

## Pressegespräch

### **BARMER-Arztreport 2018**

### **Psychische Erkrankungen bei jungen Erwachsenen in Baden-Württemberg**

Montag | 4. Juni 2018 | 11.00 Uhr

BARMER | Landesvertretung Baden-Württemberg

Torstraße 15 | 70173 Stuttgart

#### Teilnehmer:

##### **Winfried Plötze**

Landesgeschäftsführer der BARMER Baden-Württemberg

##### **PD Dr. rer. nat. habil. David Daniel Ebert**

Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen Nürnberg und Leiter der Arbeitseinheit EMental Health & Behavioral Health Promotion and Technology Lab

Moderation:

##### **Marion Busacker**

Pressesprecherin der BARMER Baden-Württemberg

Landesvertretung

Baden-Württemberg

Torstraße 15  
70173 Stuttgart

[www.barmer.de/presse-bw](http://www.barmer.de/presse-bw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BW](https://www.twitter.com/BARMER_BW)

Marion Busacker  
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30  
[marion.busacker@barmer.de](mailto:marion.busacker@barmer.de)

## Pressemitteilung

### **BARMER-Arztreport 2018**

### **Mehr als 275.000 junge Baden-Württemberger sind psychisch krank**

Stuttgart, 4. Juni 2018 - Jeder vierte junge Erwachsene in Baden-Württemberg leidet unter einer psychischen Erkrankung, zu diesem Ergebnis kommt der aktuelle Arztreport der BARMER. Demnach wurden im Jahr 2016 fast 26 Prozent der 18- bis 25-Jährigen wegen einer psychischen Störung ärztlich behandelt, das entspricht 275.241 betroffenen Personen (Bund: 1,9 Mio.). Insbesondere Depressionen machen den jungen Baden-Württembergern zu schaffen, bei fast 8 Prozent der 18- bis 25-Jährigen wurde im Jahr 2016 eine Depression diagnostiziert. Das entspricht 84.603 betroffenen Personen. Die Diagnoserate ist innerhalb von zehn Jahren um 79 Prozent gestiegen. Damit liegen die baden-württembergischen Ergebnisse über den bundesweit ermittelten Werten. Hier wurde bei 7,59 Prozent der jungen Erwachsenen eine Depression diagnostiziert (556.723 Betroffene), die Steigerungsrate liegt bei 76 Prozent. Auch somatoforme Störungen, also körperliche Beschwerden, für die keine organische Ursache gefunden wird, und Essstörungen treten im Südwesten etwas häufiger auf als im Bundesdurchschnitt. „Die hohe Zahl junger Erwachsener mit psychischen Erkrankungen zeigt, dass wir verstärkt auf Präventionsangebote setzen müssen. Zumal wir davon ausgehen, dass die Dunkelziffer weitaus höher ist. Denn nicht jeder junge Mensch mit psychischen Problemen sucht ärztliche Hilfe“, sagt BARMER Landesgeschäftsführer Winfried Plötze.

#### **Viele Betroffene gehen nicht zum Arzt**

Diese Einschätzung teilt Dr. David Daniel Ebert, Psychologe und Leiter der Forschungseinheit eMental Health am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Friedrich-Alexander Universität Erlangen Nürnberg (FAU): „57 Prozent der Menschen mit psychischen Beschwerden suchen keinen Arzt auf. Der Hauptgrund dafür ist, dass viele Betroffene glauben, dass sie das Problem selbst in den Griff bekommen.“

**Landesvertretung  
Baden-Württemberg**

Torstraße 15  
70173 Stuttgart

[www.barmer.de/presse-bw](http://www.barmer.de/presse-bw)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BW](https://www.twitter.com/BARMER_BW)

Marion Busacker  
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30  
[marion.busacker@barmer.de](mailto:marion.busacker@barmer.de)

### **Online-Angebote können helfen**

So vergehen im Schnitt acht bis zehn Jahre, bis sich psychisch Kranke in ärztliche Behandlung begeben. Über Online-Angebote zur Prävention und Behandlung von psychischen Beschwerden könnten Betroffene wesentlich früher erreicht werden. Sie vermitteln effektive Strategien, um leichte Beschwerden zunächst vorwiegend selbstständig bewältigen zu können. Zudem können E-Trainings als ergänzendes Angebot zur Psychotherapie und zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden, wenn die Beschwerden noch nicht stark ausgeprägt sind. Deshalb bietet die BARMER seit Juli 2015 die PRO MIND Online-Trainings an, die bisher von 2.700 BARMER-Versicherten genutzt wurden. „Wir sehen ganz deutlich, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmer verbessert. Und wir erreichen mit Online-Angeboten Menschen, die sich ansonsten gar keine Hilfe holen würden“, so Ebert, der 15 Internet-basierte Gesundheitsinterventionen entwickelt hat, darunter PRO MIND und StudiCare.

