

# Psychische Gesundheit in der Lebensmitte

**Prof. Dr. med. Sebastian Walther**

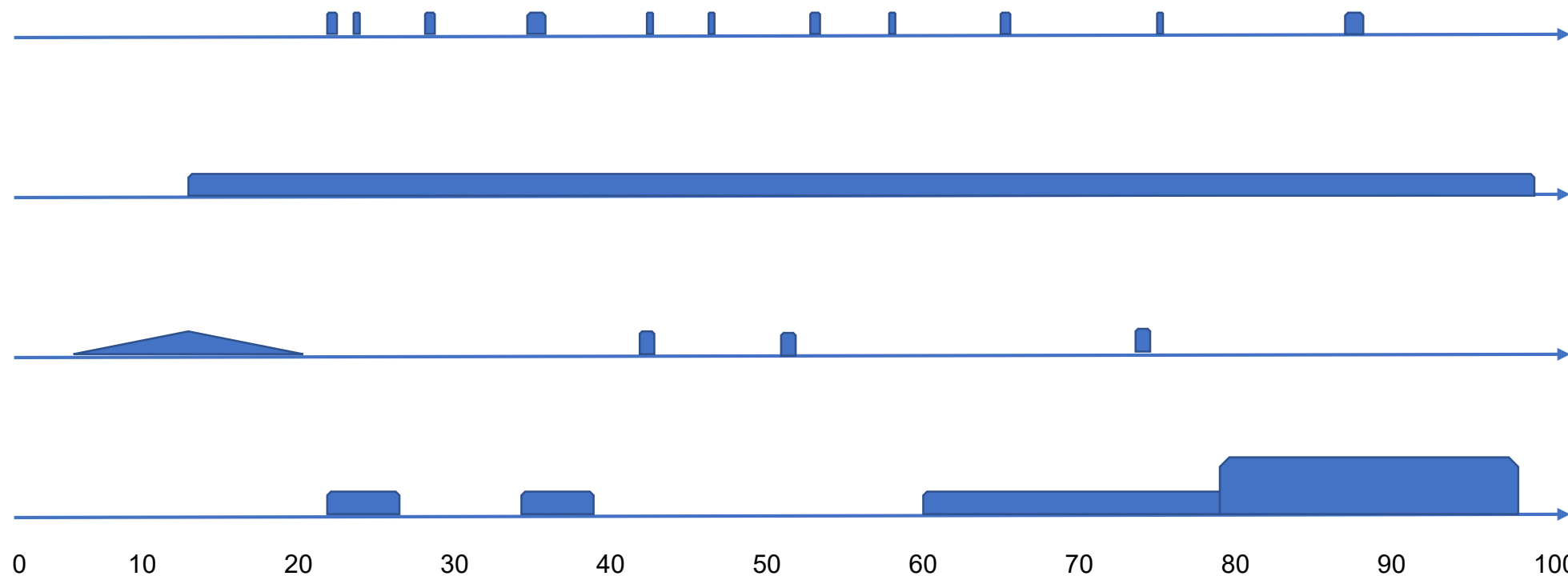
**Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Bern**

