

## Pressemitteilung

### **Jung und schon depressiv – Von den 18- bis 25-jährigen Schleswig-Holsteinern jeder 4. mit psychischer Störung**

*Niedrigschwellige Hilfsangebote per Smartphone bieten wirksame Hilfe*

Kiel, 26. Juni 2018 – Mehr als jeder vierte junge Erwachsene in Schleswig-Holstein leidet unter einer psychischen Erkrankung. Zu diesem Ergebnis kommen Analysen der BARMER, die für den Arztreport 2018 der Krankenkasse durchgeführt wurden. Im Jahr 2016 wurden danach 27,6 Prozent der 18- bis 25-Jährigen Schleswig-Holsteiner wegen einer psychischen Störung ärztlich behandelt, das entspricht etwa 70.000 Betroffenen. Insbesondere Depressionen machen den jungen Schleswig-Holsteinern bereits zu schaffen. Bei 8,7 Prozent der 18- bis 25-Jährigen wurde im Jahr 2016 eine Depression diagnostiziert. Die Diagnoserate ist innerhalb von zehn Jahren um 70 Prozent gestiegen. Somatoforme Störungen, also körperliche Beschwerden, für die keine organische Ursache gefunden wird, sind mit einer Betroffenenrate von sechs Prozent die zweithäufigste psychische Störung bei den jungen Erwachsenen. „Die hohe Zahl junger Erwachsener mit psychischen Erkrankungen zeigt, dass wir verstärkt auf Prävention setzen müssen. Auch ist davon auszugehen, dass die Dunkelziffer der Betroffenheit weitaus höher ist. Denn nicht jeder junge Mensch mit psychischen Problemen sucht ärztliche Hilfe“, erläutert Schleswig-Holsteins BARMER Landesgeschäftsführer Dr. Bernd Hillebrandt.

#### **Psychische Belastungen vermeiden**

Für Dipl.-Psych. Heiko Borchers, Psychologischer Psychotherapeut und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut in Kiel sowie Vorsitzender der Landesgruppe Schleswig-Holstein der Deutschen

PsychotherapeutenVereinigung (DPtV) liefern die Zahlen der BARMER den Beleg für zahlreiche bedenkliche Entwicklungen, die er aus seinem Praxisalltag kennt. „Eine Gemengelage aus aufgelösten Familienstrukturen, Kinderarmut, schulischem sowie universitärem Leistungsdruck, um nur einige wenige von vielen Ursachen zu benennen, erhöht das Risiko, schon in jungen Jahren an einer psychischen Störung zu erkranken“, erklärt Borchers. Aus seiner Sicht ist die Gesellschaft und sind vor allem die politisch Verantwortlichen zum Handeln aufgefordert. „Wir müssen weg vom heutigen Krankheits-Reparaturbetrieb. Es gilt schon die Risiken für psychische

Landesvertretung

Schleswig-Holstein

Pressestelle

Briefanschrift:  
Postfach 1429  
24103 Kiel

Besucheranschrift:  
Kaistraße 90  
24114 Kiel

[www.barmer.de/presse-sh](http://www.barmer.de/presse-sh)  
[www.twitter.com/BARMER\\_SH](https://www.twitter.com/BARMER_SH)  
[presse.sh@barmer.de](mailto:presse.sh@barmer.de)

Wolfgang Klink  
Tel.: 0800 333004 656-631  
[wolfgang.klink@barmer.de](mailto:wolfgang.klink@barmer.de)

Störungen zu reduzieren, um so das Entstehen von Erkrankungen zu vermeiden“, so Borchers weiter.

### **Probleme werden vorrangig alleine bewältigt oder mit Freunden beredet**

Dass die Zahlen der BARMER dabei nur die Spitze des Eisbergs sind, teilt Dr. habil. David Daniel Ebert, Psychologe und Leiter der Forschungseinheit eMental Health am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Friedrich-Alexander Universität Erlangen Nürnberg (FAU) und Gründer des GET.ON Instituts für Gesundheitstrainings online: „57 Prozent der Menschen mit psychischen Erkrankungen suchen keinen Arzt auf. Der häufigste Grund dafür ist, dass viele Betroffene eher den Wunsch verspüren, Probleme selbstständig in den Griff zu bekommen. Auch wird sich eher mit Freunden beredet, als psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen.“ So vergingen im Schnitt acht bis zehn Jahre, bis sich Betroffene mit psychischen Erkrankungen in Behandlung begäben.

