

Pressemitteilung

AOK Bayern: Mehr als 1,5 Millionen Menschen in Bayern leiden an Depressionen

Betriebliche Gesundheitsförderung zur Stärkung der Mentalen Gesundheit im Arbeitsleben

München, 07.10.2024

1,51 Millionen Menschen in Bayern waren im Jahr 2022 von Depressionen betroffen. Das entspricht einem Anteil von 12,59 Prozent der bayerischen Bevölkerung. Im bundesweiten Vergleich liegt Bayern hier über dem Durchschnitt von 12,52 Prozent. Dies sind die Ergebnisse des aktuellen „Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) für 2022. „2017 waren es noch rund 1,4 Millionen Betroffene, seither hat sich die Zahl der Betroffenen kontinuierlich erhöht“, erläutert Simone Helbig, Leiterin der Betrieblichen Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern. Auch innerhalb Bayerns gebe es große Unterschiede: So lag die Zahl der an Depressionen Erkrankten 2022 zwischen 16,6 Prozent der Nürnberger Bevölkerung und 9,3 Prozent der im Unterallgäu. „Die Karte der Erkrankungshäufigkeit zeigt, dass im Norden und Ostens Bayerns mehr Menschen von Depressionen betroffen sind als im Westen und Süden“, so Helbig.

Lange Fehlzeiten im Beruf durch Depression und andere psychische Erkrankungen

Eine Auswertung der AOK Bayern anlässlich des Welttags der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2024 zeigt, dass Depressionen lange Fehlzeiten im Arbeitsleben verursachen. 2022 fehlten AOK-versicherte Beschäftigte in Bayern aufgrund von Depressionen im Schnitt rund 40 Tage und lagen damit im bundesweiten Vergleich knapp unter dem Durchschnitt von 42 Tagen, ebenso wie bei der Erkrankungshäufigkeit: In Bayern erkrankten 2022 im Schnitt 4,3 AOK-versicherte Beschäftigte je 100 Versicherte an einer Depression, bundesweit waren es 4,4. Psychische Erkrankungen stellen insgesamt keine Randerscheinung dar: Betrachtet man die Dauer der jeweiligen Erkrankung, so liegen sie in Bayern von allen Krankheitsarten inzwischen an der dritten Stelle der Ausfalltage, hinter

Muskel-Skelett- und Atemwegs-Erkrankungen. „Ganz aktuell stellen wir fest, dass von Januar bis Juli 2024 im Vergleich zum Zeitraum vor fünf Jahren sowohl die Häufigkeit als auch die Dauer der Krankmeldungen wegen psychischer Erkrankungen um rund 25 Prozent angestiegen sind“, sagt Helbig.

Betriebliche Gesundheitsförderung zur Stärkung der seelischen Gesundheit

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) unterstützt die AOK Bayern Unternehmen, die sich für die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden einsetzen. Im vergangenen Jahr arbeitete die Gesundheitskasse mit rund 2.200 Unternehmen im Rahmen von mehr als 5.300 BGF-Maßnahmen zusammen. „Wir erreichten damit über 675.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wobei Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit zunehmend einen Schwerpunkt bilden“, so Helbig. Zunächst analysieren die AOK-Fachleute betriebliche Prozesse und Strukturen wie Arbeitsbedingungen und -organisation. Sie beraten auch konkret bei der psychischen Gefährdungsbeurteilung und unterstützen bei der Analyse der Arbeitssituation durch spezielle Tools. Die anschließenden Maßnahmen zur Förderung der seelischen Gesundheit sind jeweils auf den konkreten Bedarf des Unternehmens zugeschnitten. Die AOK entwickelt zudem ständig neue Online-Angebote, gebündelt auf der Internetseite [Seelenstark \(aok.de\)](https://www.aok.de/Seelenstark), um Betriebe, aber auch Einzelpersonen, aktiv mit Anregungen und Anleitungen zu unterstützen. Präventionskurse unter dem Stichwort „Cyberprävention“ gehören ebenso dazu wie das bewährte AOK-Programm „Stress im Griff“ und der Zugang zum Training „moodgym“ zur Vorbeugung und Verringerung depressiver Symptome. Versicherte der AOK Bayern können zudem ab sofort die Balloon-App nutzen, um sich zu entspannen. Der Online-Kurs hilft Menschen, die sich gestresst fühlen, die Anspannung abzubauen und durch Achtsamkeitstechniken zu innerer Ruhe zu finden ([Mit Balloon entspannen | AOK Bayern](#)).

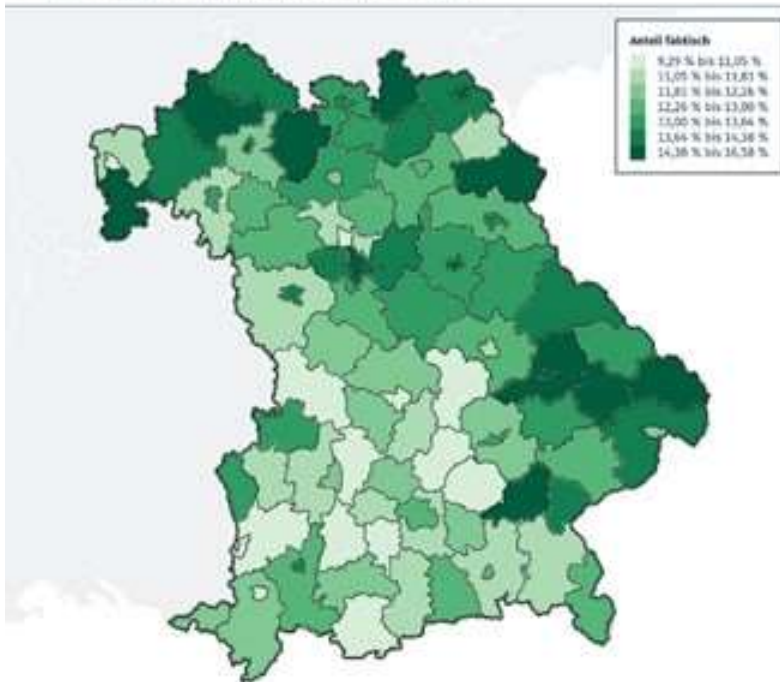
Der AOK-Gesundheitsatlas im Internet:

[AOK Gesundheitsatlas Deutschland \(gesundheitsatlas-deutschland.de\)](https://www.gesundheitsatlas-deutschland.de)

Bilderservice Grafik:

Depressionen in 2022: Landkreise in Bayern

Anteil erkrankter Menschen (1-jährige-Prävalenz) in Prozent



Quelle: Gesundheitsbarometer Deutschland des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIDe)

Stand: 18.9.2024

Im Norden und Osten Bayerns sind mehr Menschen von Depressionen betroffen als im Westen und Süden.