Bern

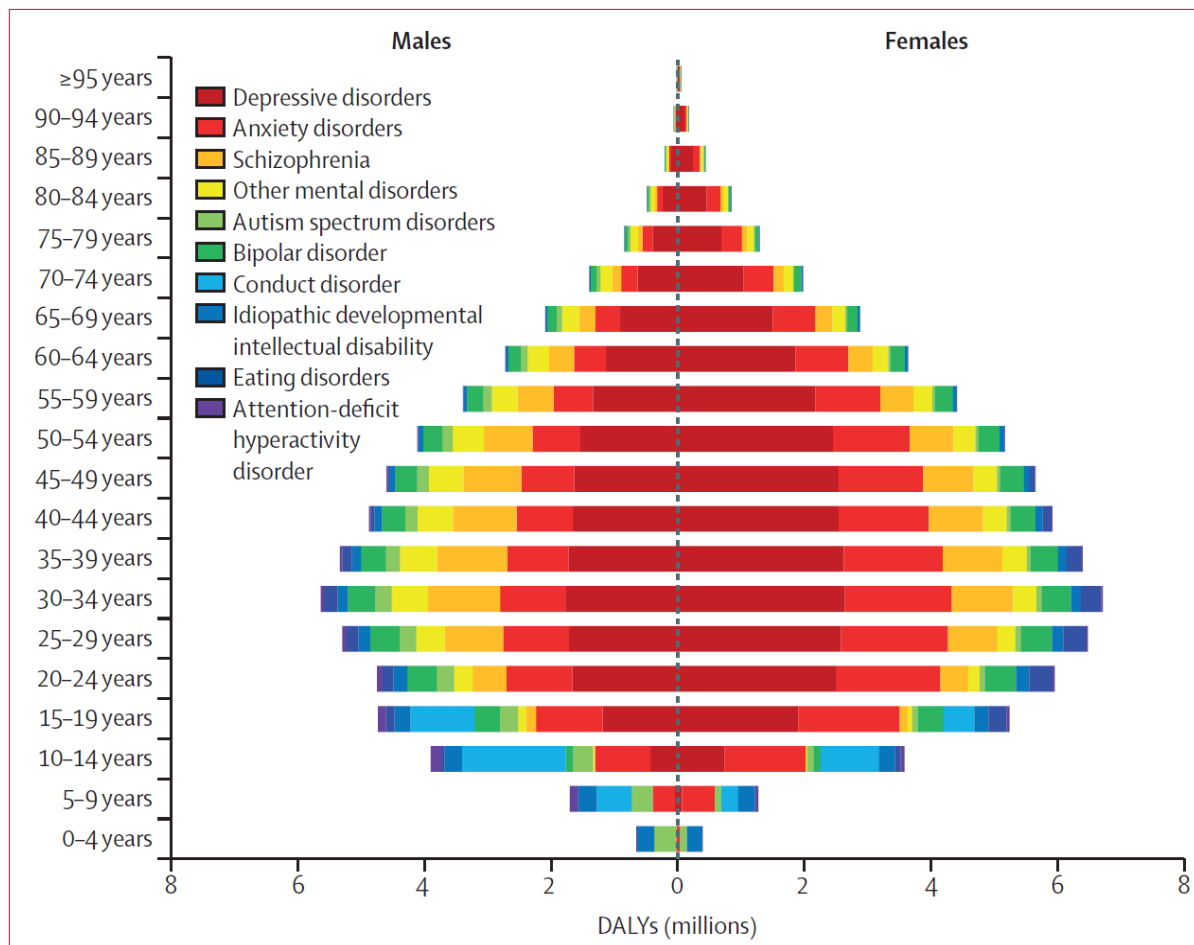
24.01.2024

# Wie verlaufen psychische Erkrankungen ?

## Biographien und Episoden



# Psychische Erkrankungen verändern das Leben



## WHO Statistik

DALY – disability adjusted life years  
(durch Krankheit verlorene Lebensjahre)  
für psychische Erkrankungen weltweit

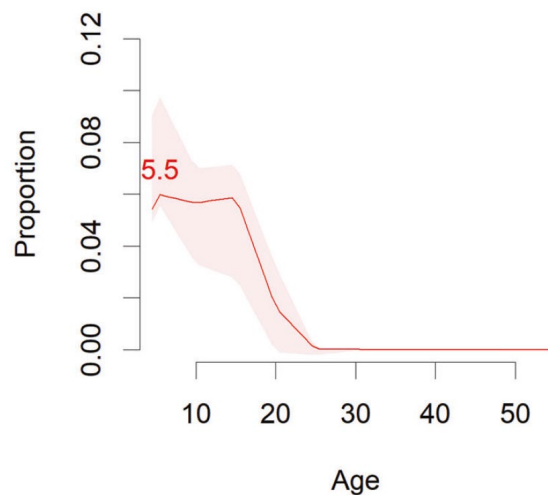
Figure 1: Global DALYs by mental disorder, sex, and age, 2019

DALYs=disability-adjusted life-years.

