

# Mentales Wohlbefinden in Deutschland:

## The State of Stigma **2026**

2.000 Erwachsene in Deutschland berichteten über Stigmatisierung, Unterstützung und die digitalen Angebote, die ihr mentales Wohlbefinden beeinflussen. Basierend auf einer repräsentativen Befragung von Erwachsenen in Deutschland, durchgeführt vom 6. bis 19. März 2026. Die Ergebnisse haben eine Fehlermarge von unter 2 %.

Die Datenerhebung und Analyse wurden vom unabhängigen Marktforschungsinstitut Dynata durchgeführt und validiert.

# betterhelp



” Zum ersten Mal in Deutschland untersucht BetterHelp im Rahmen unseres State of Stigma Reports, wie Menschen über ihr mentales Wohlbefinden denken, darüber sprechen und Unterstützung in Anspruch nehmen. Die Ergebnisse zeigen ein Land, das den Wert mentaler Unterstützung grundsätzlich anerkennt, gleichzeitig aber weiterhin mit sozialen und persönlichen Hürden kämpft, die viele Menschen davon abhalten, Unterstützung tatsächlich anzunehmen.

Die emotionale Belastung ist hoch – besonders bei jüngeren Generationen – und viele Deutsche haben das Gefühl, Herausforderungen allein bewältigen zu müssen: 67 % glauben, dass gesellschaftliche Einstellungen Menschen noch immer davon abhalten, sich tatsächlich Hilfe zu holen, obwohl 76 % gleichzeitig sagen, dass es sinnvoll ist, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Insgesamt zeichnet der Report das Bild einer Mental-Wellbeing-Landschaft, in der zwar in gewisser Weise mehr Offenheit besteht, die Hürden, tatsächlich Unterstützung zu erhalten, jedoch weiterhin groß sind. “

Jan Belke  
Country Manager DACH

# Inhaltsverzeichnis

- 01 Wenn Offenheit auf Hürden trifft
- 02 Wie Menschen sich Hilfe holen
- 03 Wohin die Entwicklung jetzt geht

Wenn Offenheit auf  
Hürden trifft

01

## Das „Handle-it-yourself“-Mindset dominiert.

In Deutschland wächst die Offenheit gegenüber mentaler Unterstützung – gleichzeitig bleibt die Hemmschwelle hoch.

76 %

halten es für sinnvoll,  
Unterstützung in  
Anspruch zu nehmen

gleichzeitig  
glauben

67 %

dass gesellschaftliche  
Einstellungen Menschen noch  
immer davon abhalten, sich  
tatsächlich Hilfe zu holen

66 %

geben an, Herausforderungen  
lieber allein bewältigen  
zu wollen – **mehr als im  
restlichen Europa (63 %)\***

„ Die Ergebnisse zeigen, dass sich persönliche Einstellungen zum mentalen Wohlbefinden in Deutschland zwar verändern, gesellschaftliche Normen jedoch deutlich langsamer folgen. Schon die Sorge, von anderen verurteilt zu werden, wenn man sich Hilfe sucht, kann Menschen davon abhalten, diesen ersten Schritt überhaupt zu gehen. Offene und selbstverständliche Gespräche über mentales Wohlbefinden werden entscheidend sein, um diese Lücke zu schließen. “

Susanne Weiss

Clinical Operations Manager, DE

\* Durchschnitt der übrigen befragten Länder: Österreich, Frankreich, Irland, Niederlande, Spanien, Schweiz und Großbritannien.

## Die Belastung ist spürbar.

Antriebslosigkeit, Sorgen und Stress gehören für viele Menschen in Deutschland zum Alltag:

**77 %**

fühlen sich müde oder energielos

**75 %**

sagen, dass sie sich übermäßig viele Sorgen machen

**57 %**

fühlen sich häufig nervös oder angespannt

Auffällig ist außerdem:

**50 %**

sagen, dass sich die aktuelle wirtschaftliche Lage in Deutschland negativ auf ihr Wohlbefinden auswirkt

Und auch der Blick nach vorn fällt pessimistisch aus:

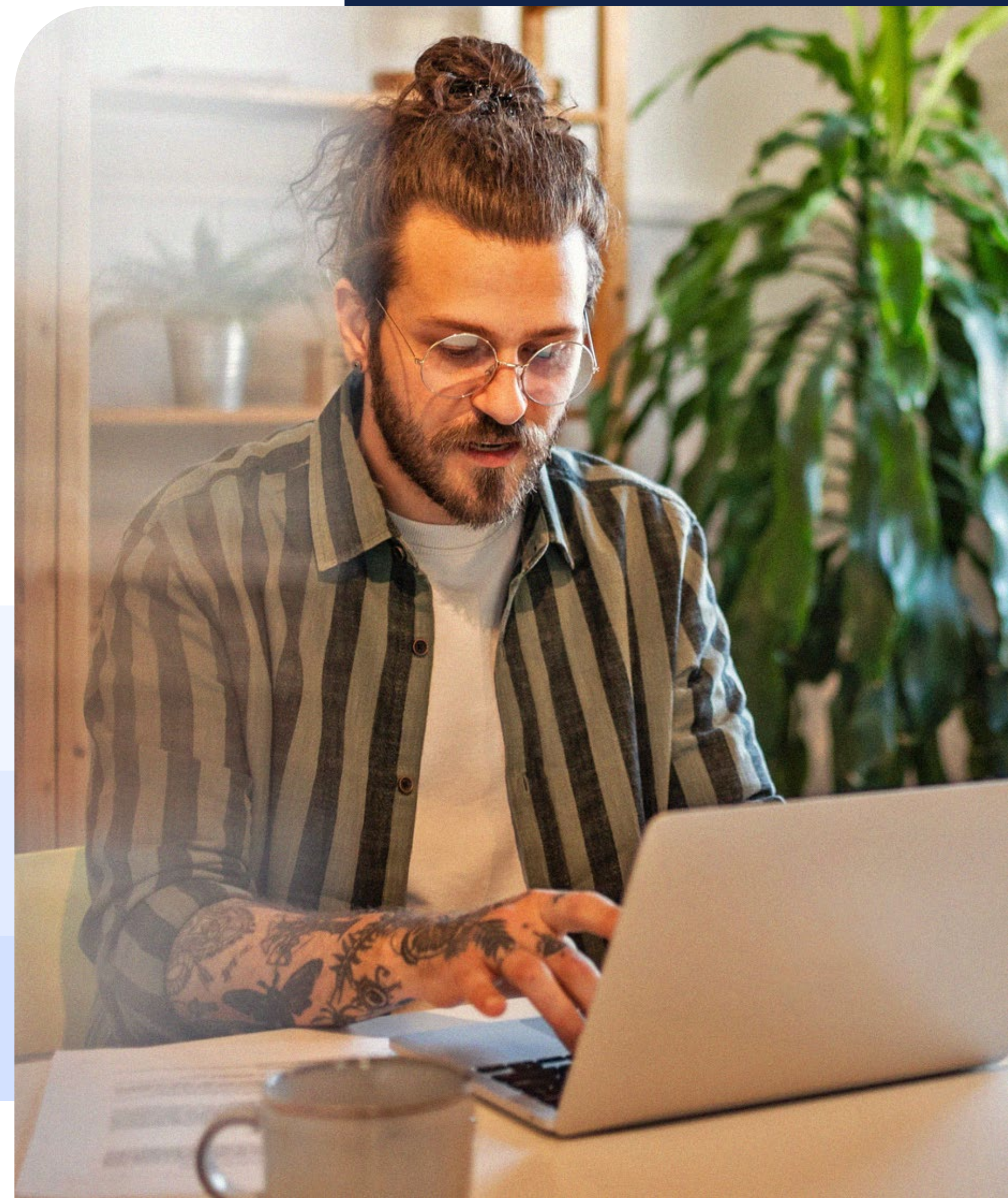
**68 %**

glauben nicht, dass es der nächsten Generation mental besser gehen wird als ihnen selbst

Gleichzeitig wissen viele Deutsche, dass sie Unterstützung brauchen:

**61 %**

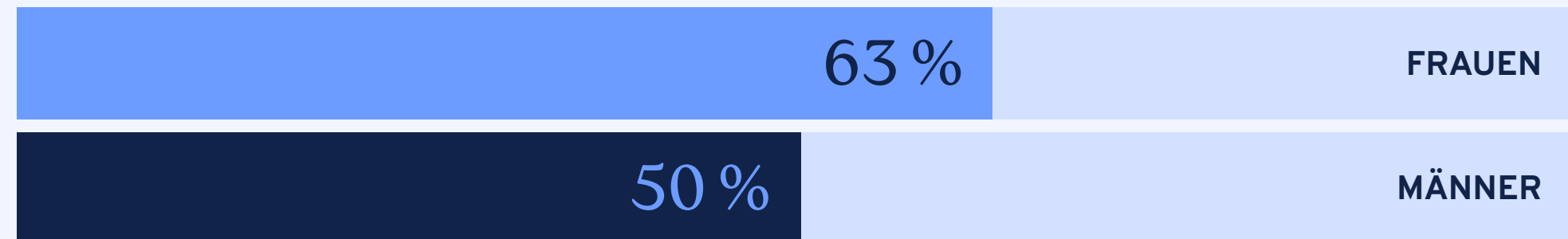
sagen, dass ihnen mentale Unterstützung guttun würde



## Frauen berichten häufiger von Belastung.

Frauen berichten häufiger als Männer von emotionaler Belastung:

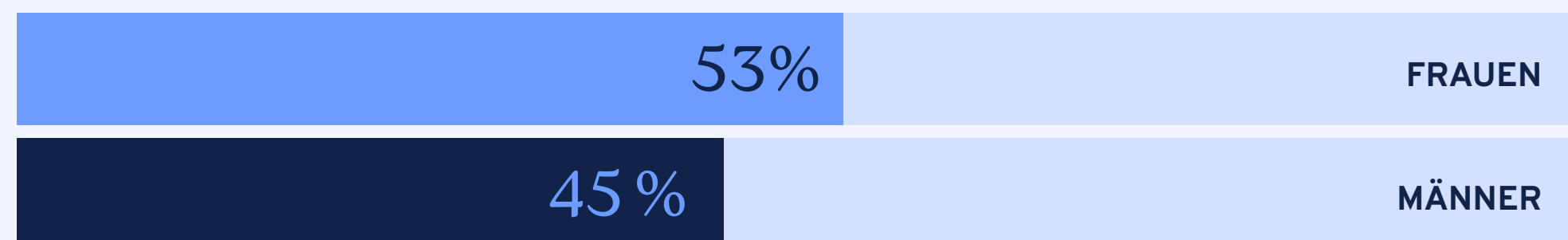
Fühlen sich nervös oder angespannt



Fühlen sich müde oder energielos



Fühlen sich niedergeschlagen, bedrückt oder hoffnungslos



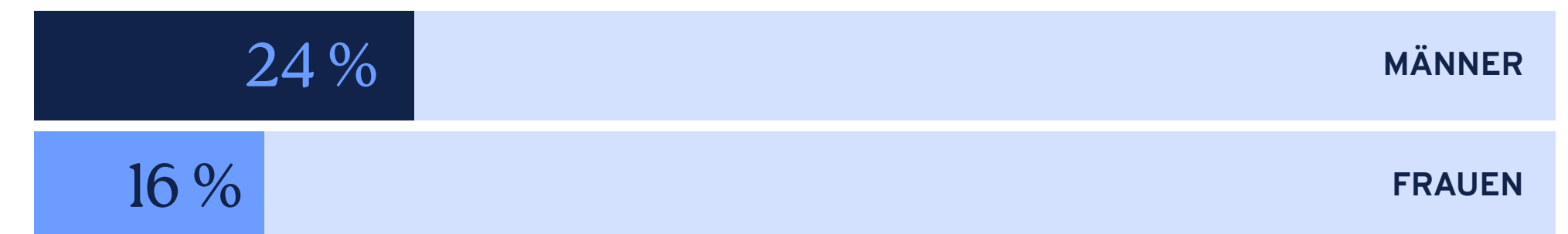
## Männer mit mentalen Belastungen holen sich seltener Unterstützung.

Gleichzeitig stehen Männer mentaler Unterstützung häufiger skeptisch gegenüber:

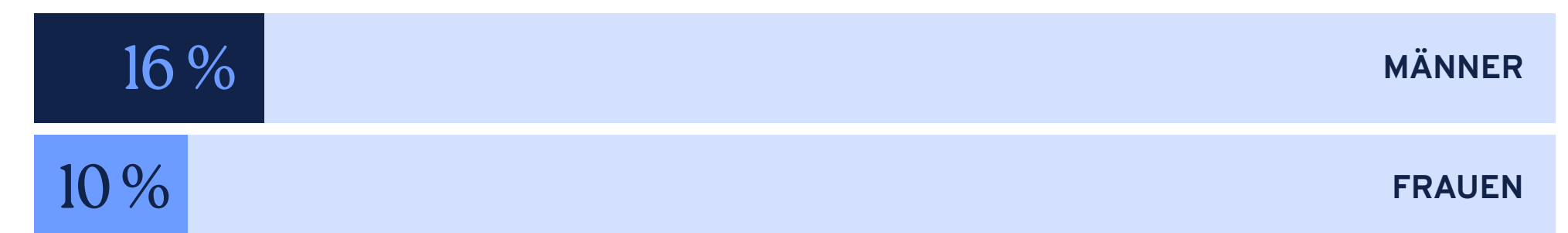
Glauben nicht, dass Beratung helfen würde



Sehen Beratung als Zeit- oder Geldverschwendung



Nennen Stigmatisierung als Grund



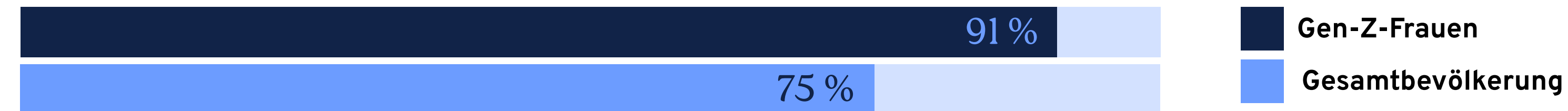
Trotz dieser Skepsis zeichnet sich ein Generationswandel ab. *Unter Gen-Z- und Millennial-Männern, die Unterstützung in Anspruch genommen haben, taten dies 38 % bzw. 32 %, um sich persönlich weiterzuentwickeln – im Vergleich zu nur 19 % der Gen X und 17 % der Boomer+-Männer.*

Das deutet darauf hin, dass jüngere Männer zunehmend proaktiv Hilfe suchen – nicht erst dann, wenn es ihnen bereits schlecht geht.

# Für Gen-Z-Frauen ist die Belastung am größten.

Die Gen Z berichtet insgesamt von höherer emotionaler Belastung als ältere Generationen. Bei allen abgefragten Werten liegen sie klar über dem nationalen Durchschnitt:

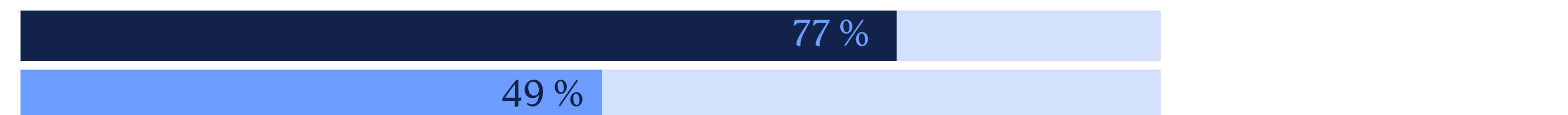
## Machen sich zu viele Sorgen



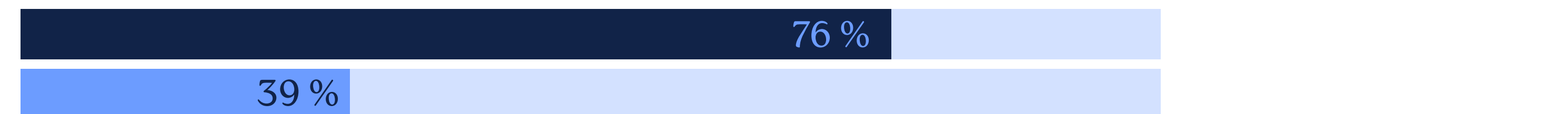
## Fühlen sich nervös oder angespannt



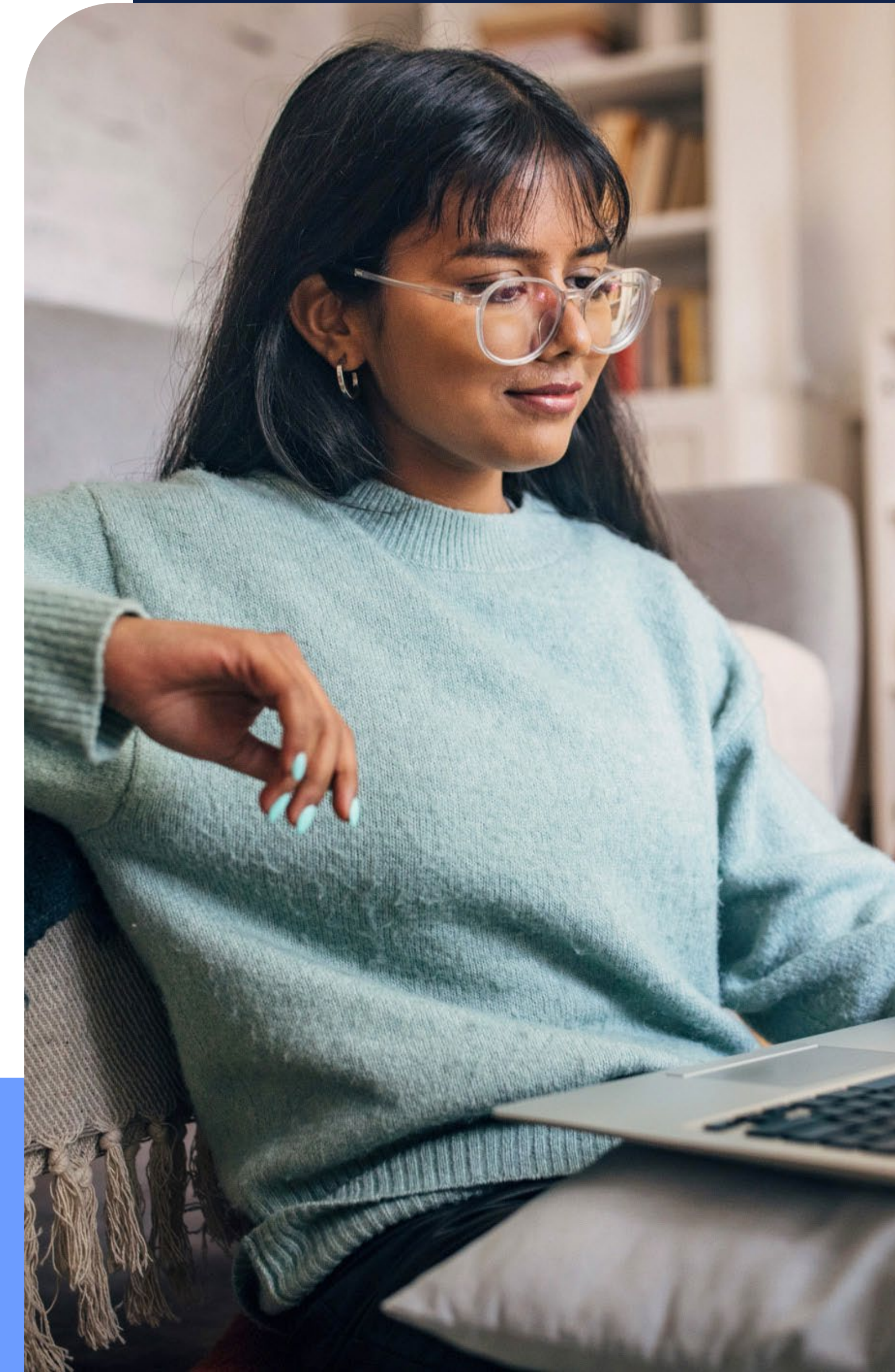
## Fühlen sich niedergeschlagen oder bedrückt



## Haben negative Gedanken über sich selbst



Frauen der Gen Z befürchten im Vergleich zur Gesamtbevölkerung auch am häufigsten, verurteilt zu werden, wenn sie Unterstützung suchen (**45 % vs. 30 % in der Gesamtbevölkerung**) – für viele kann der Druck, okay wirken zu müssen, Teil der Belastung selbst sein.



## Was hält Menschen in Deutschland davon ab, Unterstützung in Anspruch zu nehmen?

32 %

Fühlen sich unter Druck gesetzt, mentale Belastungen allein zu bewältigen, statt professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

39 %

Glauben, dass Menschen, die psychologische Beratung suchen, ihre Probleme nicht selbst lösen können

nur 56 %

sagen, dass es leicht ist, Hilfe zu finden, wenn sie sie brauchen

35 % fehlt der Zugang zu Berater:innen

33 % glauben nicht, dass Beratung helfen würde

28 % nennen Zeitmangel als Hürde

Zusammen zeigen diese Ergebnisse sowohl kulturelle als auch praktische Hürden: Unterstützung in Anspruch zu nehmen wird oft noch als unnötig, ineffektiv oder als etwas gesehen, das man eigentlich allein bewältigen sollte.