### **61.000 Studierende in Baden-Württemberg haben psychische Probleme**

Explizit an Studierende richtet sich das Online-Angebot StudiCare, das von der BARMER gefördert und von der FAU geleitet wird. „Studierende galten bislang als weitgehend gesunde Gruppe. Unsere Auswertungen zeigen aber, dass alleine in Baden-Württemberg 61.000 Studentinnen und Studenten von einer psychischen Erkrankung betroffen sind“, so Winfried Plötze. Die Probleme können so groß werden, dass der normale Studentenalltag nicht mehr zu bewältigen ist, es zu Studienabbrüchen und existenziellen Krisen kommen kann. Plötze: „Damit es nicht so weit kommt, braucht es solche niederschweligen Angebote, die unkompliziert und frühzeitig helfen. Auf diesem Weg wollen wir das Stressmanagement und die Resilienz der jungen Akademiker fördern.“

### **Mehr als zehn Prozent der jungen Mannheimer sind depressiv**

Für den BARMER-Arztreport wurde auch erhoben, wie viele junge Erwachsene in den baden-württembergischen Stadt- und Landkreisen von einer Depression betroffen sind. Demnach ist die Diagnoserate in allen Kreisen innerhalb von zehn Jahren gestiegen. In Mannheim wurde im Jahr 2016 bei 10,2 Prozent der 18- bis 25-Jährigen eine Depression ärztlich dokumentiert, zehn Jahre zuvor lag die Diagnoserate bei sieben Prozent. Der Landkreis Biberach weist die niedrigste Betroffenenquote aber ebenfalls einen Anstieg aus: von 3,8 Prozent im Jahr 2006 auf 5,1 Prozent im Jahr 2016.

## Hilfe bei psychischen Problemen: PRO MIND und StudiCare

### StudiCare

- Durch die WHO World Mental Health Gruppe wurde unter Koordinierung der Harvard University das Caring University Projekt initiiert. Teil dieses Projektes ist in Deutschland das von der BARMER geförderte Projekt StudiCare als Präventionsprojekt im Setting Hochschule. Im Rahmen dieses Projektes wird evaluiert, welche Einflussfaktoren für die Erstmanifestation von psychischen Erkrankungen im Studierendentaler vorliegen, um darauf hin zielgerichtete digitale Präventionsmaßnahmen zu entwickeln.
- In Deutschland wird dieses Projekt geleitet von der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und in Zusammenarbeit mit der Universität Ulm und dem GET.ON-Institut durchgeführt.
- Insgesamt werden 17 verschiedene Online-Trainings zu psychischen oder psychosomatischen Problematiken angeboten.
- Zwischen den Jahren 2016 und 2021 können mehrere Tausend Studierende aus ganz Deutschland kostenfrei an den Internet-basierten Trainings teilnehmen. Sie dienen der Bewältigung von Prüfungsangst, niedergeschlagener Stimmung, anhaltenden Sorgen, Schlafschwierigkeiten, zum Stressmanagement oder zur Förderung von Resilienz. Darüber hinaus werden alle Studierenden der Universitäten Erlangen-Nürnberg, Ulm und der RWTH Aachen ab dem ersten Semester in regelmäßigen Abständen über ihre Erwartungen an das Studium, psychosoziale Belastungen sowie ihr psychisches Wohlbefinden online befragt und begleitet.
- Auf Basis der Studienergebnisse werden Wirksamkeit und Kosteneffektivität der digitalen Präventionsstrategien zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Studierenden ermittelt, um Handlungsempfehlungen zu entwickeln, wie die psychische Gesundheit bei Studierenden in Deutschland flächendeckend gefördert werden kann.
- Vorteile der Online-Trainings: maximale Flexibilität, orts- und zeitunabhängig, individuell, persönlich betreut, schneller Zugang, einfache Nutzbarkeit, wissenschaftlich evaluiert und effektiv.
- Mehr unter <https://www.protectlab.org/studicare>

