

## Pressemitteilung

### Depressionen: Mehr als 100.000 in MV betroffen

Schwerin, 18.08.2017 - 2015 litten 111800 Menschen in Mecklenburg-Vorpommern an einer Depression. Innerhalb von drei Jahren stieg die Zahl der Erkrankungen um acht Prozent. Dies geht aus einer Analyse der BARMER hervor, die die Zahlen für Personen zwischen 40 und 64 Jahren ausgewertet hat. „Depressionen sind längst eine Art Volkskrankheit, die so früh wie möglich behandelt werden sollte. Sie können eine langwierige Krankheit sein, die im schlimmsten Fall tödlich enden kann“, betont Henning Kutzbach, Landesgeschäftsführer der Barmer in Mecklenburg-Vorpommern. Laut des statistischen Landesamtes haben sich im Bundesland 200 Menschen das Leben genommen (2015).

### Frauen leider häufiger und anders als Männer unter Depressionen

Männer sind bei einer Depression häufiger von Suizid betroffen als Frauen, dabei ist die Diagnoserate bei ihnen deutlich geringer: Während Ärzte bei 35.600 Männern im Nordosten eine Depression diagnostiziert haben, sind es bei den Frauen 76.200 Betroffene. Unterschiede zwischen den Geschlechtern machen sich auch beim Umgang mit den ersten Anzeichen der Erkrankung bemerkbar: „Frauen berichten tendenziell häufiger von Symptomen, sie fühlen sich stärker belastet und suchen schneller nach Hilfe. Erfahrungsgemäß vermuten sie eher familiäre oder gesundheitliche Probleme als Grund ihrer Depression. Männer hingegen klagen häufiger über Schlafprobleme und geben meist berufliche Probleme als Grund an“, sagt Henning Kutzbach.

### Online-Trainings bieten erste Hilfe und beugen Depressionen vor

Zu den Hauptsymptomen einer Depression zählen Mediziner gedrückte Stimmung, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Desinteresse und Freudlosigkeit sowie Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit. Häufig fällt es Betroffenen, insbesondere Männern, schwer, sich professionelle Hilfe zu suchen. „Online-Trainings wie PRO MIND zur Stärkung der Psychischen Gesundheit zeigen Betroffenen, wie sie ihre Erschöpfung überwinden können und welche Techniken beim Stress-Abbau helfen“, erläutert Henning Kutzbach. Das Programm ist als einziges nachgewiesen erfolgreich bei der Prävention von Depressionen.

Mehr Informationen zu PRO MIND unter: [www.barmer.de/g100069](http://www.barmer.de/g100069).

Landesvertretung

Mecklenburg-Vorpommern

Marienplatz 3  
19053 Schwerin

Briefpost  
Postfach 11 01 64  
19001 Schwerin

[www.BARMER.de/presse/543839](http://www.BARMER.de/presse/543839)  
[www.twitter.com/BARMER\\_MV](https://www.twitter.com/BARMER_MV)

Bernd Schulte  
Tel.: 0800 333004653330  
Mobil: 0160 90 45 70 12  
[bernd.schulte@BARMER.de](mailto:bernd.schulte@BARMER.de)