

# Psychische Gesundheit

Hagener Gesundheitsforum 2025

Faktenblatt

Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) drückt **“Psychische Gesundheit”** nicht nur die Abwesenheit von Krankheit aus, sondern umfasst auch positive Aspekte wie Wohlbefinden, Funktionsfähigkeit und soziale Teilhabe. Aktuell betont die WHO, dass psychische Gesundheit:

- ein Menschenrecht ist,
- durch soziale, wirtschaftliche und politische Faktoren beeinflusst wird,
- ein dynamischer Zustand ist, der sich im Lebensverlauf verändert,
- und untrennbar mit Menschenwürde, Freiheit und gesellschaftlicher Teilhabe verbunden ist.

## Risiko- und Schutzfaktoren

- **individuelle Eigenschaften und Verhalten:** Alter, Geschlecht, chronischer Stress, sportliche Aktivität, gesunde Ernährung, körperliche Gesundheit
- **sozioökonomische Bedingungen:** Bildung, Beruf, Einkommen, soziale Unterstützung, Familienstand
- **gesellschaftlich-ökologische Faktoren:** Region, Gemeindegröße

## Depression

### Eine der häufigsten psychischen Verhaltensstörungen

Depression ist eine häufige und ernsthafte psychische Erkrankung. Sie äußert sich durch anhaltende Niedergeschlagenheit, Interessen- und Antriebslosigkeit, ein Gefühl von Wertlosigkeit sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, die das Leben deutlich beeinträchtigen. -DGPPN, 2022

### Vorsorge- und Rehabilitation NRW

“Psychische und Verhaltensstörungen sind die dritthäufigsten Diagnosen für einen Aufenthalt in einer Vorsorge- und Rehabilitationseinrichtung in NRW mit 28.168 behandelten Patientinnen und Patienten.” - IT.NRW, 2024

### Fehltage in NRW

Im Jahr 2024 gab es im Gesundheitswesen 39 % mehr Fehltage als im Branchendurchschnitt infolge psychischer Erkrankungen. Branchenunabhängig konnten die meisten Fehltage aufgrund von Depressionen verzeichnet werden. - DAK-Gesundheit, 2025

### Kinder und Jugendliche

Die Zahl an betroffenen Kindern und Jugendlichen stieg in den Jahren zwischen 2019 bis 2023 um 24,5 % an. 2023 wurden 5.556 Fälle, darunter überwiegend weibliche Patientinnen (80,6%), aufgrund einer depressiven Episode stationär behandelt. Rund 19 % der Betroffenen waren unter 14 Jahre alt. - IT.NRW, 2025

#### Risikofaktoren

- Somatische und psychische Erkrankungen
- Genetische Faktoren
- Traumatische Ereignisse
- Substanzenmissbrauch, -abhängigkeit
- Fehlende soziale Unterstützung

Ist die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber belastenden Lebenssituationen. Sie dient dazu, die psychische Gesundheit zu stärken, damit das Individuum sich trotz möglicher Risiken störungsfrei entwickeln kann.

