

### **Jeder zweite Deutsche fühlt sich gestresst und traurig**

Vor allem Jüngere, Frauen und Geringverdiener leiden

**Hamburg, 7. Oktober 2022** – Eine Mehrheit der Deutschen (58%) hat sich im letzten Jahr mindestens einmal so gestresst gefühlt, dass es sich auf das tägliche Leben ausgewirkt hat. Bei einem Drittel (32%) wurde der Alltag in den vergangenen zwölf Monaten gleich mehrmals negativ durch Stress beeinflusst. Das ist das Ergebnis einer Studie des Markt- und Meinungsforschungsinstituts Ipsos, die anlässlich des bevorstehenden „Welttages für psychische Gesundheit“ am 10. Oktober durchgeführt wurde.

Die Hälfte der Befragten (49%) hat sogar mindestens einmal ein so hohes Stresslevel verspürt, dass sie das Gefühl hatten, die Anforderungen des Lebens nicht mehr bewältigen zu können. Mehr als jeder Dritte (36%) berichtet außerdem von so schwerwiegenden Stressbelastungen, dass er für einen bestimmten Zeitraum im letzten Jahr nicht zur Arbeit gehen konnte.

#### **Jüngere stehen häufiger unter Stress**

Auffällig ist, dass jüngere Menschen deutlich häufiger über Stresssymptome berichten als ältere Befragte. 44 Prozent der unter 35-jährigen Deutschen verspürten im vergangenen Jahr mehrfach die negativen Auswirkungen von Stress auf ihren Alltag. Zum Vergleich: In der mittleren Altersgruppe der 35- bis 49-Jährigen ist das bei jedem Dritten (35%) der Fall, unter den 50- bis 74-Jährigen sogar nur bei jedem Fünften (21%). Jüngere Befragte fühlen sich außerdem leichter durch die von Stress ausgelösten Probleme überfordert. Vier von zehn (40%) jungen Deutschen geben an, dass sie sich letztes Jahr mehrere Male so gestresst gefühlt zu haben, dass sie gefühlt den Anforderungen des Lebens nicht mehr gerecht werden konnten. Dasselbe trifft nur auf 28 Prozent der 35- bis 49-Jährigen zu, in der Altersgruppe 50plus sind es nur 17 Prozent.

Erhebliche Unterschiede gibt es aber nicht nur zwischen den verschiedenen Altersgruppen. Die Studienergebnisse zeigen darüber hinaus, dass sich Frauen, Unverheiratete und Menschen mit geringem Einkommen nach eigenen Angaben deutlich häufiger gestresst fühlen als Männer, Verheiratete und Gutverdiener.

#### **Depressive Verstimmungen bis hin zu Selbstmordgedanken weit verbreitet**

Aber nicht nur Stress belastet die Gemüter der Deutschen. 46 Prozent der Bundesbürger geben außerdem an, sich im letzten Jahr mindestens einmal so depressiv gefühlt zu haben, dass sie für einige Wochen oder länger fast jeden Tag traurig oder hoffnungslos waren. Jeder Vierte (25%) hat diese Erfahrung in den vergangenen zwölf Monaten gleich mehrere Male machen müssen. 29 Prozent der Befragten haben nach eigenen Angaben sogar ernsthaft darüber nachgedacht, sich selbst zu verletzen oder gar umzubringen – jedem Siebten (14%) kamen solche Gedanken gleich mehrfach.

## Deutsche machen psychische Probleme mit sich selbst aus

Ein Drittel der Deutschen (31%) hält psychische Probleme daher auch für eines der größten Gesundheitsprobleme im eigenen Land. Lediglich COVID-19 (57%) besorgt die Bundesbürger aktuell mehr. Im internationalen Vergleich denken die Deutschen allerdings trotzdem eher selten über ihre eigene mentale Gesundheit nach: Weltweit geben 58 Prozent der Befragten an, sehr häufig oder recht häufig über ihr psychisches Wohlbefinden nachzudenken, hierzulande nur 44 Prozent.