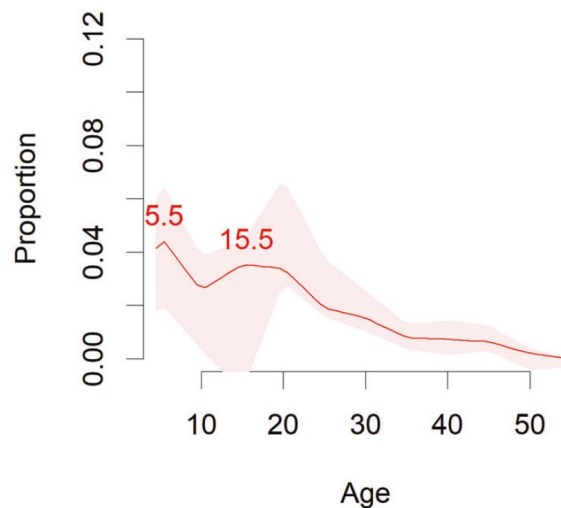
# Beginn psychischer Erkrankungen

## Spitze der Neuerkrankungen

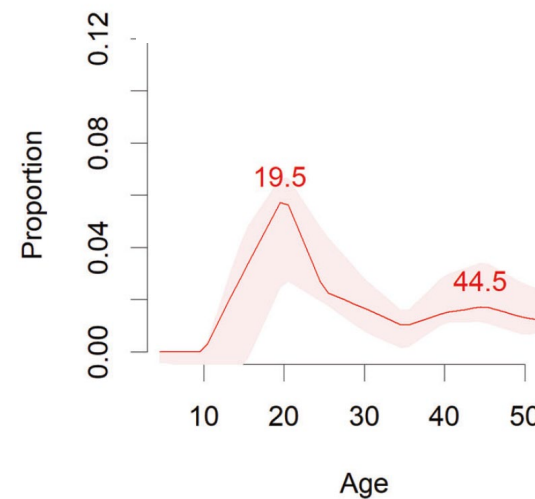
Entwicklungsstörungen



Angststörungen



Suchterkrankungen

