



© 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



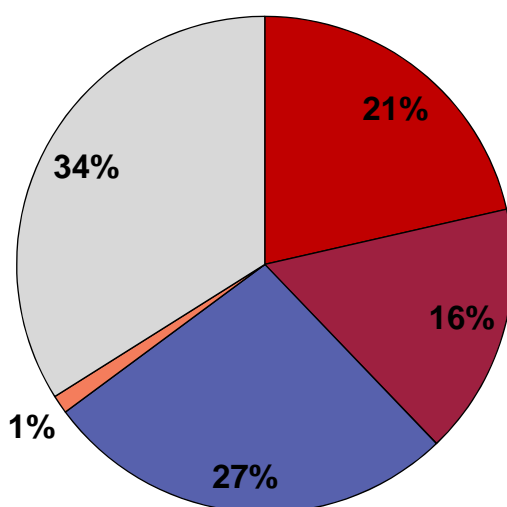
Thema: Persönlicher Kontakt mit der Depression (Selbstbericht)

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.

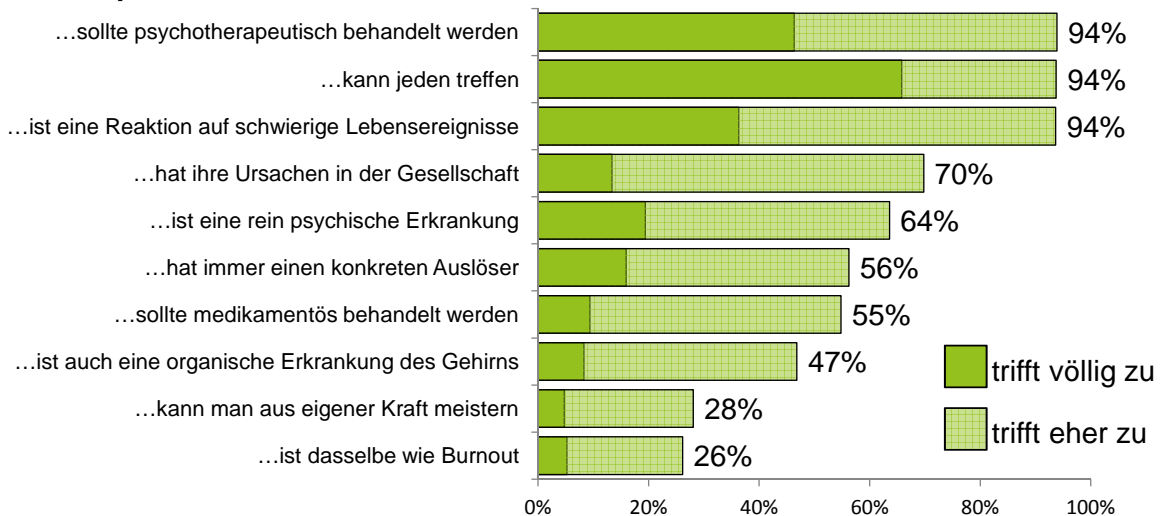
Antwortoptionen

- 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

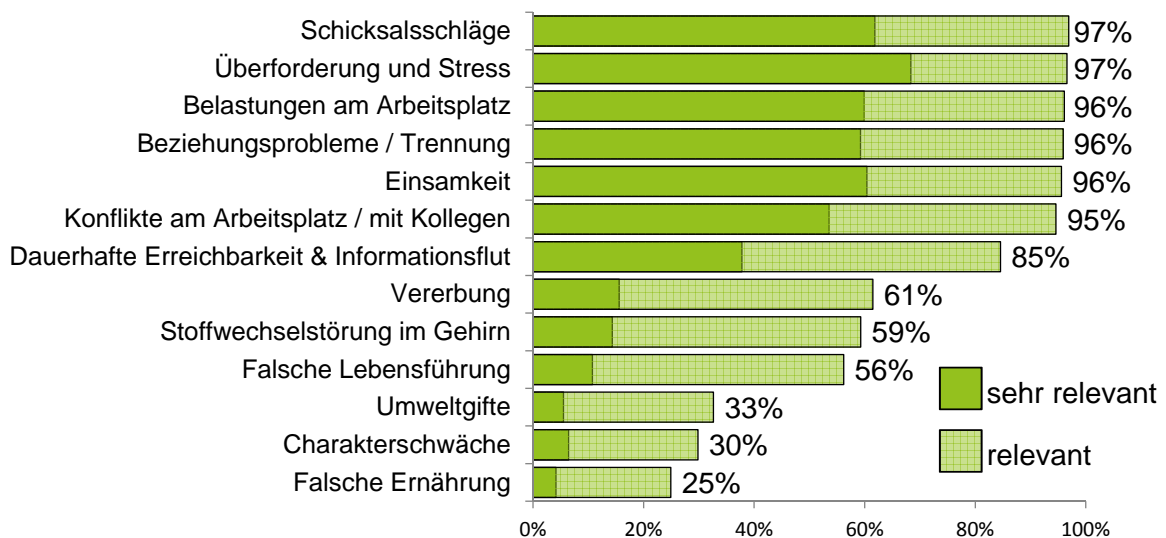
Antwortoptionen

- 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

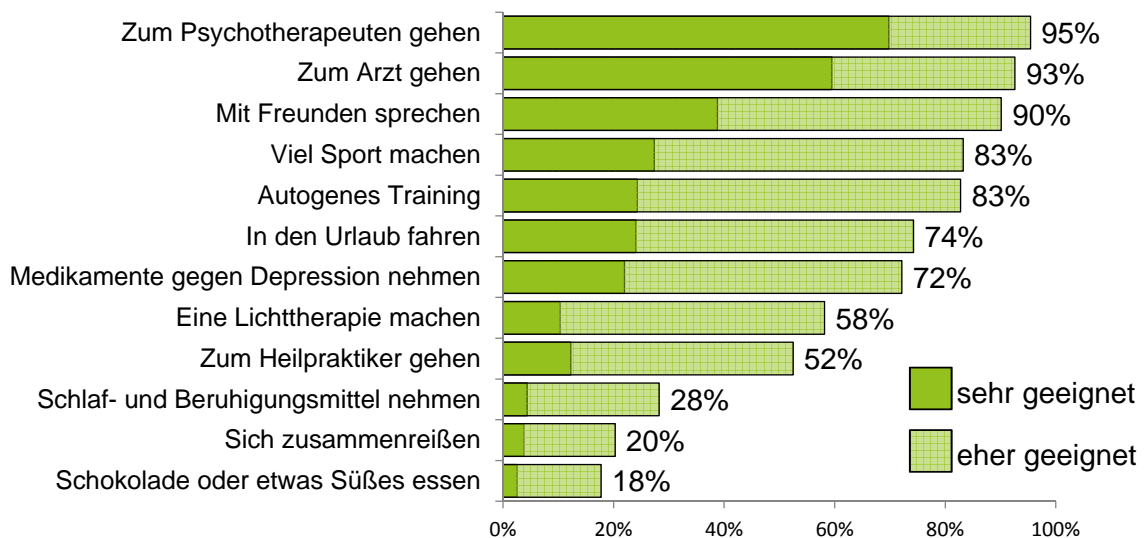
Antwortoptionen

- 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