### **Prävention und Online-Angebote helfen**

Einen Schwerpunkt legt die BARMER auf das Vermeiden von psychischen Erkrankungen. So bietet die Krankenkasse Online-Trainings zur Prävention und Bewältigung von psychischen Beschwerden an, mit denen Betroffene wesentlich früher erreicht werden können. Sie vermitteln effektive Strategien, um leichte Beschwerden vorwiegend selbstständig bewältigen zu können. Zudem können Online-Trainings als ergänzendes Angebot zur Psychotherapie und zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapieplatz genutzt werden. Auch können die Angebote dazu beitragen, die überproportionale Inanspruchnahme begrenzter psychotherapeutischer Plätze bei nur ‚leichten‘ Problemen zu reduzieren, um so Platz zu schaffen für Betroffene, die dringender Unterstützung brauchen. So zeigen die Analysen der BARMER, dass 28 Prozent der jungen Erwachsenen bei einer leichten depressiven Episode Psychotherapie bei einem niedergelassenen Therapeuten in Anspruch nehmen. Bei den schwer depressiv Erkrankten sei die Quote nur geringfügig höher.

Die von der BARMER angebotenen Online-Trainings des GET.ON Institutes PRO MIND und StudiCare werden bereits von vielen BARMER-Versicherten genutzt. „Die bisherigen Ergebnisse zeigen ganz deutlich, dass sich die Lebensqualität der Teilnehmer verbessert. Und wir erreichen mit Online-Angeboten Menschen, die sich ansonsten gar keine Hilfe holen würden“, erklärt Ebert, der mit seinem Team über 15 Internet-basierte

Gesundheitsinterventionen entwickelt hat, darunter PRO MIND und StudiCare. BARMER-Landeschef Hillebrandt ergänzt: „In solchen Online-Angeboten sehen wir großes Potenzial, vor allem, da Sie dem Wunsch vieler Betroffener entgegenkommen, Beschwerden zunächst selbstständig zu bewältigen. Wir begleiten Sie dabei und geben ihnen effektive und wissenschaftlich geprüfte Strategien an die Hand. Und sollte dies nicht ausreichen, kann dies ein Einstieg sein in weitere Versorgungsangebote vor Ort.“