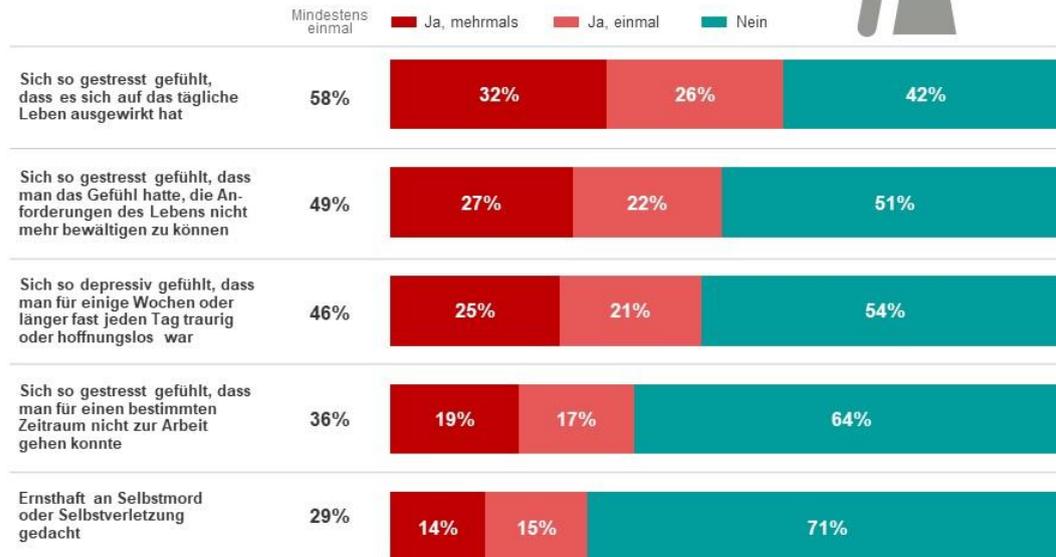
So überrascht es auch nicht, dass nur jeder vierte Deutsche (24%) im letzten Jahr mit Freunden oder Familienmitgliedern über mentale Probleme gesprochen hat, um sich besser zu fühlen. Professionelle Hilfe eines Beraters, Psychologen oder Psychiaters haben 17 Prozent der Bundesbürger in Anspruch genommen. Jeder Siebte (14%) nahm laut eigener Aussage ein Medikament gegen Stress oder Depressionen ein, um die eigene psychische Gesundheit zu verbessern.

### Volkskrankheiten Stress und Depression

„Haben Sie im vergangenen Jahr schon einmal folgende Gefühle bzw. Zustände erlebt?“



Ipsos



Quelle: Ipsos Global Advisor Studie »World Mental Health Day 2022«. Online-Befragung unter 23.507 Personen im Alter von 16-74 Jahren in 34 Ländern. Auszug Deutschland: n=1.000 Befragte. Feldzeit: 26.07. - 05.08.2022.



## Methode

Die Ergebnisse stammen aus der Ipsos Global Advisor-Studie zum »World Mental Health Day«. Bei der Online-Umfrage wurden zwischen dem 22. Juli und dem 05. August 2022 insgesamt 23.507 Personen aus 34 Ländern über das Ipsos Online Panel-System interviewt. In Kanada, Malaysia, Südafrika, der Türkei und den USA waren die Befragten zwischen 18 und 74 Jahren alt, in Thailand zwischen 20 und 74 Jahren, in Indonesien zwischen 21 und 74 Jahren



## PRESSE-INFORMATION

und in allen anderen Ländern zwischen 16 und 74 Jahren.

Der "Globale Länderdurchschnitt" spiegelt das durchschnittliche Ergebnis für alle 34 Nationen wider, in denen die Umfrage durchgeführt wurde. Er wurde nicht an die Bevölkerungsgröße der einzelnen Länder angepasst.

In Australien, Brasilien, China, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Israel, Italien, Kanada, Japan, Spanien und den USA umfasste die Stichprobe etwa 1.000 Personen. In Argentinien, Belgien, Chile, Indien, Indonesien, Irland, Kolumbien, Malaysia, Mexiko, den Niederlanden, Peru, Polen, Portugal, Rumänien, Saudi-Arabien, Schweden, Schweiz, Südafrika, Südkorea, Thailand, der Türkei, Ungarn und den Vereinigten Arabischen Emiraten wurden jeweils etwa 500 Personen befragt.

In 19 der untersuchten Länder ist die Internetdurchdringung ausreichend hoch, um die Stichproben als repräsentativ für die breitere Bevölkerung in den abgedeckten Altersgruppen zu betrachten: Argentinien, Australien, Belgien, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Italien, Japan, Kanada, Niederlande, Polen, Portugal, Rumänien, Schweden, Schweiz, Spanien, Südkorea, Ungarn und USA. Die verbleibenden 15 untersuchten Länder weisen eine geringere Internetdurchdringung auf. Die Stichprobe dieser Länder ist städtischer, gebildeter und/oder wohlhabender als die Allgemeinbevölkerung und sollten so betrachtet werden, dass sie die Ansichten der stärker "vernetzten" Bevölkerungsgruppe widerspiegelt.

Die Daten werden so gewichtet, dass die Stichprobenzusammensetzung jedes Marktes das demografische Profil der erwachsenen Bevölkerung gemäß den neuesten Volkszählungsdaten am besten widerspiegelt.

