

Apotheken Umschau-Studie: Neun von zehn Deutschen fehlt die psychische Gesundheitskompetenz

Studienergebnisse der Technischen Universität München (TUM) und der Apotheken Umschau zeigen, dass 86 Prozent der Erwachsenen nur über eine sehr geringe Kompetenz bei der psychischen Gesundheit verfügen. Die gemeinsam mit dem WHO Collaborating Centre for Health Literacy erhobenen Daten decken alarmierende Lücken in der deutschen Bevölkerung auf. Die Studienautoren fordern dringende Maßnahmen bei Prävention, Empowerment, Entstigmatisierung und Krankheitsmanagement.

(München/Berlin, 3. Dezember 2024) Neun von zehn Erwachsenen haben starke Probleme im Umgang mit Informationen zur psychischen Gesundheit und zu psychischen Erkrankungen. In einer repräsentativen bundesweiten Erhebung haben Forscher der TUM in Kooperation mit der Apotheken Umschau herausgefunden, dass **86 Prozent der Befragten nicht wissen, wann bei psychischen Problemen Hilfe in Anspruch genommen werden sollte** und wie sie überhaupt Unterstützungsangebote finden. Die Befragten haben auch Probleme, die Verlässlichkeit von Informationen einzuschätzen und zum Beispiel herauszufinden, ob Informationen frei von kommerziellen Interessen sind.

Vor dem Hintergrund der Zunahme psychischer Belastungen und der steigenden Diagnosehäufigkeit für psychische Erkrankungen hat die TUM in Kooperation mit der Apotheken Umschau und dem WHO Collaborating Centre for Health Literacy einen **eigenständigen Fragebogen** zur Messung der psychischen Gesundheitskompetenz entwickelt. Von Juli bis August 2024 wurden damit bundesweit repräsentativ 2 000 Personen ab 18 Jahren und 500 Auszubildende befragt.

Nach dem Auftreten psychischer Symptome vergehen im Schnitt mehr als acht Jahre, bevor professionelle Hilfe gesucht wird. Die Studienautoren Orkan Okan (TUM) und Kai Kolpatzik (Apotheken Umschau) sehen deshalb dringenden Handlungsbedarf. Die Relevanz der psychischen Gesundheit zeigt sich auch bei den **volkswirtschaftlichen Kosten**: Nach der letzten vorliegenden Krankheitskosten-Statistik des Statistischen Bundesamtes belaufen sich die Behandlungskosten alleine der Depression auf 9,5 Mrd. Euro, die Produktions- und Ausfallkosten im Jahr 2022 auf 6,9 Mrd. Euro.

Prof. Dr. Orkan Okan, Professur für Health Literacy, School of Medicine and Health der Technischen Universität München, Leiter des WHO Collaborating Centre for Health Literacy: *„Die psychische Gesundheitskompetenz ist eine wichtige Determinante für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden. Leider haben über 86% der Bevölkerung und über 79% der Auszubildenden eine geringe psychische Gesundheitskompetenz und somit große*

Schwierigkeiten im Umgang mit Informationen zur psychischen Gesundheit und damit, sich um ihr psychisches Wohlbefinden im Rahmen der Gesundheitsförderung, Krankheitsprävention und Gesundheitsversorgung im Lebensalltag zu kümmern. Die psychische Gesundheitskompetenz muss dringend systematisch und flächendeckend gefördert werden. Idealerweise beginnt die Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz schon früh im Lebensverlauf in den Familien, Kitas und Schulen, setzt sich in den Universitäten, Betrieben und den Kommunen fort und berücksichtigt auch die digitalen Lebenswelten der Menschen.“

Prof. Dr. Kai Kolpatzik, Institut für Digitale Gesundheit – SRH University of Applied Sciences Heidelberg, Chief Scientific Officer des Wort & Bild Verlags: *„Wenn neun von zehn Menschen massive Schwierigkeiten im Umgang mit Informationen zur psychischen Gesundheit und zu Erkrankungen haben oder bei der Einschätzung, wann eine professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, dann haben wir ein grundlegendes Problem in Deutschland. Der Handlungsdruck, neue Ansätze und Lösungen zu entwickeln, ist jetzt groß. Dringlicher kann ein Ergebnis nicht ausfallen.“*

Die Ergebnisse bestätigen nach Einschätzung der Studienautoren eindrücklich, dass die bisherigen Ansätze zur Verbesserung der psychischen Gesundheit in Deutschland nicht hinreichend sind, sodass neue Lösungswege gefunden werden müssen. Auf dieser Basis müssen auf gesellschaftlicher und politischer Ebene wie auch auf der Ebene des Gesundheitssystems **zielgruppenspezifische Handlungsempfehlungen** für die Bereiche Prävention, Empowerment, Entstigmatisierung und Krankheitsmanagement formuliert und Lösungen umgesetzt werden.

