Psychische Gesundheit an den Feiertagen: Aufmerksamkeit und Unterstützung sind gefragt

Psychische Krankheiten nehmen zu – IKK classic ruft zu Achtsamkeit und Solidarität auf

Dresden, 18. Dezember 2024. Für die meisten Menschen sind die anstehenden Feiertage ein Anlass für Freude und Besinnlichkeit. Für andere bedeuten sie jedoch Stress, Einsamkeit oder zusätzliche Belastungen. Vor allem Menschen mit psychischen Erkrankungen können in dieser Zeit vor großen Herausforderungen stehen.

Die Zahl der Betroffenen nimmt seit Jahren zu. Nach Angaben der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention leiden rund 24 Prozent der Menschen in Deutschland an einer Depression. Auch Angststörungen treten immer häufiger auf. Bei der IKK classic hat sich die Zahl der Versicherten mit einer diagnostizierten Angststörung zwischen 2018 und 2022 um 37,5 Prozent erhöht.

Dieser Trend zeigt sich auch in den Arbeitsunfähigkeitsstatistiken. In den ersten elf Monaten dieses Jahres (Januar bis November 2024) waren 145.178 erwerbstätige Mitglieder, die bei der IKK classic mit Anspruch auf Krankengeld versichert sind, aufgrund von psychischen Erkrankungen mindestens einen Tag krankgeschrieben, ein Anstieg um 0,75 Prozent im Vergleich zum Vorjahr und um 30,6 Prozent im Vergleich zum „Corona-Jahr“ 2021.

Die IKK classic appelliert deshalb an alle, gerade an den Feiertagen gut aufeinander zu achten. Wer bemerkt, dass sich Menschen in seinem Umfeld zurückziehen, einsam oder belastet wirken, sollte Unterstützung anbieten. Ein offenes Gespräch, ein Anruf oder die Weitergabe von Unterstützungsangeboten können für die Betroffenen hilfreich sein.

Kontakt:

Juliane Mentz
Pressesprecherin

Viktoria Durnberger
stv. Pressesprecherin

Tel. 0351 4292-281 450
presse@ikk-classic.de

Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige

Für Menschen in Krisensituationen stehen auch an den Feiertagen verschiedene Anlaufstellen zur Verfügung, die kostenfrei und anonym kontaktiert werden können:

- Telefonseelsorge: 0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222
  rund um die Uhr telefonisch oder per E-Mail und Chat erreichbar.
- Terminservice-Stellen: 116117
  rund um die Uhr erreichbar, Kontakt zum ärztlichen (psychiatrischen) Bereitschaftsdienst und Vermittlung von psychotherapeutischen Sprechstunden.
- Krisenchat.de: Hilfsangebot per WhatsApp oder SMS für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre, rund um die Uhr erreichbar.
- Männer stärken, Wege aus der Krise: spezielles Informationsportal zur Suizidprävention von Männern für Männer.

Schon kleine Gesten können viel bewirken. Ein bewusster Blick auf das Wohlbefinden anderer kann dazu beitragen, dass niemand alleine bleibt – gerade in diesen besonderen Zeiten.

Die IKK classic ist mit rund drei Millionen Versicherten die führende handwerkliche Krankenversicherung und eine der großen Krankenkassen in Deutschland. Die Kasse hat mehr als 7.000 Beschäftigte an 160 Standorten im Bundesgebiet. Ihr Haushaltsvolumen beträgt über 13 Milliarden Euro.

Kontakt:

Juliane Mentz
Pressesprecherin

Viktoria Durnberger
stv. Pressesprecherin

Tel. 0351 4292-281 450
presse@ikk-classic.de