



ERSTE HILFE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM KONTEXT FINANZIELLER KRISEN



Johanna Bissinger*

Erste Hilfe für psychische Gesundheit im Kontext finanzieller Krisen

Mental Health First Aid (MHFA) gewinnt im deutschsprachigen Raum immer mehr an Bedeutung. Teilnehmenden von MHFA Ersthelfer-Kursen werden Wissen und Kompetenzen vermittelt, um Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten zu können und Personen in ihrem Umfeld frühzeitig zu unterstützen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sowohl gesamtgesellschaftlich als auch in den verschiedenen Berufsgruppen im Kontext finanzieller Krisen und deren Anbahnung gibt es häufig Unsicherheiten und fehlendes Wissen beim Erkennen und Ansprechen psychischer Gesundheitsprobleme. MHFA kann bei der Bewältigung finanzieller Krisen und deren Anbahnung eine entscheidende Rolle spielen. Mit der im März 2026 beschlossenen Reform des Bürgergeldes hin zu einer neuen Grundsicherung rückt zudem psychische Gesundheit stärker in den Fokus. Das Radar stellt den Ansatz der Ersten-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit vor und plädiert für eine weitreichendere gesellschaftliche Verantwortungsübernahme für mentale Gesundheit.

Zusammenhänge zwischen finanziellen Belastungen und psychischer Gesundheit

Viele Menschen sind entweder selbst von psychischen Gesundheitsproblemen betroffen oder erleben diese bei einer nahestehenden Person. Knapp 30 Prozent der deutschen Bevölkerung erkranken im Verlauf eines Jahres an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung.¹ Am häufigsten sind Depressions- und Angststörungen sowie Abhängigkeitserkrankungen vertreten. Selbstschädigendes Verhalten und Suizid sind dabei besondere Herausforderungen in der Gesellschaft und im individuellen Umfeld.²

Der Balanceakt der psychischen Gesundheit gehört daher zur täglichen Herausforderung aller Menschen. Dieser wird durch den Grad bestimmt, inwieweit wir uns Belastungen und Risiken ausgesetzt sehen und gleichzeitig auf verfügbare Ressourcen zugreifen können. Das-Vulnerabilitäts-Stress-Modell³ geht davon aus, dass für die Entstehung psychischer Erkrankungen ein Zusammenspiel zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren ursächlich sind.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet psychische Gesundheit als einen wesentlichen „Bestandteil des individuellen und kollektiven Wohlbefindens. Sie wird oft durch belastende oder ungünstige Lebens- oder Arbeitsbedingungen oder wirtschaftliche Verhältnisse sowie durch soziale Ungleichheiten, Gewalterfahrungen und Konflikte gefährdet.“ Außerdem führt sie aus, dass psychische Erkrankungen häufig auftreten und Menschen aller Alters- sowie Gesellschaftsgruppen betreffen.⁴

1 Vgl. Jacobi et. al. 2016.

2 Vgl. ebd.

3 Vgl. Margraf und Schneider 2009, S.509.

4 Vgl. World Health Organization 2021.



Der iff-Überschuldungsreport 2025⁵ beleuchtet den Zusammenhang zwischen (psychischer) Gesundheit und Überschuldung.

So stellen Armut, gesellschaftliche Benachteiligung, ein niedriger sozialer Status und Bildungsstand, Diskriminierung, Ablehnung und Vorurteile bedeutenden Risikofaktoren für mentale Gesundheit dar.⁶ Finanzielle Sorgen und gesellschaftliche Beschämung können zu Existenzängsten, Rückzugstendenzen und Resignation führen. Bürokratische Hürden, schwer verständliche Verträge und juristische Regelungen sowie lange Wartezeiten im sozialen und gesundheitlichen Hilfesystem verstärken diese Tendenzen.

Scham- und Schuldgefühle seitens der Betroffenen führen zu vermeintlichen Lösungsstrategien wie die Aufnahme weiterer Kredite, die Fortführung von Glücksspiel mit dem Gedanken, mit erhofften Gewinnen alle finanziellen Probleme lösen zu können oder dem Kaufen von Konsumgütern über eigene finanzielle Möglichkeiten hinaus, um eigene ungute Gefühle zu überdecken oder zwischenmenschliche Konflikte zu befrieden. Im typischen Verlauf privater Überschuldung ist dieses Verhalten als Copingstrategie sowie psychische Belastung zu interpretieren.⁷ Dadurch steigt die Gefahr der Chronifizierung der Belastungen.

Doch je früher die Problemlagen erkannt, konkret erfragt und benannt werden und ins Hilfesystem vermittelt wird, desto besser sind die Heilungschancen.