Wie Menschen sich  
heute Hilfe holen

02



## Deutsche setzen auf persönliche Hilfe zu eigenen Bedingungen.

Wenn Menschen in Deutschland Unterstützung in Anspruch nehmen, greifen sie häufig zuerst auf ihr persönliches Umfeld oder alltagsnahe Gewohnheiten zurück:

32 %

Gespräche mit  
Freund:innen

31 %

Gespräche mit  
Familienmitgliedern

28 %

Angebote wie Sport,  
Yoga oder Achtsamkeit

Viele Deutsche suchen zunächst Unterstützung, die privat und zu ihren eigenen Bedingungen stattfindet, bevor sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

## Vertrauen in professionelle Unterstützung entsteht durch Zugänglichkeit und den richtigen Ansatz.

Für Deutsche, die professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen, spielt die Chemie zur Berater:in eine wichtige Rolle. Im Vergleich zum restlichen Europa legen Deutsche dabei jedoch größeren Wert auf Zugänglichkeit und Spezialisierung als auf Kommunikationsstil oder persönliche Sympathie, wenn es darum geht, was eine gute Chemie ausmacht.

<i>Worauf Menschen in Deutschland Wert legen</i>	Deutschland	Rest Europas
Nähe & Erreichbarkeit	62 %	49 %
Kostenübernahme durch Versicherungen	55 %	26 %
Kommunikationsstil	55 %	61 %
Spezifische Beratungsansätze	50 %	36 %
Persönliche Sympathie	47 %	52 %

Gleichzeitig berichten viele Menschen selbst nach Beginn einer Beratung weiterhin von Schwierigkeiten, eine Unterstützung zu finden, die wirklich zu ihren Bedürfnissen passt:

28 %

waren nicht sicher, ob sie mit der richtigen Berater:in gematcht würden

25 %

fühlten sich von ihrer Berater:in nicht verstanden

24 %

hatten das Gefühl, dass der Beratungsansatz nicht zu ihren Bedürfnissen passt

Die Daten deuten darauf hin, dass viele Deutsche mit einer doppelten Hürde konfrontiert sind: dem gesellschaftlichen Druck, Probleme allein bewältigen zu müssen – und gleichzeitig hohen Erwartungen an eine Unterstützung, die wirksam, glaubwürdig und vertrauenswürdig sein soll.



