



Statement zum 22. Europäischen Depressionstag am 5. Oktober 2025

Die mental health crisis – ein politischer Handlungsauftrag

Dr. Kirsten Kappert-Gonthier

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Mitglied des Deutschen Bundestages / Bündnis 90 / Die Grünen, Obfrau im Ausschuss für Gesundheit im Deutschen Bundestag, Berichterstatterin für seelische Gesundheit

Berlin, 2. Oktober 2025 – Unsere Seelen stehen unter Druck

Klima, Kriege, steigende Kosten – all das belastet unsere Seelen. Jede dritte Person in Deutschland erfüllt im Laufe eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Psychische Erkrankungen verkürzen das Leben um bis zu zehn Jahre. Allein 2023 starben 10.300 Menschen durch Suizid – dreimal so viele wie im Straßenverkehr. Wir erleben eine stille Epidemie – psychische Erkrankungen und Suizide fordern mehr Leben als Verkehrsunfälle und tätliche Übergriffe, bleiben aber im Schatten.

Angst als ständiger Begleiter

Die bundesweit einzige Langzeitstudie zu den Ängsten der deutschen Bevölkerung dokumentiert die Angst in der Bevölkerung und aktuelle Ergebnisse für 2025 sind erst vor einigen Tagen veröffentlicht worden.

Die Angst hat sich in den Alltag der Menschen eingebrannt, sie wohnt in Kinderzimmern genauso wie in Altenheimen. Die Langzeitstudie zu den Ängsten der Deutschen zeigt es deutlich: Die Menschen fürchten unbezahlbares Wohnen, steigende Lebenshaltungskosten, Trump, Krieg, Extremismus und Naturkatastrophen.

Kinder und Jugendliche leiden besonders. Die Lancet Psychiatry Commission spricht von einer „Global Youth Mental Health Crisis“. Wenn unsere Kinder mit Angst statt mit Hoffnung aufwachsen, ist das eine Gefahr für ihre Zukunft – und für unsere Demokratie.

Die Klimakrise gefährdet die seelische Gesundheit

Die Erderhitzung führt zu mehr Depressionen, Angsterkrankungen und Traumafolgestörungen. Während Hitzeperioden kommt es zu mehr Suiziden und Einweisungen in psychiatrische Kliniken.

Depressionen rund um die Geburt – die unterschätzte Erkrankung

Peripartale Depressionen betreffen bis zu 20 Prozent der Mütter – sie sind eine der häufigsten Komplikationen rund um die Geburt. Trotzdem fehlt es an ausreichenden Versorgungsstrukturen.

- Wir dürfen psychische Gesundheit im Wochenbett nicht länger ausblenden – wir brauchen verbindliche Screening-Programme und gesicherte Behandlungsangebote.
- Frühe Hilfen sind nicht nur Menschlichkeit, sie sind auch Prävention – sie schützen Kinder, Familien und entlasten langfristig unser Gesundheitssystem.

Soziale Medien als Brandbeschleuniger

Algorithmen belohnen Hass, Fake News und Antifeminismus. Selbst Kinder im Grundschulalter sind fast täglich in sozialen Netzwerken unterwegs.

In Deutschland nutzen immer mehr Kinder und Jugendliche immer früher soziale Medien, circa 70 Prozent der 12- bis 13-Jährigen, 10 Prozent der 6- bis 7-Jährigen – und das fast täglich.

11 Prozent der Jugendlichen weltweit zeigen ein suchartiges Nutzungsverhalten. Das bedeutet Kontrollverlust, Rückzug, Vernachlässigung anderer Aktivitäten.

Wir dürfen nicht zulassen, dass Social-Media-Konzerne unsere Jugend in die digitale Abhängigkeit treiben. Gegenwärtig erleben wir eine globale Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen.

Das kann als Warnsignal dafür gewertet werden, dass aktuelle globale und gesellschaftliche Veränderungen das Risiko psychischer Erkrankungen erhöhen.

Demokratie und seelische Gesundheit gehören zusammen

Autokraten wie Putin und Trump missbrauchen Macht. Auch in Deutschland normalisieren Populisten Hass und Hetze.

Wir erleben derzeit eine zunehmende Stigmatisierung psychisch kranker Menschen bis hin zu kontraproduktiven Register-Vorschlägen.

Menschen scheuen sich schon jetzt aufgrund von Stigmatisierung, Hilfen in Anspruch zu nehmen.

Wer Ängste schürt, spaltet Gesellschaften – und beschädigt die seelische Gesundheit ganzer Bevölkerungen.

40 Prozent der Deutschen fürchten eine Spaltung der Gesellschaft. Faschisierung lebt von Angst – unsere Demokratie lebt von Solidarität.

Die drohende Faschisierung ist eine Gefahr für die Seele, seelisches Wohlbefinden stärkt die Demokratie.

Abstumpfung ist die neue Gefahr

Es mag überraschen, dass der Angstindex gesunken ist – von 42 Prozent im Jahr 2024 auf 37 Prozent im Jahr 2025. Doch der Grund ist beunruhigend: Gewöhnung. Abstumpfung, Resignation, Ohnmacht – das sind die stillen Begleiter unserer Zeit.

Aber Demokratie braucht Wachheit und Widerstandskraft.

Was jetzt zu tun ist

Ohnmacht darf nicht die Oberhand gewinnen. Wir brauchen Solidarität – und konkrete politische Maßnahmen.

Die Mental Health Crisis ist ein politischer Handlungsauftrag: Ich empfehle dem destruktiven Trumpschen Motto: „Flood the zone with shit“ eine seelenfreundliche Politik entgegenzusetzen: „Flood the zone with sense“.

- Kinder- und Jugendschutz im Netz
- Ein Suizidpräventionsgesetz
- Eine moderne Familienpolitik muss psychische Gesundheit von Anfang an mitdenken
- Präventionsangebote in Schule, am Arbeitsplatz und in den Kommunen stärken
- Flächendeckende Krisendienste
- Psychiatrische Hilfen aus dem Krankenhaus flexibilisieren (Stichwort: Globalbudget in die Regelversorgung)
- Psychosoziale Hilfe für Geflüchtete: unkomplizierter Zugang ab Tag eins, Ausbau und Sicherung der psychosozialen Zentren
- Niedrigschwellige Angebote stärken: Krisendienste, Mental Health First Aid an Schulen, Projekte wie U25 Online-Suizidprävention dauerhaft absichern
- Reform der psychotherapeutischen Bedarfsplanung: mehr Therapieplätze, insbesondere für Kinder, Jugendliche, ländliche Regionen, schwer und chronisch psychisch Kranke

Take Home Story

Wer die Demokratie verteidigen will, muss auch die Seelen der Menschen schützen.

Kontakt

Dr. Kirsten Kappert-Gonther MdB

Bündnis 90 / Die Grünen

Platz der Republik 1, 11011 Berlin

Tel.: +49 (0)30 227 – 79150

E-Mail: kirsten.kappert-gonther@bundestag.de, Internet: www.kappertgonther.de