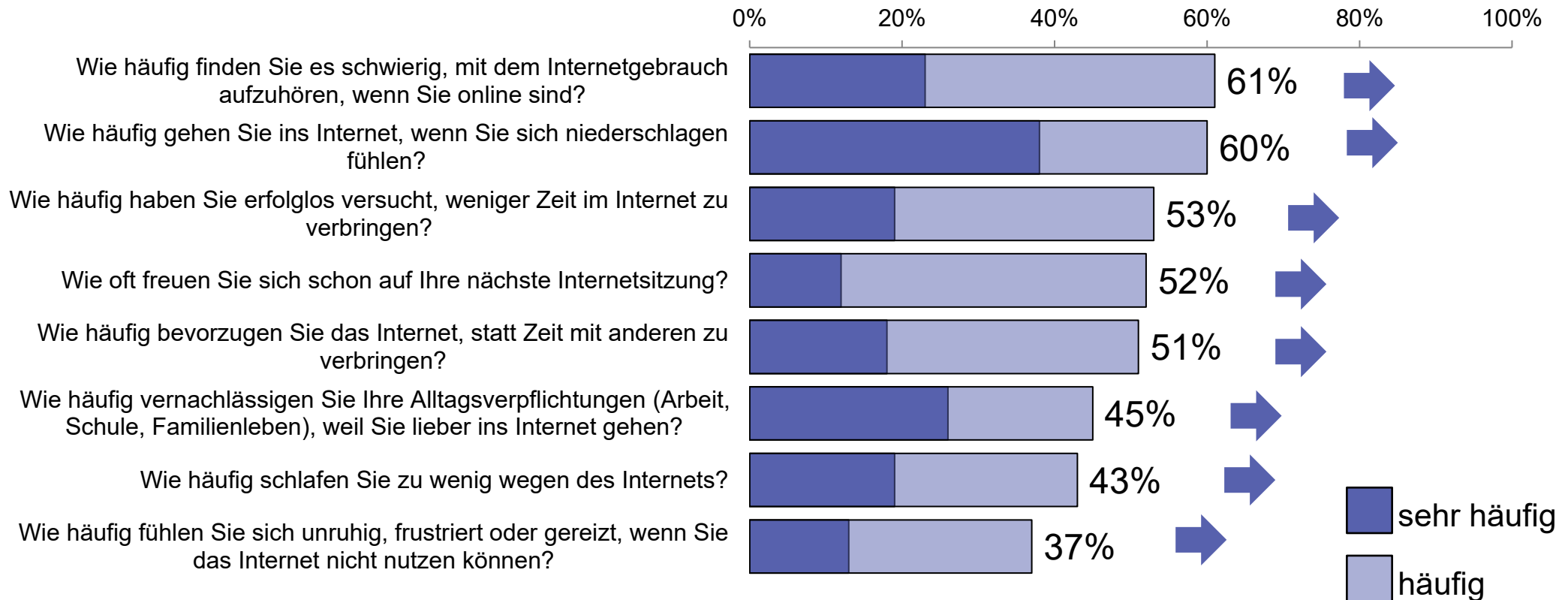
Problematische Internetnutzung (Bevölkerung 16-17 Jahre)

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



Stichprobe: Aufstockung 16-17 Jahre: Internet-Nutzer (N = 101).

Frage: Bitte geben Sie an, wie häufig Sie die folgenden Formulierungen als zutreffend zu ihrer privaten Internetnutzung erleben?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: nie, selten, manchmal, häufig, sehr häufig, weiß nicht.

