

# Deutschland-Barometer Depression 2024

## Schwerpunktthema: „Familie“

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

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



# Depressionen

Gefördert durch



- Häufig (1-Jahresprävalenz 8,2 %, d. h. 5,3 Mio. der erwachsenen Deutschen 18 – 79 Jahre)
- Frauen doppelt so oft betroffen
- meist rezidivierender, nicht selten chronischer Verlauf
- kann jeden treffen
- schwere, oft lebensbedrohliche Erkrankung (um 10 Jahre reduzierte Lebenserwartung)
- häufigste Ursache für suizidale Handlungen
- wirksame Behandlungen sind verfügbar
- große diagnostische und therapeutische Defizite

**➔ Krankheit mit dem größten Optimierungsspielraum**

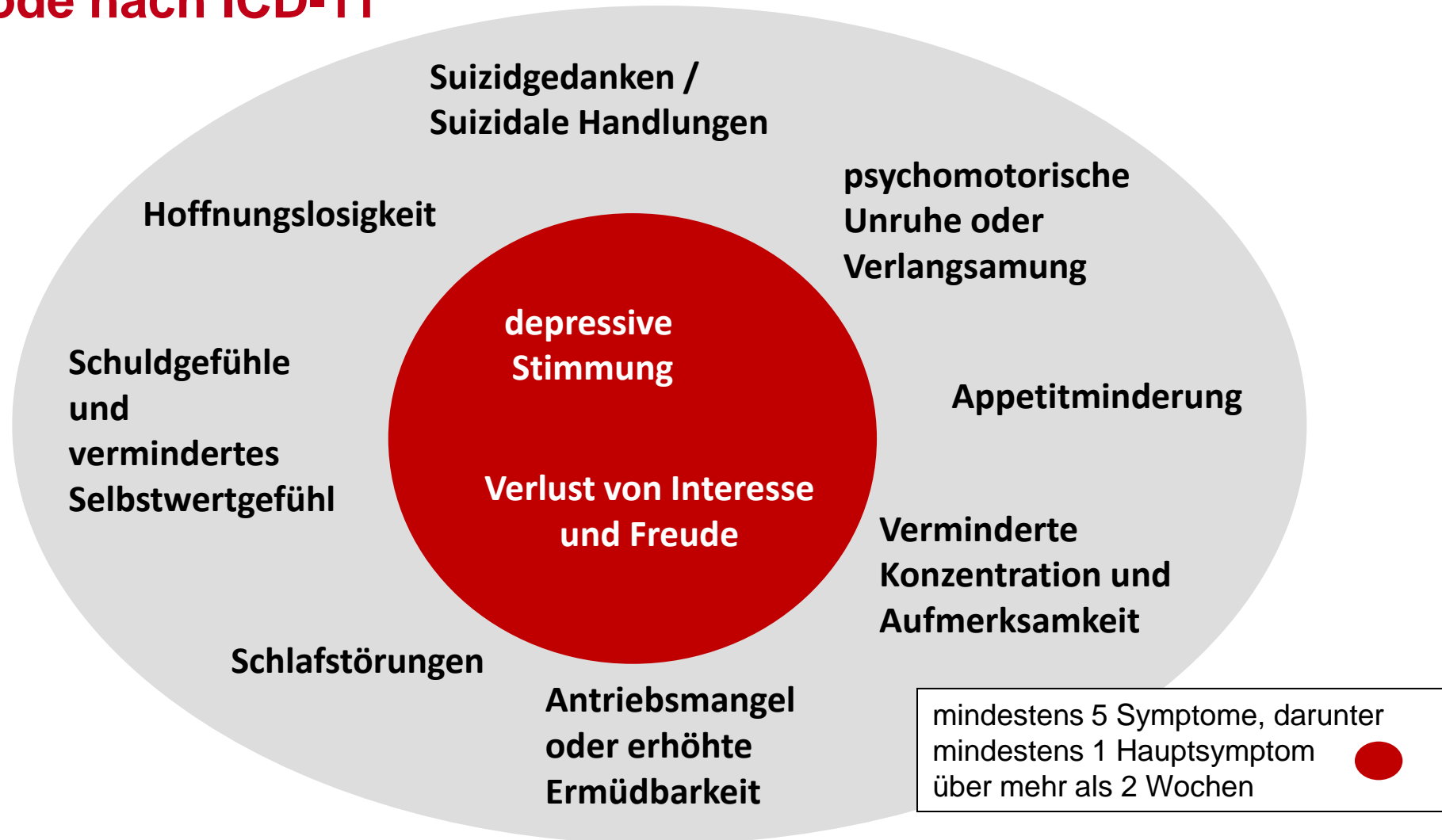