Fehlt der zeitnahe Zugang zur Beratung, so verstreichen z.B. wichtige Widerspruchsfristen, die Schuldner:innen beispielsweise aufgrund mangelnder Ressourcen oder fehlendem Wissen nicht wahrnehmen können. Durch die erlebte Hilflosigkeit, die Problemlage nicht selbst bewältigen zu können, steigt der Druck und Stress, der die Entstehung psychischer Gesundheitsprobleme verstärken kann. Gleichzeitig können aufgrund langer Wartezeiten auch in der Bereitstellung psychotherapeutischer Hilfen keine zeitnahe Unterstützungsangebote in Anspruch genommen werden. Multiproblemlagen werden hier durch strukturell bedingte lange Wartezeiten verstärkt.

Die späte Inanspruchnahme professioneller Hilfe, auch aufgrund von fehlendem Wissen über psychische Erkrankungen und Unsicherheiten im Umgang damit, tragen zur Chronifizierung psychischer Erkrankungen bei, die bei frühzeitiger Behandlung große Heilungschancen haben.

Die sowohl rechtlich bürokratischen als auch psycho-sozialen komplexen Prozesse können zu prekären finanziellen Lebenslagen führen, die Ver- und Überschuldungsfolgen nach sich ziehen. Erstmals befindet sich 2024 in der Auflistung für Hauptauslöser für Überschuldung „Erkrankung, Sucht und Unfall“ auf Platz eins und verdrängt damit den vorher jahrelang führenden Hauptauslöser „Arbeitslosigkeit“ auf Platz zwei.⁸ Ein Zusammenhang beider Merkmale liegt nahe, bedarf aber noch weiterer Forschung.

5 Vgl. Peters et al. 2025.

6 Vgl. Prognos 27.03.2025.

7 Vgl. Peters 2025 et. al. 2025, S.16 Abbildung 1: Typischer Überschuldungsverlauf.

8 Vgl. Statistisches Bundesamt (Destatis) 17.06.2025.



Inzwischen ist erkennbar, dass sich hier ein klassischer Teufelskreis ergibt. Betroffene von psychischen Gesundheitsproblemen können aufgrund der erlebten Belastungen häufig ihren Arbeitsaufgaben und der Alltagsbewältigung nicht mehr im vollen Umfang nachgehen. Dies ziehen finanzielle Sorgen und damit verbundener Stress nach sich. Gleichzeitig belasten finanzielle Überforderungen das psychische Wohlbefinden. Die Zusammenhänge zwischen gesundheitlichen Problemen und finanziellen Schwierigkeiten werden im Überschuldungsreport 2025 beschrieben.⁹

Gefährdung der Familiensysteme

Psychische Erkrankungen stellen nicht nur für die Betroffenen, sondern für alle Beteiligte in den Familien eine Herausforderung dar. Meist wenden sich Angehörige an die Hilfesysteme oder motivieren die Betroffenen, diese aufzusuchen. Gerade bei depressiven Störungen oder Suchterkrankungen versuchen Angehörige, durch die Krankheit entstandenen finanziellen Schieflagen, wie z. B. Glücksspielsucht, aufzufangen. Nicht selten laufen diese selbst Gefahr, durch die Übernahme von Krediten das Elternhaus oder das Familienunternehmen retten zu wollen, in die Überschuldung hinein. Zudem besteht in den Kernfamilien bzw. Haushalten ein grundsätzliches finanzielles Abhängigkeitsgefüge. Finanzieller Stress gefährdet dabei ebenso die körperliche und psychische Gesundheit der Angehörigen. Herz-Kreis-Lauf-Erkrankungen, depressives Erleben, Erschöpfungssyndrome und Existenzängste sind in der Beratung von Angehörigen keine Seltenheit.

Kinder wachsen dadurch auch finanziell gesehen in prekären Lebensverhältnissen mit hohen Risikofaktoren auf und sind dadurch umso mehr gefährdet, selbst psychische Erkrankungen zu entwickeln.¹⁰ Die meisten psychischen Störungen treten im Jugendalter oder der Adoleszenz auf.¹¹ Dies erschwert die Entwicklung und das Einnehmen sozialer Rollen, Ausbildung, Schulabschlüsse oder der Start ins Berufsleben, die für diese Lebensphase bedeutend sind. Es ist davon auszugehen, dass unter den gegebenen Umständen keine förderlichen Rahmenbedingungen mehr für den Erwerb haushaltsökonomischer Kompetenzen und die Ausbildung finanzieller Resilienz bestehen.