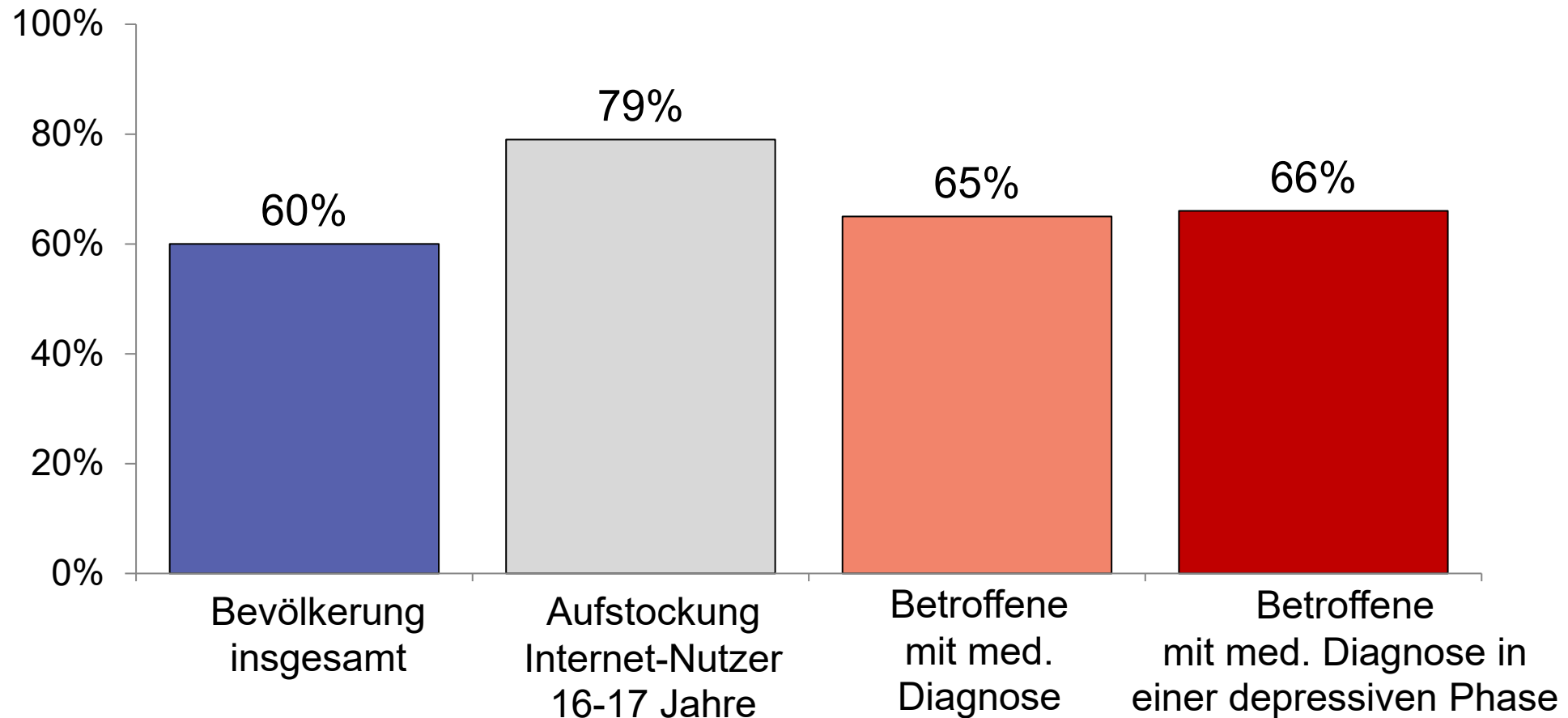


Tägliche Nutzung von Sozialen Medien

Gefördert durch

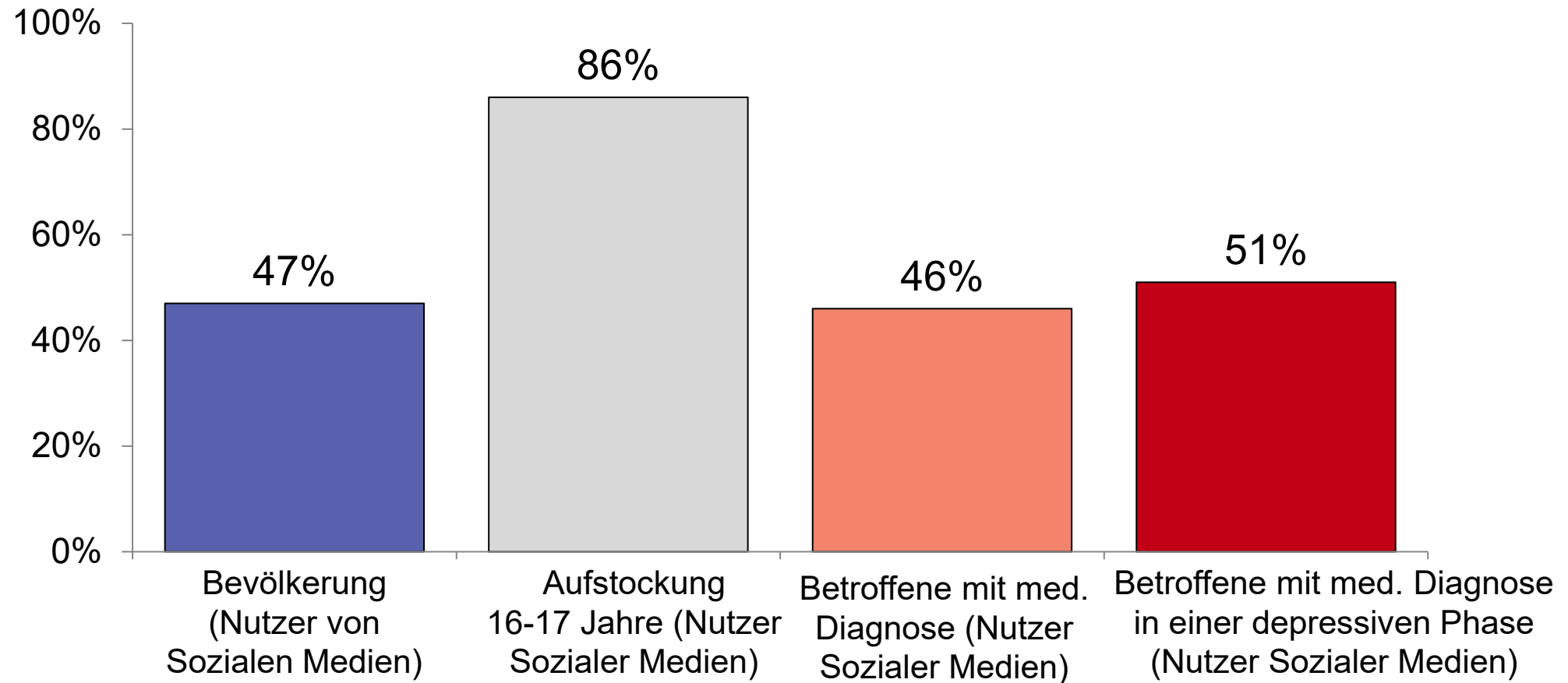


STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION



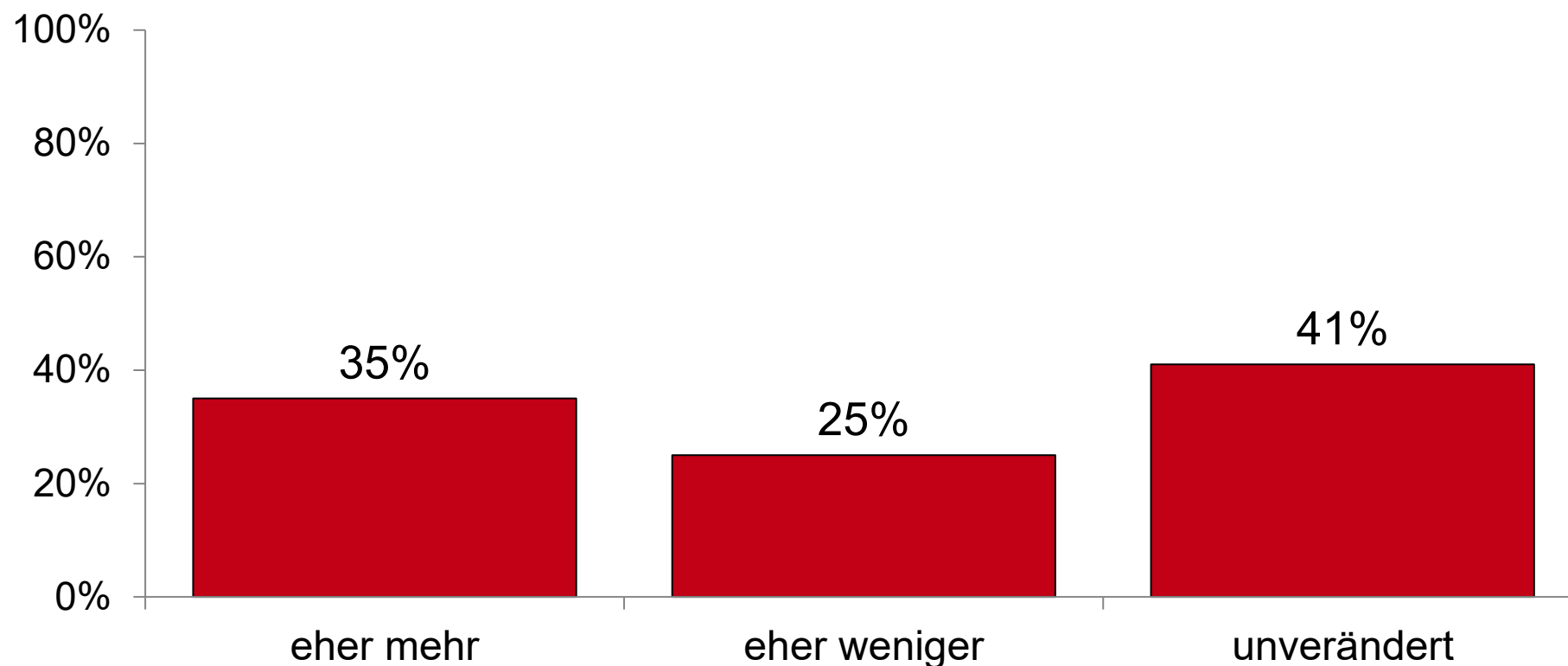
Stichprobe: Bevölkerung (N = 5.196), Aufstockung 16-17 Jahre (N = 103), ... mit medizinischer Diagnose (N = 1.245), ... mit medizinischer Diagnose in einer depressiven Phase (N = 288). **Frage:** Wie häufig nutzen Sie privat Soziale Medien (z.B. TikTok, Instagram, Facebook, X (ehemals Twitter), Whats App-Gruppe, Telegram-Gruppe, Snapchat)? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: täglich, mehrmals pro Woche, einmal pro Woche, mehrmals im Monat, einmal pro Monat, seltener, nie.

Die Reduzierung der persönlichen Nutzung von Sozialen Medien wäre besser? (Nutzer Sozialer Medien)



Stichprobe: Bevölkerung (Nutzer Sozialer Medien) (N = 4.603), Aufstockung 16-17 Jahre (Nutzer Sozialer Medien) (n = 100), ... mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117), ... mit medizinischer Diagnose in einer depressiven Phase (Nutzer Sozialer Medien) (N = 260). **Frage:** Haben Sie den Eindruck, es wäre besser, wenn Sie Ihre private Nutzung von Sozialen Medien reduzieren würden? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: ja, nein.

Nutzung Sozialer Medien während einer depressiven Phase (Betroffene mit med. Diagnose in einer depressiven Phase)



Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose mit medizinischer Diagnose in einer depressiven Phase (Nutzer Sozialer Medien) (N = 260),