# Haupt- und Nebenkriterien für depressive Episode nach ICD-11

Gefördert durch

**DB** DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

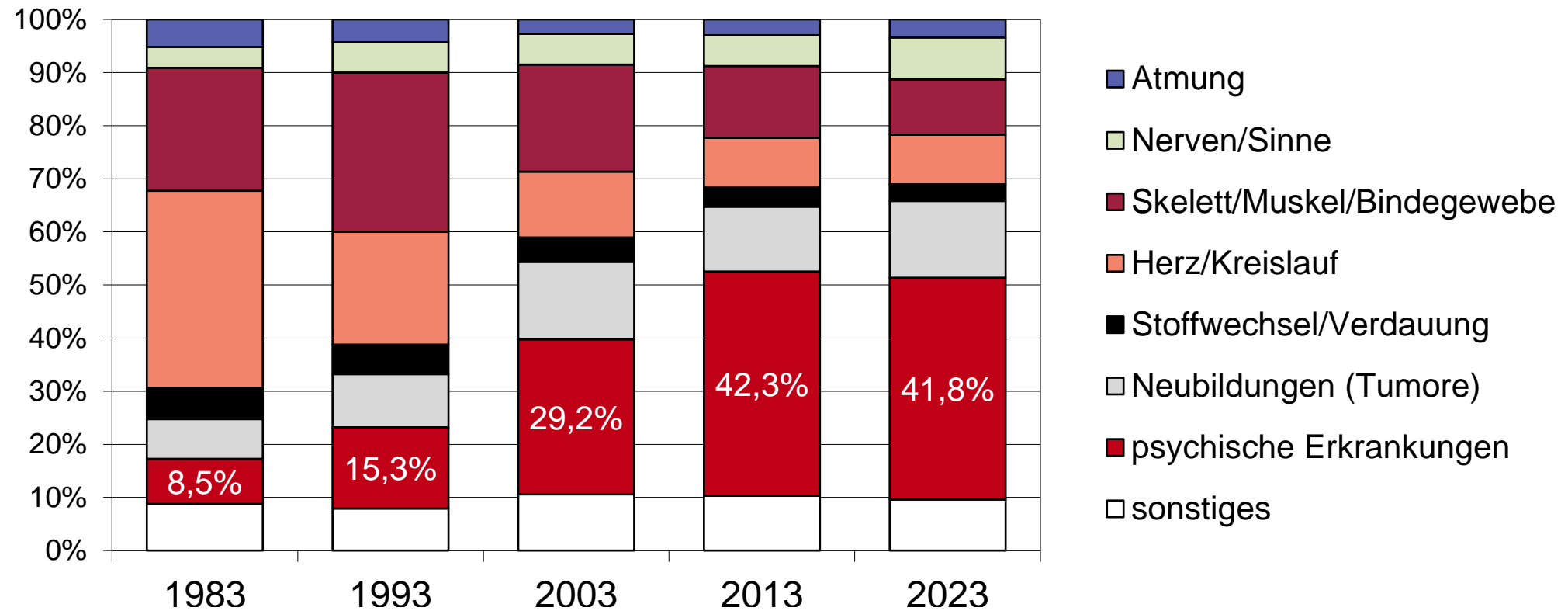


# Berentung wegen verminderter Erwerbsfähigkeit aufgrund psychischer Erkrankungen

Gefördert durch

**DB** DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION



Quelle: Deutsche Rentenversicherung Bund (2021). Rentenversicherung in Zeitreihen. DRV-Schriften Band 22, Oktober 2024

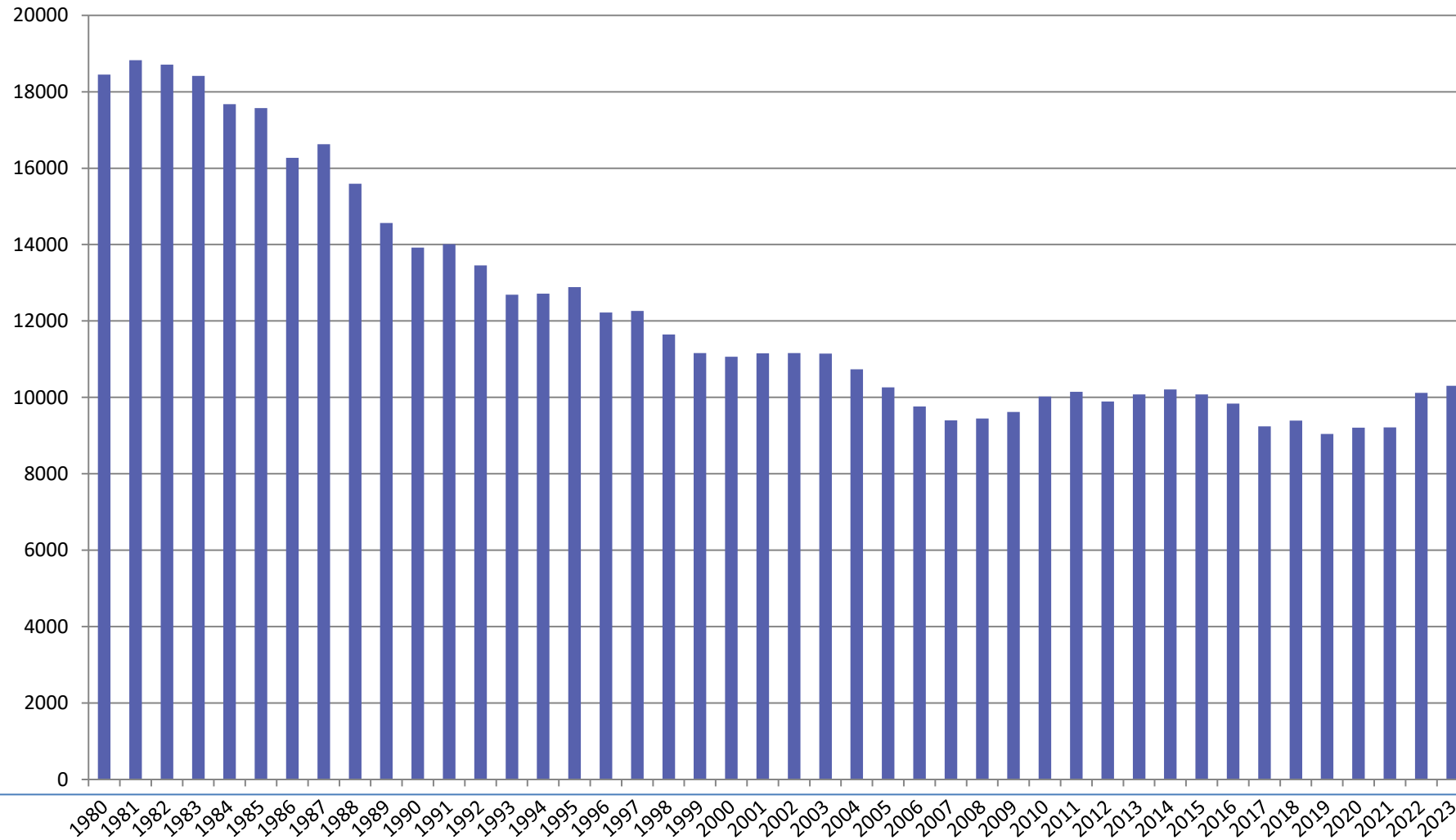


# Anzahl der Suizide in Deutschland seit 1980

Gefördert durch

**DB** DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION



(Quelle: Todesursachenstatistik, Statistisches Bundesamt, [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de), Zugriff 01.10.2024)