Die Ergebnisse sind heute in Berlin vorgestellt worden und erscheinen in der Reihe *Apotheken Umschau Impact* unter dem Titel *„Mentale Gesundheit: Defizite aufdecken – Stigma bekämpfen – Chancen ergreifen“*. Erste Lösungsansätze, in denen beispielsweise Apotheken eng mit der Generation Z im Bereich der Aufklärung zusammenarbeiten, werden darin ebenfalls adressiert. Auch aus der Sicht der gesetzlichen Krankenversicherung wird der Handlungsdruck bestätigt.

Stephanie Engelmann, Mitglied des Vorstandes der KKH Kaufmännische Krankenkasse: *„Wir müssen in der Gesellschaft gesunde Verhältnisse schaffen, in denen die psychische Gesundheitskompetenz verbessert werden kann. Das erreichen wir über die Stärkung von Prävention und Selbsthilfe, einer öffentlichen Entstigmatisierung und einer noch effektiveren Versorgung und Betreuung von mental Belasteten und psychisch Erkrankten.“*

Zentrale Ergebnisse:

Gesamtbevölkerung

- **86,1 Prozent** der Befragten in der Gesamtbevölkerung verfügen über eine niedrige psychische Gesundheitskompetenz.
- Am schwierigsten ist es ...
 - ... für **69,1 Prozent** der Befragten zu beurteilen, ob Informationen zu Angeboten zur Bewältigung eines psychischen Problems frei von kommerziellem Interesse sind,
 - ... für **68,3 Prozent** der Befragten zu beurteilen, wann eine professionelle Einschätzung für Anzeichen von psychischen Erkrankungen nötig wäre,



Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG
www.wortundbildverlag.de
Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn



... für **68,3 Prozent** der Befragten zu beurteilen, ob Informationen über psychische Erkrankungen in den Medien vertrauenswürdig sind.

- Die psychische Gesundheitskompetenz von Menschen mit Wohnsitz in den **alten Bundesländern** ist niedriger als die von Menschen, die in den neuen Bundesländern leben.
- Bei Frauen und Männern, beim Alter oder bei den Einkommensgruppen zeigen sich keine Unterschiede. Menschen mit niedrigerer Bildung oder mit einem Migrationshintergrund fällt der Umgang mit Informationen zur psychischen Gesundheit dagegen etwas schwerer.
- Mit **69,9 Prozent** geben mehr als zwei Drittel der Befragten an, einen Menschen zu kennen, der eine psychische Erkrankung hat oder hatte – die eigene Person eingeschlossen.

Auszubildende

- **79,6 Prozent** der Auszubildenden in Deutschland verfügen über eine niedrige psychische Gesundheitskompetenz.
- Männliche Auszubildende und Auszubildende mit mittlerer Bildung haben eine signifikant bessere psychische Gesundheitskompetenz. Kaum Unterschiede zeigen sich bei den Merkmalen Altersgruppe, Migrationshintergrund sowie zwischen Ost- und Westdeutschland.

Sämtliche Presseunterlagen finden Sie unter <https://www.wortundbildverlag.de/downloads>

Der Mitschnitt der Pressekonferenz ist ab 14 Uhr hier abrufbar:

<https://pressekonferenz.tv/archiv/>

Über *Apotheken Umschau Impact* „Mentale Gesundheit“:

Die Publikation „*Mentale Gesundheit: Defizite aufdecken – Stigma bekämpfen – Chancen ergreifen*“ steht als PDF unter <http://apotheken-umschau.de/impact> kostenfrei zur Verfügung. Der Berichtsband stellt die Ergebnisse der Studie zur psychischen Gesundheitskompetenz vor und erläutert weitere Aspekte, die mit diesem Thema im Zusammenhang stehen, wie z.B. die häufige Odyssee vom Symptom bis zum ersten Behandlungstermin oder die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen. Darüber hinaus werden Lösungsangebote aufgezeigt und Empfehlungen auf der Basis der Studienergebnisse abgeleitet.

Das Format *Apotheken Umschau Impact* greift wichtige gesundheits- und gesellschaftspolitische Themen auf und gibt ihnen eine authentische Stimme. Neueste Wissenschafts- und Forschungserkenntnisse werden aufbereitet, um Diskussionen in Gang zu setzen, Lösungsvorschläge zu entwickeln und Fortschritte anzustoßen.

