

Auswertung MDRfragt:

Schlank und schön – ein Muss?

Befragungszeitraum: 28. Juli bis 01. August 2023

20.648 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Die Ergebnisse in der Übersicht:

- Drei von Vier sehen Menschen mit psychischen Erkrankungen stigmatisiert
- Aber: Gespaltene Meinung, ob mentale Gesundheit ein Tabuthema ist
- Befragte finden, mentale Gesundheit wird tendenziell zu wenig thematisiert – vor allem Jüngere sehen das so
- Stress, Ängste und Erwartungsdruck werden als größte Risiken für die eigene mentale Gesundheit gesehen
- Jeder Dritte Befragte unter 30 nennt Einsamkeit als Risiko für die eigene Psyche
- Zwei Drittel tendenziell für mentale Gesundheit als Thema im Schulunterricht

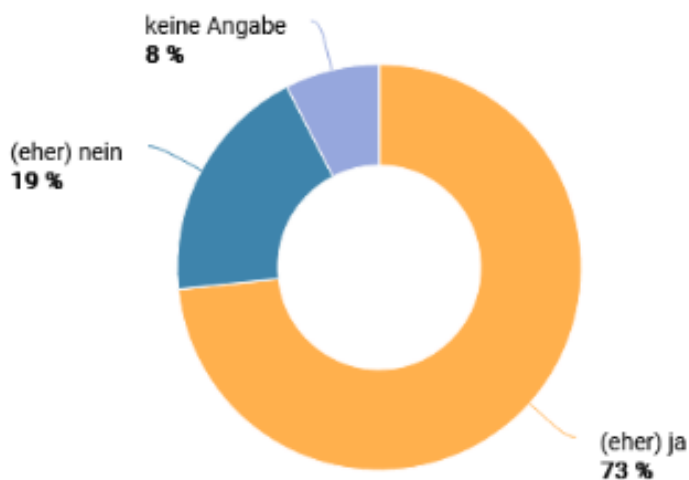
Die Ergebnisse im Detail:

Drei von Vier sehen Menschen mit psychischen Erkrankungen stigmatisiert

Alte Weisheiten „Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper“ weisen seit jeher darauf hin, dass es neben der körperlichen auch auf die geistige Gesundheit ankommt. Wir wollten daher in dieser Befragung auch wissen, wie die MDRfragt-Gemeinschaft dazu steht.

Ein Großteil der Befragten hat den Eindruck, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen mitunter ausgegrenzt oder schlechter behandelt werden. Fast drei Viertel (73 Prozent) der Befragten sehen das eher so; knapp ein Fünftel (19 Prozent) beobachtet das eher nicht. Jeder Zwölfte positioniert sich in dieser Frage nicht.

*Frage: Haben Sie den Eindruck, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen oftmals stigmatisiert werden?*¹

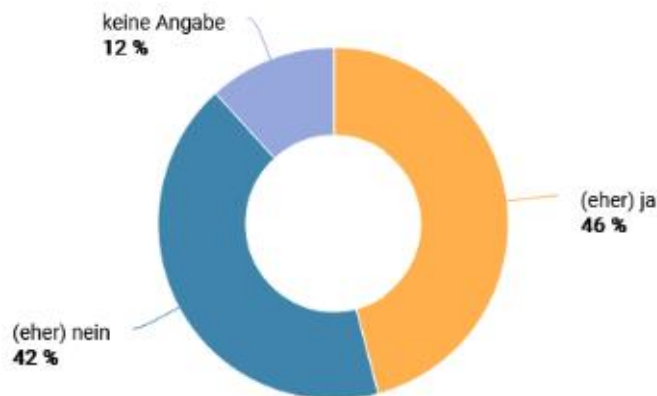


¹ Genaue Verteilung: ja: 30%, eher ja: 44%, eher nein: 13%, nein: 6%

Gespaltene Meinung zur Frage, ob mentale Gesundheit ein Tabuthema ist

Während eine große Mehrheit glaubt, dass psychisch Erkrankte oft stigmatisiert werden, sind die Befragten gespalten bei der Frage, ob mentale Gesundheit gesellschaftlich tabuisiert ist. Jeweils etwas weniger als die Hälfte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer halten das Thema eher für tabuisiert (46 Prozent); etwas weniger sehen das eher nicht so (42 Prozent). Jeder Achte positioniert sich in der Frage nicht.