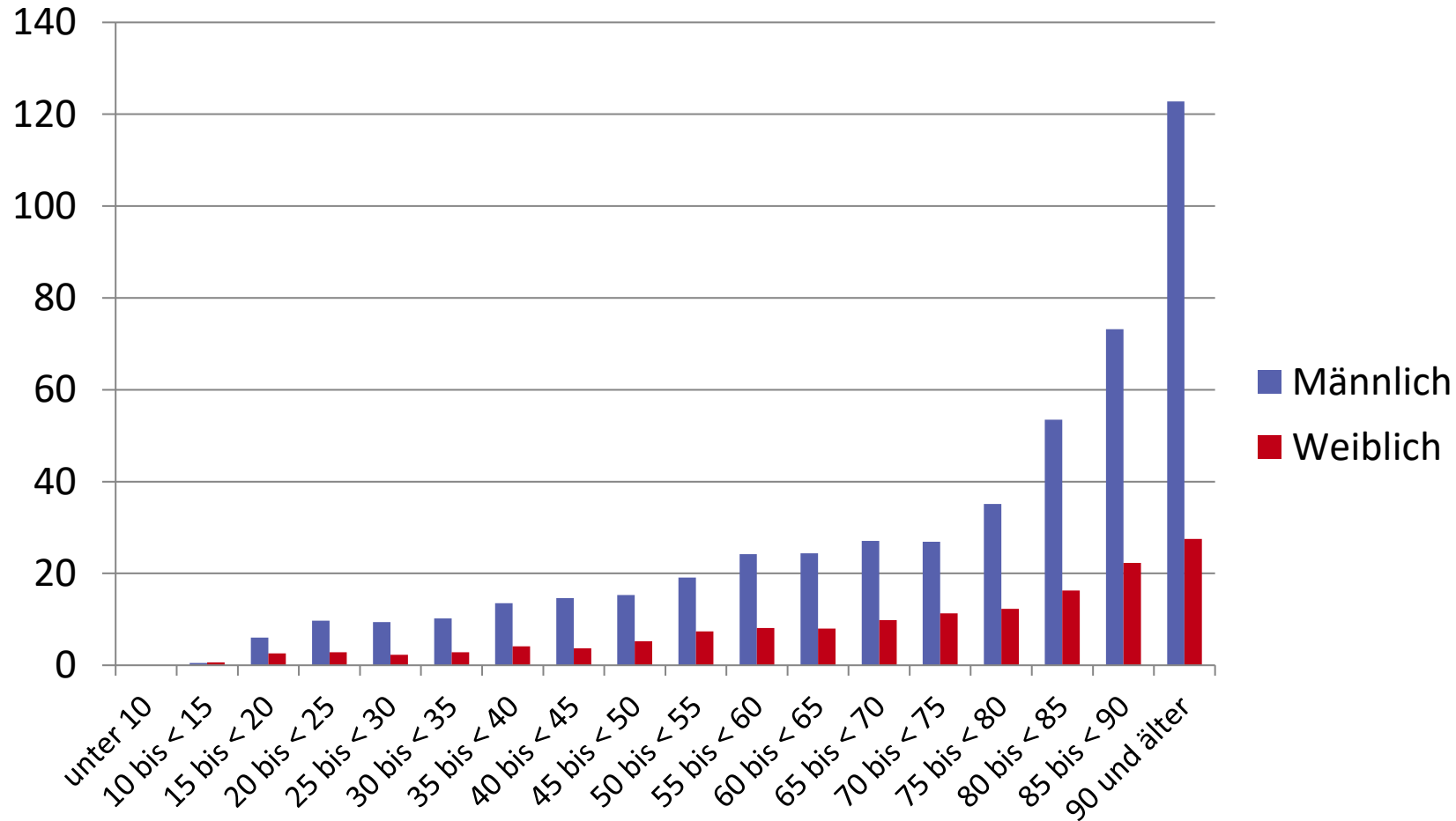


# Suizidraten in Deutschland 2023 (je 100.000 Einwohner)

Gefördert durch

**DB** DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION



(Quelle: Todesursachenstatistik, Statistisches Bundesamt, [www.gbe-bund.de](http://www.gbe-bund.de), Zugriff 01.10.24)



## 8. Repräsentative Befragung „Deutschland-Barometer Depression“

**Zielgruppe:** Personen in deutschen Privathaushalten

**Stichprobe:** 5.000 Befragte (18-69 Jahre)

Frauen: N = 2.482 (49,6 %) / Männer N = 2.511 (50,2 %) / divers N = 7 (0,1 %)

18-29 Jahre: N = 974 (19,5%)

30-39 Jahre: N = 988 (19,8%) / 40-49 Jahre: N = 914 (18,3%)

50-59 Jahre: N = 1.098 (22,0%) / 60-69 Jahre: N = 1.026 (20,5%)