Über die TU München und das WHO Collaborating Centre for Health Literacy

Die Technische Universität München (TUM) ist mit rund 650 Professuren, 53.000 Studierenden und 12.000 Mitarbeitenden eine der weltweit stärksten Universitäten in Forschung, Lehre und Innovation. Ihr Fächerspektrum umfasst Informatik, Ingenieur-, Natur- und Lebenswissenschaften, Medizin, Mathematik sowie Wirtschafts- und Sozialwissenschaften. Sie handelt als unternehmerische Universität und sieht sich als Tauschplatz des Wissens, offen für die Gesellschaft. An der TUM werden jährlich mehr als 70 Start-ups gegründet, im Hightech-Ökosystem München ist sie eine zentrale Akteurin. Weltweit ist sie mit



Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG
www.wortundbildverlag.de
Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn



Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980, USt-IdNr. DE130750628, Vertretungsberechtigte: Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn,
Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411 · Geschäftsführer: Andreas Amtzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser, Jörg Mertens, Jan Wagner

Gegründet von Verleger Rolf Becker †

Die Informationen zur Datenverarbeitung für Kund:innen und Interessent:innen finden Sie unter www.wub-service.de/infodsgvo

dem Campus TUM Asia in Singapur sowie Büros in Brüssel, Mumbai, Peking, San Francisco und São Paulo vertreten. An der TUM haben Nobelpreisträger sowie Erfinderinnen und Erfinder wie Rudolf Diesel, Carl von Linde und Rudolf Mößbauer geforscht. 2006, 2012 und 2019 wurde sie als Exzellenzuniversität ausgezeichnet. In internationalen Rankings wird sie regelmäßig als beste Universität in der Europäischen Union genannt.

Das WHO Kollaborationszentrum für Health Literacy an der TUM School of Medicine and Health, Department of Health and Sport Sciences, wurde im Dezember 2023 gegründet und wird durch Prof. Dr. Orkan Okan geleitet. Das Kollaborationszentrum führt u.a. Gesundheitskompetenzforschung für die WHO durch und berät sie mit seiner wissenschaftlichen Expertise bei der Entwicklung von Programmen und Strategien zur Förderung der Gesundheitskompetenz in den WHO Mitgliedsstaaten.

Über die KKH

Mit mehr als 1,5 Millionen Versicherten, einem Haushaltsvolumen von rund 7,5 Milliarden Euro und rund 4.000 Mitarbeitenden zählt die KKH Kaufmännische Krankenkasse als eine der größten bundesweiten Krankenkassen zu den leistungsstarken Trägern der gesetzlichen Krankenversicherung. Mit zukunftsweisenden Gesundheitsprogrammen unterstützt sie ihre Versicherten konsequent bei der Entwicklung gesundheitsfördernder Lebensstile. Dazu zählt etwa das individuelle telefonische Gesundheitscoaching von Patient*innen zur Unterstützung therapeutischer Maßnahmen und zur Förderung einer gesunden Lebensweise, das die KKH als erste Krankenkasse eingeführt hat.

Über den Wort & Bild Verlag

Der Wort & Bild Verlag mit Sitz in Baierbrunn bei München ist der führende Anbieter von Gesundheitsmedien in Deutschland. Die Marken stehen für hohe redaktionelle Qualität, seriösen und unabhängigen Journalismus sowie große Beliebtheit bei den Nutzer:innen. Als Partner der Apotheke stehen der hohe gesundheitliche Nutzwert und die fachkundige Beratung in der Apotheke immer im Vordergrund. Im Wort & Bild Verlag erscheinen die *Apotheken Umschau*, *Apotheken Umschau ELTERN*, *Diabetes Ratgeber*, *Senioren Ratgeber*, *Ärztlicher Ratgeber*, *medizini*, *HausArzt-PatientenMagazin* und das Fachmagazin *PTA Woman*. Aktuelle Podcasts (<http://www.gesundheit hoeren.de/>) und Videoformate erklären wichtige Gesundheitsthemen. In einer eigenen Buchreihe erscheinen Ratgeber zu Gesundheits- und Ernährungsthemen. Der Verlag erreicht monatlich fast 25 Millionen Print- und Online-Nutzer:innen.

Pressekontakt

Annalena Plereiter, PR-Managerin

Tel.: 0162 714 532 9

E-Mail: a.plereiter@wubv.de

Katharina Neff-Neudert, Senior PR-Managerin

Tel.: 0151 538 500 31

E-Mail: presse@wubv.de

www.wortundbildverlag.de

www.linkedin.com/company/wort-&-bild-verlag/



Wort & Bild Verlag Konradshöhe GmbH & Co. KG

www.wortundbildverlag.de

Konradshöhe 1 · 82065 Baierbrunn



Handelsregister: Amtsgericht München HRA 44980, USt-IdNr. DE130750628, Vertretungsberechtigte: Verlag Konradshöhe GmbH, Konradshöhe 1, 82065 Baierbrunn, Handelsregister: Amtsgericht München HRB 80411 · Geschäftsführer: Andreas Arntzen (Vorsitzender), Dr. Dennis Ballwieser, Jörg Mertens, Jan Wagner

Gegründet von Verleger Rolf Becker †

Die Informationen zur Datenverarbeitung für Kund:innen und Interessent:innen finden Sie unter www.wub-service.de/infodsgvo