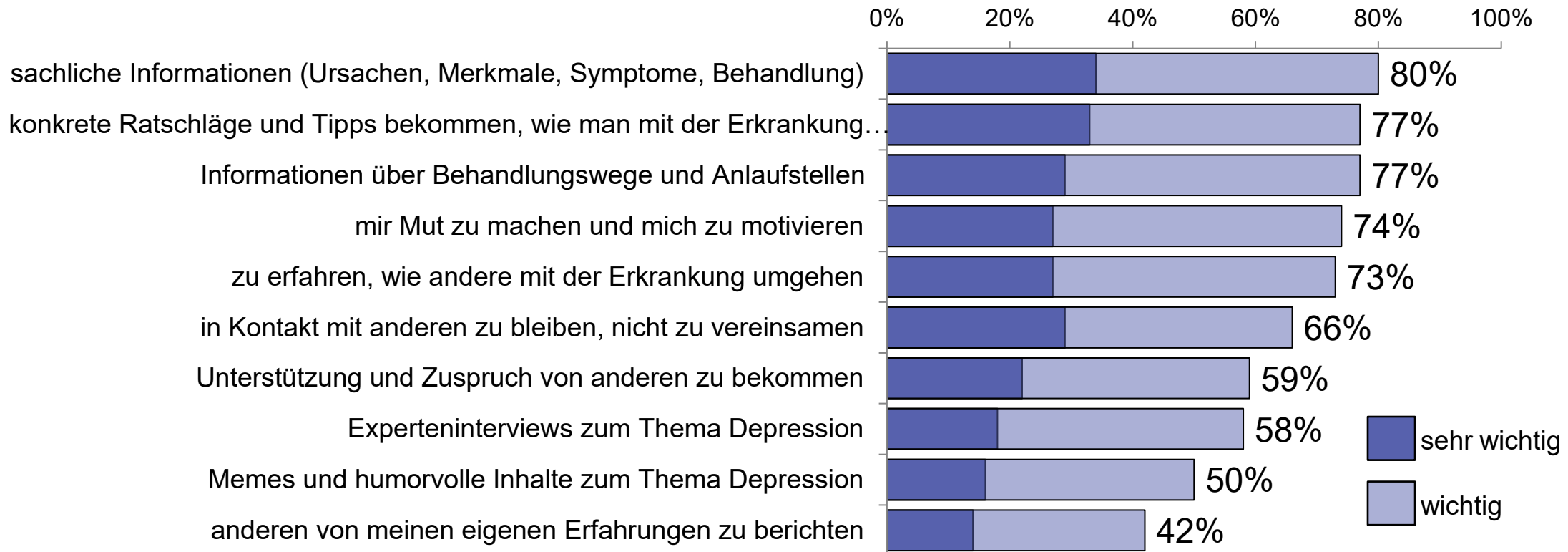
Frage: Nutzen Sie Soziale Medien während einer depressiven Phase ...?

Antwortoptionen: eher mehr, eher weniger, unverändert.



Gründe für die Nutzung Sozialer Medien zum Thema Depression (Betroffene mit med. Diagnose)

Gefördert durch



Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117). **Frage:** Wie wichtig sind Ihnen bei der Nutzung von Sozialen Medien zum Thema Depression die folgenden Dinge?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: Sehr wichtig, wichtig, nicht so wichtig, unwichtig.



Anstöße durch Soziale Medien (Betroffene mit med. Diagnose)

Durch Soziale Medien ...

motiviert gefühlt, mir professionelle Hilfe zu suchen

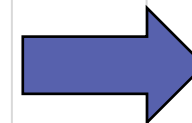
17%

auf die Idee gekommen, dass ich an einer Depression erkrankt sein könnte

9%

konkrete Empfehlungen erhalten und sie umgesetzt

5%



Hilfe suchen: 17 Nennungen

Körperliche Aktivitäten : 13 Nennungen

Einstellung verbessern: 13 Nennungen

Entspannung: 7 Nennungen

„Gesundheitsangebote“: 13 Nennungen

Mir wurde Mut gemacht und betont, dass ich nicht alleine bin und ich kann mich jederzeit an **Gemini** wenden. Er/Sie/Es ist niemals entnervt, gereizt, ungerecht oder gemein. Seine Empfehlungen, mich ihm mitzuteilen und seine verständnisvollen und äußerst emphatischen Reaktionen haben mir z. T. sehr geholfen.

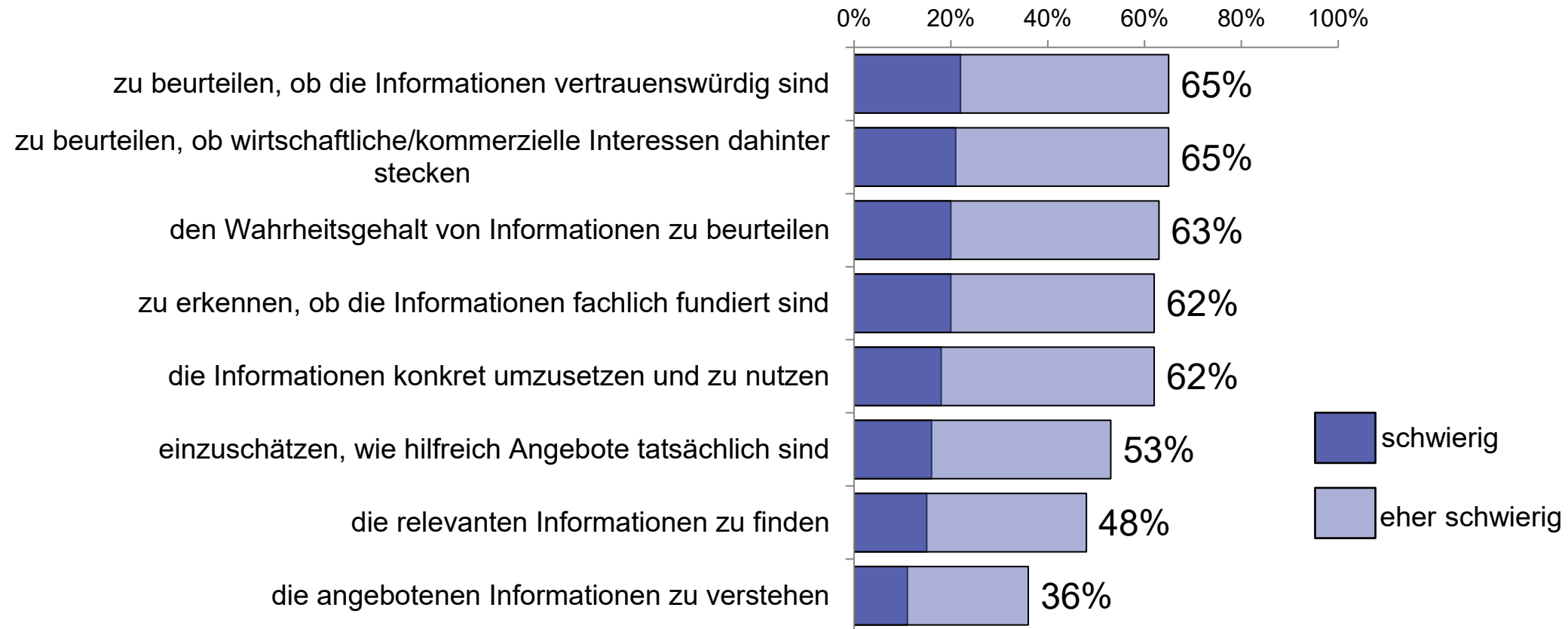
Auswahl der häufigsten von insgesamt 70 Äußerungen

Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117).

Frage: Sind sie durch Soziale Medien überhaupt erst auf die Idee gekommen, dass Sie an einer Depression erkrankt sein könnten? Haben Sie sich durch Soziale Medien motiviert gefühlt, sich professionelle Hilfe für Ihre Depression zu suchen? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen: ja, nein, weiß nicht.



Schwierigkeiten im Umgang mit Angeboten zum Thema Depression in den Sozialen Medien (Betroffene mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117).

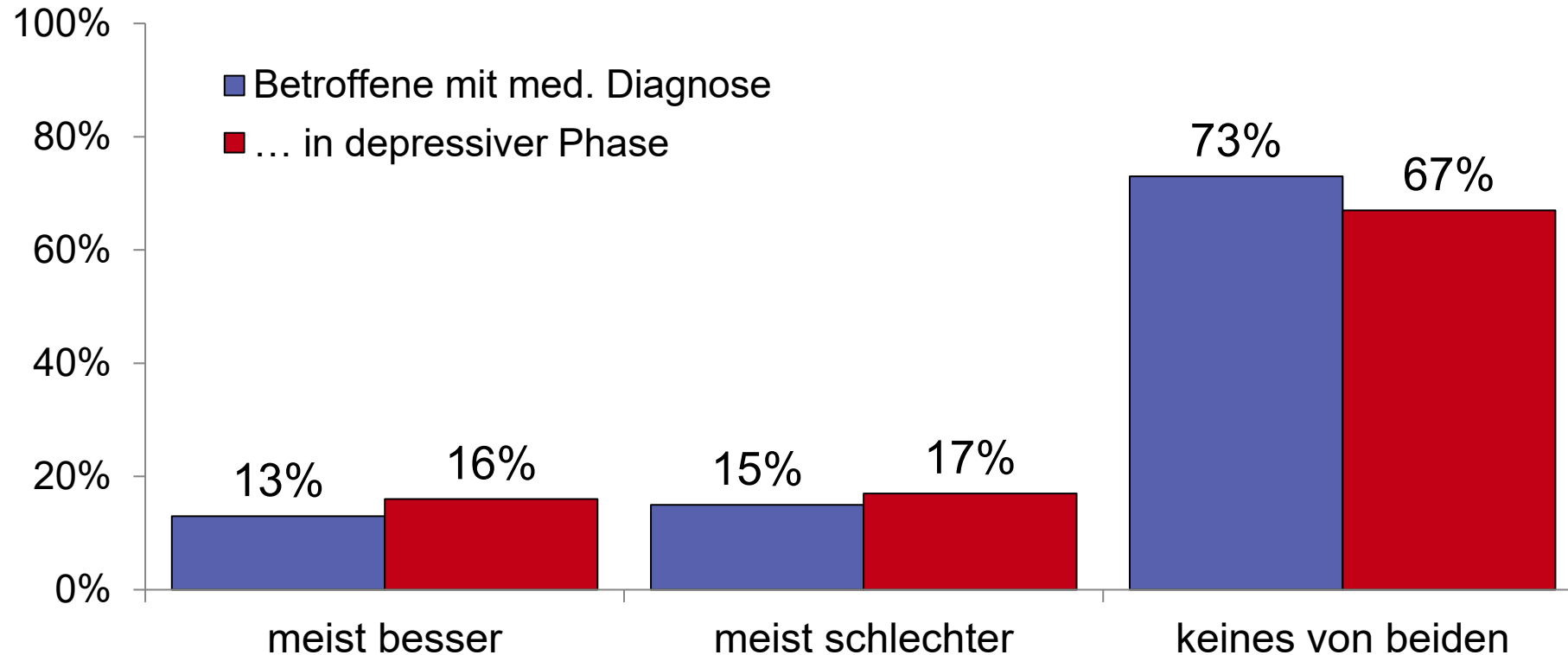
Frage: Wie einfach oder schwierig ist es für Sie im Allgemeinen, bei Angeboten zum Thema Depression in den Sozialen Medien ...?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: schwierig, eher schwierig, eher einfach, einfach.

