

Studie: Weniger Sozialkontakte und Gefühl tiefer Einsamkeit in der Depression

Jeder vierte in Deutschland fühlt sich einsam - bei Menschen mit Depression verdoppelt sich die Zahl / trotz sozialem Rückzug in der Depression sind Freunde und Familie wichtige Hilfe bei Bewältigung der Erkrankung

Leipzig/Berlin – Jeder vierte Bundesbürger fühlt sich sehr einsam. Dieses Gefühl ist oft auch unabhängig von der Zahl der tatsächlichen Sozialkontakte. Bei Menschen mit Depression berichtet sogar jeder Zweite vom Gefühl großer Einsamkeit. Gründe dafür liegen im krankheitsbedingten sozialen Rückzug. Aber selbst bei zahlreichen Sozialkontakten geht die Erkrankung mit dem Gefühl des Abgeschnittenseins und der völligen Isolation einher. Ein Großteil der Betroffenen erfährt aus dem persönlichen Umfeld dennoch Unterstützung bei der Bewältigung der Depression. Das zeigt das heute veröffentlichte 7. Deutschland-Barometer Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Die Befragung untersucht jährlich Einstellungen und Erfahrungen zur Depression in der erwachsenen Bevölkerung. Befragt wurde im September 2023 ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt aus 5.196 Personen zwischen 18 und 69 Jahren. Die Studie wird gefördert von der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH.

Jeder vierte Bundesbürger ist sehr einsam

25 % der erwachsenen Bevölkerung berichten, sich sehr einsam zu fühlen. Dieses subjektive Erleben ist zu einem großen Teil unabhängig von der tatsächlichen Zahl der Sozialkontakte. Deutlich wird dies besonders bei älteren Menschen: 40 % der Älteren (60-69 Jahre) geben an, nur wenige Sozialkontakte (0 bis 4 Sozialkontakte an einem durchschnittlichen Wochentag) zu haben. Bei den Jüngeren (18-59 Jahre) fällt der Anteil der Befragten mit so wenigen Sozialkontakten mit 22 % deutlich geringer aus. Trotz der geringeren Zahl an Sozialkontakten berichten ältere Menschen seltener, sich sehr einsam zu fühlen (21% der Älteren versus 26 % der Jüngeren). Insgesamt haben 86% aller befragten Bundesbürger das Gefühl, dass heute mehr Menschen einsam sind als vor 10 Jahren.

Menschen mit Depression fühlen sich doppelt so häufig einsam

Besonders eng verknüpft ist das Gefühl der Einsamkeit mit der Erkrankung Depression. Bei Menschen, die gerade an Depression erkrankt sind, geben doppelt so viele wie in der Allgemeinbevölkerung an, sich sehr einsam zu fühlen (53% der depressiv Erkrankten versus 25 % in der Allgemeinbevölkerung). Ein Großteil der Erkrankten (84%) beschreibt auch das Gefühl, in der Depression wie abgetrennt von der Umwelt zu sein.

In einer depressiven Krankheitsphase berichten mehr als die Hälfte der Betroffenen (58%) nur sehr wenige Sozialkontakte (0 bis 4 Sozialkontakte an einem durchschnittlichen Wochentag) zu haben, in der Gesamtbevölkerung sind es nur halb so viele (26 %). Dies ist jedoch keine Erklärung für das Gefühl tiefer Einsamkeit in der Depression, denn auch depressiv Erkrankte mit guten Sozialkontakten (mehr als 4 Sozialkontakte/Tag) berichten deutlich häufiger, sich sehr einsam zu fühlen (43% der Depressionspatienten versus 21% in der Gesamtbevölkerung). „Sogar im Kreise der Familie oder Freunde haben viele Menschen in der

depressiven Krankheitsphase das quälende Gefühl, von Umwelt und Mitmenschen abgeschnitten zu sein. Sie fühlen sich isoliert wie hinter einer Milchglasscheibe und können bei schweren Depressionen keine Liebe oder Verbundenheit empfinden“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention. Die geringere Zahl der Sozialkontakte in der Depression sind oft eine Folge des sozialen Rückzugs, über den 82 % der betroffenen Befragten berichten. Als Gründe dafür werden Kraftlosigkeit/Erschöpfung (89%), Sehnsucht nach Ruhe (85%) und das Gefühl, eine Belastung für andere zu sein (68%), angegeben. Zudem berichteten bereits im Deutschland-Barometer 2018 23% aller Befragten mit Depression, dass im Zuge der Erkrankung die Beziehung in die Brüche gegangen sei.