**Methode:** Online-Befragung (11. – 24. September 2024)

**Durchführung:** bilendi

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

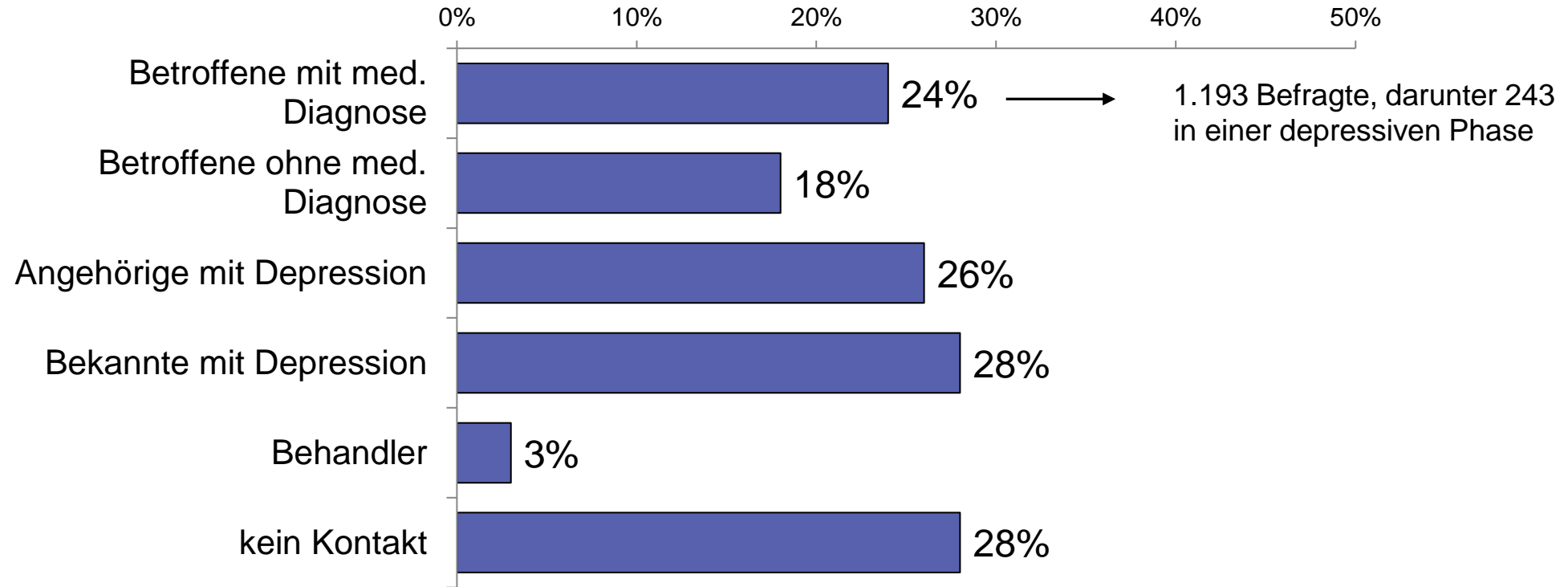


# Bezug zur Depressionserkrankung (Selbstbericht)

Gefördert durch



STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION



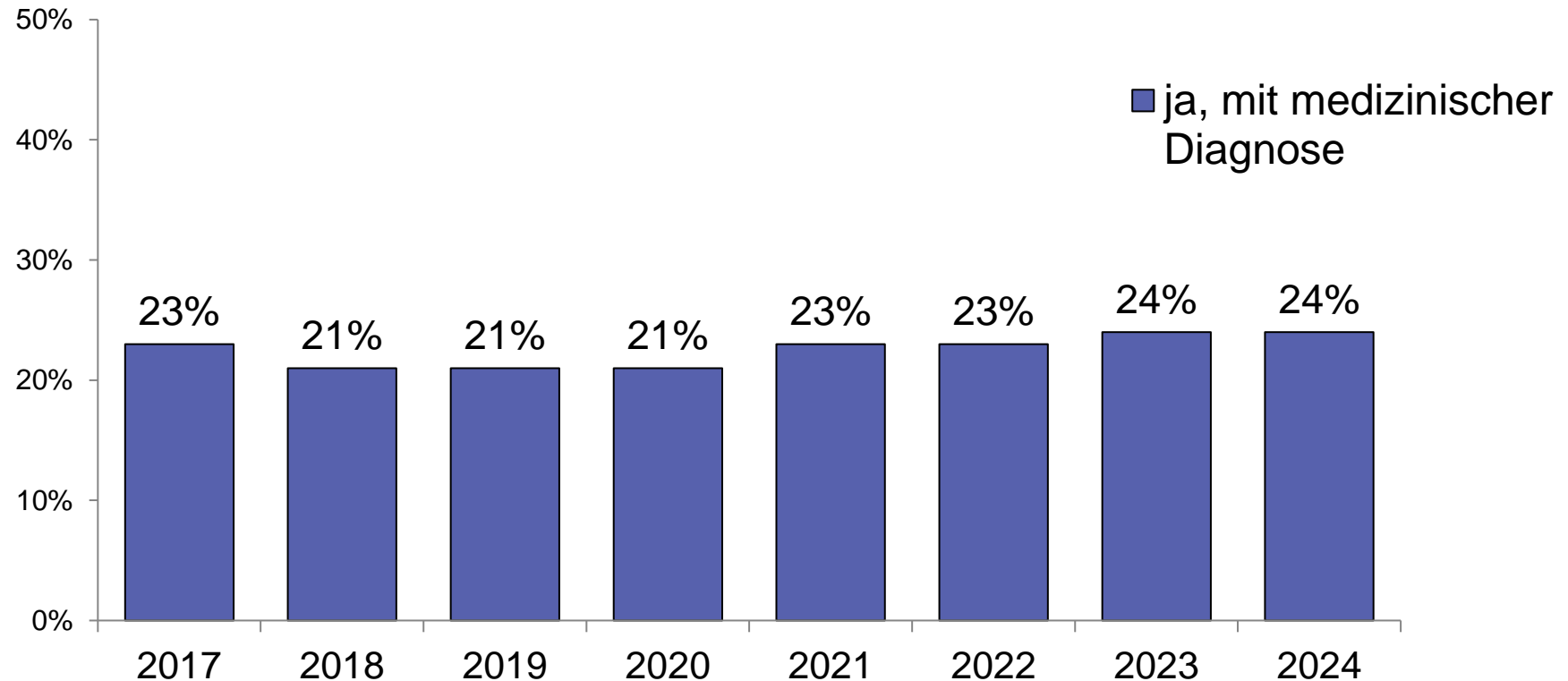
**Stichprobe:** Bevölkerung (N = 5.000)