9 Vgl. Kufeld et. al. 2025, S. 35 -50.

10 Vgl. auch Klein et. al. 2017, S. 4-26.

11 Vgl. McGrath et. al. 2023.



Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit

Betroffene von psychischen Erkrankungen und Überschuldung sind gesellschaftlich einer doppelten Stigmatisierung ausgesetzt. Die WHO bringt dies in folgender Beschreibung zum Ausdruck:

„In vielen Fällen wird das Leid von Einzelpersonen und ihren Familien durch Stigmatisierung, Diskriminierung, Menschenrechtsverletzungen und soziale Ausgrenzung noch verstärkt. Dies führt dazu, dass die Art, wie die Gesellschaft mit Menschen umgeht, die an psychischen Erkrankungen leiden, zu einem Teil des Problems wird.“¹²

Obwohl psychische Gesundheitsprobleme weit verbreitet sind, löst dieses Thema immer noch bei vielen Menschen Verunsicherung, Vorurteile und Ängste aus. Fehlende, korrekte Informationen tragen dazu bei, dass sich der Leidensdruck von Betroffenen und nahestehenden Personen unnötigerweise deutlich erhöht, was zu einer Verstärkung oder Vermehrung psychischer Gesundheitsprobleme führen kann.

Im Jahr 2000 wurde aufgrund dieser Beobachtung in Australien „durch Professor Tony Jorm, einem anerkannten Wissenschaftler für Früherkennung psychischer Störungen, und Betty Kitchener, einer Gesundheitspädagogin und examinierten Krankenschwester, die selbst von einer psychischen Störung betroffen war“ das Schulungskonzept Mental Health First Aid (MHFA) entwickelt. Es wurde nach dem erfolgreichen Vorbild für Erste Hilfe für körperliche Erkrankungen entwickelt und sollte eine Lücke in der praktischen Ausbildung im Bereich psychische Gesundheit schließen.¹³ MHFA soll dabei helfen, gesellschaftliche Stigmatisierung zu reduzieren und unterstützt bei der Überleitung in professionelle Hilfe bzw. kann bereits dort unterstützend wirken, wo noch keine Hilfe in Anspruch genommen werden kann. Dabei sollen zwischenmenschliche Unsicherheiten im Umgang mit psychischen Erkrankungen reduziert und in befähigtes Handeln umgewandelt werden.

2019 hat das Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim (ZI) das MHFA-Programm nach Deutschland geholt und mit Hilfe der Beisheim Stiftung und der Dietmar Hopp Stiftung GmbH mittlerweile über 63.000 Ersthelfende geschult. Das Programm ist in mehr als 50 Ländern aktiv verbreitet. Weltweit haben inzwischen über acht Millionen Menschen den Kurs absolviert.¹⁴

Der zertifizierte MHFA-Ersthelfer-Kurs ist ein 12-Stunden-Kurs für Erwachsene, die den Wunsch haben, Betroffene von psychischen Gesundheitsproblemen zu unterstützen. Die Kurse werden von akkreditierten MHFA-Instruktor:innen durchgeführt, die speziell für die Durchführung der MHFA-Kurse geschult werden. Sie bringen professionelle Erfahrung in der Unterstützung von Menschen mit psychischen Störungen mit und sind ausgebildetes Fachpersonal wie z. B. Psychiater:innen, Psychotherapeut:innen oder Fachpfleger:innen in der Psychiatrie.

¹² Vgl. World Health Organization 2021.

¹³ Vgl. Mental Health First Aid International, Our Story 2026.

¹⁴ Vgl. MHFA Ersthelfer 2026.



Die Teilnehmenden der Kurse eignen sich Wissen über Anzeichen, Symptome und Risikofaktoren in Bezug auf verschiedene psychische Störungen (Depression, Angststörungen, Psychose und Substanzmissbrauch und -abhängigkeit, Suizidalität) an. Das verbessert das Verständnis für psychische Probleme, reduziert das Stigma psychischer Störungen und erleichtert Betroffenen den Zugang zu professioneller Hilfe. Des Weiteren werden konkrete Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Problemen und Krisen erlernt und geübt.

Diese werden durch praktische Übungen mit Gesprächstechniken und Rollenspielen verfestigt. Ersthelfende lernen frühzeitig Störungen zu erkennen, Zugang zu Betroffenen zu finden und dabei zu helfen, erfolgreich eine psychische Krise zu bewältigen. Schließlich erhalten Kursteilnehmer:innen konkrete Informationen über lokale und deutschlandweite Hilfsangebote und werden darin geschult, Betroffene zu professioneller Hilfe zu ermutigen.

Das Beispiel von Herrn G. zeigt, wie eng finanzielle und psychische Gesundheitsprobleme miteinander verzahnt sind und Erste Hilfe für psychische Gesundheit ansetzt. Sein Teamleiter sucht das Gespräch mit ihm. Es zeigt sich folgendes Bild:

Herr G. äußert, dass er sich große Sorgen mache, da sich die Vermieterin schon mehrfach bei ihm gemeldet hat und er befürchtet, dass er seine Wohnung verliere. Nach der Trennung von seiner Frau, dem Umzug in eine neue Wohnung und dem anschließendem Sorgerechtsstreit um die Kinder sei ihm alles über den Kopf gewachsen. Als Vorarbeiter war er bisher ein geschätzter Mitarbeiter in seiner Firma. Diese habe nun Sparmaßnahmen und die Schließung verschiedener Abteilungen angekündigt. Er sei unkonzentriert, könne nicht mehr gut schlafen und beim Gang zum Briefkasten bekäme er Schwindelanfälle und Magenschmerzen. Er habe seit einigen Wochen seine Post nicht mehr öffnen können und erhoffe sich nun Unterstützung, damit er seine Wohnung nicht verliert und seine Kinder weiterhin zu den vereinbarten Zeiten bei ihm wohnen können.