Frage: Und denken Sie, dass das Thema „mentale Gesundheit“ in unserer Gesellschaft ein Tabuthema ist?²

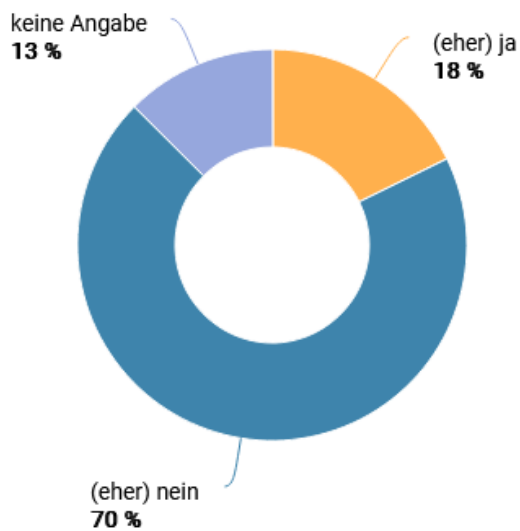


² Genaue Verteilung: ja: 12%, eher ja: 34%, eher nein: 27%, nein: 15%

Gesundheitssystem berücksichtigt mentale Gesundheit ausreichen? – Eher nicht

Sieben von Zehn sind der Ansicht, dass mentale Gesundheit in unserem Gesundheitssystem derzeit nicht ausreichend berücksichtigt wird – gut jeder Sechste findet hingegen, es hat genug Raum.

Frage: Und haben Sie den Eindruck, dass die mentale Gesundheit in unserem Gesundheitssystem ausreichend berücksichtigt wird?³

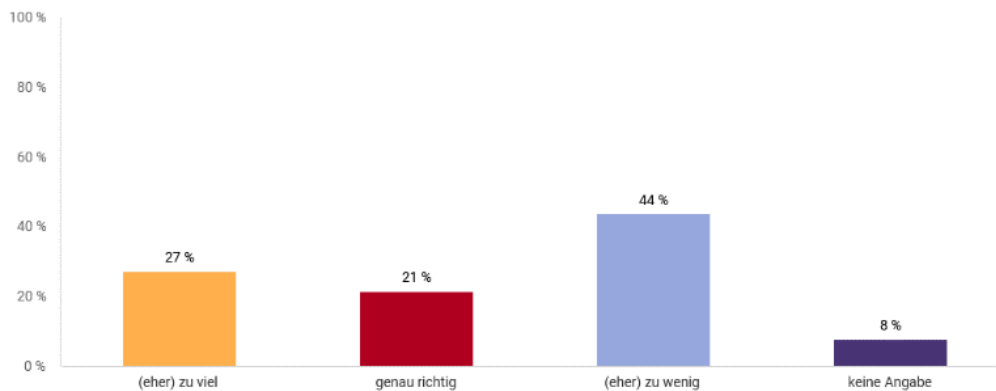


³ Genaue Verteilung: ja: 5%, eher ja: 12%, eher nein: 41%, nein: 29%

Tendenz dazu, dass mentale Gesundheit zu wenig thematisiert wird....

Jeder Vierte findet, dass mentale Gesundheit tendenziell bereits zu häufig thematisiert wird, jeder Fünfte empfindet es als genau richtig – und mehr als zwei Fünftel tendieren dazu, dass mentale Gesundheit zu wenig Raum einnimmt.