**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)



**Stichprobe:** Bevölkerung (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)

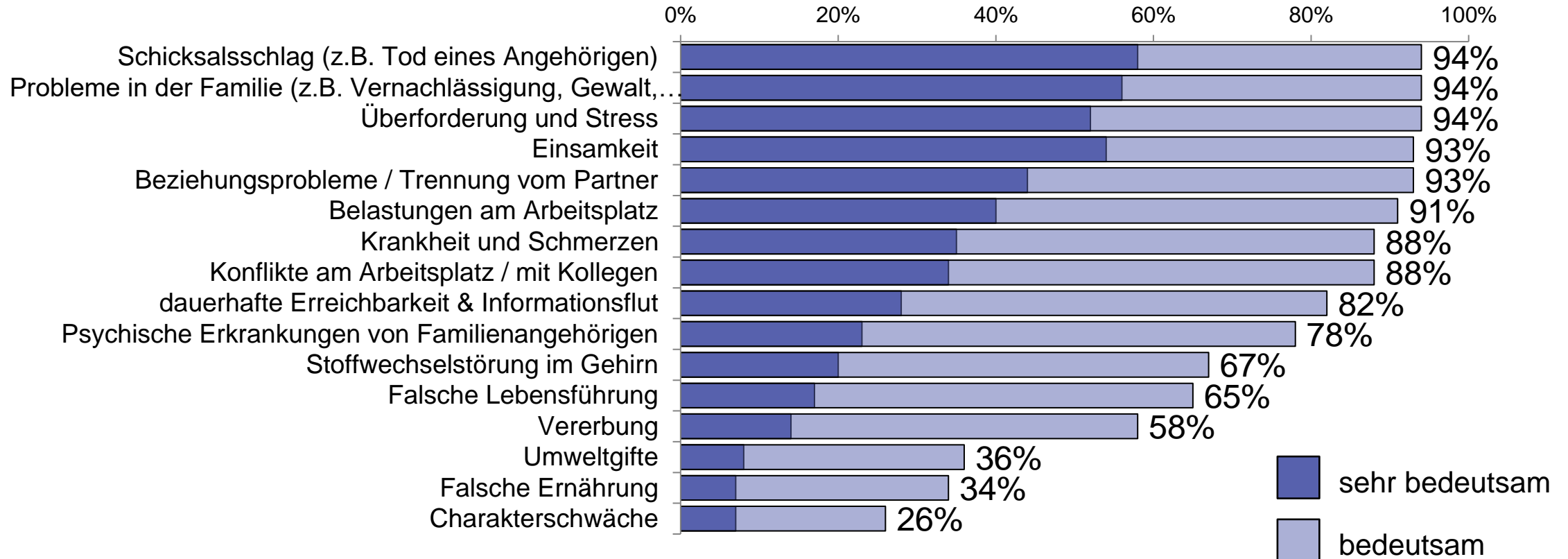
**Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: Ja, bei mir ist bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden. Ja, ich denke, dass ich bereits selbst einmal Depressionen hatte, aber es ist keine Diagnose gestellt worden. Ja, bei einem Angehörigen / Bekannten ist bereits einmal die Diagnose Depression gestellt worden. Ja, ich behandle/berate Menschen mit Depressionen. Nein, ich bin mit einer Depression nicht in Kontakt gekommen.

# Meinungen über Ursachen der Depression (Bevölkerung)

Gefördert durch



## Was sind bedeutsame Ursachen für die Entstehung einer Depression?



**Stichprobe:** Bevölkerung (N = 5.000)

**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 Mittel und Hilfen gegen Depression (Bevölkerung)

Gefördert durch



Welche der folgenden Mittel sind geeignet zur Bewältigung einer Depression?



**Stichprobe:** Bevölkerung (N = 5.000)

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

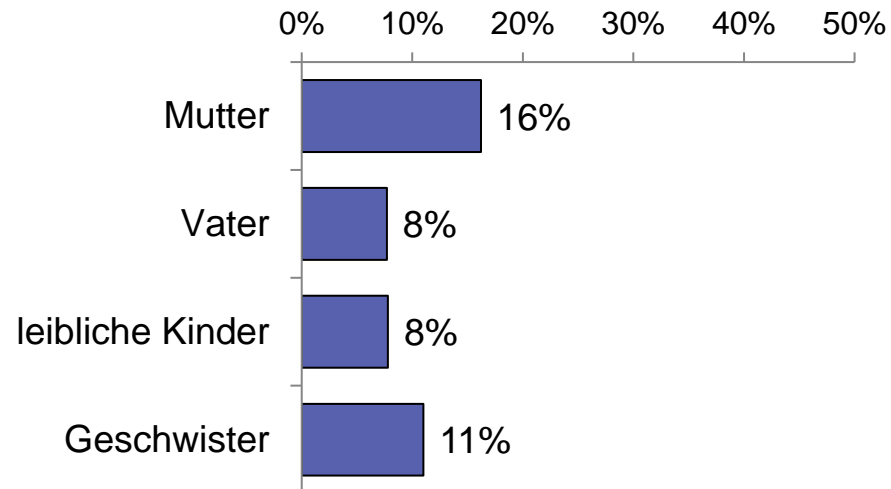
**Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: sehr geeignet / eher geeignet / eher ungeeignet / sehr ungeeignet



# Familiäre Belastung (Befragte mit med. Diagnose / Befragte ohne Depressionshintergrund)

## Befragte mit med. Depressionsdiagnose

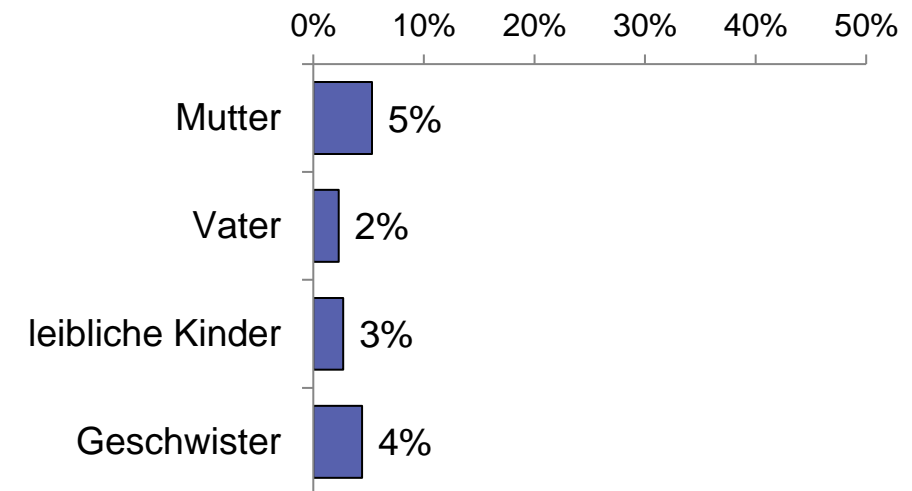
haben folgende Familienangehörige mit Depression:



**34% haben erkrankte Familienmitglieder**

## Befragte ohne Depressionshintergrund

haben folgende Familienangehörige mit Depression:



**13% haben erkrankte Familienmitglieder**

**Stichprobe:** Betroffene mit med. Diagnose (N = 1.193) bzw. ohne Depressionshintergrund (N = 3.807)

**Fragen:** Wer lebt in Ihrem Haushalt? Wer von diesen Personen ist an einer Depression erkrankt (ärztlich diagnostiziert)? (Mehrfachnennungen möglich)