Seriöse Informationen zu Depression finden

| Expertise | Unabhängigkeit | Leitlinienkonform | Nicht verallgemeinern | Grenzen sehen |
|---|--|---|--|--|
| <p>Vertrauenswürdige Quellen sind z. B. Universitäten, medizinische Fachgesellschaften, öffentliche Gesundheitsorganisationen (z. B. BIÖG, vormals BZgA), Krankenkassen</p> | <p>Wer finanziert die Seite?</p> | <p>Wird ein realistisches Bild von Behandlungsmethoden gegeben? Versprechungen wie „Schnelle Heilung in 3 Tagen“ sind nicht seriös!</p> | <p>Persönliche Geschichten können ermutigend sein. Aber: Einzelne Erfahrungsberichte sind kein Beleg für die (Un-) Wirksamkeit einer Therapie!</p> | <p>Inhalte auf Social Media können unterstützen, aber sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung!</p> |
| <p>Hat die Person eine anerkannte Ausbildung?</p> | <p>Auf Werbehinweise achten, z. B. „Bezahlte Werbung“, „Bezahlte Partnerschaft“, „Anzeige“</p> | <p>Gute Inhalte nennen Quellen, die aktuell und wissenschaftlich fundiert sind.</p> | <p>Algorithmen zeigen den Nutzern oft ähnliche Inhalte – das kann eine Echoblase erzeugen.</p> | |
| <p>„Coach“ ist keine geschützte Bezeichnung!</p> | | <p>Entsprechen die Inhalte den Behandlungsleitlinien zur Depression?</p> | | |

Befinden nach dem Konsum von Inhalten zum Thema Depression in den Sozialen Medien (Betroffene mit med. Diagnose)

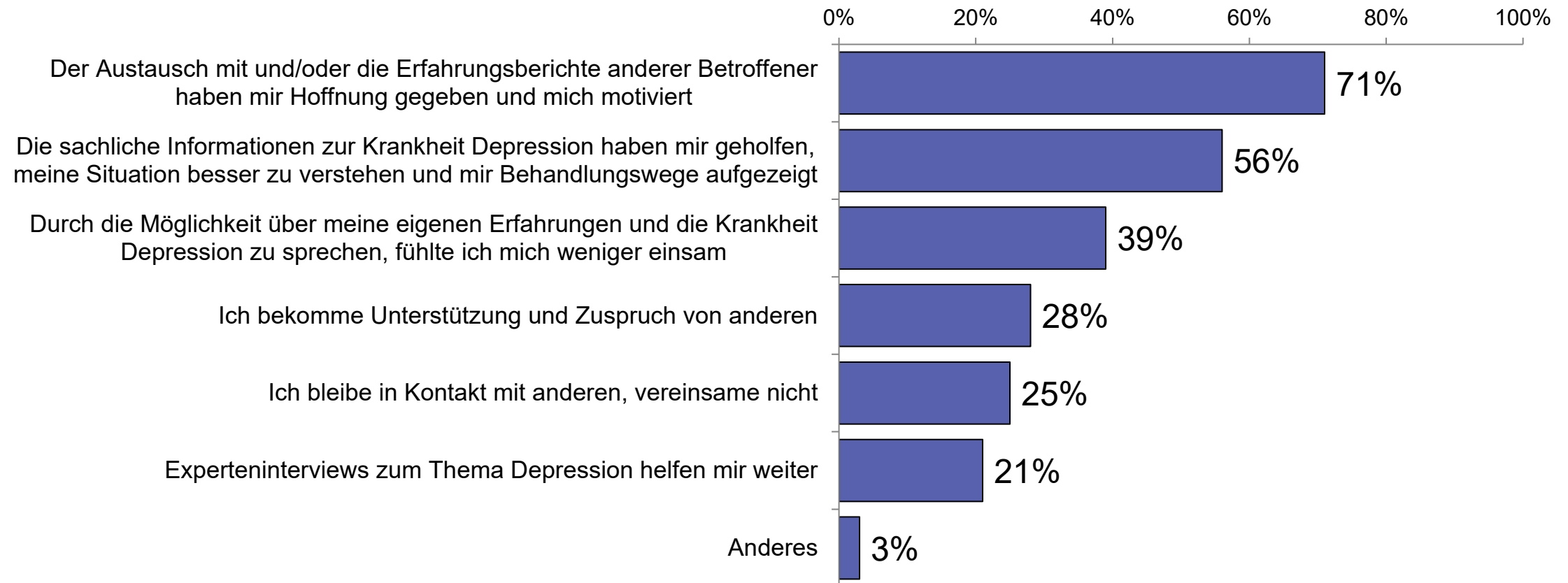


Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117), ... in einer depressiven Phase (Nutzer Sozialer Medien) (N = 260). **Frage:** Fühlen Sie sich, nachdem Sie in Sozialen Medien Inhalte zum Thema Depression konsumiert haben, ...?

Antwortoptionen: meist besser, meist schlechter, keines von beiden.



