



Referentenstatement zum 22. Europäischen Depressionstag am 5. Oktober 2025

Risiko- und Resilienzfaktoren bei mentalen Belastungen – eine Kurzübersicht zu Selbstwirksamkeit

Ass. Prof. Dr. Alexander Karabatsiakis

Repräsentant der European Depression Association (EDA) in Österreich, Fachbereich Klinische Psychologie II, Schwerpunkt: Biomolekulare Psychotraumatologie & Stressforschung an der Leopold-Franzens-Universität Innsbruck

Innsbruck, 2. Oktober 2025 – Grundlagenwissenschaft und klinische Forschung sind sich mittlerweile einig, dass es nicht „den einen“ Faktor für das Auftreten einer Depression gibt. Vielmehr sind das Entstehen und die Manifestation einer Depression bedingt durch die Chronizität des Wechselspiels von psychischen, biologischen und sozialen Belastungsfaktoren. Diagnostik und Versorgung von psychischen Erkrankungen wie einer Depression nehmen dabei immer stärker individuelle Aspekte wie psychische Belastungen, chronischen oder traumatischen Stress oder auch Persönlichkeitsmerkmale wie Neurotizismus (psychologische Faktoren) in den Blick.

Bei der Erforschung bedeutsamer biologischer Faktoren spielen neben der Genetik und Epigenetik auch das Hormon- und das Immunsystem sowie die zelluläre Bioenergetik eine immer stärker werdende Rolle. Soziale Risikofaktoren, darunter eine geringe Schulbildung, wenige soziale Kontakte oder psychosoziale Ressourcen, und daraus abgeleitet auch Belastungen wie Isolation und Einsamkeit (Epidemien des 21. Jahrhunderts), können einen gesundheitlichen Abwärtstrend beschleunigen.

Bei all diesen Negativ-Aspekten ist allerdings wichtig darzustellen, dass es auf der Seite der Widerstandsfähigkeit (Resilienz) auch viele Punkte zu beachten gibt, über die man sich beispielsweise mittels Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit auch schützen kann. Besonders

im Kindes- und Jugendalter ist es wichtig, hierzu gesundheitliche Aufklärung zu betreiben, da hier häufig psychische Überbelastungen auftreten, und die Digitalisierung der Jugend durch Social Media und Messenger-Dienste äußerst stark vertreten ist.

In seinem Beitrag ging Ass. Prof. Dr. Alexander Karabatsiakis zunächst auf psychologische, biologische und soziale Risiko- und Resilienzfaktoren für Depressionen ein, stellte diese dann in den Kontext der aktuellen Versorgungssituation und er zeigte die Wirksamkeit von Achtsamkeit und anderen Selbstwirksamkeitsaspekten anhand ausgewählter Beispiele auf.

Kontakt

Ass. Prof. Dr. Alexander Karabatsiakis

Repräsentant der European Depression Association in Österreich

Diplom-Biologe, Systemischer Neurowissenschaftler

Institut für Psychologie | Universität Innsbruck, Universitätsstraße 5-7, A - 6020 Innsbruck

Tel: +43 (0) 512 507 560 36, E-Mail: Alexander.Karabatsiakis@uibk.ac.at

<https://www.uibk.ac.at/de/psychologie/mitarbeiter/karabatsiakis/>