## PRO MIND

- PRO MIND steht seit Juli 2015 exklusiv allen BARMER-Versicherten kostenfrei 24 Stunden täglich zur Verfügung und wurde bislang von rund 2.465 Personen genutzt. Die PRO MIND Online-Trainings sind Angebote des GET.ON Instituts.
- PRO MIND ist gedacht für Menschen mit leichten psychischen Beschwerden und deckt die Themenbereiche Stress, Burnout, Schlafschwierigkeiten und depressive Stimmung ab. Die Angebote wurden von international führenden Experten entwickelt und haben in zahlreichen aufwändigen Studien ihre Wirksamkeit nachgewiesen. Die Trainings sollen dabei eine Therapie nicht ersetzen. Sie sind ein ergänzendes Angebot zur Psychotherapie, die genutzt werden können, wenn die Beschwerden noch nicht auf einem Niveau ausgeprägt sind, dass eine Psychotherapie notwendig ist. Es kann im Bedarfsfall zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden.
- Trainingsvarianten von PRO MIND:
- **PRO MIND Stimmung** hilft Betroffenen mit niedergeschlagener Stimmung, Interessensverlust oder ersten depressiven Symptomen, mit bewährten Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie, diese effektiv zu bewältigen und ihre Lebensqualität und Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.
- Chronischer Stress führt auf die Dauer zu Burnout und anderen Folgeerkrankungen. Hoch beanspruchte Versicherte haben oft keine Zeit, an regelmäßigen Terminen vor Ort teilzunehmen. Mit **PRO MIND Fit im Stress** steht das weltweit am besten evaluierte Stresstraining BARMER-Versicherten kostenfrei zur Verfügung.
- Ein Drittel der deutschen Arbeitnehmer leidet unter anhaltenden Schlafproblemen. Nahezu niemand erhält eine effektive Behandlung. Mit **PRO MIND Schlaf und Regeneration** bietet BARMER Deutschlands erstes nachweislich hoch wirksames Online-Schlaftraining an, das effektiv hilft, wieder gut zu schlafen und die Regeneration zu verbessern.
- Diabetiker fühlen sich durch ihre Erkrankung häufig psychisch belastet, erschöpft und niedergeschlagen. Daher ist es hilfreich, wenn sie Kompetenzen zum besseren Umgang mit Diabetes erlernen. Die BARMER bietet mit **PRO MIND Diabetes** und depressive Beschwerden ein kostenloses Online-Training zur Verhaltensaktivierung und systematischen Problemlösung, basierend auf wissenschaftlich

überprüften Inhalten.

- Mehr unter [www.barmer.de/g100069](http://www.barmer.de/g100069)

## **Statement**

von Winfried Plötze

Landesgeschäftsführer BARMER Baden-Württemberg

anlässlich des Pressegesprächs zum BARMER-Arztreport 2018  
am 4. Juni 2018 in Stuttgart

Junge Menschen sind gesund. Diese Einschätzung würde wohl jeder teilen. Und auf dem ersten Blick bestätigen das auch die Abrechnungsdaten der BARMER aus der ambulant-ärztlichen Versorgung. Denn am seltensten suchen junge Männer im Alter von 25 bis 29 Jahren einen Arzt auf, gefolgt von den 20- bis 24-Jährigen. Die Behandlungsfälle der 25- bis 29-jährigen Frauen sind mit 9,18 Fällen zwar etwa doppelt so hoch wie bei den gleichaltrigen Männern, dies dürfte aber im Zusammenhang mit der Betreuung durch Frauenärzte stehen und somit kein Zeichen für einen grundsätzlich schlechten Gesundheitszustand sein. Auf dem zweiten Blick zeigt sich aber ein differenzierteres Bild. Denn immer mehr junge Erwachsene leiden unter psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Panikattacken. Alleine in Baden-Württemberg sind mehr als 275.000 junge Menschen im Alter von 18 bis 25 Jahren von einer psychischen Störung betroffen. Rund 81.000 haben eine sogenannte somatoforme Störung. Diese Menschen leiden wiederholt an körperlichen Beschwerden, für die aber keine organische Ursache gefunden wird. Mehr als 10.800 junge Baden-Württemberger haben eine Essstörung und über 84.000 18- bis 25-Jährigen im Südwesten wurde eine Depression attestiert. Die letztgenannte Zahl dürfte in Zukunft weiter steigen, davon geht auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus. Laut ihrer Prognose werden Depressionen bis zum Jahr 2020 die zweithäufigste Volkskrankheit sein, und sie wird auch vor den jungen Menschen nicht Halt machen. Zumal ein Blick in die Vergangenheit schon jetzt belegt, dass die Diagnoseraten bei den jungen Erwachsenen in Baden-Württemberg kontinuierlich gestiegen sind.