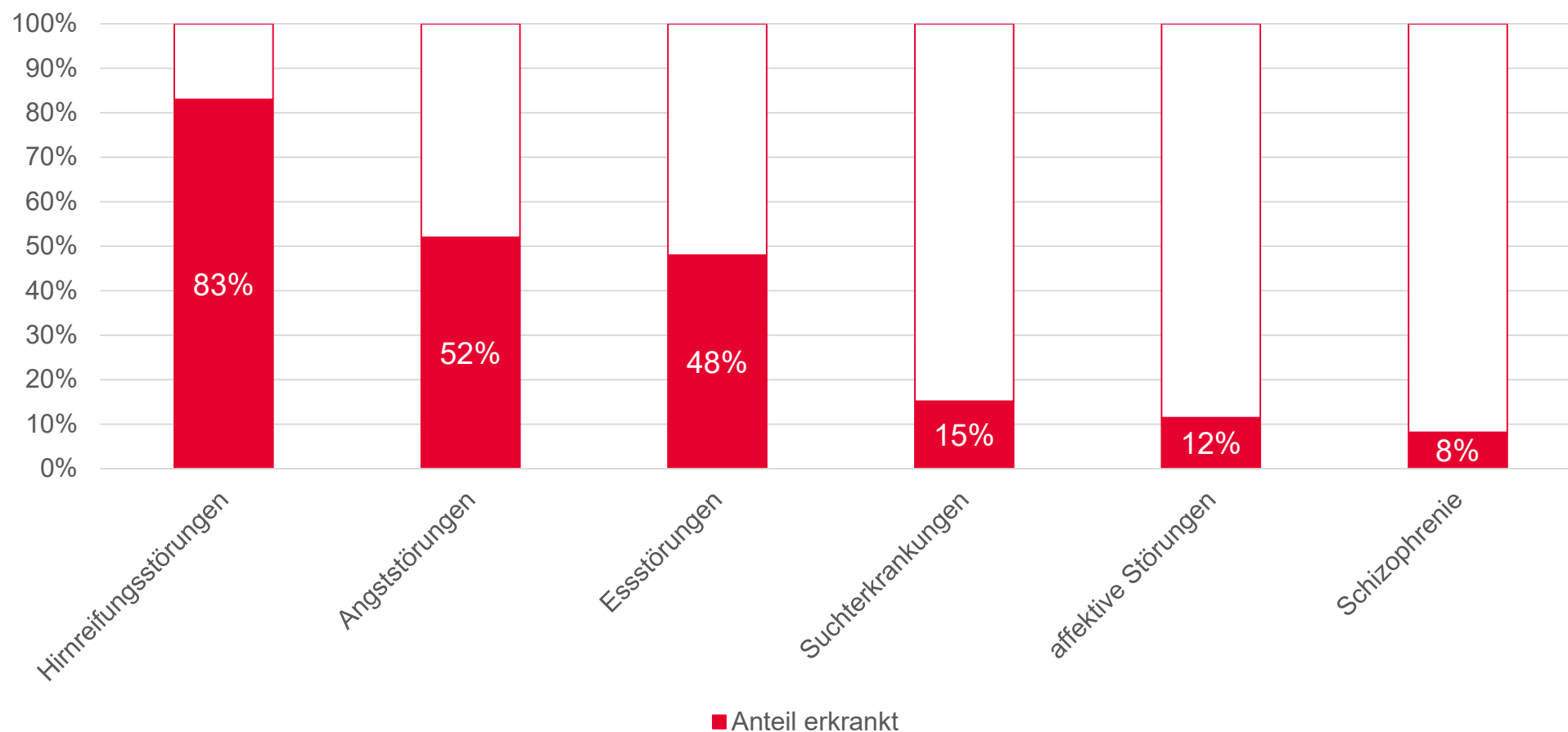


Affektive Störungen



# Alter bei Beginn psychischer Erkrankungen

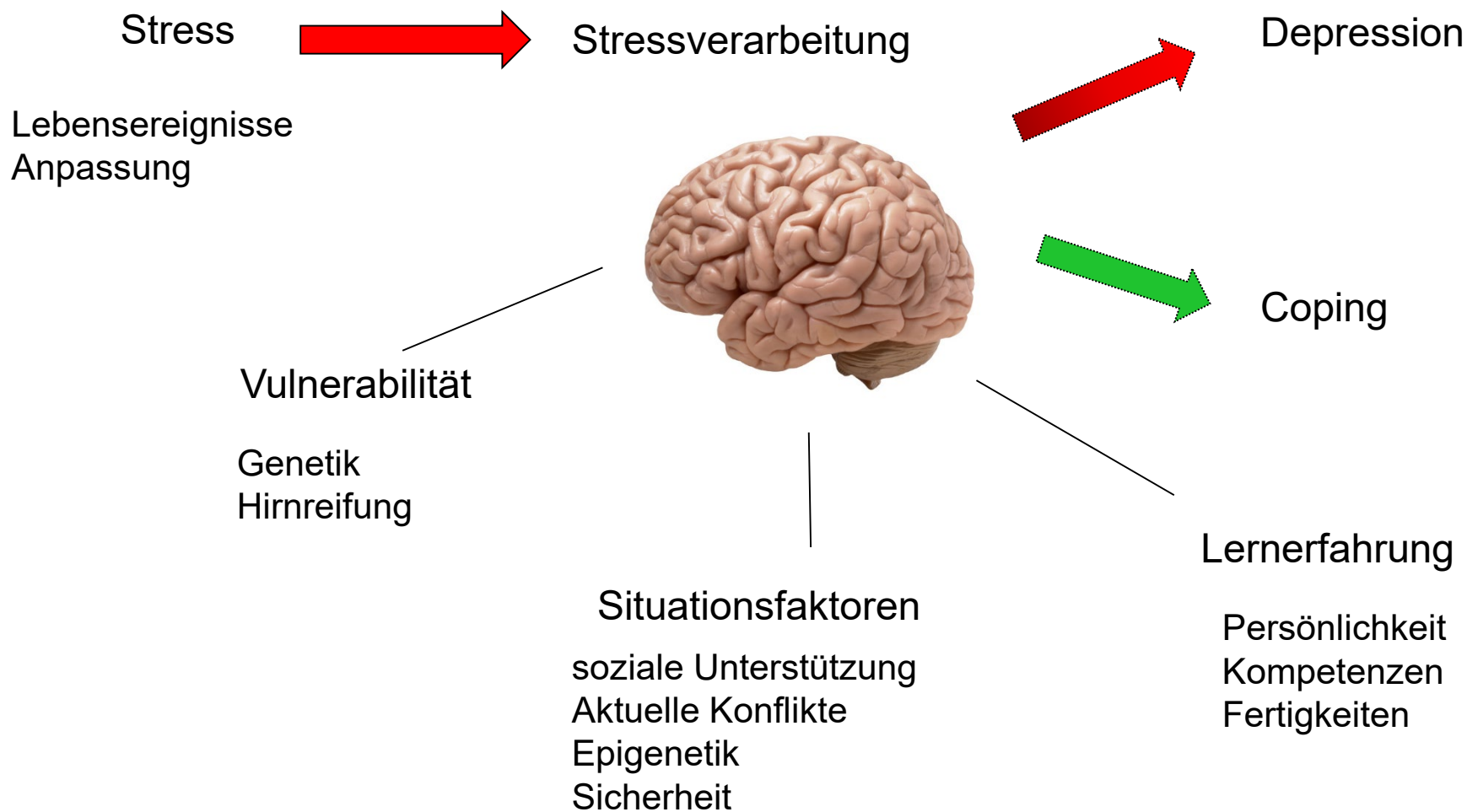
## Anteil der Betroffenen einer Erkrankung mit 18 Jahren