# Rolle der Familie für die Erkrankten (Betroffene mit med. Diagnose)

Gefördert durch



## Meine Familie ...



**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose (N = 1.193)

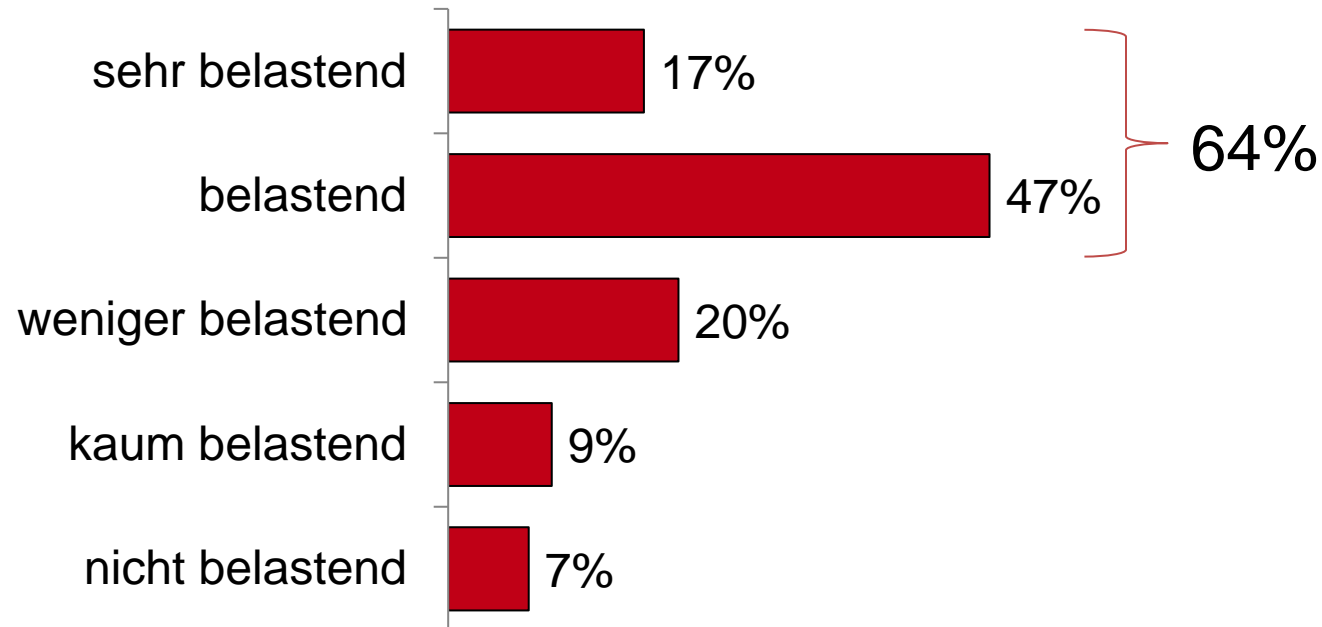
**Frage:** Was von dieser Liste trifft auf Ihre Familie zu?

**Antwortoptionen:** trifft zu

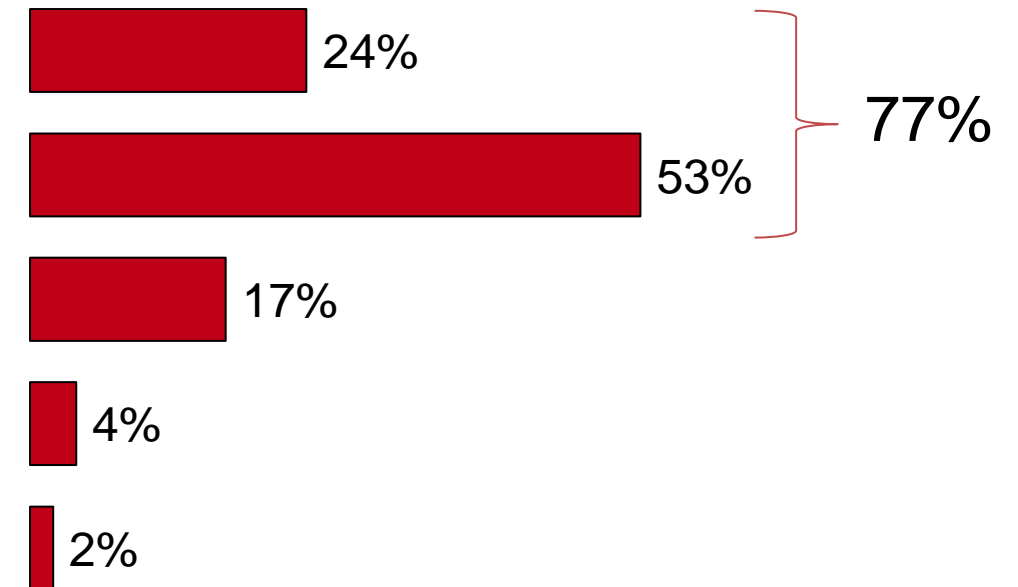


# Belastung der Familie aufgrund der Erkrankung aus Sicht der Erkrankten und der Angehörigen (Betroffene mit med. Diagnose / Angehörige)

## Aus Sicht der Erkrankten



## Aus Sicht der Angehörigen



**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose (N = 1.193), Befragte mit erkrankten Angehörigen (N = 1.315)

**Frage:** Was würden Sie sagen: Ist oder war Ihre Depressionserkrankung für Ihre Familie ...; Was würden Sie sagen: Ist oder war die Depressionserkrankung eines Familienmitglieds für das Familienleben ...



# Was hat geholfen?

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Einfach da sein (290 Nennungen)

- Die alleinige Tatsache, dass meine Familie für mich da war hat entscheidend geholfen.
- Sie hat mir das Gefühl gegeben, für mich da zu sein.
- Sie sind rund um die Uhr für mich da, wenn ich sie brauchte.
- Nichts besonderes, einfach da sein.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Was hat geholfen?

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Reden (270 Nennungen)

- Dass man offen miteinander geredet hat.
- Gespräche, ermunternde und aufbauende.
- Wir haben oft miteinander gesprochen, haben uns Zeit füreinander genommen.
- Mit mir geredet.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?





# Was hat geholfen?

Gefördert durch

**DB** DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Zuhören (181 Nennungen)

- Ein offenes Ohr gehabt, wenn ich es benötigt habe.
- Zugehört, sich Zeit für mich genommen.
- Mein Ehemann und mein Sohn haben zugehört und mich so unterstützt und aufgebaut.
- Meine Mutter hat mir einfach zugehört, wenn ich reden wollte.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Was hat geholfen?