### **7.000 Studierende in Schleswig-Holstein haben psychische Probleme**

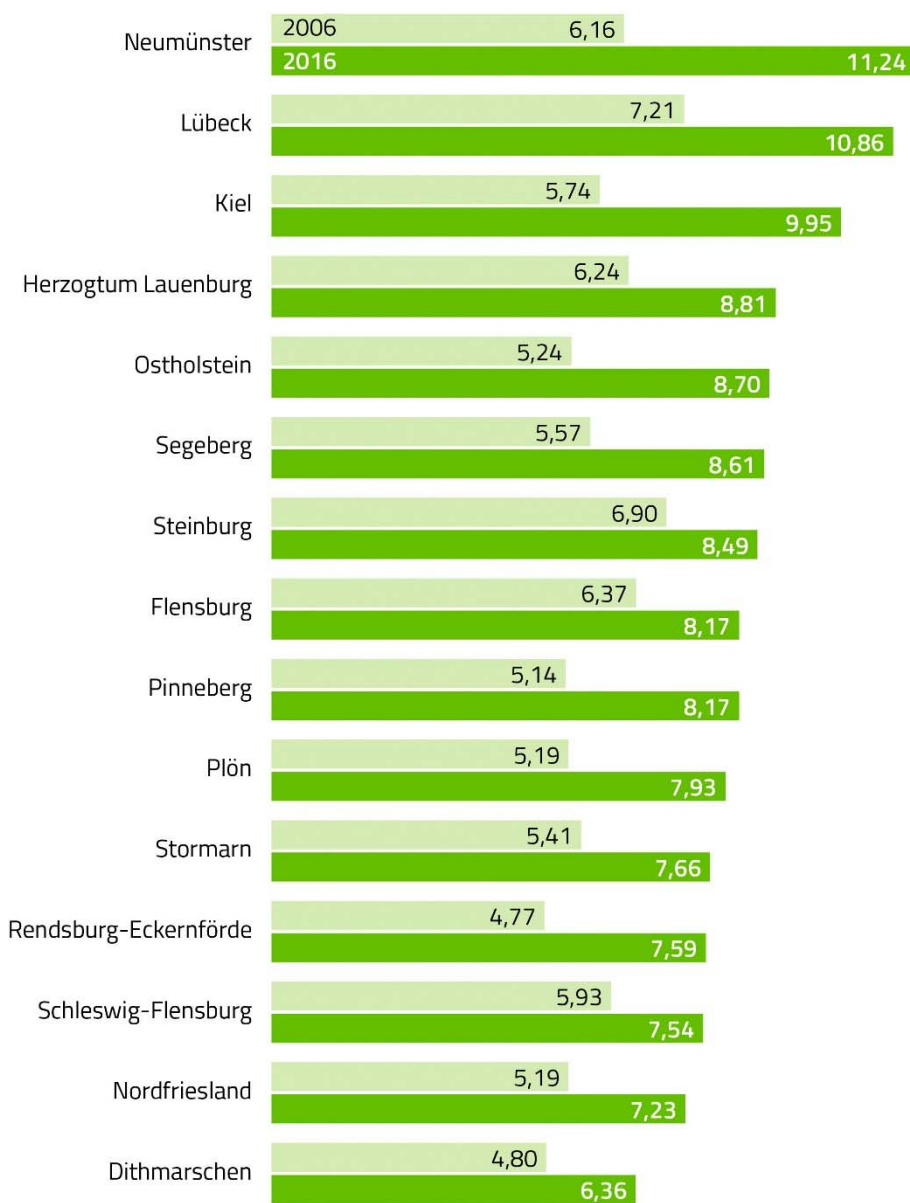
Explizit an Studierende richtet sich das Online-Angebot StudiCare, das von der BARMER gefördert und von der FAU in Zusammenarbeit mit der Universität Ulm geleitet wird. „Studierende galten bislang als weitgehend gesunde Gruppe. Unsere Auswertungen zeigen aber, dass allein in Schleswig-Holstein schon fast 7.000 Studierende in der Altersgruppe 18 bis 25 Jahre von einer psychischen Erkrankung betroffen sind“, so Bernd Hillebrandt. Die Probleme können so groß werden, dass der normale Uni-Alltag nicht mehr zu bewältigen ist, es zu Studienabbrüchen und existenziellen Krisen kommen kann. Hillebrandt: „Damit es nicht so weit kommt, braucht es solche niedrighwelligen Angebote, die unkompliziert und frühzeitig helfen. Auf diesem Weg wollen wir das Stressmanagement und die Resilienz der jungen Akademiker fördern.“

### **Depressionen besonders häufig in Neumünster und Lübeck**

Die BARMER hat auch analysiert, wie viele junge Erwachsene in den schleswig-holsteinischen Städten und Landkreisen von einer Depression betroffen sind. Danach ist die Diagnoserate in allen Kreisen innerhalb von zehn Jahren deutlich gestiegen. In Neumünster wurde im Jahr 2016 bei 11,2 Prozent der 18- bis 25-Jährigen eine Depression ärztlich dokumentiert, zehn Jahre zuvor lag die Diagnoserate bei 6,2 Prozent. Auch in Lübeck lag die Diagnoserate 2016 mit 10,9 Prozent (2006 = 7,2 Prozent) hoch. Der Landkreis Dithmarschen weist im Land die niedrigste Betroffenenquote, aber ebenfalls einen Anstieg aus: von 4,8 Prozent im Jahr 2006 auf 6,4 Prozent im Jahr 2016.

## Depressionen bei jungen Erwachsenen

in Schleswig-Holstein nach Kreisen, Quote Betroffener in Prozent



Quelle: BARMER-Arztreport 2018

### Weitere Informationen:

BARMER Arztreport: [www.barmer.de/p009012](http://www.barmer.de/p009012)

PRO MIND: [www.barmer.de/g100069](http://www.barmer.de/g100069)

StudiCare: [www.studicare.com](http://www.studicare.com)

## 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 Studierendenalter vorliegen, um darauf hin zielgerichtete digitale Präventionsmaßnahmen zu entwickeln.
- In Deutschland wird dieses Projekt geleitet von der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg (FAU, Dr. habil. David Daniel Ebert, <https://www.protectlab.org/>) und in Zusammenarbeit mit der Universität Ulm (Prof. Dr. Harald Baumeister) 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.

## PRO MIND

- **PRO MIND** steht seit Juli 2015 exklusiv allen BARMER-Versicherten kostenfrei 24 Stunden täglich zur Verfügung und wurde bislang von rund 3.000 Personen genutzt. Die PRO MIND Online-Trainings sind Angebote des GET.ON Instituts ([www.geton-institut.de](http://www.geton-institut.de)).
- **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.