### **Steigender Druck beim Start in Berufsleben und Studium**

Doch welche sind die Gründe für diese Entwicklung? Grundsätzlich zeigen die Daten der BARMER nur das Ergebnis, nicht die Ursache. Ergo können wir hier nur Vermutungen anstellen. Neben einer genetischen Veranlagung spielen möglicherweise der Start ins Berufsleben und die Aufnahme eines Studiums eine Rolle. Der Druck der Arbeitswelt könnte seine Spuren bei den jungen Arbeitnehmern hinterlassen. Und mit dem Studienbeginn ändert sich für viele junge Menschen das Lebensumfeld. Einige ziehen weg von Familie und Freunden, viele sind zum ersten Mal auf sich alleine gestellt. Vielleicht kommt damit nicht jeder gut zurecht. Und dann ist da noch der universitäre Zeit- und Leistungsdruck. Wer einen Master-Studienplatz ergattern möchte, der muss einen guten Bachelor-Abschluss abliefern. Laut unserer Daten ist nahezu jeder sechste Studierende in Deutschland von einer psychischen Störung betroffen.



Die Probleme können so groß werden, dass der normale Studentenalltag nicht mehr zu bewältigen ist, es zu Studienabbrüchen und existenziellen Krisen kommen kann. Damit es nicht so weit kommt, braucht es niederschwellige Angebote, die unkompliziert und frühzeitig helfen.

### **Prävention von psychischen Erkrankungen ist sinnvoll und möglich**

Das Präventionsgesetz bietet Ansatzpunkte, um seelischen Erkrankungen bei jungen Menschen mit entsprechenden Maßnahmen frühzeitig zu begegnen und vorzubeugen, denn es hat erstmalig die Vorsorge von Depressionen als explizites Ziel aufgenommen. Deshalb hat die BARMER gemeinsam mit der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg das von der WHO unterstützte Projekt StudiCare aufgelegt. In diesem E-Training lernen Studierende unter anderem, wie sie mit Prüfungsangst und Stress besser umgehen und ihre seelische Widerstandskraft, ihre Resilienz, stärken können. Und mit PRO MIND hat die BARMER im Jahr 2015 als erste Krankenkasse ein Online-Training implementiert, das Depressionen nachweislich verhindert. So kann das Risiko, innerhalb eines Jahres an einer Depression zu erkranken, um 40 Prozent reduziert werden. Bisher wurde PRO MIND von etwa 2.700 Menschen genutzt. 2.700 Menschen, die sich mit großer Wahrscheinlichkeit anderweitig keine professionelle Hilfe geholt und den Gang zum Arzt vermieden hätten.

Es macht Sinn, sich mit den psychischen Störungen einer insgesamt (noch) gesunden Gruppe zu befassen. Denn im jungen Erwachsenenalter werden die Weichen für das weitere Leben gestellt, welche auch die zukünftige Gesundheit beeinflussen dürften. Eine Unterstützung in diesem Lebensabschnitt könnte sich insofern auch langfristig positiv auswirken.

## **Statement**

von PD Dr. rer. nat. habil. David Daniel Ebert  
Leiter Arbeitseinheit E-Mental Health &  
Behavioral Health Promotion and Technology Lab  
Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie  
Friedrich-Alexander Universität Erlangen Nürnberg

anlässlich des Pressegesprächs zum BARMER-Arztreport 2018  
am 4. Juni 2018 in Stuttgart

Junge Menschen galten bislang weitgehend als gesunde Gruppe, doch der BARMER-Arztreport offenbart, dass bundesweit inzwischen mehr als jeder sechste Studierende von einer psychischen Diagnose betroffen ist. Betrachtet man die gesamte Gruppe der 18- bis 25-Jährigen, trifft das sogar auf ein Viertel zu. Insgesamt sind fast 2 Millionen junge Erwachsene psychisch krank. Und dies dürfte nur die Spitze des Eisberges sein. Denn aus epidemiologischen Studien wissen wir, dass weniger als die Hälfte der Betroffenen tatsächlich zum Arzt oder Psychotherapeuten geht. Teils aus Scham, der häufigste Grund ist allerdings, dass viele ihre Probleme schlicht selbst lösen wollen. So vergehen leider oft viele Jahre, bis sich Menschen mit psychischen Beschwerden in Behandlung begeben. Etwa die Hälfte von denjenigen wird ausschließlich vom Hausarzt betreut, wie aus dem BARMER-Arztreport hervorgeht.