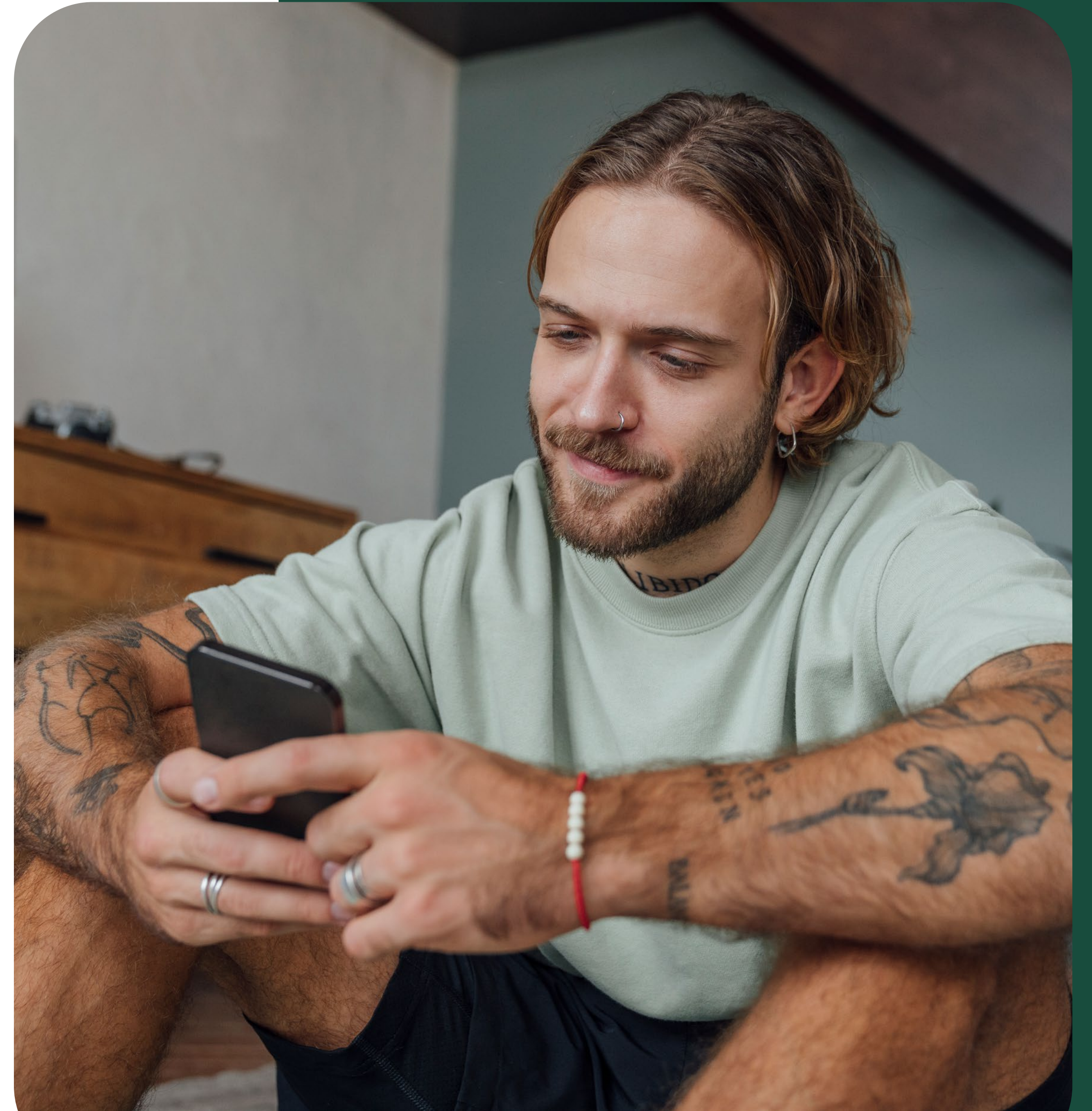
Wohin die Entwicklung  
jetzt geht

03

## Wie es weitergeht

Die Chance liegt nicht nur darin, den Zugang zu erweitern, sondern auch darin, die Art und Weise, wie mentale Unterstützung angeboten wird, grundlegend neu zu denken. Der diesjährige State of Stigma Report macht eines deutlich: Menschen brauchen weiterhin Hilfe dabei, Hilfe zu bekommen.

Während die Einstellung gegenüber mentalem Wohlbefinden in Deutschland zunehmend offener wird, verhindern Stigmatisierung, Angst vor Bewertung, die Suche nach der passenden Berater:in und eine ausgeprägte Kultur der Selbstständigkeit weiterhin, dass viele Menschen sich die Hilfe holen, die sie brauchen. Die Ergebnisse zeigen: Um diese Hürden abzubauen, braucht es mehr als Aufklärung allein. Unterstützung muss zugänglicher, normaler und leichter nutzbar werden – bevor Menschen an einen Punkt kommen, an dem es nicht mehr weitergeht.



# Über BetterHelp

Als weltweit größte Online-Beratungsplattform verfolgt BetterHelp die Mission, das Wohlbefinden aller Menschen zu stärken, indem mentale Unterstützung zugänglich, flexibel und individuell gestaltet wird.

In Deutschland hat BetterHelp Menschen mit fast 1.000 in Deutschland ansässigen Berater:innen verbunden – verteilt über mehr als 20 Fachbereiche. Jede Berater:in verfügt über mindestens drei Jahre direkte Berufserfahrung, fast die Hälfte sogar über mehr als fünf Jahre.

Neben qualitativ hochwertiger Unterstützung verpflichtet sich BetterHelp zur Einhaltung geltender Datenschutzgesetze, einschließlich der DSGVO innerhalb der EU/des EWR.

Das haben wir mit BetterHelp-Mitgliedern in Deutschland erreicht:

94 %

der deutschen Mitglieder wurden mit einer Berater:in entsprechend ihrer angegebenen Präferenzen gematcht\*

90 %

der deutschen Mitglieder haben nach der ersten Sitzung weiter mit ihrer Berater:in gearbeitet\*

40 %

der deutschen Mitglieder nutzen zum ersten Mal psychologische Beratung\*



**betterhelp**