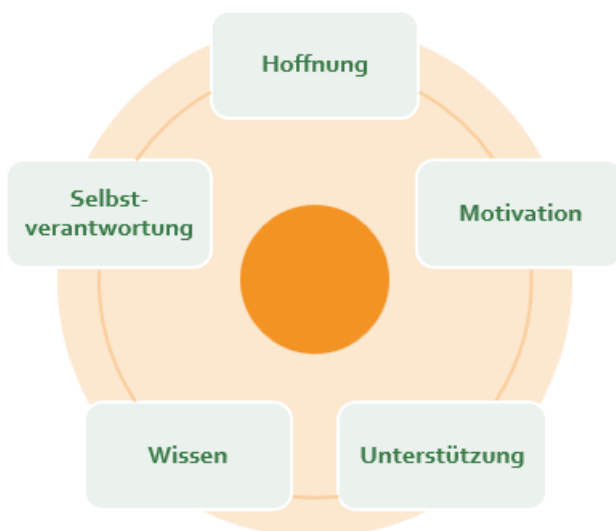
Im finanziellen Hilfekontext ist hier die Unterstützung bei der Existenz- und Wohnraumsicherung angezeigt. Gleichzeitig zeigen sich Symptome wie Schwindelanfälle, Magenschmerzen und Schlafstörungen die auf psychische Gesundheitsprobleme wie Ängste oder eine depressive Stimmungslage hindeuten können. Ersthelfer:innen für psychische Gesundheit haben – auch in der Rolle als Vorgesetzte – gelernt, wie sie die Symptome erkennen, Herrn G. darauf ansprechen und ihn ermutigen können, professionelle Hilfe für die psychische Gesundheit in Anspruch zu nehmen.



Gesundung

Auch mit einer psychischen Erkrankung ist ein erfülltes und konstruktives Leben möglich. Gesundung wird im Recovery-Ansatz¹⁵ als Prozess verstanden, bei dem es darum geht, einen guten Umgang mit der eigenen Erkrankung, einer Krise und den damit verbundenen Herausforderungen zu entwickeln.

Abbildung 1: Gesundung (Recovery)¹⁶



Angelehnt an Anthony (1993)¹⁷ beschreibt das Modell von MHFA-Ersthelfenden fünf Faktoren, die im Prozess der Gesundung bedeutsam sind. Bezogen auf den beruflichen Kontext finanzieller Krisen und deren Anbahnung können Ersthelfende Wissen über Erkrankungen und Bewältigungsstrategien vermitteln, Unterstützung bei der Inanspruchnahme von Hilfen geben, durch Beziehungsaufbau motivieren und Betroffenen vermitteln, dass es gute Chancen gibt, von einer psychischen Störung zu gesunden (Hoffnung). Gleichzeitig werden in den Erste-Hilfe-Kursen die Grenzen Erster Hilfe aufgezeigt, da zur Gesundung die Selbstverantwortung für das eigene Handeln bzw. die Inanspruchnahme von Hilfen einer psychischen erkrankten Person entscheidend sein kann.

Mehrere Meta-Analysen¹⁸ haben ergeben, dass der MHFA-Ersthelfer-Kurs das Wissen über psychische Gesundheit verbessert, stigmatisierendes Verhalten vermindert, das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen steigert und die eigene psychische Gesundheit stärkt. Das Programm wird weiterhin wissenschaftlich begleitet und evaluiert, da z. B. noch nicht untersucht ist, wieviel Hilfe bei Betroffenen direkt ankommt.¹⁹

Gesellschaftliche Verantwortung verschiedener Berufsgruppen

Sowohl gesamtgesellschaftlich als auch in den verschiedenen Berufsgruppen im Kontext finanzieller Krisen und deren Anbahnung gibt es häufig Unsicherheiten und fehlendes Wissen beim Erkennen und Ansprechen psychischer Gesundheitsprobleme.

