

## **Pressemitteilung**

### **BARMER Arztreport 2018 Jung und gesund – aber die Psyche leidet**

Frankfurt, 5. Juni 2018 – Jung und gesund? Lebenslustige Studenten? Stimmen diese Bilder eigentlich noch? Die BARMER hat in ihrem aktuellen Arztreport untersucht, wie es um die psychische Gesundheit von jungen Erwachsenen und Studierenden bestellt ist. "Die Ergebnisse unseres Arztreport 2018 zeigen auch für Hessen eine Entwicklung auf, die uns aufschrecken lässt", so Norbert Sudhoff, Landesgeschäftsführer der BARMER Hessen.

Danach war fast jeder Vierte (24,6 Prozent) der 18 bis 25 jährigen in Hessen im Jahr 2016 von einer psychischen Erkrankungen betroffen. Umgerechnet sind das etwa 140.300 Betroffene. Bei 45.000 von ihnen wurde eine Depression diagnostiziert. Gegenüber dem Jahr 2006 bedeutet das eine Steigerung um 65 Prozent. 17.400 junge Erwachsene in Hessen erhielten dazu mindestens eine Antidepressiva-Verordnung. Auch diese Zahl stieg in den letzten 10 Jahren kontinuierlich an: insgesamt um 68 Prozent. "Vieles spricht dafür, dass es künftig noch deutlich mehr psychisch kranke junge Menschen geben wird. Gerade bei den angehenden Akademikern steigen Zeit- und Leistungsdruck kontinuierlich, hinzu kommen finanzielle Sorgen und Zukunftsängste. Vor allem mehr niedrigschwellige Angebote können helfen, psychische Erkrankungen von vorn herein zu verhindern", meint Norbert Sudhoff.

#### **Blackout durch Panik und Angstattacken**

„Kurz vor der Prüfungsphase haben viele von uns trotz guter Vorbereitung Panik vor einem Black out. Und dann beginnen die Zweifel, die dich teilweise in ein tiefes Loch stürzen lassen“, berichtet Constanze Milbrad, Studentin an der Fachhochschule Fulda in diesem Zusammenhang. Die meisten Hochschulen verfügen zwar mittlerweile über psychotherapeutische Beratungsstellen, wo die Studierenden professionelle Beratung finden. „Qualitätsgesicherte Online-Angebote könnten aber vor einer professionellen Beratung eine wichtige Lücke im Alltag füllen, weil sie den Nutzungsgewohnheiten unserer Generation entgegenkommen“, so Milbrad.

**BARMER**

**Landesvertretung  
Hessen**

**Pressestelle**

Erlenstraße 2 • 60325 Frankfurt

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_HE](http://www.twitter.com/BARMER_HE)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Brigitte Schröter  
Tel.: 0800 33 30 04 35 2230  
[brigitte.schroeter@barmer.de](mailto:brigitte.schroeter@barmer.de)

## **Ein heterogenes Bild in Hessen**

Ein sehr ungleiches Bild zeigt sich in Hessen bei Depressions-Diagnosen und Antidepressiva-Verordnungen. Betrachtet man allein den Zeitraum 2013 bis 2016 so werden in Offenbach, (+34%) im Lahn-Dill-Kreis (+ 33%) und in Wiesbaden (+ 26%) mehr Depressionsdiagnosen bei jungen Erwachsenen gestellt als im Bundesdurchschnitt. In Fulda und im Odenwaldkreis (jeweils - 23%) und im Main-Taunus-Kreis (- 15%) dagegen weniger. Auch bei den Verordnungen von Antidepressiva zeigt sich in Hessen ein heterogenes Bild. Während zum Beispiel in Gießen (+29%), im Rheingau-Taunus Kreis (+25%) und in Wiesbaden (+16%) die Verordnungen im Zeitraum 2013 bis 2016 deutlich über Bundesdurchschnitt liegen, werden in Frankfurt (-19%), in Offenbach (-18%) und im Main-Kinzig-Kreis (-14%) deutlich weniger Antidepressiva verordnet.

## **Viele Betroffene suchen keinen Arzt auf**

„Wir reden von fast 2 Millionen betroffenen jungen Erwachsenen bundesweit. Diese Zahl spiegelt letztendlich aber nur einen Teil der tatsächlich Betroffenen wieder. Denn aus Studien wissen wir, dass viele Betroffenen oft auch aus Scham keinen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen“, so Dr. David Ebert, Leiter der Arbeitseinheit E-Mental Health & Behavioral Health Promotion and Technology Lab am Lehrstuhl Klinische Psychologie und Psychotherapie Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, der die BARMER bei der Erstellung des Arztreportes begleitete. Bis Betroffene den Schritt zum Arzt oder Psychotherapeuten wagen, vergehen leider oft viele Jahre. „Im jungen Erwachsenenalter werden aber entscheidende Weichen für das spätere berufliche wie private Leben gestellt“, sagt Sudhoff. „Unser Report zeigt, wie wichtig es ist junge Erwachsene frühzeitig mit Hilfeangeboten erreichen zu können.“

## **Probleme lieber selber lösen?**

Zahlreiche Studien belegen inzwischen das große Potential Internet- und App-basierter Angebote zur Förderung der psychischen Gesundheit. „Das kommt vor allem den Betroffenen entgegen, die ihre Probleme schlicht und einfach selbstständig lösen möchten“, so Ebert. „Sie können Betroffene dabei helfen bewährte psychologische Strategien selbstständig in den Alltag zu implementieren und so Beschwerden effektiv reduzieren und zukünftigen präventiv entgegenwirken. Sind sie richtig konzipiert können Sie genauso große Effekte haben, wie eine klassische Face-to-Face Psychotherapie“.