## Fazit Erkrankung und Biographie

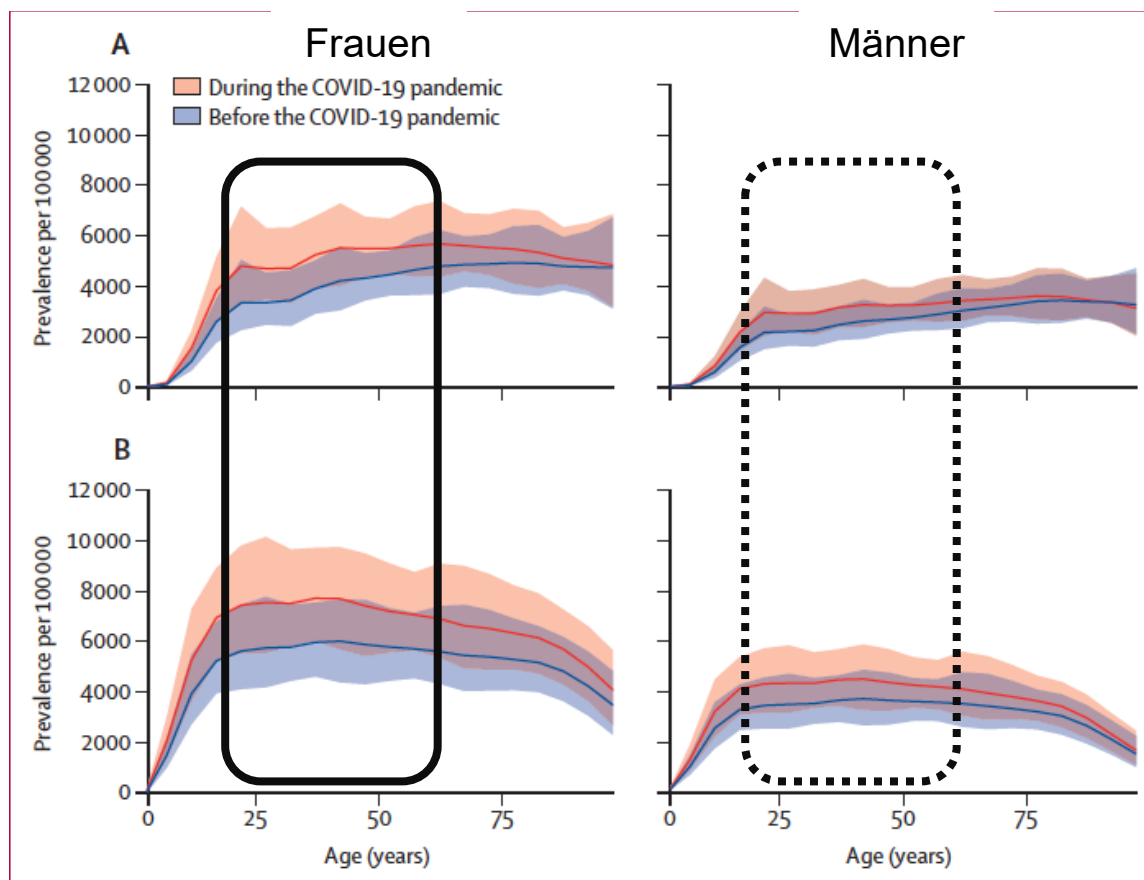
- Jede 5. Person leidet in diesem Jahr an einer psychischen Erkrankung
- Schaden durch psychische Erkrankungen lebenslang und besonders hoch in der Lebensmitte
- Viele schwere Erkrankungen treten erstmals zwischen 18-60 Jahren auf