15 Vgl. Anthony 1993, Recovery from Mental Illness.

16 Vgl. MHFA Ersthelfer 2026.

17 Vgl. Anthony 1993, Recovery from Mental Illness.

18 Vgl. Mental Health First Aid International 2026.

19 Vgl. Deuschle 2023.



Psychische Erkrankungen sind behandelbar. Häufig haben Professionen aus dem Hilfesystem und im Finanzdienstleistungssektor einen tiefen Einblick in die finanziellen Verhältnisse der Ratsuchenden und Kund:innen, den damit verbundenen Belastungen und den damit einhergehenden Risiken für die psychische Gesundheit. Es wäre wünschenswert, dass das Wissen, Zusammenhänge erkennen zu können und der Mut, sowie die erlernbaren Fertigkeiten mentale Gesundheit anzusprechen und Hilfe vermitteln zu können nicht nur den sozialarbeiterischen Berufen zugeschrieben wird, sondern eine Selbstverständlichkeit aller Professionen im Kontext finanzieller Krisen und deren Anbahnung ist.

Das notwendige Wissen und Kompetenzen wird in den etablierten Hilfestrukturen wie beispielsweise sozialer Schuldnerberatung, betrieblicher Sozialarbeit, Sozial- und Migrationsberatung, Jobcenter, Arbeitsagenturen oder Ausländerbehörde oft vorausgesetzt. Soziale Arbeit ist ein breit angelegtes Grundlagensstudium und bereitet auf den Einsatz in ein breitgefächertes Spektrum an Arbeitsfeldern vor. Das Wissen um psychische Erkrankungen, der Umgang mit Suizidalität und psychischen Krisen sind nicht zwingend Bestandteil des Studienganges. Ein Erwerb dieses Wissens hängt häufig von weiteren Spezialisierungen in den jeweiligen Arbeitsgebieten, individuellen Fortbildungen oder der Inanspruchnahme von Supervision ab. MHFA-Ersthelfer-Kurse können hier unterstützen und Handlungssicherheit vermitteln.

Der Bundestag beschloss im März 2026 eine Umgestaltung des Bürgergelds zu einer neuen Grundversicherung und hat hier deutlich den Fokus auf die psychische Gesundheit gerichtet. Der Gesetzentwurf der Bundesregierung erwähnt dabei die Stärkung der Schutzmechanismen bei Leistungsminderungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Bei dem Verdacht auf eine psychische Erkrankung sollen Beschäftigte der Jobcenter die Möglichkeit bekommen, ein ärztliches Attest anzuordnen.²⁰ Sowohl das Erkennen, das wert- und stigmatisierungsfreie Ansprechen von psychischen Belastungssymptomen als auch das entsprechende Verweisungswissen lägen damit zukünftig in der Verantwortung von Jobcentermitarbeitenden.

Wenn der Gedanke der gesellschaftlichen Verantwortung für eine Erste Hilfe für psychische Gesundheit auch auf weitere Berufsfelder im Kontext finanzieller Krisen und deren Anbahnung übertragen wird – so eröffnet sich ein Spannungsfeld mit der Frage, welche Herausforderungen dies z. B. für Mitarbeitende von Finanzämtern, im Bankenwesen bei der Kreditvergabe, im Vertrieb und Verkauf, Anwält:innen, Immobilien- Vermittler:innen, Finanzberater:innen, Glücksspielbetreiber:innen oder bei der Gestaltung automatisierter Vergabe- und Analyseverfahren im Finanzsektor und Bezahl Dienstleister:innen mit sich bringen. MHFA kann eine geeignete Grundlage bieten, die Wissen, Sprach- und Handlungsfähigkeit in diesem Spannungsfeld zur Verfügung stellt. Dies kann sowohl für konkrete individuelle Hilfestellungen als auch für einen gesellschaftlichen Diskurs der o. g. Professionen geeignet sein, der die Verantwortungsübernahme für psychische Gesundheit im finanzwirtschaftlichen Sektor in den Blick nimmt.

20 Vgl. Deutscher Bundestag 2026.



Exkurs: Psychische Belastungen und sozioökonomische Risiken in Betrieben

Die Krankenstandsanalyse 2025 der DAK-Gesundheit benennt die wichtigsten Gründe für krankheitsbedingte Ausfälle. Führend sind die Atemwegserkrankungen. Bis 2024 waren Muskel-Skelett-Probleme die zweitwichtigsten Gründe. 2025 wurden diese nun von Platz zwei durch psychische Erkrankungen mit einem Zuwachs von 6,9 % zum Vorjahr verdrängt.²¹

Treffen nun in vulnerablen Arbeitsfeldern niedrige sozioökonomische Bedingungen, prekäre Beschäftigungsverhältnisse wie z. B. befristete Arbeitsverhältnisse, Entkoppelung von Tarifbindungen und Beschäftigungen im Niedriglohnbereich aufeinander, so potenziert sich das Risiko sowohl der finanziellen als auch der psychischen Stressoren.