Depressiv Erkrankten empfiehlt Prof. Hegerl: „Lassen Sie sich beim Hausarzt, Psychiater oder Psychologischen Psychotherapeuten behandeln. Nach dem Abklingen der Depression haben Sie wieder Lust und Energie, um Ihre sozialen Kontakte zu pflegen. Auch Nähe und Zuneigung können Sie dann wieder empfinden. Die beiden wichtigsten Behandlungssäulen der Depression sind Antidepressiva und Psychotherapie. Darüber hinaus können Selbsthilfegruppen oder der virtuelle Austausch z.B. unter www.diskussionsforum-depression.de Ihnen aufzeigen, dass Sie mit der Erkrankung nicht alleine sind.“

Freunde und Familie wichtige Hilfe für Menschen mit Depression

Trotz der empfundenen Einsamkeit gibt ein Großteil (82%) der Erkrankten an, Unterstützung bei der Bewältigung der Depression im privaten Umfeld zu bekommen. Freunde und Angehörige geben diesen erkrankten Menschen dann vor allem das Gefühl, nicht alleine zu sein (96%) und hören zu, wenn die Betroffenen jemanden zum Reden brauchen (95%). Darüber hinaus verhindert das Umfeld auch, dass sich eine Person völlig zurückzieht (87%) und ermutigt den Betroffenen, sich professionelle Hilfe zu holen (81%).

Prof. Ulrich Hegerl rät Angehörigen: „Informieren Sie sich über die Erkrankung – denn wer nicht weiß, was eine Depression ist, wird den Rückzug des erkrankten Partners oder Freundes falsch einordnen. Es ist keine Lieblosigkeit, kein „Sich-gehen-lassen“ oder gar böser Wille, sondern Folge der Erkrankung.“ Am besten können Angehörige unterstützen, indem sie einen Termin beim Arzt organisieren und den Betroffenen gegebenenfalls dorthin begleiten. Denn in der Depression fehlen den Betroffenen oft Kraft und Hoffnung, sich Hilfe zu suchen. „Auch zu gemeinsamen Aktivitäten wie z.B. einem Spaziergang können Sie Betroffene einladen. Angehörige sollten aber nicht enttäuscht sein, wenn der Betroffene das nicht schafft. Manchmal ist es aufgrund der Erkrankung einfach nicht möglich, sich aufzuraffen“ so Hegerl weiter.

Einsamkeit: Folge und nicht Ursache der Depression

Fast alle Bundesbürger (94%) glauben, Einsamkeit und soziale Isolation sei ein Auslöser der Depression. „Oft wird übersehen, dass Depressionen mehr als eine Reaktion auf schwierige Lebensumstände sind, sondern eine eigenständige Erkrankung. Das Gefühl der Einsamkeit ist ein Symptom der Depression und weniger deren Ursache“ so Hegerl. Hierzu passt, dass die Älteren trotz geringerer Sozialkontakte weniger häufig berichten, sich in einer depressiven Krankheitsphase zu befinden. So gaben 5% der älteren Befragten zwischen 60 und 69 Jahren an, aktuell in einer depressiven Krankheitsphase zu sein, bei den Befragten bis 59 Jahre lag der Anteil der Depression mit 7% höher. „Entscheidend für das Auftreten einer Depression ist die Veranlagung. Diese kann vererbt oder z.B. durch Traumatisierungen in der frühen Kindheit erworben sein“, betont Psychiater Hegerl.

Informationen und Hilfe bei Depression unter:

- Wissen und Adressen rund um das Thema Depression auf www.deutsche-depressionshilfe.de
- Deutschlandweites Info-Telefon Depression für Betroffene und Angehörige: 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

Presseservice: Die gesamte Studie sowie Infografiken zur freien Verwendung stehen unter www.deutsche-depressionshilfe.de/pressematerial-barometer-depression zur Verfügung.

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, der auch die Senckenberg-Professur an der Goethe Universität Frankfurt innehat. 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