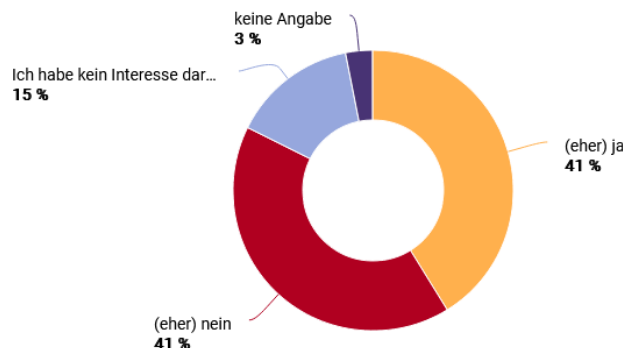
Frage: Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es für die Gesundheit drei Faktoren: die körperliche Gesundheit, die psychische Gesundheit und die soziale Gesundheit. In letzter Zeit gewinnt die psychische bzw. mentale Gesundheit immer stärker an Bedeutung. Dazu zählt auch der offene Umgang mit Stress und Depression. Grundsätzlich gefragt: In welchem Umfang wird die mentale Gesundheit ihrer Meinung nach derzeit thematisiert?⁴



5 ...4 von zehn fühlen sich ausreichend informiert – ebenso viele eher nicht

Dabei fühlen sich gut zwei Fünftel eher ausreichend darüber informiert, wie sie ihre eigene psychische Gesundheit pflegen und verbessern können – ungefähr ebenso viele sehen das eher nicht so. Knapp jeder Sechste hat kein Interesse, sich darüber zu informieren.

Frage: Fühlen Sie sich persönlich ausreichend darüber informiert, wie Sie Ihre mentale Gesundheit pflegen und verbessern können?⁵



⁴ Genaue Verteilung: zu viel: 8%, eher zu viel: 19%, genau richtig: 21%, eher zu wenig: 32%, zu wenig 12%

⁵ Genaue Verteilung: ja: 16%, eher ja: 25%, eher nein: 27%, nein: 15%, ich habe kein Interesse daran: 15%



Das **Meinungsbarometer** für Mitteldeutschland

Jüngere sehen mentale Gesundheit eher unterthematziert – und tabuisiert

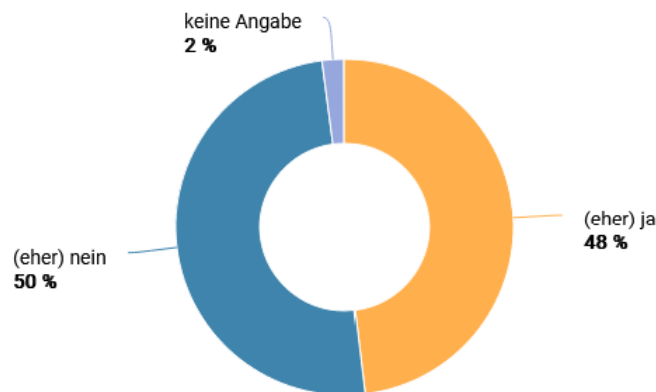
Dabei gilt: Je jünger die Befragten sind, desto eher finden sie, dass mentale Gesundheit zu wenig thematisiert wird. Bei den Unter-30-Jährigen sehen das fast zwei Drittel so (62 Prozent), ist es bei den 30- bis 49-Jährigen noch knapp jeder Zweite und bei den Über-65-Jährigen weniger als jeder Dritte (29 Prozent). Umgekehrt ist bei den Befragten, die schon älter sind als 65 Jahre, der Anteil derjenigen am größten, die angegeben haben, mentale Gesundheit werde tendenziell zu häufig thematisiert (39 Prozent).

Die Befragten, die jünger als 30 Jahre sind, denken zudem deutlich häufiger (59 Prozent), dass mentale Gesundheit tendenziell ein Tabuthema ist als ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Bei den Über-65-Jährigen sieht das jeder Dritte (36 Prozent) so.

Jeder Zweite beschäftigt sich mit mentaler Gesundheit...

Für knapp die Hälfte ist das Thema mentale Gesundheit auch persönlich ein Thema, für ungefähr ebenso viele eher nicht.