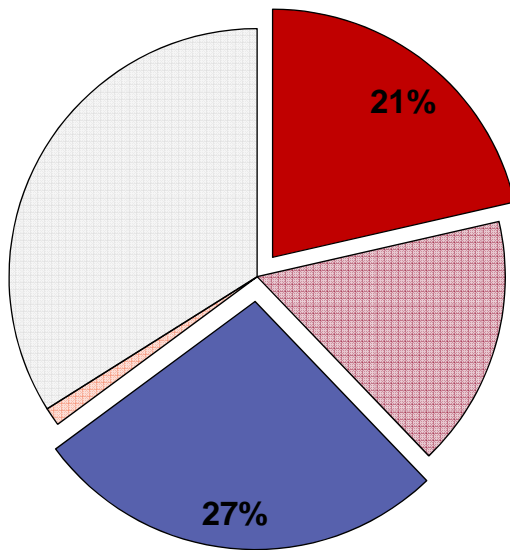
Schwerpunktthema 2018



© 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

Erkrankte mit Diagnose	
Einsamkeit	97%
Beziehungsprobleme / Trennung vom Partner	97%
Konflikte mit Kollegen / am Arbeitsplatz	96%
Stoffwechselstörung im Gehirn	64%

Angehörige & Bekannte	
Einsamkeit	96%
Beziehungsprobleme / Trennung vom Partner	96%
Konflikte mit Kollegen / am Arbeitsplatz	96%
Stoffwechselstörung im Gehirn	63%

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...

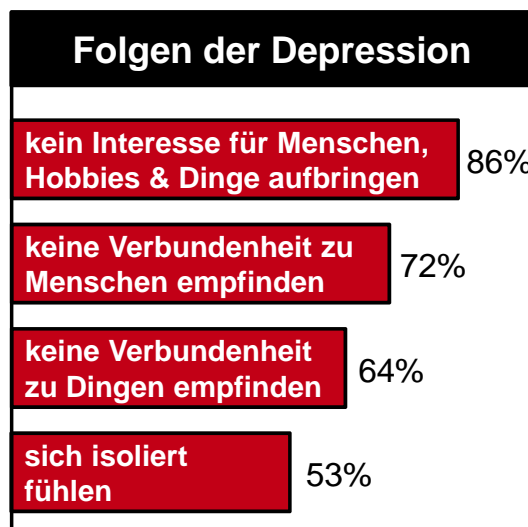
- ...mich niedergeschlagen und deprimiert gefühlt habe?