Gefördert durch

**DB** DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Hilfe zur Behandlung (150 Nennungen)

- Gedrängt zum Arzt zu gehen.
- Brachten mich zu einem Psychiater.
- Haben Mut gemacht, mich dort behandeln zu lassen.
- Telefoniert, um einen Termin beim Psychiater zu bekommen, damit ich aus der Psychiatrie entlassen werden konnte.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Was hat geholfen?

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Praktische Hilfe (109 Nennungen)

- Den Haushalt und die Kinder übernommen.
- Essen gekocht.
- Den Hund betreut.
- Einkaufen.
- Von Dingen des täglichen Lebens entlastet.
- Haushälterin angestellt.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Was hat geholfen?

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Tatkräftige Unterstützung (93 Nennungen)

- Sie gaben ständige Unterstützung.
- Meine Frau hat mich immer unterstützt.
- Meine Tochter hat mich in allem sehr unterstützt.
- Mich voll bei meinen Problemen unterstützt.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Was hat geholfen?

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Für Ablenkung sorgen (82 Nennungen)

- Zusammen etwas machen, wie Grillen, Geburtstage und Unterhaltung.
- Gemeinsam Ausflüge und Wanderungen.
- Mit mir Sport gemacht.
- Stundenlang Fahrrad gefahren.
- Meer und in Vergnügungsparks.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Was hat geholfen?

Gefördert durch



DEUTSCHE BAHN  
STIFTUNG

STIFTUNG DEUTSCHE  
DEPRESSIONSHILFE  
UND SUIZIDPRÄVENTION

## Verständnis aufbringen (81 Nennungen)

- Meine Launen hingenommen.
- Geholfen, indem sie mich nicht verurteilt hat.
- Mich und meine Erkrankung ernst genommen.
- Mich unterstützt und akzeptiert, wie ich bin.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 1.571 offenen Nennungen

**Frage:** Was hat Ihre Familie unternommen oder getan, das Ihnen sehr geholfen hat?



# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Die Depression nicht als Erkrankung sehen (104 Nennungen)

- Depression wäre eine Einbildung.
- „Depressionen hat doch fast jeder Mensch mal.“
- „Ist ja nicht so schlimm.“
- „Wird schon“ zu sagen.
- Tolle Sprüche gemacht wie: „Ach wird schon, musste mal weniger feiern, schlaf dich mal aus“.
- Darüber hinwegzugehen und sagen dass jeder mal schlecht drauf ist.
- „Papa hat wieder Sonntagsfrust.“

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?



# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Druck ausüben, „Reiß Dich mal zusammen!“ (70 Nennungen)

- Dumme Sprüche: „Man muss sich zusammenreißen.“ „Man darf nicht so empfindlich sein.“
- „Reiß dich zusammen“ - Der schlimmste Satz den man sagen kann.
- Druck gemacht, wieder fit zu sein und sich nicht gehen zu lassen.
- Druck machen, zum Arzt zu gehen.
- Mein damals noch lebender Mann wollte immer, dass ich esse, aber dann musste ich mich übergeben.

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?





# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Unpassende Ratschläge geben (41 Nennungen)

- „den Spiegel anzulächeln“.
- „Geh doch mehr an die frische Luft.“
- „Denk an was Schönes.“
- Ich bräuchte nur Vitamin D und Johanniskraut, dann wird es wieder gut.
- „Lach doch mal.“
- „Geh spazieren, setz dich in die Sonne.“
- Als ich Suizidgedanken angesprochen habe, wurde mir gesagt: „Rede ruhig weiter drüber, wer drüber redet, macht es nicht.“

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?



# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Ständig nachfragen (38 Nennungen)

- Ständig nachgefragt, wie es mir geht, obwohl ich einfach Ruhe und Freiheit wollte.
- Ständig nachgefragt, woher die Depression kommt.
- Ständig nachhaken.
- Hat auf mich eingeredet.
- Hat zu viel gefragt warum und weshalb.
- Immer nachgefragt, sehr nervig.
- Meine Frau hat auf mich eingequatscht.

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?



# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Übervorsorglich sein (35 Nennungen)

- Zu viel Umsorgung.
- In Watte packen.
- Wollte mich abschirmen. Äußere Einflüsse nicht an mich heranlassen.
- Zu häufige mütterliche Kontaktaufnahme entgegen meiner Wünsche.
- Aus Fürsorge zu viel Unterstützung.
- Übertriebene Rücksichtnahme.

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?



# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Zu viel Aktivität (33 Nennungen)

- Zu kreativen Aktivitäten gedrängt, die mich eher belasteten.
- Ablenkende Belustigungstermin.
- Mein Partner hat mich zum Spaziergehen in den Wald geschleppt.
- Meine Familie hat versucht, mich durch Aktivitäten abzulenken, was aber für mich teilweise sehr belastend war.

---

**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?



# Verhalten der Familie: Was war aus Sicht der Erkrankten gut gemeint, aber kontraproduktiv?

## Vorwürfe machen (31 Nennungen)

- Ja Vorwürfe gab es massenhaft.
- Mir Vorwürfe gemacht bezüglich Gewicht und Lebensweise.
- Sie haben mir Vorwürfe gemacht und mich immer wieder als faul betitelt.
- Vorwürfe, dass es meine Schuld war, dass es so weit gekommen ist.
- Dass ich nicht so faul sein sollte und nicht den ganzen Tag im Bett verbringen soll.