### **Der Bedarf an niedrigschwelligen digitalen Hilfsangeboten ist groß**

Aus diesem Grund benötigt es mehr niedrigschwellige Angebote, die Betroffene früher erreichen, als es das aktuelle Versorgungssystem derzeit tut. Internet- und App-basierte Angebote könnten hier eine Lösung sein. Sie können Betroffenen dabei helfen, bewährte psychologische Strategien selbstständig in den Alltag zu implementieren und so ihre Beschwerden effektiv reduzieren und zukünftigen präventiv entgegenwirken. Zahlreiche Studien belegen das große Potenzial Internet- und App-basierter Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit. Wenn sie richtig konzipiert sind, können sie genauso große Effekte haben wie eine klassische Face-to-Face Psychotherapie. Alleine am GET.ON Institut haben wir über 30 randomisiert-kontrollierte Studien durchgeführt, die zu einem entsprechenden Ergebnis kamen. Und unsere Daten zeigen auch, dass wir Betroffene erreichen, die sonst nicht oder noch nicht bereit gewesen wären, zum Arzt zu gehen.

### **Bisher fehlen einheitliche Qualitätskriterien für Apps & Co.**

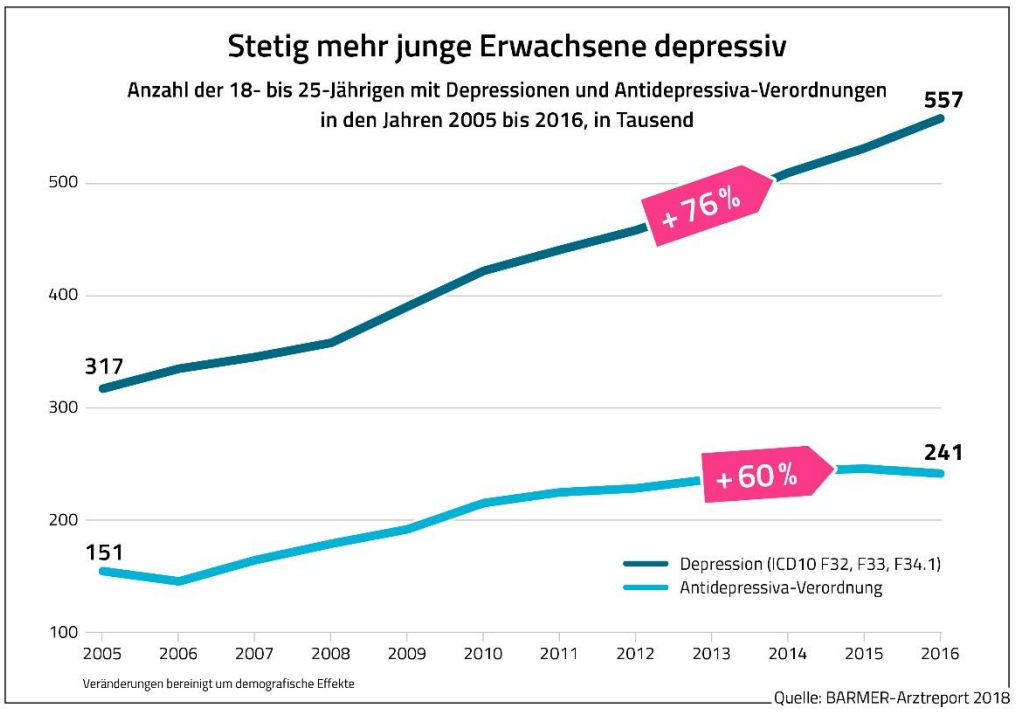
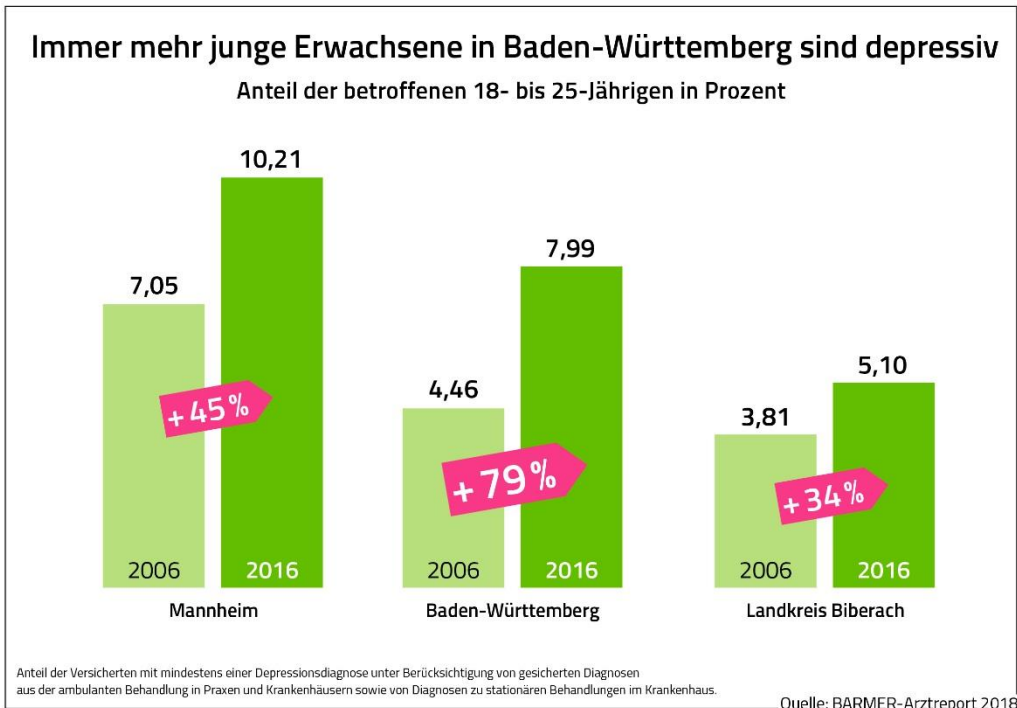
Allerdings ist es für die Betroffenen derzeit schwer, qualitativ hochwertige Angebote von weniger guten zu trennen, weil einheitliche Qualitätskriterien und Prüfverfahren fehlen. An diesen arbeiten derzeit die Deutsche Gesellschaft für Psychologie und die Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie und Nervenheilkunde. Die Kriterien sollen gewährleisten, dass nur nachgewiesen wirksame Angebote den Weg in die Versorgung finden. An dieser Implementierung von qualitätsgesicherten digitalen Angeboten arbeitet auch das GET.ON Institut, das für die BARMER das Online-Angebot PRO MIND entwickelt

