

Pressemitteilung

Europäische Mental Health Week

Wie steht es um die seelische Gesundheit in Deutschland?

Start des Themenspezials Psychische Gesundheit und Stress der Stiftung Gesundheitswissen

Berlin, 22. Mai 2023 – Es ist eine alltägliche Frage: Wie geht's dir? Meistens wird sie fast reflexartig mit einem „Gut“ beantwortet. Dabei stimmt das gar nicht immer. Psychische Erkrankungen sind zu Volkskrankheiten geworden. Laut Krankenkassendaten sind sie mittlerweile der dritthäufigste Krankheitsgrund. Anlässlich der heute beginnenden Europäischen Mental Health Week wirft die Stiftung Gesundheitswissen zum Auftakt ihrer Themenwoche „Psychische Gesundheit und Stress“ einen Blick auf die aktuelle „seelische“ Lage in Deutschland und erklärt, welchen Einfluss Stress auf die mentale Gesundheit haben kann.

Wir leben in herausfordernden Zeiten – eine gute mentale Gesundheit ist daher besonders wichtig. Grund genug einmal näher hinzusehen, wie es um die psychische Gesundheit der Deutschen bestellt ist. Eine aktuelle Studie der Stiftung Gesundheitswissen hat dazu verschiedene Aspekte der seelischen Gesundheit in der Bevölkerung beleuchtet. Basis für die Studie ist eine bevölkerungsrepräsentative Befragung unter 2000 Teilnehmer ab 16 Jahren, die Ende des letzten Jahres durch forsa durchgeführt wurde.

Psychische Erkrankungen spielen große Rolle

Insgesamt zeigen die Daten, dass das Thema psychische Gesundheit eine große Rolle für die deutsche Bevölkerung spielt. Gefragt, ob sie schon einmal wegen einer psychischen Erkrankung behandelt wurden, antworteten 30 Prozent der Befragten mit ja.

Unsicherheit mit einem offenen Umgang bei seelischen Problemen

Gleichzeitig sind psychische Erkrankungen immer noch mit erheblichen Unsicherheiten und Vorbehalten verbunden. So gab rund die Hälfte der Befragten an, dass es ihnen unangenehm sei, mit Bekannten über ihre seelischen Probleme zu sprechen. Ihnen scheint es – trotz bestehender seelischer Probleme - schwer zu fallen, sich anderen bei diesem Thema mitzuteilen. Das könnte daran liegen, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen noch immer gesellschaftliche Stigmatisierung erfahren. Für die Betroffenen können daraus weitreichende Folgen entstehen: Die Stigmatisierung kann für Menschen, die von einer psychischen Erkrankung betroffen sind, nicht nur eine zusätzliche Belastung sein, sondern auch den Heilungsprozess behindern, und damit häufig auch eine frühzeitige Diagnose und Behandlung. Um aktiv gegen die Stigmatisierung von Menschen mit psychischen Erkrankungen vorzugehen, braucht es Aufklärung und dafür wiederum gute, verlässliche Informationen.

Schwierigkeiten bei der Suche nach passenden Informationen

Die Suche nach geeigneten Bewältigungsstrategien oder weiterführenden Informationen zu psychischen Erkrankungsbildern gestaltet sich allerdings nicht so leicht. 36 Prozent der Studienteilnehmer gaben an, dass sie es schwierig oder sehr schwierig finden, bei psychischen Problemen wie Stress oder Depression an passende Informationen zu gelangen. Die Stiftung Gesundheitswissen hat deshalb ein breites, multimediales Informationsangebot zu den unterschiedlichen Aspekten des Themas auf ihrem Gesundheitsportal aufbereitet, das auf Basis der evidenzbasierten Medizin erstellt wurde.

Probleme durch Stress im Alltag

Im Alltag scheinen Stress und die damit verbundenen Belastungen für Viele ein Thema zu sein: Fast 30 Prozent der Befragten fühlen sich im täglichen Leben nicht entspannt und lassen sich durch Stress eher aus der Ruhe bringen. Chronischer Stress allerdings kann die Anfälligkeit für eine psychische Erkrankung erhöhen.

Gründe für eine seelische Erkrankung

Eine psychische Erkrankung ist meist sehr komplex. Es gibt viele unterschiedliche Gründe und Faktoren, die die Entwicklung eines Krankheitsbildes beeinflussen. Allerdings ist Stress ein wesentlicher

Risikofaktor bei der Entstehung von psychischen Erkrankungen. Stress bei der Arbeit, Stress im Alltag, Überforderung durch zu viel Druck und eigene Ansprüche oder Stress durch schwierige persönliche Lebenssituationen, all das kann das Risiko für eine psychische Störung erhöhen. Auch äußere Faktoren, denen wir ausgesetzt sind, können - je nach Persönlichkeit - für Stress sorgen und uns angreifbar machen. Zusätzlich spielen individuelle Eigenschaften und Voraussetzungen eine Rolle. Manche Menschen können Stress und Belastung besser abfedern als andere – sie finden besser Wege, mit den Problemen umzugehen und haben eine höhere persönliche Resilienz.

Gerade bei Stress: So schlafen Sie besser (ein)

Gesunder Schlaf ist wichtig, denn während des Schlafes laufen Prozesse ab, die unser Immunsystem stärken und Lern- und Gedächtnisprozesse fördern. In stressigen Situationen kann es schwer sein, erholsamen Schlaf zu finden. Was man tun kann, damit es mit dem Einschlafen oder Durchschlafen besser klappt, erfahren Sie [hier](#).

Als Voraussetzung für eine gute Lebensqualität und Leistungsfähigkeit durchdringt das Thema psychische Gesundheit mittlerweile alle Bereiche und Settings des gesellschaftlichen Lebens. Weitere Daten und Fakten rund um das Thema finden Sie [hier](#).

Die Themenwoche „Psychische Gesundheit und Stress“ im Überblick:

Stress ist mittlerweile eine der wichtigsten Ursachen für die Entstehung von psychischen Erkrankungen. Aus diesem Grund widmet sich die Stiftung Gesundheitswissen in einer umfassenden Themenwoche dem Thema Stress und den Zusammenhängen zur psychischen Gesundheit. Das erwartet Sie in unserer Themenwoche:

Montag, 22. Mai:	Wie steht es um die seelische Gesundheit in Deutschland? Aktuelle Studienergebnisse sowie Zahlen und Fakten
Dienstag, 23. Mai: Expertenchat 12:00-13:00 Uhr	Psychische Warnsignale bei Stress – Tipps vom Experten: mit PD Dr. med. Derek Spieler , Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Universitätsklinik Freiburg Thema: „Stress: Diese Warnsignale sollten Sie beachten“ Anmeldung unter: veranstaltung@stiftung-gesundheitswissen.de
Mittwoch, 24. Mai: Donnerstag, 25. Mai: Freitag, 26. Mai:	Zu viel Stress: Das sind Folgen für die Gesundheit Stressabbau: Was hilft bei starker Belastung? Anlaufstellen: Diese gibt es bei psychischen Problemen

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.