# Vulnerabilitäts-Stress-Modell



# Veränderungen in der Pandemie

## Selektiver Anstieg psychischer Erkrankungen im Jahr 2020



Depressionen – Anstieg um 28%

Angststörungen – Anstieg um 29%



# Die Lebensmittel

*u*<sup>b</sup>

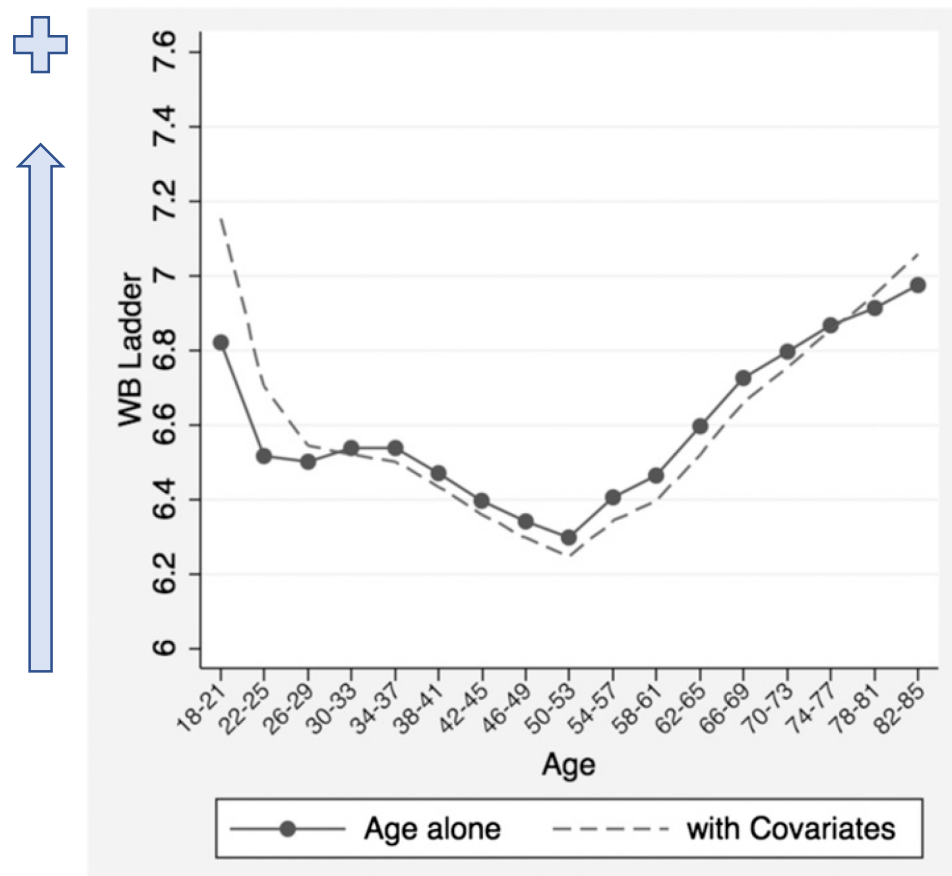
---

b  
**UNIVERSITÄT  
BERN**

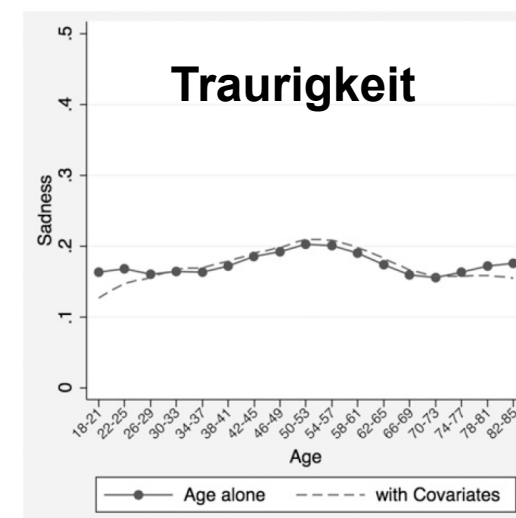
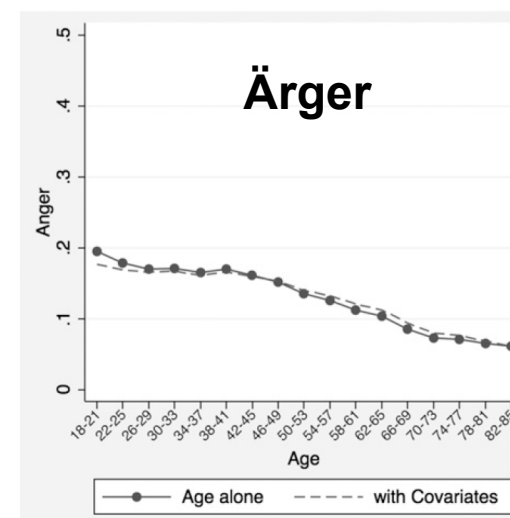
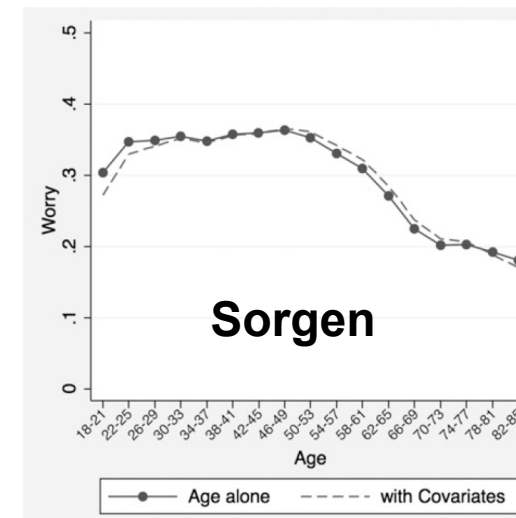
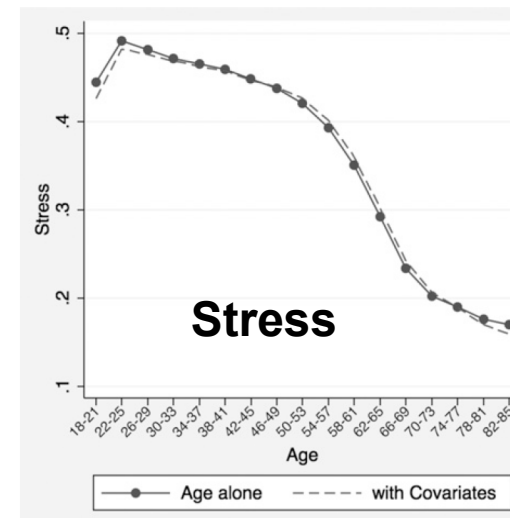
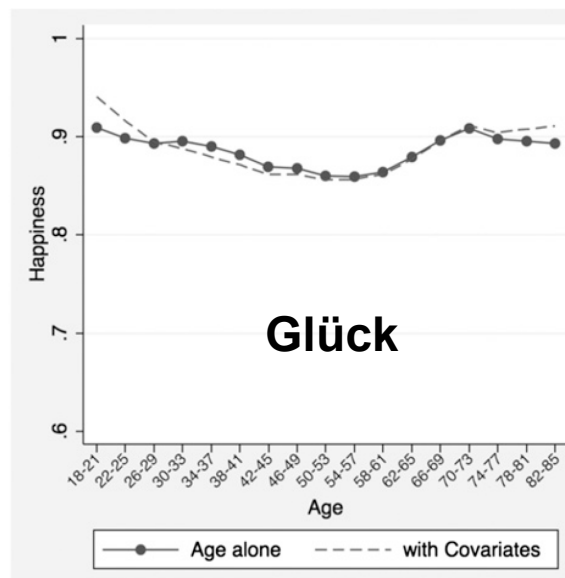
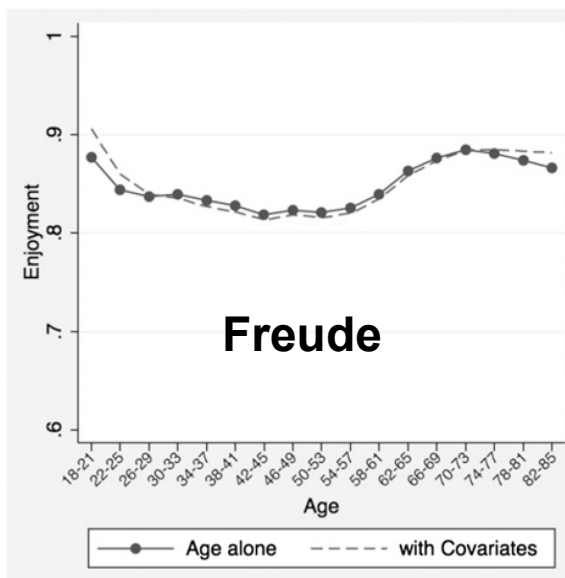


