

PRESSEMITTEILUNG

Jeder dritte jüngere Mensch mit Depression nutzt KI als Psycho-Coach

Leipzig/ Frankfurt am Main, 28. April 2026 – 35% der jüngeren Menschen mit Depression sprechen mit Künstlicher Intelligenz (KI) über ihre Erkrankung, 10% sogar in längeren, dialogischen Gesprächen wie mit einem menschlichen Gegenüber. Das zeigt eine heute veröffentlichte repräsentative Befragung von 2.500 Personen zwischen 16 und 39 Jahren der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Erfahrungen depressiv Erkrankter mit KI zumeist positiv

Als Hauptnutzungsmotiv gibt mehr als die Hälfte (56%) der jüngeren Erkrankten an, einfach mit jemandem über Probleme bezüglich der Depression, sprechen zu wollen. 46% hoffen, damit ihre Erkrankung selbst in den Griff zu bekommen. Aufmunterung und Zuspruch suchen 41% der Erkrankten. Ähnlich viele Patienten (40%) informieren sich mithilfe von KI über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten.

85% der Nutzer mit Depressionshintergrund beschreiben die Gespräche mit den KI-Chatbots als hilfreich. Die KI wird als verständnisvoll (92%) und respektvoll (89%) erlebt. 75% gingen gestärkt aus dem Gespräch heraus, zwei Drittel (65%) empfanden im Dialog mit der KI sogar so etwas wie Nähe. Die Untergruppe der KI-Nutzer, die bereits eine professionelle Psychotherapie erhalten hat, bewertet ihre Erfahrungen mit der KI zu 65% als besser oder genauso gut.

Negative Aspekte und Risiken

Nutzerinnen und Nutzer beschreiben jedoch auch negative Erfahrungen. 57% der befragten Nutzer mit Depression empfanden es als bedrückend, sich mit einem Computerprogramm zu unterhalten. Ein Befragter beschrieb dies so: Negativ sei das Gefühl gewesen, „zu wissen, dass das Gegenüber kein echtes fühlendes Wesen ist, sondern eine KI, die so programmiert wurde, dass sie Verständnis zeigt. Da ist keiner, der mich wirklich versteht.“

Grund zur Sorge ist, dass 53% nach der Nutzung verstärkt Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid hatten. Besonders bedenklich ist dies, weil 62% der Nutzer mit Depression der Meinung sind, die KI habe bei ihnen den Gang zum Arzt oder Psychotherapeuten überflüssig gemacht.

„KI ersetzt weder eine professionelle Diagnostik – etwa mit Laboruntersuchungen zum Ausschluss einer Schilddrüsenüberfunktion – noch stellt sie eine leitliniengerechte Behandlung dar. Die antidepressive Wirksamkeit und mögliche unerwünschte Folgen sind kaum erforscht. Die Stiftung hat deshalb aktuell einen Forschungsschwerpunkt auf diese Themen gelegt“, sagt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. „Depression ist eine schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung. Betroffene sollten sich unbedingt weiterhin an Hausärzte, Psychiater oder Psychologische Psychotherapeuten wenden“, so Hegerl weiter.

Betroffenen, die digitale Angebote zur Unterstützung nutzen wollen, empfiehlt die Stiftung Deutsche Depressionshilfe auf zugelassene Digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA, „App auf Rezept“) oder das kostenfreie begleitete iFightDepression-Onlineprogramm der Stiftung Deutsche Depressionshilfe zurückzugreifen. Diese haben ihre Wirksamkeit in Studien belegt und erfüllen strenge Datenschutzauflagen.

PRESSEMITTEILUNG

Neben den spezifischen Daten zur KI-Nutzung von Depressionspatienten liefert die Befragung auch Ergebnisse zur Allgemeinbevölkerung: Knapp zwei Drittel (65%) der jüngeren Menschen (16-39 Jahre) haben schon einmal mit einem der großen KI-Chatbots wie mit einem vertrauensvollen Freund oder einem Therapeuten über eigene psychische Probleme gesprochen. Die am häufigsten genutzten KI-Modelle waren ChatGPT (77%), Gemini (14%) und Microsoft Copilot (4%).

Informationen und Hilfe bei Depression für Betroffene und Angehörige unter:

- Wissen und Adressen rund um das Thema Depression auf www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutschlandweites Info-Telefon Depression für Betroffene und Angehörige: 0800 33 44 5 33
- E-Mail-Beratung für Betroffene und Angehörige: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de
- Online-Forum: Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige unter www.diskussionsforum-depression.de
- Sozialpsychiatrische Dienste bei den Gesundheitsämtern
- Beratung und Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige www.bapk.de
- Tipps und Übungen für Angehörige: www.familiencoach-depression.de

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

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:

Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharma-unabhängig.
www.deutsche-depressionshilfe.de