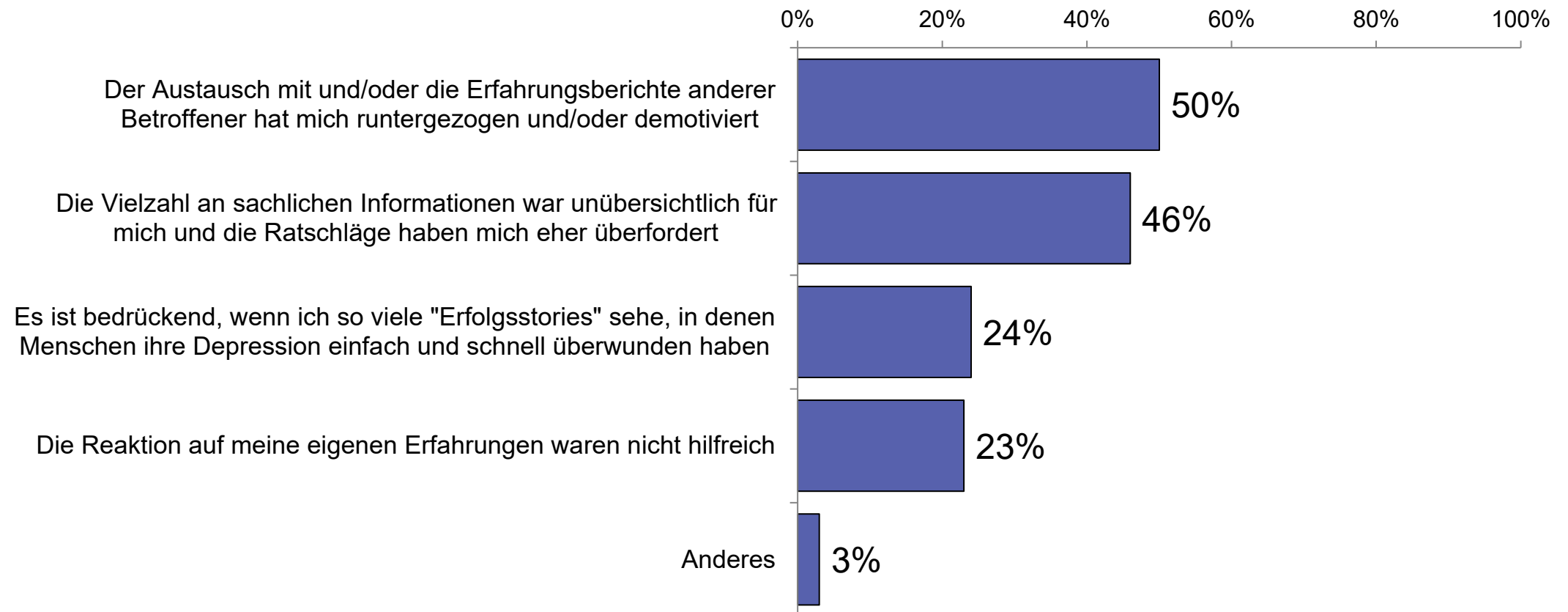
Gründe, warum man sich nach Konsum von Inhalten zum Thema Depression in Sozialen Medien besser fühlt (Betroffene mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien), die sich nach dem Konsum von Sozialen Medien meist besser fühlen (N= 144). **Frage:** Warum fühlen Sie sich meist besser, nachdem Sie Inhalte zur Depression konsumiert haben?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt.

Gründe, warum man sich nach Konsum von Inhalten zum Thema Depression in Sozialen Medien schlechter fühlt (Betroffene mit med. Diagnose)

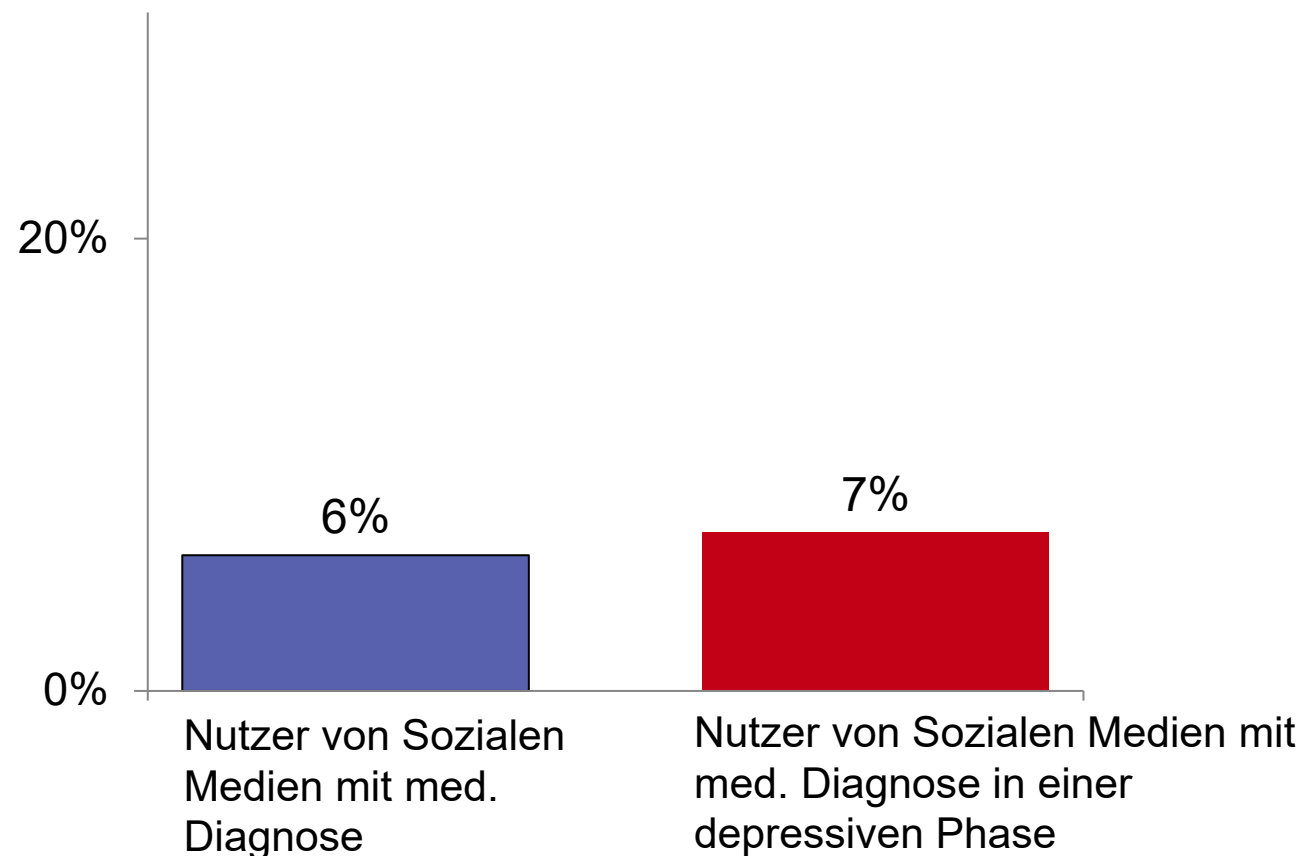


Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien), die sich nach dem Konsum von Sozialen Medien meist schlechter fühlen (N= 164). **Frage:** Warum fühlen Sie sich meist schlechter, nachdem Sie Inhalte zur Depression konsumiert haben?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt.