- ...kein Interesse für Menschen, Hobbies und andere Dinge aufbringen konnte?
- ...mich kraftlos und erschöpft gefühlt habe?
- ...keine Verbundenheit oder Nähe zu Menschen in meinem Umfeld erleben konnte?
- ...keine Verbundenheit und Nähe zu Dingen 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

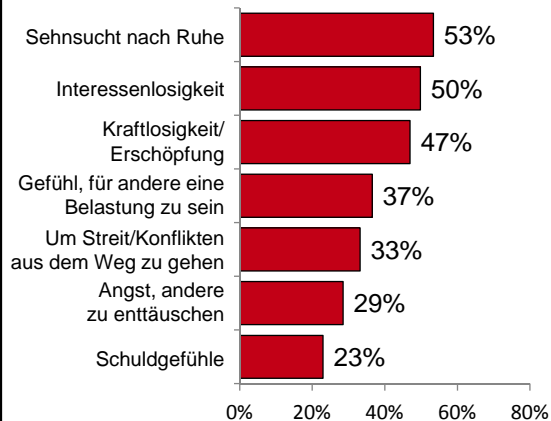
© pixabay



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

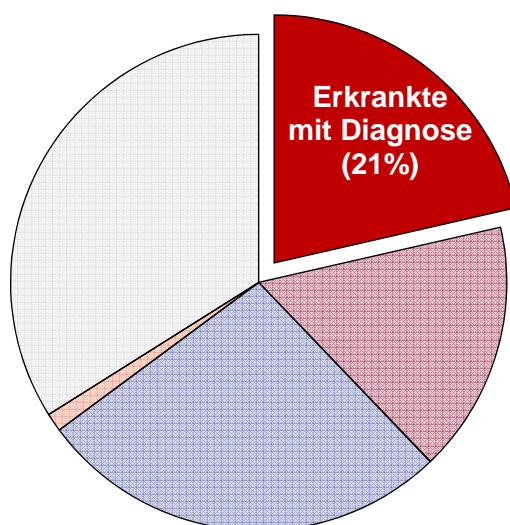
Frage: Hatte die Depression Auswirkungen auf Ihre Beziehung zu Menschen in Ihrem sozialen Umfeld?