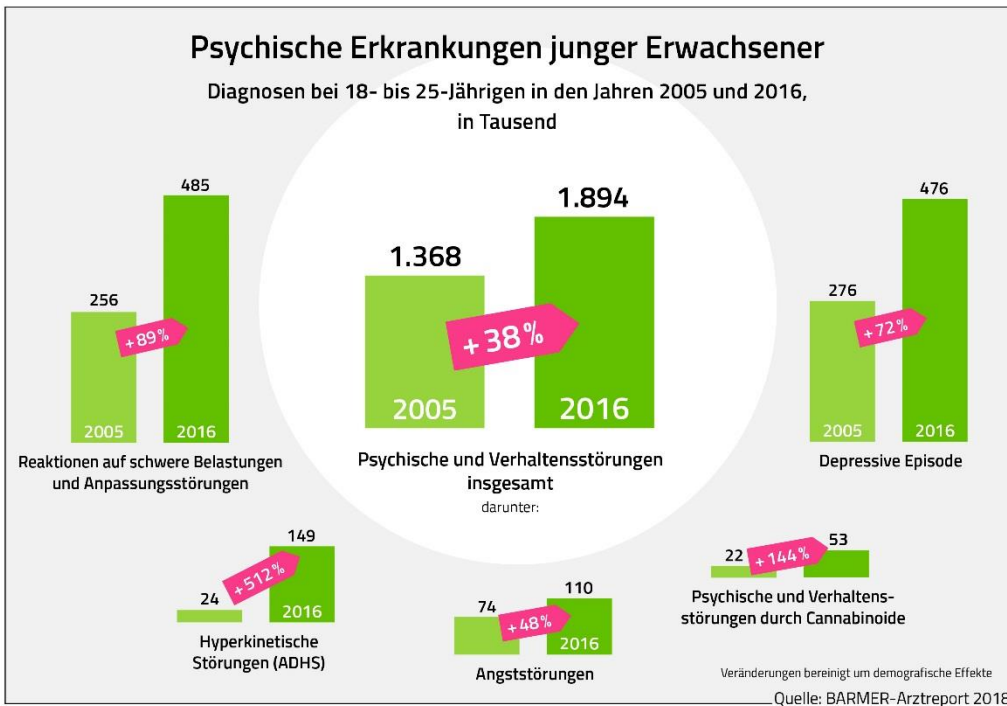
hat. PRO MIND richtet sich an Betroffene mit hoher Stressbeanspruchung, Burn-Out, ersten depressiven Symptomen oder Schlafproblemen.

