

Pressemitteilung

Tabuthema Psyche: Studie belegt, dass viele Menschen noch immer Vorbehalte gegen Psychotherapien haben

Berlin, 11. März 2025 – Es gibt noch immer Unsicherheiten und Befürchtungen, wenn es um psychische Probleme und ihre Behandlung geht. Rund die Hälfte der Bevölkerung spricht mit Bekannten ungern über eigene seelische Schwierigkeiten. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Studie der Stiftung Gesundheitswissen zur Einstellung der Bevölkerung in Deutschland gegenüber psychotherapeutischen Angeboten. Gleichzeitig dokumentiert die Studie einen positiven Zusammenhang zwischen der Gesundheitskompetenz einer Person und einer offeneren Haltung gegenüber Psychotherapie.

Angst vor Stigmatisierung

Rund zwei von fünf Befragten fürchten, dass ihre Beschwerden als „eingebildet“ wahrgenommen werden könnten, wenn keine körperlichen Ursachen gefunden werden. Diese Vorbehalte können Menschen davon abhalten, frühzeitig Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bestimmte Personengruppen stehen der Psychotherapie dabei ablehnender gegenüber als andere. Die Studie zeigt, dass z. B. Männer und Personen, die sich selbst als sozial benachteiligt wahrnehmen, eher stigmatisierende Vorstellungen von Psychotherapie aufweisen.

Welche Rolle spielt Gesundheitskompetenz?

Ein zentrales Ergebnis der Studie ist die Bedeutung der Gesundheitskompetenz. Personen mit einer höheren Gesundheitskompetenz weisen tendenziell positivere Einstellungen gegenüber der Inanspruchnahme von Psychotherapie auf. „Unsere Ergebnisse zeigen, wie wichtig es ist, Menschen zu Themen der psychischen Gesundheit aufzuklären und relevante Unterstützungsangebote aufzuzeigen“, erklärt PD Dr. med. Ralf Suhr, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Gesundheitswissen: „Gesundheitskompetenz heißt dabei vor allem, Informationen finden, sie bewerten und für sich selbst anwenden zu können“. Eine solche Aufklärung könne bereits in der Schule beginnen. Die Stiftung stellt neben umfangreichem Gesundheitswissen zum Thema auch Materialien für die Schule zur Verfügung.

Was kann Schule tun?

Gesundheitsbildung sollte möglichst früh ansetzen. Die Stiftung Gesundheitswissen setzt sich aus diesem Grund mit evidenzbasierten und leicht verständlichen Informationen sowie Bildungsangeboten für die Förderung der Gesundheitskompetenz ein. Die Schulinitiative „Pausenlos gesund“ entwickelt Unterrichtsmaterialien und digitale Angebote speziell für den Einsatz im Unterricht, damit Gesundheitsbildung fest in der Schulwelt verankert werden kann.

>> Mehr Informationen unter www.pausenlos-gesund.de

Zur Studie: Schröder, R., Hamer, T., Suhr, R., & König, L. (2025). Attitudes Toward Psychotherapeutic Treatment and Health Literacy in a Large Sample of the General Population in Germany: Cross-Sectional Study. JMIR Public Health and Surveillance

>> [Hier geht es zur Studie der Stiftung Gesundheitswissen.](#)

Kontakt für Presseanfragen:

Markus Wohsmann

Leiter Kommunikation

markus.wohsmann@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-20

Kathrin Erhard

Online-Redakteurin

kathrin.erhard@stiftung-gesundheitswissen.de

T +49 30 4195492-23

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Wir sind eine gemeinnützige, operative Stiftung mit Sitz in Berlin und vermitteln Gesundheitswissen, welches die Menschen dabei unterstützen soll, informierte Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen. Im Fokus unserer Angebote steht die Aufklärung zu gesundheitlichen Fragen sowie zur Prävention von Krankheiten und der Förderung eines gesunden Lebensstils. Alle Informationen sind evidenzbasiert. Durch eigene Forschung erarbeiten wir grundlegende Erkenntnisse, wie gesundheitliche Kompetenzen zielgruppenspezifisch und in unterschiedlichen Lebensbereichen bestmöglich vermittelt und gestärkt werden können. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherungen.

www.stiftung-gesundheitswissen.dewww.pausenlos-gesund.de