MHFA-Ersthelfer-Kurse können dies natürlich strukturell nicht auffangen. Sie können hier im Rahmen der betrieblichen Prävention eine Sprach- und Handlungsfähigkeit fördern und auch die eigene psychische Gesundheit der Kursteilnehmenden bzw. Mitarbeitenden stärken.²²

Betriebliche Sozialarbeit ist meist in größeren Unternehmen ein Beratungs- und Unterstützungsangebot mit betriebswirtschaftlichem Nutzen, um Mitarbeitenden in persönlichen, beruflichen oder psychosozialen Krisen zu helfen und deren Arbeitsfähigkeit zu erhalten. Betriebliche Ersthelfer:innen für psychische Gesundheit können belastete Kolleg:innen, Mitarbeitende oder deren Angehörige ermutigen, diese betriebsinterne oder auch externe professionelle Hilfe aufzusuchen. MHFA-Wissen ist daher kein Spezialwissen, das der Betrieblichen Sozialarbeit zuzuschreiben ist, sondern eher wie das gängige Wissen der Betrieblichen Ersthelfer:innen (für körperliche Gesundheit) ein Verweisungswissen mit allgemeinen Kompetenzen zur Leistung Erster Hilfe – auch in psychischen Krisensituationen.

Unternehmen ohne betriebliche Sozialarbeit sind besonders gefordert, unterstützende, externe Maßnahmen für ihre Mitarbeitenden zu generieren. In Zeiten des Rückbaus bzw. der nicht ausreichend finanzierten sozialen Hilfs- und Beratungsangebote wird dies zukünftig eine politische und gesellschaftlich noch relevantere Herausforderung zur Stabilisierung unserer Demokratie und des Sozialstaates werden.

Weiterhin ist für alle Arbeitgeber:innen die Gefährdungsbeurteilung psychischer Arbeitssicherheit seit 2013 eine ernstzunehmende gesetzliche Verpflichtung²³, die häufig in den Betrieben nicht im erforderlichen Maße umgesetzt wird.²⁴ MHFA-Ersthelfer-Kurse können bei diesem Prozess als flankierende gesundheitspräventive Maßnahmen für Mitarbeitende angeboten werden.

21 Vgl. DAK-Gesundheit fordert Krankenstands-Gipfel beim Kanzler 2026.

22 Vgl. Mental Health First Aid International 2026. Verschiedene Forschungen weisen auf eine Stärkung der psychischen Gesundheit der Kursteilnehmenden hin.

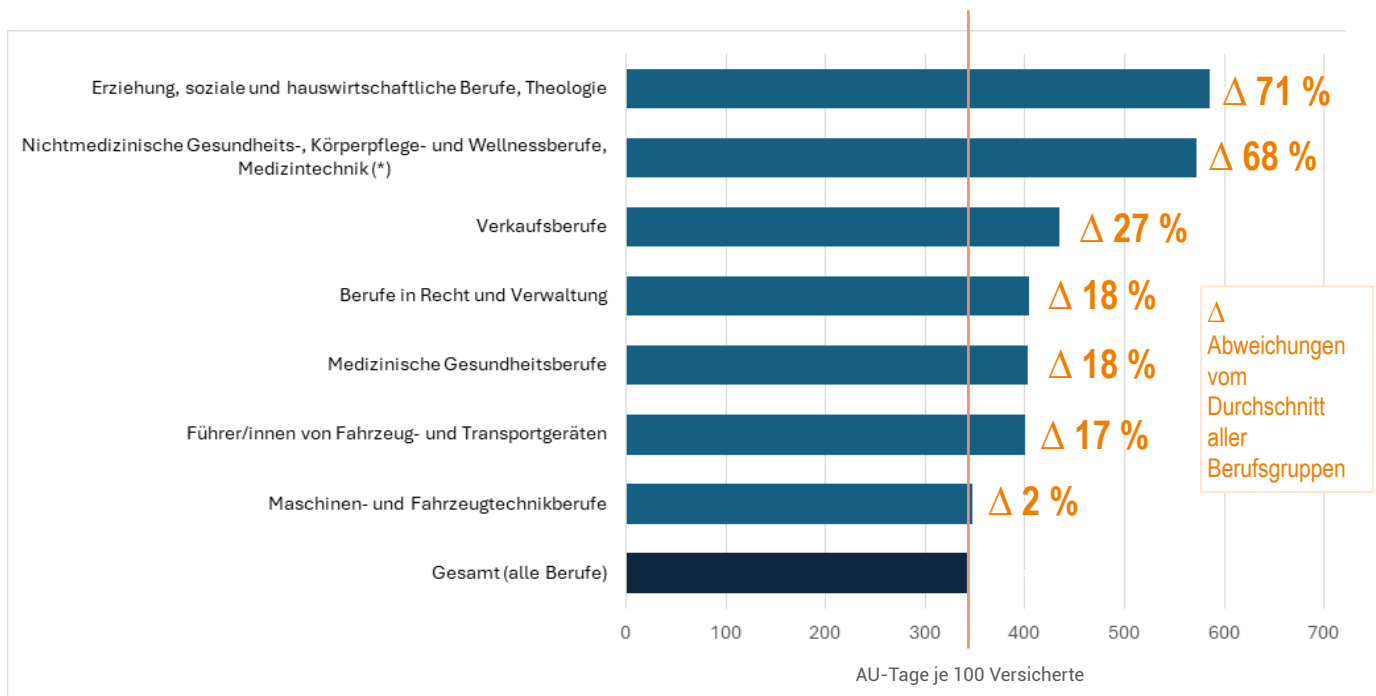
23 Vgl. §5 ArbSchG, Abs. 3, S. 6.