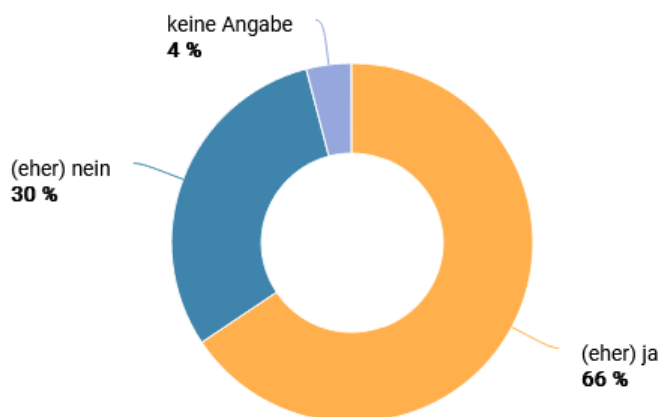
Frage: Beschäftigen Sie sich mit dem Thema „mentale Gesundheit“?⁶



...die Mehrheit achtet auch persönlich auf die eigene psychische Gesundheit

Auch wenn die Hälfte angibt, sich nicht für das Thema „mentale Gesundheit“ zu interessieren, sagen zwei Drittel der Befragten, dass sie auf ihre persönliche mentale Gesundheit achten. Ein Drittel tut das nach eigenen Angaben eher nicht.

Frage: Und achten Sie persönlich auf Ihre mentale Gesundheit?⁷



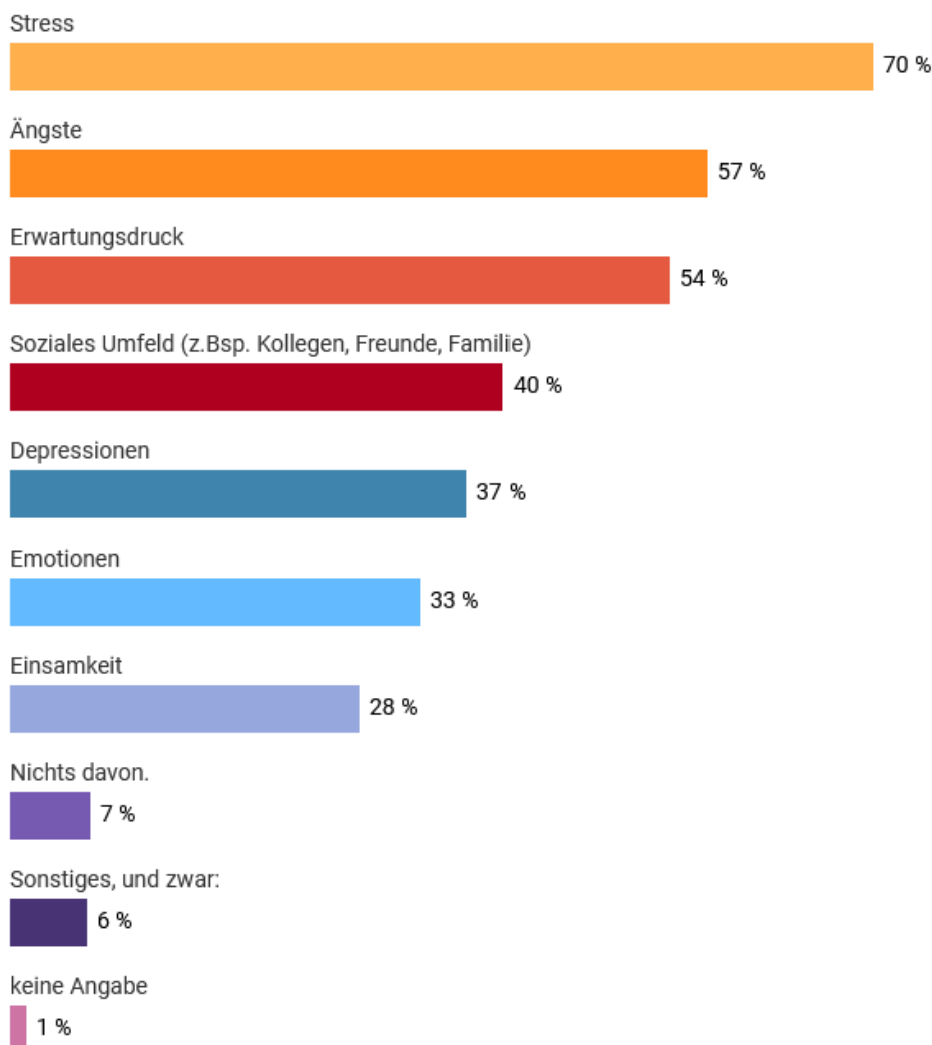
⁶ Genaue Verteilung: ja: 20%, eher ja: 28%, eher nein: 25%, nein: 25%