# Altersverlauf von Wohlbefinden

Wellbeing – Gesundheit, Glück, soziale Sicherheit

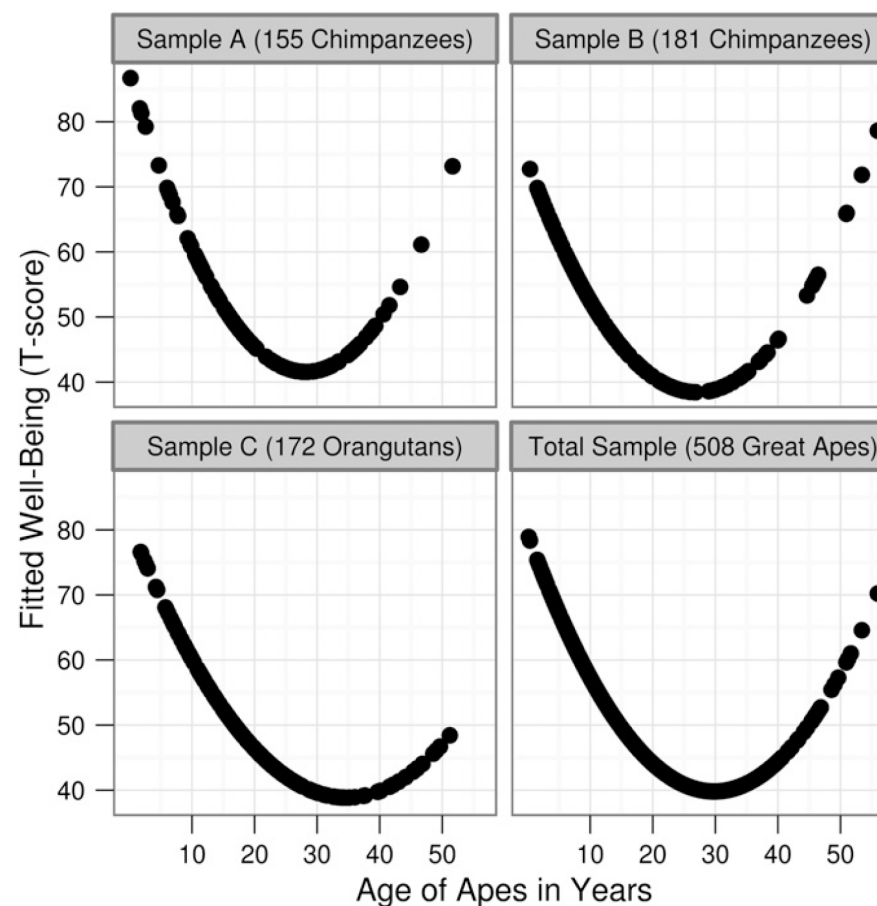
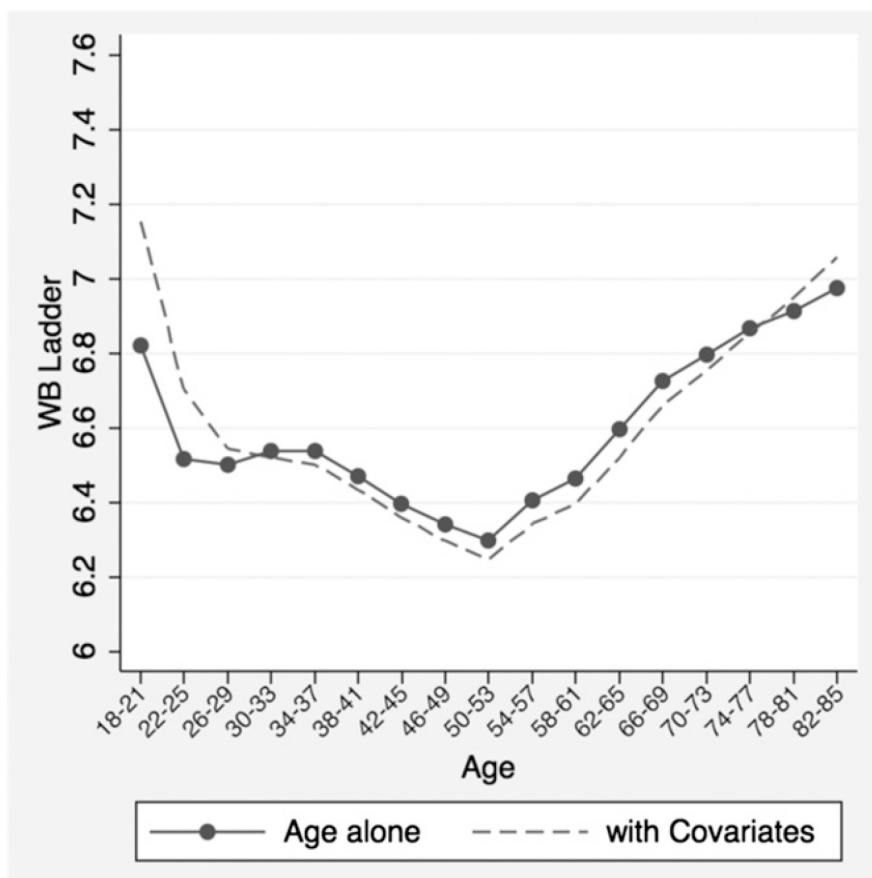