## 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) 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, Schlaf Schwierigkeiten, 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 2.100 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.

## Weitere Daten aus dem Arztreport 2018

**Behandlungsfälle:** Für das Jahr 2016 weist der BARMER-Arztreport in **Hessen** eine Behandlungsrate von 93,4 Prozent (Bund: 93,1 Prozent) aus, das heißt, dass von 100 Versicherten nur sieben keine ambulante ärztliche Versorgung benötigten (Seite 67).

Hochgerechnet auf die bundesdeutsche Bevölkerung bedeutet die bundesweiten Ergebnisse, dass etwa 76,1 Millionen Menschen ambulante medizinische Hilfe benötigt haben. Dabei ergaben sich bei Männern 7,07 Behandlungsfälle und bei Frauen 10,03, woraus sich ein Gesamtwert von 8,57 Behandlungsfällen im Jahr 2016 errechnet. Das entspricht etwa 700 Millionen einzelnen Behandlungsfällen (Report Seite 49).

**Inanspruchnahme nach Alter:** Die geringste Zahl an Behandlungsfällen wurde im Jahr 2016 wie in den Vorjahren bei Männern im Alter zwischen 25 und 29 Jahren mit durchschnittlich 4,2 Fällen erfasst. Die Fallzahlen liegen bei Frauen im selben Alter mit 9,2 Fällen mehr als doppelt so hoch. Weiter auffällig ist, dass die Fallzahlen der Männer nach Vollendung des 80. Lebensjahres mit 14,7 Fällen pro Jahr merklich über denen der Frauen liegen (Seite 53).

**Behandlungskosten:** Für das Jahr 2016 ergaben sich Behandlungskosten in Höhe von durchschnittlich 561,14 Euro pro Versicherten für die ambulante ärztliche Versorgung. Der entsprechende Wert hatte im Jahr 2015 bei 543,05 Euro gelegen. Von dem Jahr 2015 auf das Jahr 2016 ist es damit zu einem Anstieg um 3,3 Prozent gekommen. Die im Durchschnitt geringsten jährlichen Kosten für ambulante Behandlungen ließen sich im Jahr 2016 für 20- bis 24-jährige Männer mit 217 Euro berechnen, die höchsten Kosten betrugen 1.178 Euro in der Gruppe der 80- bis 84-jährigen Männer (Seite 13/14).

**Regionale Verteilung von Kosten:** Abschätzungen der Behandlungskosten unter Annahme einheitlicher Punktwerte ergeben vorrangig in den Stadtstaaten Bremen, Berlin und Hamburg überdurchschnittliche versichertenbezogene Kosten. Das war bereits im Vorjahr der Fall. In **Hessen** liegen die geschlechts- und altersstandardisierten Behandlungskosten mit **544 Euro** 3,1 Prozent unter dem Bundesdurchschnitt von etwa 561 Euro (Seite 66/67).

**Krebsfrüherkennungsuntersuchungen:** 40,25 Prozent der berechtigten hessischen Frauen (Bund: 40,52 Prozent) und 11,34 Prozent der hessischen Männer (Bund: 11,41 Prozent) nutzten die entsprechenden Angebote (Seite 113 ff).

**Datengrundlage:**

Grundlage der Auswertungen bilden anonymisierte Daten zu mehr als acht Millionen Versicherten der BARMER GEK aus dem Jahr 2016. Die Ergebnisse werden in einer entsprechend der Geschlechts- und Altersstruktur der deutschen Bevölkerung standardisierten Form präsentiert.

**Dr.rer.nat. David Daniel Ebert \*06.12.1979 in Stuttgart**

**seit 04/2015**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

**08/2014 - 03/2015**

Post-Doc Fellow, Department Health Care Policy Harvard Medical School, Harvard University, Boston USA

**seit 01/2014**

Projektleiter WP 5 Mastermind: Implementierung Internet-basierter Behandlung von Depression in die Routineversorgung sechs europäischer Länder (Teilprojekt des EU Projektes: Management of mental health disorders through advanced technology and services – telehealth for the MIND. European Comission. CIP-Pilot actions; CIP-ICT-PSP-2013-7)

**seit 10/2011**

Projektkoordinator, EU-Projekt „Gesundheitstrainings.online“, Innovationsinkubator, Leuphana Universität Lüneburg (EFRE: CCI 2007DE161PR001)

**seit 07/2009**

Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg, AG Klinische Psychologie und Psychotherapie

**02/2013**

Promotion in Psychologie (Dr. rer. nat. Note 1.0; Prädikat „ausgezeichnet“ summa cum laude). AG Klinische Psychologie, Philipps-Universität-Marburg.

Anleiter: Prof. Dr. Matthias Berking, Prof. Dr. Pim Cuijpers (VU Amsterdam, Niederlande).

Thema: Improving Psychotherapy Outcome in the Treatment of Mental Health Disorders.