

Jeder zweite Bundesbürger informiert sich im Netz über Depression – Social Media als Chance und Risiko

Jede zweite Person in Deutschland hat im Internet bereits zu Depression recherchiert. Bei den tatsächlich Erkrankten sind es sogar 78%. Je 17% der Betroffenen informieren sich über KI und soziale Medien. Damit verbunden sind Chancen, aber auch Risiken für Menschen mit Depression: Beispielsweise wurde jeder sechste Betroffene durch Social Media motiviert, Hilfe zu suchen. Andererseits fällt es zwei Drittel der Betroffenen schwer, Wahrheitsgehalt und mögliche kommerzielle Interessen von digitalen Angeboten zu beurteilen. Das zeigt das heute veröffentlichte 9. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Leipzig, 25.11.2025 – Jede zweite Person in Deutschland hat im Internet bereits zu Depression recherchiert. Bei den tatsächlich Erkrankten sind es sogar 78%. Je 17% der Betroffenen informieren sich über KI und soziale Medien. Damit verbunden sind Chancen, aber auch Risiken für Menschen mit Depression: Beispielsweise wurde jeder sechste Betroffene durch Social Media motiviert, Hilfe zu suchen. Andererseits fällt es zwei Drittel der Betroffenen schwer, Wahrheitsgehalt und mögliche kommerzielle Interessen von digitalen Angeboten zu beurteilen. Das zeigt das heute veröffentlichte 9. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Die Befragung untersucht jährlich Einstellungen und Erfahrungen zu Depression in der erwachsenen Bevölkerung. Befragt wurde im September 2025 ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt aus 5.196 Personen zwischen 18 und 69 Jahren. Zusätzlich wurden 103 Jugendliche im Alter von 16 bis 17 Jahren befragt. Die Studie wird gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH.

Hälfte der Menschen in Deutschland sucht online nach Depression

Jeder zweite Mensch in Deutschland hat online schon einmal nach Informationen über Depression gesucht. Bei den Menschen, die selbst von Depression betroffen sind, sind es sogar 78%. Am häufigsten werden von ihnen Suchmaschinen genutzt (64%), gefolgt von Webseiten von Krankenkassen (28%) und Kliniken oder Ärzten (25%). KI-Programme und Social Media nutzen je 17% der Betroffenen. Bei Jugendlichen zwischen 16 und 17 Jahren sind Suchmaschinen ebenfalls führend (49%), doch Social Media (20%) und KI (19%) werden hier sogar häufiger genutzt als klassische medizinische Webseiten.

Depression sehr präsent auf Social Media

Depression ist auf Social Media ein sehr präsent Thema: 40% der Menschen in Deutschland haben in der vergangenen Woche einen Post über Depression in den sozialen Medien gesehen. Bei den Betroffenen waren es 47%. „Die Ergebnisse zeigen, wie stark das Thema Depression in der digitalen Welt angekommen ist. Das birgt Chancen wie eine bessere Aufklärung, aber auch das Risiko der massenhaften Verbreitung von falschen Vorstellungen zu Depression“, sagt Prof. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. So fühlte sich jeder sechste befragte Betroffene (17%) durch Social Media motiviert, Hilfe zu suchen. Knapp jede zehnte Person mit Depression kam durch Posts in den sozialen Medien erstmals auf die Idee, dass sie an Depression erkrankt sein könnte. „Menschen mit dem Verdacht auf eine Depression sollten sich an

den Hausarzt wenden und dort die depressiven Symptome abklären lassen. Inhalte auf Social Media können unterstützen, aber sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung“ so Hegerl weiter.

Fachliche Richtigkeit von Social Media-Posts zu Depression schwer zu beurteilen

Andererseits geben 65% der Befragten an, die Vertrauenswürdigkeit von Social Media Posts zu Depression schwer beurteilen zu können. Ebenso viele erkennen kommerzielle Interessen nur schwer. 63% haben Probleme, den Wahrheitsgehalt der Beiträge zu bewerten. „Wer sich bei Social Media über Depression informieren will, sollte prüfen, ob der Beitrag von einer Universität, einer Krankenkasse oder einer Fachorganisation für psychische Erkrankungen kommt. Hat die Person eine anerkannte Ausbildung für psychische Erkrankungen wie Psychiater oder Psychologischer Psychotherapeut? Besondere Vorsicht ist bei Angeboten geboten, die schnelle Heilung versprechen oder Produkte verkaufen. Nutzer sollten zudem darauf achten, ob sich die Informationen mit den nationalen Behandlungsleitlinien Depression decken“, empfiehlt Hegerl.

Positive und negative Effekte von Social Media

Die Mehrheit (73%) der befragten Betroffenen erlebt keine Veränderung ihres Befindens durch den Konsum von Depressionsinhalten auf Social Media. 13% berichten jedoch von positiven Effekten: 71% von ihnen empfinden den Austausch mit anderen und Erfahrungsberichte als motivierend. 56% gaben an, durch sachliche Informationen ihre eigene Situation besser zu verstehen. 39% fühlen sich weniger einsam.

15% der befragten Betroffenen berichten aber auch von negativen Auswirkungen: Den Austausch mit anderen oder Erfahrungsberichte erleben 50% von ihnen als demotivierend. 46% fühlen sich von der Vielzahl an Informationen überfordert, 24% durch Erfolgs-Stories anderer bedrückt.

Mit dem Thema Suizid kamen bisher 80% der Betroffenen bei Social Media in Kontakt: Ein Drittel sah dort Hilfsangebote für Menschen mit suizidalen Gedanken, 26 % begegneten suizidalen Gedanken anderer, 15 % sogar konkreten Suizidankündigungen oder -versuchen. „Dass so viele depressiv Erkrankte auf Social Media bereits mit konkreten suizidalen Handlungen konfrontiert wurden, ist bedenklich“, sagt Prof. Ulrich Hegerl. „Bei solchen Posts besteht immer die Gefahr von Nachahmungseffekten – vor allem, wenn Nutzer sich mit der Person auf Social Media identifizieren.“

Informationen und Hilfe bei Depression für Betroffene und Angehörige unter:

- Wissen und Adressen rund um das Thema Depression auf www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutschlandweites Info-Telefon Depression: 0800 33 44 5 33
- E-Mail-Beratung für Betroffene und Angehörige: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de
- Online-Forum: Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige unter www.diskussionsforum-depression.de
- Sozialpsychiatrische Dienste bei den Gesundheitsämtern
- Beratung und Selbsthilfegruppen speziell für Angehörige www.bapk.de
- Tipps und Übungen für Angehörige: www.familiencoach-depression.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). In 90 Städten und Kommunen haben

sich lokale Bündnisse gegen Depression gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. www.deutsche-depressionshilfe.de

Über die Deutsche Bahn Stiftung

Die Deutsche Bahn Stiftung wurde 2013 als gemeinnützige GmbH von der Deutschen Bahn AG gegründet und ist deutschlandweit in den Schwerpunkten Bildung, Integration und Ehrenamt aktiv. Mit dem DB Museum und seinen Standorten in Nürnberg, Koblenz und Halle (Saale) gehört zudem das weltweit älteste Eisenbahnmuseum zur Stiftung. Mit seinem umfangreichen Angebot und einer Fülle an Exponaten bewahrt es das historische Erbe der Eisenbahn in Deutschland und stärkt den Bildungsschwerpunkt der Stiftung. Mehr unter: www.deutschebahnstiftung.de

Originalpublikation:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer...>