⁷ Genaue Verteilung: ja: 24%, eher ja: 41%, eher nein: 19%, nein: 11%

Stress, Ängste und Erwartungsdruck werden als größte Risiken für die mentale Gesundheit gesehen

Mit Blick auf verschiedene Faktoren, die die mentale Gesundheit beeinflussen können, sehen die Befragten mit Blick auf ihre persönliche Situation vor allem drei: Stress (70 Prozent), Ängste (57 Prozent) und Erwartungsdruck (54 Prozent). Jeder Dritte benennt auch Depressionen (37 Prozent) sowie Emotionen allgemein (33 Prozent), für mehr als jeden Vierten spielt Einsamkeit (28 Prozent) eine Rolle. Lediglich 7 Prozent haben nicht den Eindruck, dass einer der Aspekte sich negativ auf seine Psyche auswirkt.

Frage: Was denken Sie, welche Faktoren derzeit einen negativen Einfluss auf Ihre mentale Gesundheit nehmen? Sie können alles auswählen, was auf Sie zutrifft.



Dabei ist der Anteil derjenigen, die „Einsamkeit“ als negativen Faktor angeben bei den Unter-30-Jährigen (35 Prozent) am höchsten. Zudem gab diese Altersgruppe (73 Prozent) deutlich häufiger an, derzeit Erwartungsdruck mit Auswirkungen auf die mentale Gesundheit zu spüren. Zum Vergleich: Bei den 30- bis 49-Jährigen wählten 58 Prozent Erwartungsdruck aus, bei den Über-65-Jährigen war es jeder Dritte (34 Prozent).

Zwei Drittel tendenziell für mentale Gesundheit als Thema im Schulunterricht

Gut zwei Drittel (64 Prozent) der befragten MDRfragt-Mitglieder neigen dazu, dass mentale Gesundheit im Schulunterricht thematisiert werden sollte; jeder Vierte hält das eher nicht für notwendig, knapp jeder Zehnte positioniert sich nicht.

Frage: Sollte die mentale Gesundheit Ihrer Ansicht nach im Schulunterricht thematisiert werden?⁸



⁸ Genaue Verteilung: ja: 31%, eher ja: 33%, eher nein: 12%, nein: 14%

Hinweise zur Auswertung

Die Befragung vom 28. Juli bis 01. August 2023 stand unter der Überschrift:

Schlank und schön – ein Muss? In dieser haben wir auch Fragen zur mentalen Gesundheit gestellt.

Insgesamt sind bei MDRfragt 65.755 Menschen aus Mitteldeutschland angemeldet (Stand 02. August 2023, 12:00 Uhr).

20.648 Menschen aus Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen haben online an dieser Befragung teilgenommen.

Verteilung nach Altersgruppen:

16 bis 29 Jahre:	269 Teilnehmende
30 bis 49 Jahre:	2.785 Teilnehmende
50 bis 64 Jahre:	8.452 Teilnehmende
65+:	9.142 Teilnehmende

Verteilung nach Bundesländern:

Sachsen:	10.567 (51 Prozent)
Sachsen-Anhalt:	4.923 (24 Prozent)
Thüringen:	5.158 (25 Prozent)

Verteilung nach Geschlecht:

Weiblich:	10.080 (48,8 Prozent)
Männlich:	10.510 (50,9 Prozent)
Divers:	58 (0,3 Prozent)

Die Ergebnisse der Befragung sind nicht repräsentativ. Wir haben sie allerdings in Zusammenarbeit mit dem wissenschaftlichen Beirat nach den statistischen Merkmalen Bildung, Geschlecht und Alter gewichtet. Das heißt, dass wir die Daten der an der Befragung beteiligten MDRfragt-Mitglieder mit den Daten der mitteldeutschen Bevölkerung abgeglichen haben.

Aufgrund von Rundungen kann es vorkommen, dass die Prozentwerte bei einzelnen Fragen zusammengerechnet nicht exakt 100 ergeben.