24 Vgl. Top eins 2024. Nicht repräsentative Umfrage zur Erfassung der psychischen Belastung im öffentlichen Dienst.



Der DAK Psychreport 2025²⁵ gibt einen Einblick in die Berufsgruppen, die im besonders hohen Maße Fehltag aufgrund psychischer Erkrankungen aufweisen. Treffen in Arbeitsfeldern wie

Erziehung, soziale und hauswirtschaftliche Berufe, Theologie, nichtmedizinische Gesundheits- und Körperpflege- und Wellnessberufe, Medizintechnik und Verkaufsberufe psychische Belastungen auf prekäre sozioökonomische Bedingungen, so potenzieren sich die Belastungen im hohen Maße. In einem zweiten Schaubild werden die Sektoren Gesundheitswesen, öffentliche Verwaltung, Bildung, Kultur und Medien gesondert in den Blick genommen.²⁶



*in der Mehrheit beschäftigte in der Alterspflege

Abbildung 2: Psychreport 2025, S. 26. Daten der DAK-Gesundheit 2024, Psychische Erkrankungen (F00-F99). 2024 Berufsgruppen mit überdurchschnittlich vielen Psych-Fehltagen.

25 Vgl. Update Psychreport 2025.

26 Vgl. Update Psychreport 2025, S. 26, 24.

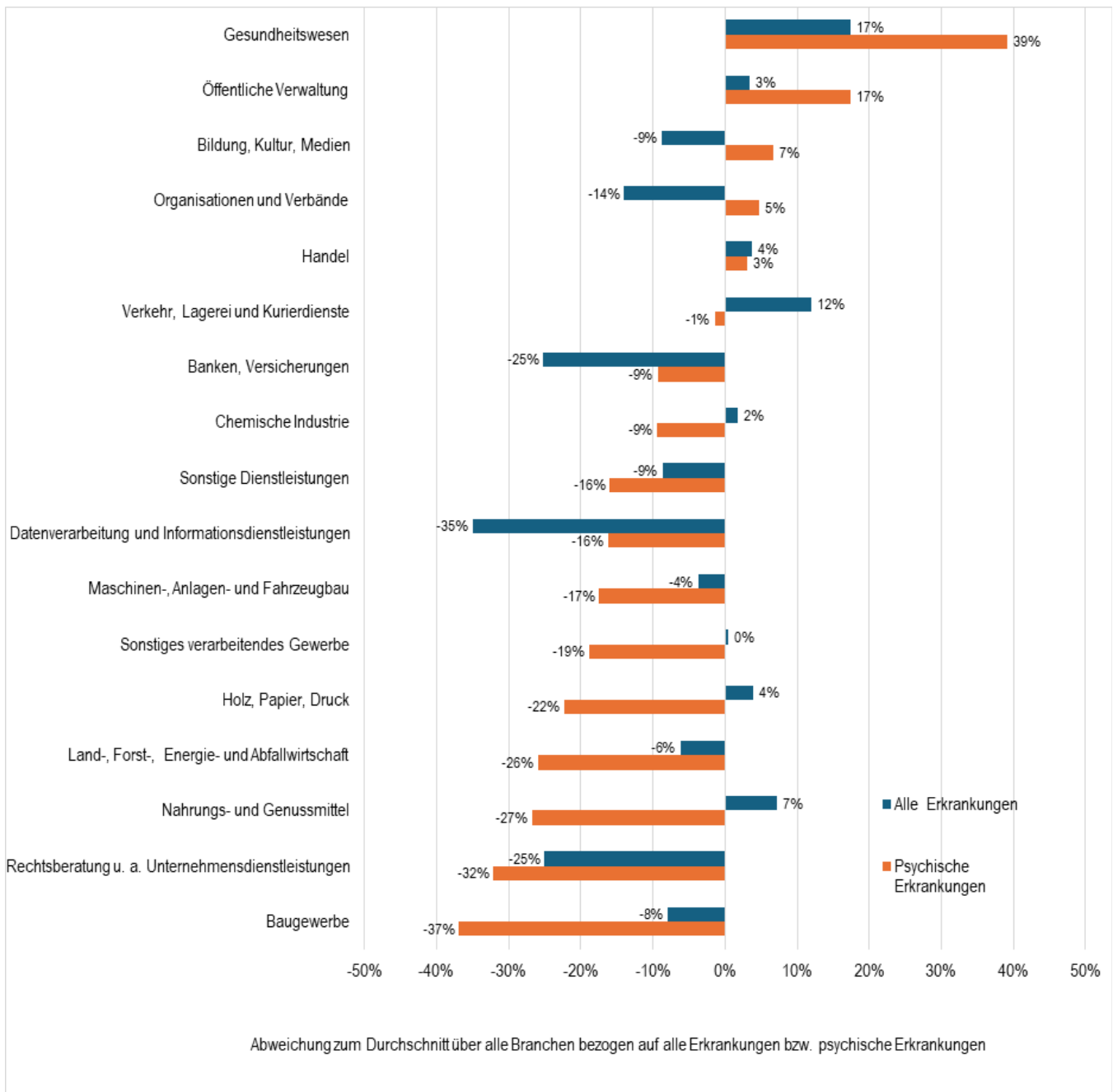


Abbildung 3: Psychreport 2025, S. 24. Daten der DAK-Gesundheit 2024. Gesundheitswesen liegt 39 Prozent über dem Durchschnitt aufgrund psychischer Erkrankungen.



Andreas Storm, Vorstandsvorsitzender der DAK-Gesundheit zieht dazu folgendes Fazit:

„Beschäftigte, die sich in ihrem Arbeitsalltag um andere Menschen kümmern, sind auffällig stark belastet. Die hohe Zahl psychischer Erkrankungen ist für die betroffenen Beschäftigten und ihre Arbeitgeber oft mit langen Fehlzeiten und einer Stigmatisierung verbunden. Die Betriebe stehen vor der Herausforderung, die anhaltend hohe Zahl an Ausfalltagen wegen dieser Erkrankungen kompensieren zu müssen. Wir dürfen die Augen davor nicht verschließen, denn psychische Gesundheit ist ein zentraler Erfolgsfaktor für eine resiliente Gesellschaft. Wir brauchen eine verstärkte Aufklärung über die Ursachen und tabulose Informationen zu Depressionen und Angststörungen sowie unterstützende Angebote zur Stärkung der mentalen Gesundheit.“²⁷

Keine salonfähigen Themen – stigmatisierungsfreie Räume schaffen