Antwortoption:

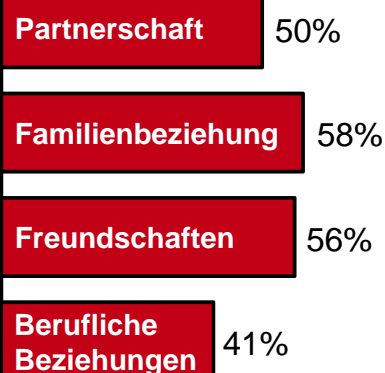
- Ja, auf partnerschaftliche Beziehungen
- Ja, auf familiäre Beziehungen (zu Eltern, Kindern, nahen Familienangehörigen)
- Ja, auf Freundschaften
- Ja, auf berufliche Beziehungen (zu Kollegen, Vorgesetzten)
- Nein, meine Depression hatte keine Auswirkungen auf meine Beziehungen



Erkrankte – Auswirkung der Depression auf soziale Beziehungen



Auswirkungen auf:



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

Auswirkungen auf:

Partnerschaft	50%
Familienbeziehung	58%
Freundschaften	56%
Berufliche Beziehungen	41%

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

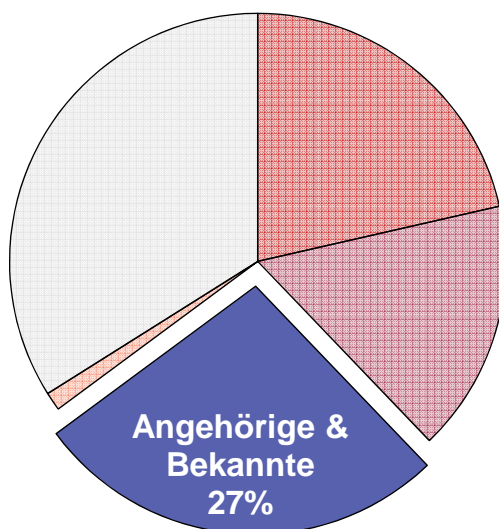
Frage: Sie haben angegeben, dass die Diagnose Depression bei einem Angehörigen oder Bekannten gestellt wurde. Um wen handelte es sich dabei?

Antwortoption:

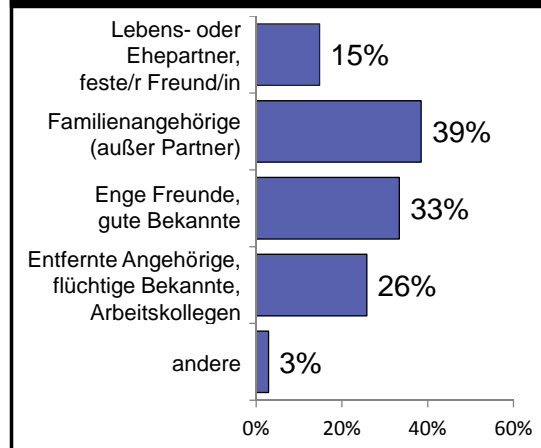
- Lebens- oder Ehepartner, fester Freund/feste Freundin
- Nahe/r Familienangehörige/r (außer Lebens- oder Ehepartner)
- Enge/r Freund/in, gute/r Bekannte/r
- Entfernte Familienangehörige, flüchtige Bekannte, Arbeitskollegen
- Andere



Subgruppe der Befragten – Angehörige & Bekannte



Wer ist erkrankt?



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

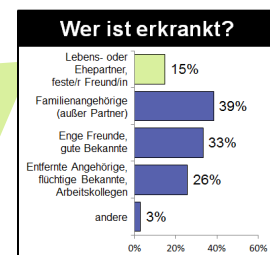


Partner von Erkrankten – Ungünstige Auswirkung der Depression auf Partnerschaften

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 – (Kontakt Daten 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.