### **StudiCare als innovatives Konzept**

Dass auch Studierende zunehmend von psychischen Beschwerden betroffen sind, wurde bereits ausgeführt. Unser Projekt StudiCare wird von der Harvard University koordiniert und von der Weltgesundheitsorganisation und der BARMER unterstützt. StudiCare hat das Ziel, die psychische Gesundheit von Studierenden weltweit zu fördern. Im Rahmen des Projektes können über 10.000 Studierende aus ganz Deutschland kostenfrei an über 17 internetbasierten Trainings teilnehmen. Diese fokussieren sich auf Angebote zur Bewältigung von Prüfungsangst, niedergeschlagener Stimmung, anhaltenden Sorgen oder Panikgefühlen, Schlafschwierigkeiten, Depressionen und Stressmanagement, indem sie die psychische Widerstandskraft fördern. Aber auch auf Angebote zur körperlichen Aktivität, zur Verbesserung von Körperunzufriedenheit und Prävention von Essstörungen können die Studierenden kostenfrei zugreifen. So soll das Ziel erreicht werden, auf Basis der Studienergebnisse die Wirksamkeit innovativer digitaler Präventionsstrategien zur Förderung der psychischen Gesundheit bei Studierenden zu ermitteln. Daraus sollen Handlungsempfehlungen abgeleitet werden, wie die psychische Gesundheit bei Studierenden in Deutschland flächendeckend effektiv gefördert werden kann. Der BARMER-Arztreport zeigt, dass dies zwingend notwendig ist. Mehr Informationen zu StudiCare unter <http://www.studicare.info/>. Die Angebote des GET.ON Instituts findet man unter <http://geton-training.de/>.

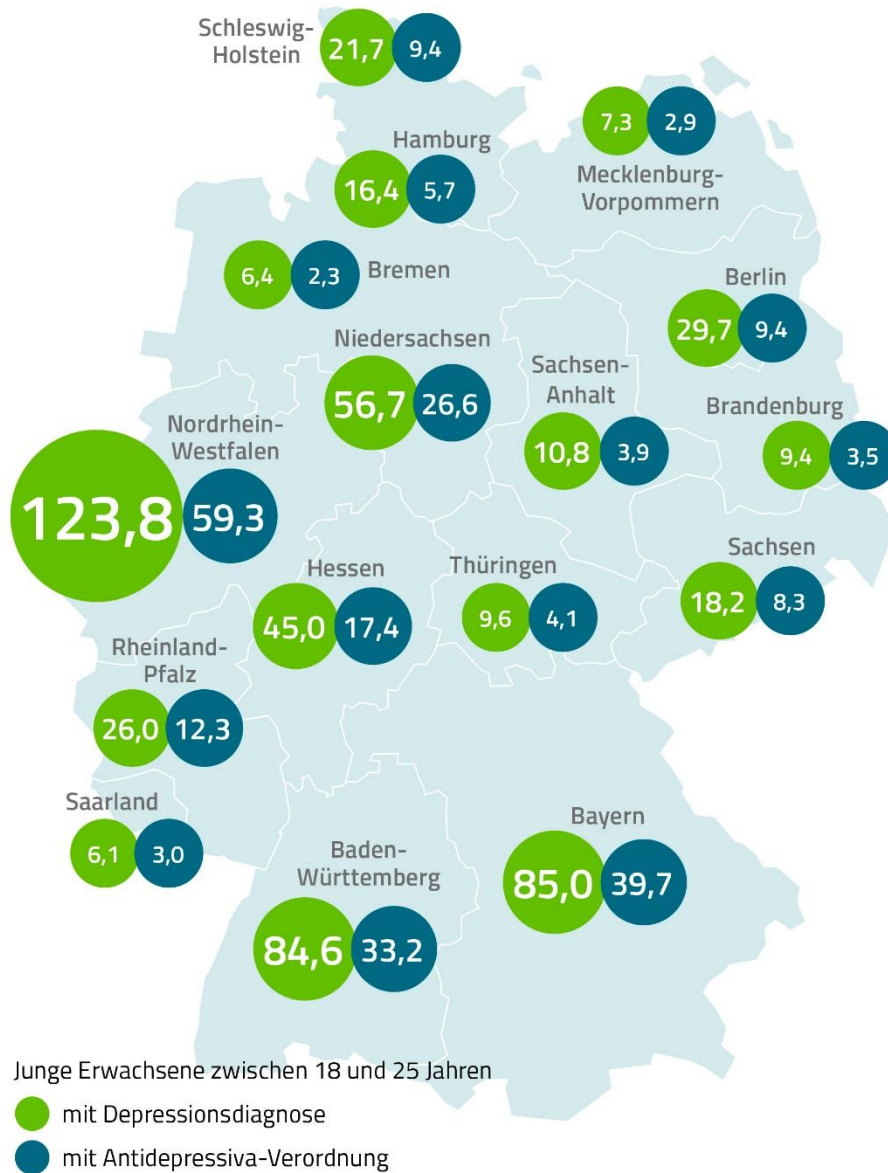
Infografiken BARMER-Arztreport 2018 zur honorarfreien Verwendung