## Entwicklung der Depressionserkrankungen in Hagen (2015-2024)

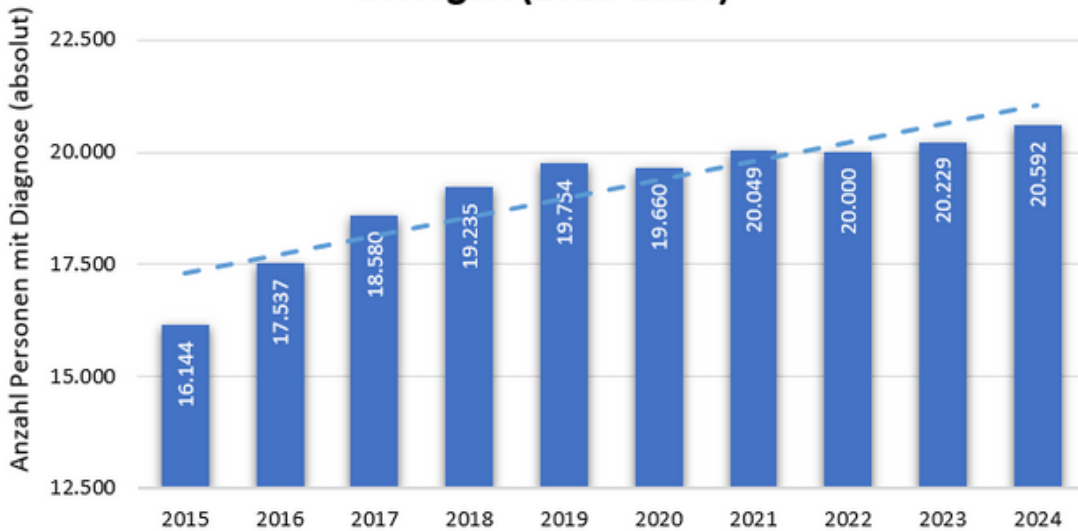


Abbildung 1

Quelle: Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (ÄKWL)

## Depression in Hagen nach Alters- und Geschlechtsverteilung (2024)

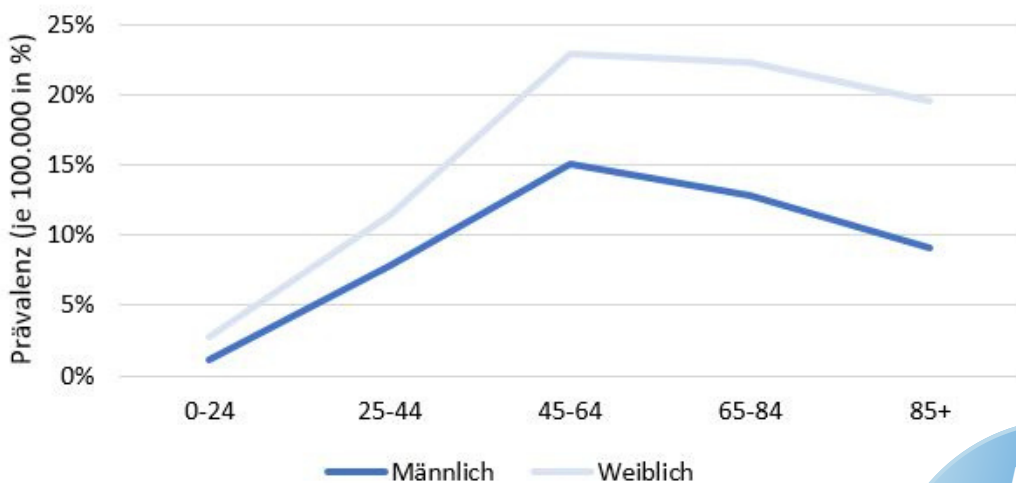


Abbildung 2

Quelle: Kassenärztliche Vereinigung Westfalen-Lippe (ÄKWL)

**Prävalenz**  
ist die Häufigkeit einer Krankheit in einem definierten Zeitraum oder zu einem bestimmten Zeitpunkt.

**Prävention**  
= Reduktion von Risikofaktoren

## Gesundheitsförderung

### zur Stärkung von Schutzfaktoren

- Informationen über psychische Erkrankungen
- Maßnahmen zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen
- Inanspruchnahme von Hilfs- und Präventionsangeboten

### Anlaufstellen in Hagen

- Selbsthilfegruppen zu diversen Krankheitsbildern (Depression, Angststörung, etc.)
- Beratungsstellen (Sozialpsychiatrischer Dienst, etc.)
- Präventionskurse - vor Ort oder digital - (Achtsamkeits- und Yogakurse, Apps, etc.)
- Präventionsangebote der Krankenkassen (z. B. Antistresskurse, Meditationskurse)
- Psychotherapie

## Kontakt

FB Gesundheit & Verbraucherschutz  
Michelle König & Jana Dahlbüdding



michelle.koenig@stadt-hagen.de  
02331 207 3499