

## Pressemitteilung

### Depressionen bei jungen Erwachsenen: Leistungsdruck steigt Rund 57.000 18- bis 25-Jährige in Niedersachsen in Behandlung 9,5 Prozent der jungen Bremerinnen und Bremer betroffen

Hannover, 12. April 2018 – Depressionen sind weit verbreitet. Betroffene fallen über mehrere Wochen oder Monate in ein emotionales Tief, aus dem sie oft keinen Ausweg sehen. Jeder Mensch ist ab und an unglücklich und lustlos. Und jeder Mensch war wohl auch schon einmal niedergeschlagen oder sogar verzweifelt. Solche Phasen gehören zum Leben, und normalerweise gehen sie nach einer Weile vorüber. Bei Menschen mit einer Depression ist das anders. Traurige Gefühle und negative Gedanken dauern bei ihnen länger an und überschatten all ihr Handeln und Denken.

Depressionen können auch ohne auslösendes Ereignis oder erkennbaren Grund auftreten, es trifft verstärkt auch junge Menschen. „In Niedersachsen waren im Jahr 2016 rund 56.700 der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren mit Depressionen in ärztlicher Behandlung, genau 7,8 Prozent der Altersgruppe. Im Land Bremen waren es 6.400 junge Menschen, 9,5 Prozent der betreffenden Altersgruppe. Bei jungen Leuten steigen Zeit- und Leistungsdruck kontinuierlich, hinzu kommen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste“, so Heike Sander, Landesgeschäftsführerin der BARMER in Niedersachsen und Bremen. Der höchste Wert in Niedersachsen mit 12,0 Prozent lässt sich laut BARMER Arztreport 2018 aus dem Kreis Salzgitter berichten, der geringste Wert lag mit 4,8 Prozent im Kreis Cloppenburg. In den großen Regionen sahen die Prozentanteile der von einer Depressionsdiagnose betroffenen 18- bis 25-Jährigen wie folgt aus:

Oldenburg:	8,4 Prozent (rund 1.200 Betroffene),
Braunschweig:	8,5 Prozent (rund 1.900 Betroffene),
Göttingen:	8,6 Prozent (rund 1.900 Betroffene),
Region Hannover:	7,8 Prozent (rund 7.700 Betroffene),
Lüneburg:	8,1 Prozent (rund 1.300 Betroffene),
Osnabrück:	8,4 Prozent (rund 1.200 Betroffene).

#### Welche Symptome auftreten können

Menschen mit einer Depression fallen über mehrere Wochen oder Monate in ein emotionales Tief, aus dem sie oft keinen Ausweg sehen. Eine Depression kann ganz unterschiedlich erlebt werden: Einige Betroffene sind vor allem traurig und niedergeschlagen. Alles erscheint sinnlos, nichts und niemand kann sie aufmuntern. Andere empfinden statt Traurigkeit nur eine starke innere Leere, Erschöpfung und Gefühllosigkeit. Wieder andere leiden vor allem unter quälenden Sorgen, Befürchtungen und Ängsten. Typisch für eine Depression sind folgende Anzeichen: Eine anhaltend gedrückte Stimmung oder Niedergeschlagenheit, Verlust an Energie, Antriebslosigkeit,

**Landesvertretung**

**Niedersachsen**

**Bremen**

Postanschrift:  
Postfach 05 29  
30005 Hannover

Neue Besucheranschrift:  
Goseriede 4/Gebäudeteil C  
30159 Hannover

[www.bärmer.de/p006135](http://www.bärmer.de/p006135)  
[www.twitter.com/BÄRMER\\_NIHB](http://www.twitter.com/BÄRMER_NIHB)  
[presse.ni.hb@bärmer.de](mailto:presse.ni.hb@bärmer.de)

Michael Erdmann  
Tel.: 0800 333 004 654 432  
[michael.erdmann@bärmer.de](mailto:michael.erdmann@bärmer.de)

Erschöpfung, Freudlosigkeit und Desinteresse, selbst an Hobbys und Unternehmungen, die zuvor Freude bereitet haben. „Dazu kommen: Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, Schuldgefühle und ständiges Grübeln, Schwierigkeiten, sich zu entscheiden und zu konzentrieren, Teilnahms- und Empfindungslosigkeit, Rückzug von Angehörigen und Freunden, Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste, bis hin zu Gedanken, nicht mehr leben oder das Leben beenden zu wollen“, so Sander. Körperliche Symptome, die bei einer Depression auftreten können, sind: Müdigkeit, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust oder -zunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Magen-Darm-Probleme, Erhöhte Schmerzempfindlichkeit.

### **Wie eine Depression behandelt wird**

Vielen Menschen mit Depressionen fällt es schwer, die Diagnose zu akzeptieren. Ein Grund dafür kann sein, dass sie sich schämen, psychisch erkrankt zu sein und dies vor Angehörigen, Freunden und Arbeitskollegen verbergen möchten. Einige lehnen aus diesen Gründen auch eine Behandlung ab. In vielen Fällen kann eine Behandlung jedoch die depressiven Episoden verkürzen und die Beschwerden lindern. Bei Depressionen stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Die wichtigsten sind eine Psychotherapie wie etwa die kognitive Verhaltenstherapie und/oder Behandlung mit Medikamenten. Welche Therapieform die richtige ist, wo sie am besten stattfindet und wie lange die Behandlung dauert, hängt unter anderem von der Schwere der Erkrankung ab, der Lebenssituation des Betroffenen und davon, wie sich die Beschwerden entwickeln. Mit der Therapeutin oder dem Therapeuten können die Vor- und Nachteile der möglichen Behandlungen, aber auch die Erwartungen und Befürchtungen gegenüber der Therapie besprochen werden. Mehr Informationen unter [www.barmer.de/s000615](http://www.barmer.de/s000615)

BARMER-Mitgliedern steht das Online-Training „PRO MIND“ kostenfrei zur Verfügung: [www.barmer.de/q100069](http://www.barmer.de/q100069)