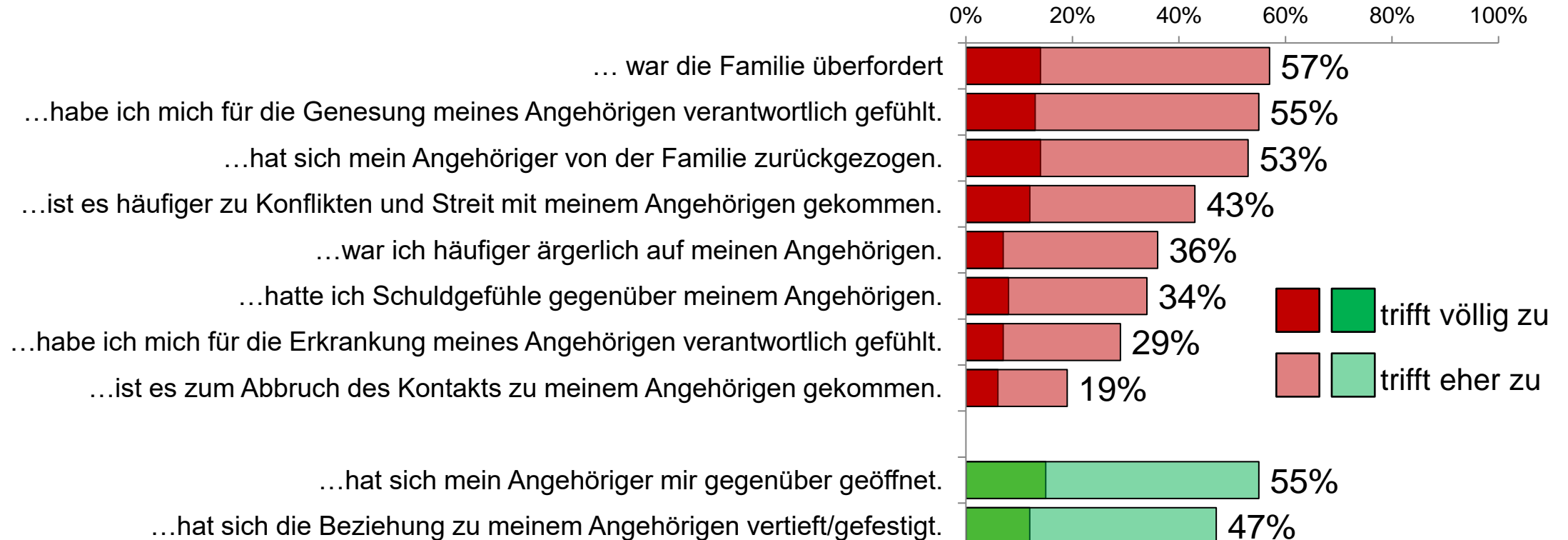
**Stichprobe:** Betroffene mit medizinischer Diagnose, Auswahl aus 522 offenen Nennungen

**Frage:** Gab es etwas, das Ihre Familie in der besten Absicht unternommen oder getan hat, das aus Ihrer Sicht aber kontraproduktiv war, weil es Ihre Situation eher verschlimmert hat?



# Auswirkungen der Depression auf die Familie aus Sicht der Angehörigen

Aufgrund/während der Depression meines Familienangehörigen ...



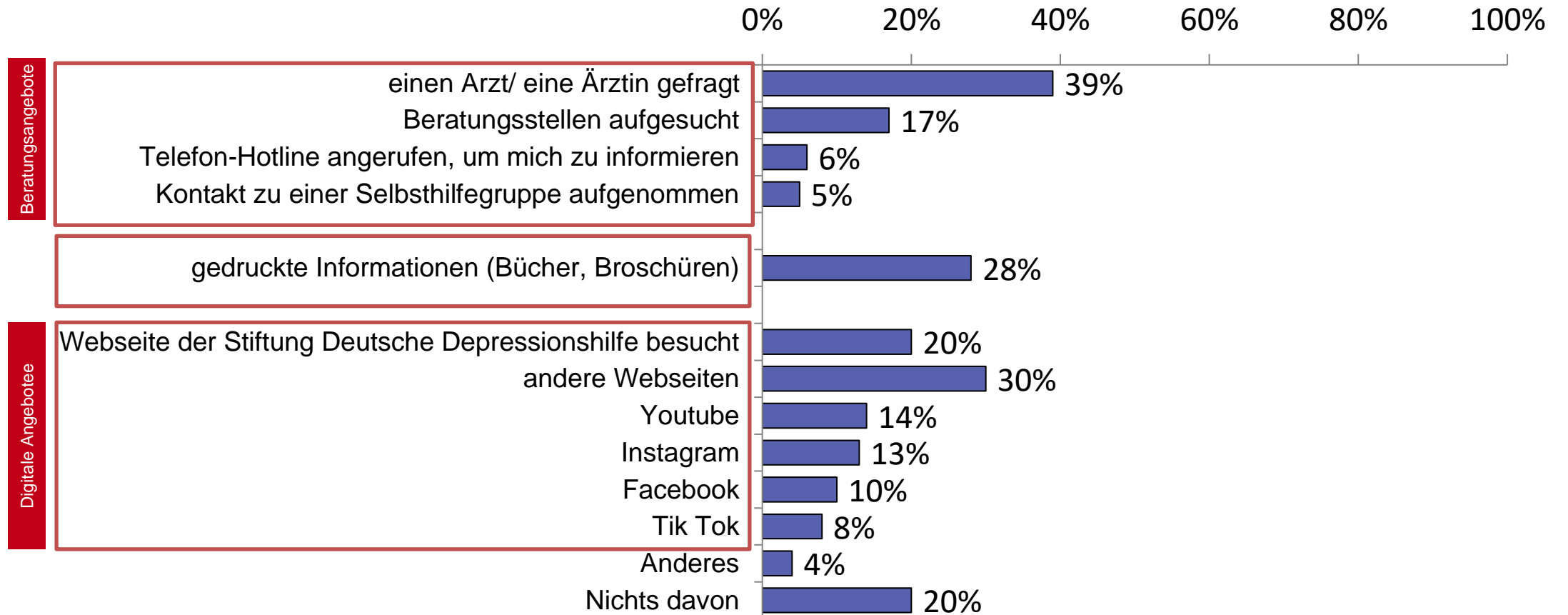
**Stichprobe:** Befragte mit erkrankten Angehörigen (N = 1.315)

**Frage:** Was meinen Sie? Wie sehr treffen die folgenden Aussagen zur Beschreibung der Depression zu? **Antwortoptionen**  
(dargestellte unterstrichen): trifft völlig zu, trifft eher zu, trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu



# Informationsquellen für Angehörige

Gefördert durch



**Stichprobe:** Befragte mit erkrankten Angehörigen (N = 1.315)

**Frage:** Nachdem klar war, dass ein Familienangehöriger an einer Depression erkrankt ist, welche der folgenden Informations- und Hilfsangebote haben Sie persönlich genutzt, um sich über die Erkrankung zu informieren?



# Deutschland-Barometer Depression

## Bausteine

**Teil 1:** Basisdaten zu Depressionen & Suizidalität in Deutschland 2024

**Teil 2:** Befragung „Depression – So denkt Deutschland“

- a) Wie denkt die Bevölkerung über die Krankheit Depression?
- b) Schwerpunktthema: Familie

**Teil 3:** Erfahrungsbericht





## 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](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