## Depression bei jungen Leuten im Osten eher selten

Regionale Verteilung von Depressionsdiagnosen und Antidepressiva-Verordnungen im Jahr 2016, in Tausend

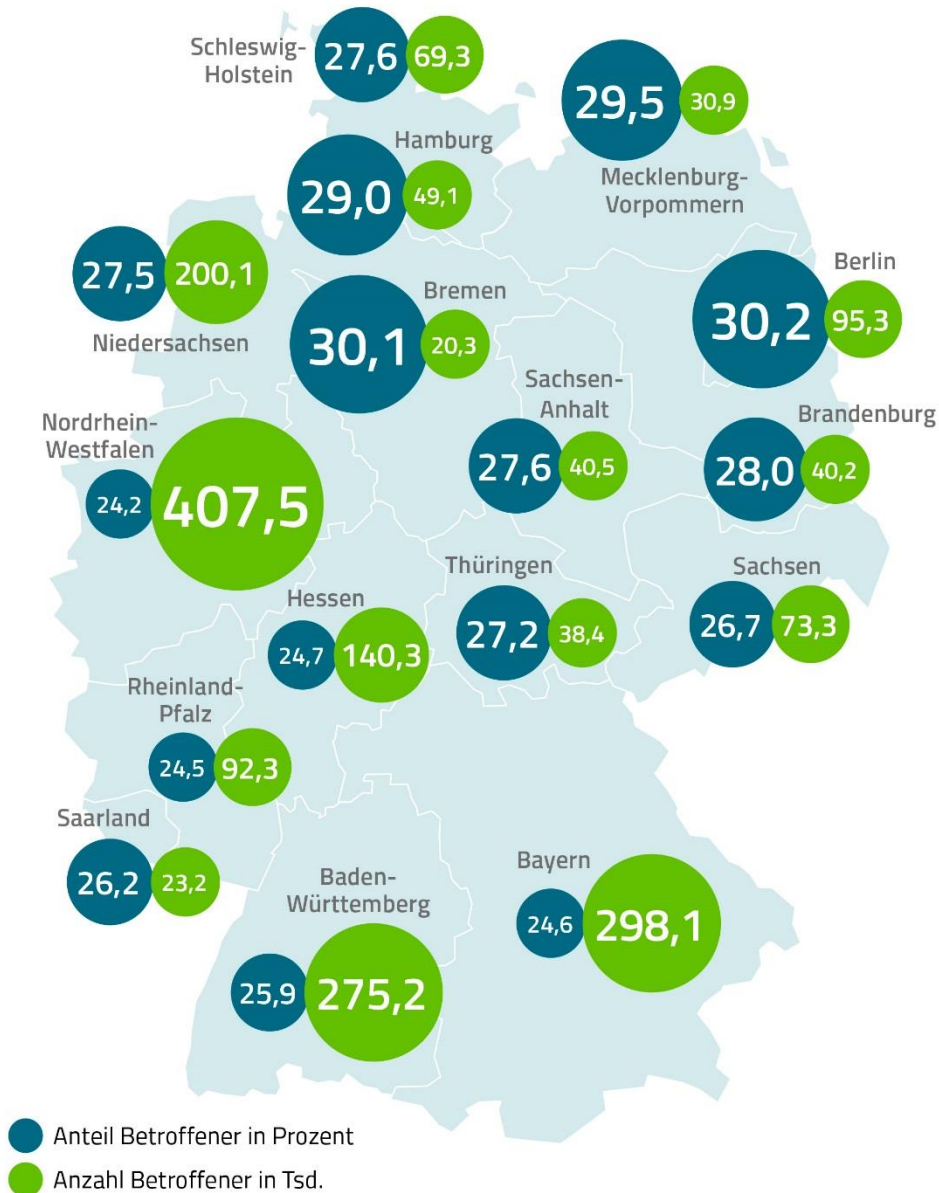


Quelle: BARMER-Arztreport 2018



## Viele junge Berliner haben psychische Probleme

Psychische Störungen im Alter von 18 bis 25 Jahren  
im Jahr 2016



Quelle: BARMER-Arztreport 2018