Belastende Inhalte zum Thema Depression in den Sozialen Medien (Betroffene mit med. Diagnose)



Thema Suizid: 23 Nennungen

Immer wenn ich mitbekommen habe, dass sich jemand aufgrund seiner Depression das Leben genommen hat.
Nachrichten über Suizide durch Depressionen.
Beiträge über Suizid. Über das Leiden der Menschen.
Abschiedsposts von Menschen mit Depressionen, die sich kurz darauf das Leben genommen haben.

Verharmlosung: 15 Nennungen

Wenn gesagt wird, dass depressive Menschen nur weinen und immer traurig sind.
Wenn die Leute meinen, das vergeht schon wieder.
So zu tun, als wäre nichts, man stellt sich nur an.
Sehr viele Influencer, die dasselbe durchmachen und idiotische Tipps geben, wie einfach mal in den Urlaub fliegen.
Dass Depression eine persönliche Schwäche ist, welche auf reines Versagen zurückzuführen ist.

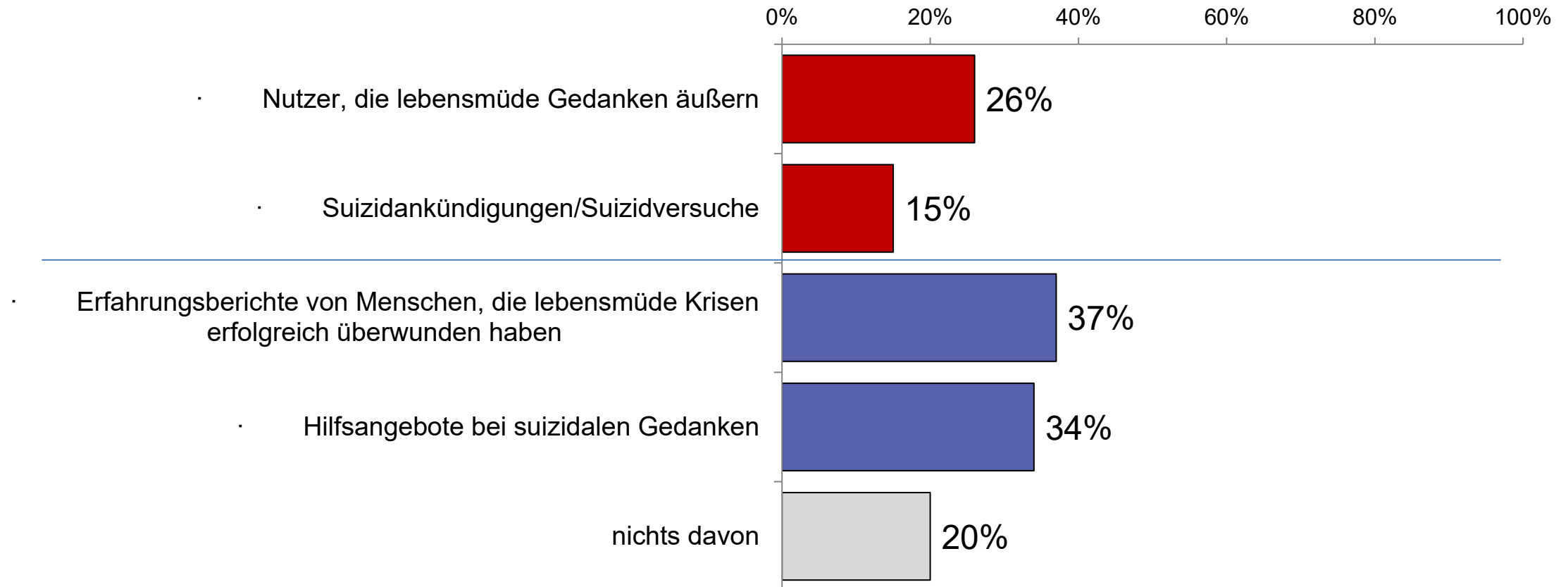
Negative Ereignisse: 8 Nennungen

Themen über Mord.
Sexueller Missbrauch.
Negative Schlagzeilen.
Krieg.
Vorurteile, Verurteilung, Schmerzhaftes Erfahrungen.

Auswahl der häufigsten von insgesamt 96 Äußerungen

Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117). ... in einer depressiven Phase (Nutzer Sozialer Medien) (N = 260). **Frage:** Gab es Inhalte in den Sozialen Medien zum Thema Depression, die Sie als sehr belastend empfunden haben? Nachfrage: Welche Inhalte waren das? [offen], **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: ja, nein.

Kontakt mit spezifischen Inhalten in den Sozialen Medien (Betroffene mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit medizinischer Diagnose (Nutzer Sozialer Medien) (N = 1.117).

Frage: Wurden Ihnen in den Sozialen Medien schon einmal folgende Inhalte ausgespielt?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: ja, nein.



Pressekontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Heike Friedewald

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Goerdelerring 9

04109 Leipzig

Tel: 0341/22 38 74 12

presse@deutsche-depressionshilfe.de

www.deutsche-depressionshilfe.de