Wenn die Ergebnisse sich nicht auf 100 aufsummieren, liegt das an Rundungen durch die computer-basierte Zählung, erlaubte Mehrfachnennungen oder dem Ausschluss von „weiß nicht/keine Angabe“ Nennungen.

### Pressekontakt

Ipsos Pressestelle  
rouven.freudenthal@ipsos.com  
+49 151 7420 2330

### Über Ipsos

Ipsos ist eines der größten Markt- und Meinungsforschungsunternehmen der Welt mit mehr als 18.000 Mitarbeitenden und starker Präsenz in 90 Ländern. 1975 in Paris gegründet, wird Ipsos bis heute von Forscher:innen geführt. In Deutschland sind wir mit über 500 Mitarbeitenden an fünf Standorten präsent: Hamburg, Berlin, München, Frankfurt und Nürnberg.



## PRESSE-INFORMATION

Unsere Expert:innen in Forschung und Analyse verfügen über das breite Know-how von Multi-Spezialist:innen, das tiefe Insights in Handlungen, Meinungen und Motivationen erlaubt und so ein wahres Verständnis von Gesellschaft, Märkten und Menschen vermittelt.

Wir haben die große Bandbreite unserer Lösungsansätze in 18 Service Lines zusammengefasst und unterstützen damit über 5.000 Kunden weltweit.

Ipsos ist seit dem 1. Juli 1999 an der Euronext in Paris notiert. Das Unternehmen ist Teil des SBF 120 und des Mid-60 Index und hat Anspruch auf den Deferred Settlement Service (SRD).

ISIN code FR0000073298, Reuters ISOS.PA, Bloomberg IPS:FP

[www.ipsos.de](http://www.ipsos.de) | [www.ipsos.com](http://www.ipsos.com)

### Auszug aus dem Fragebogen

***Haben Sie im vergangenen Jahr schon einmal folgende Gefühle/Zustände erlebt?***

- Sich so gestresst gefühlt, dass es sich auf Ihr tägliches Leben ausgewirkt hat.
- Sich so gestresst gefühlt, dass Sie das Gefühl hatten, die Anforderungen des Lebens nicht mehr bewältigen zu können.
- Sich so depressiv gefühlt, dass Sie sich für einige Wochen oder länger fast jeden Tag traurig oder hoffnungslos fühlten.
- Ernsthaft an Selbstmord oder Selbstverletzung gedacht.
- Sich so gestresst gefühlt, dass Sie für einen bestimmten Zeitraum nicht zur Arbeit gehen konnten.

Ja, mehrmals

Ja, einmal

Nein

***Welche der unten genannten Leiden stellen Ihrer Meinung nach derzeit in Ihrem Land die größten gesundheitlichen Probleme dar?***

- Coronavirus/COVID-19
- Krebs
- Fettleibigkeit
- Psychische Probleme
- Diabetes
- Demenz
- Herzerkrankung

- Alkoholmissbrauch
- Drogenmissbrauch
- Rauchen
- Stress
- Sexuell übertragbare Krankheiten
- Superbugs (multiresistente Erreger in Krankenhäusern)
- Sonstiges (bitte angeben)

### **Wie oft, wenn überhaupt, würden Sie sagen, denken Sie über folgende Aspekte nach?**

- Ihr eigenes psychisches Wohlbefinden
- Ihr eigenes körperliches Wohlbefinden

Sehr häufig  
Recht häufig  
Nicht sehr häufig  
Nie  
(Weiß nicht)

### **Geben Sie an, ob eine der folgenden Aussagen auf Sie im letzten Jahr zugetroffen hat**

- Ein Medikament gegen Stress und Depressionen genommen, um Ihrer psychischen Gesundheit zu helfen.
- Zeit von der Arbeit/Schule frei genommen, um ein persönliches psychisches Gesundheitsproblem zu lösen.
- Zeit von der Arbeit/Schule frei genommen, um einem Familienmitglied/engen Freund bei einem psychischen Gesundheitsproblem zu helfen.
- Mit Ihrem primären Gesundheitsdienstleister, wie einem Hausarzt, über Ihre psychische Gesundheit gesprochen.
- Mit einem Berater, Psychologen, Psychiater über Ihre psychische Gesundheit gesprochen.
- Mit Freunden/Familie über psychische Gesundheitsprobleme/-bedenken gesprochen.
- Aufgrund Ihrer psychischen Gesundheit nicht an sozialen Treffen/Familienveranstaltungen teilgenommen.
- Etwas online in den sozialen Medien gepostet/geschrieben, wenn Sie sich gestresst und depressiv gefühlt haben.
- Nichts davon