# Altersverteilung von Gefühlen



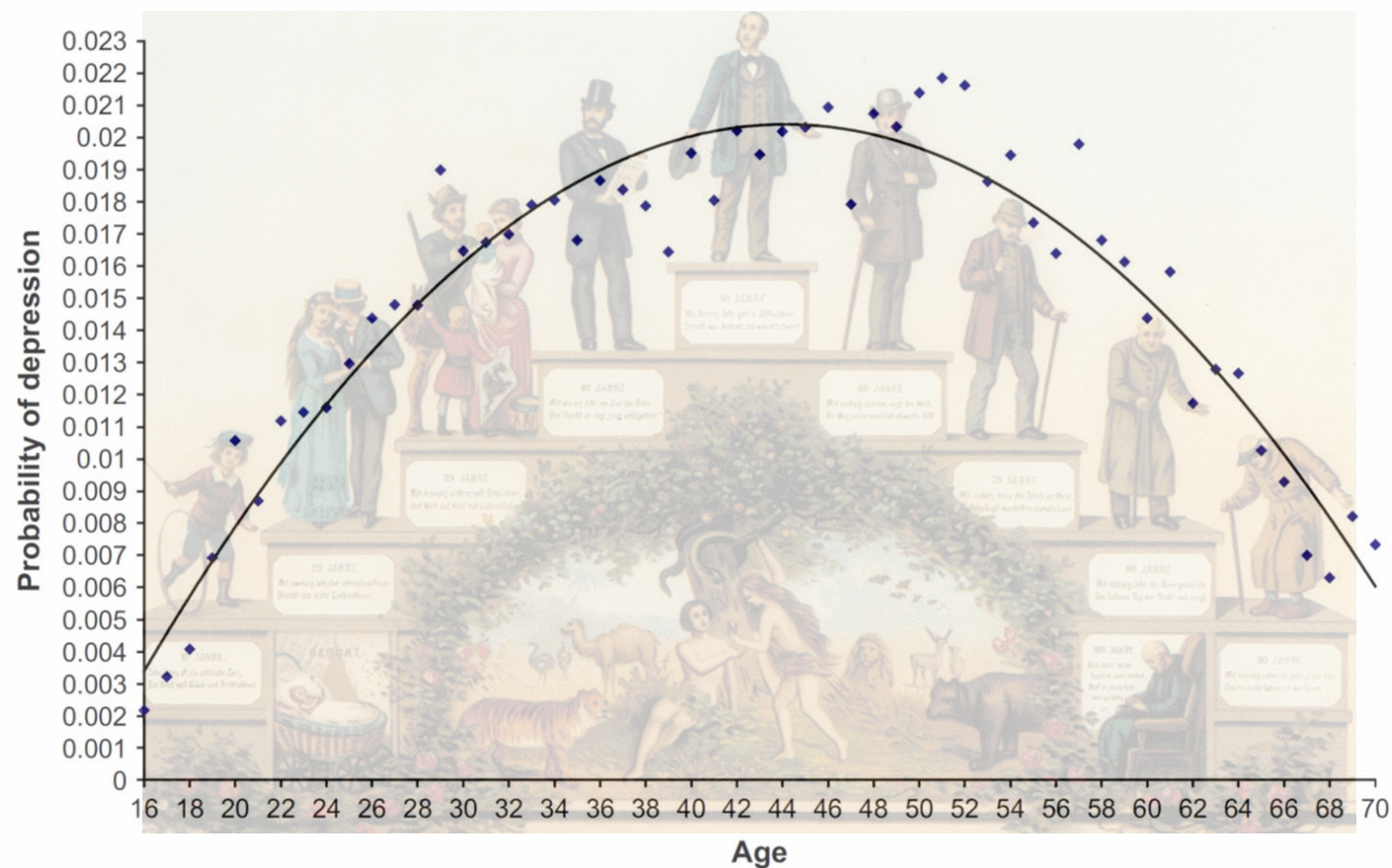
# Altersverlauf von Wohlbefinden

Wellbeing – Gesundheit, Glück, soziale Sicherheit



**Gilt auch für  
Menschenaffen**

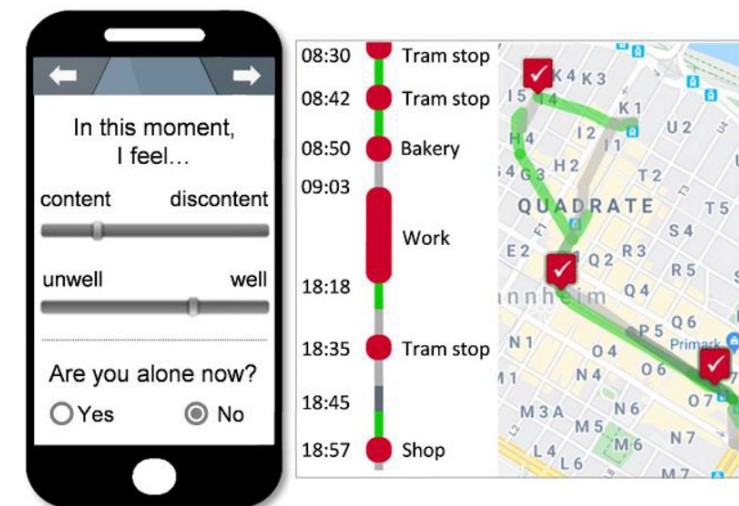
# Altersverteilung von Depressivität in der Bevölkerung



## Geheimrezept 1: echte Sozialkontakte

Gute Gefühle und starke Sozialkompetenz

- Positive Gefühle stärker in Situationen mit echten Sozialkontakten als allein
- Menschen mit positiven Gefühlen nach Sozialkontakten haben deutlich mehr soziale Kompetenz



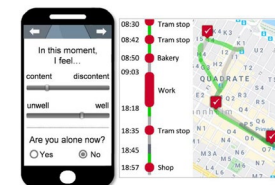
Sample 1: n = 100

Sample 2: n = 177

## Geheimrezept 2: leichte Bewegung

Energetische Aktivierung hilft – Spazieren Sie!

- Bewegung ausserhalb von Sport regt an – bis zu 5 Stunden danach
- Gefühl von körperlicher Energie führt zu
  - Mehr Wohlbefinden
  - Mehr Selbstwirksamkeit
  - Mehr Optimismus und Zufriedenheit
  - Weniger Angst und Unruhe





# Zusammenfassung

## Psychische Gesundheit in der Lebensmitte

Psychische Erkrankungen sind häufig

Psychische Erkrankungen entwickeln sich im Erwachsenenalter (Spitze vor 30. Lj)

Gesellschaftliche und biographische Anforderungen kumulieren zwischen 45-50 Jahren

Zufriedenheit nimmt danach wieder zu, Stress deutlich ab

Rahmenbedingungen sind für viele Menschen nicht änderbar

Hilfreich für Resilienz: soziale Kontakte und leichte Bewegung

Wer Stress regulieren kann, ist klar im Vorteil!

*u*<sup>b</sup>

---

b  
**UNIVERSITÄT  
BERN**