Geld hat einen hohen Stellenwert in unserer Gesellschaft. Neben dem Streben nach einem hohen Lebensstandard werden oft jene Personengruppen unsichtbar, die keine Möglichkeit haben, Vermögen aufzubauen oder in finanziell schwierige Situationen geraten. Scham und Schuldgefühle entstehen oft aus dem Gefühl des Versagens, gesellschaftlichen Normen nicht zu entsprechen. Gängige Tipps zum Haushalten und eine entsprechende Bildung dazu stehen vielen Menschen aufgrund dem (strukturellen) Mangel von Ressourcen nicht zur Verfügung. Dadurch werden sie auf der Kehrseite auch Betroffene von Beschämung und gesellschaftlicher Ausgrenzung. Dies hat große Auswirkungen und fordert einen erweiterten Blick auf ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit.

Nicht nur die Fragen: „Wie geht´s dir?“ „Wie ist die Stimmung?“ „Was macht der Rücken?“, sondern auch die Antworten darauf sollten wieder salonfähig werden und aus der schambehafteten Tabuzone herausgeholt werden. Wie können wir anfangen über Geld zu sprechen und wie es uns damit geht?

Psychische Erkrankungen als auch Überschuldung kann jede:n von uns treffen. Stigmatisierungen abzubauen, wertfrei über Scham- und Schuldgefühle bei finanziellen Schieflagen und psychischen Gesundheitsproblemen sprechen zu können, kommen uns volkswirtschaftlich, sozial- und gesundheitsökonomisch als auch menschlich zugute. Berufsgruppen, die mit Menschen in finanziellen Krisen und in der Anbahnung dieser in Kontakt kommen und ggfs. davon profitieren, sind besonders herausgefordert, sich das Wissen um diese Zusammenhänge anzueignen und Verantwortung für mentale Gesundheit zu übernehmen.

27 Vgl. DAK Psychreport 2025, Auf ein Wort.



Autor:innenhinweis

Johanna Bissinger, Instruktoren für MHFA Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit, Systemische Supervisorin und Coach (DGSF i.W.), Betriebswirtin (IWW), Systemische Beraterin und Familientherapeutin (DGSF), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Schuldnerberaterin (IFW), Dipl.-Sozialpädagogin (FH) in der Fachstelle Glücksspielsucht und Medienabhängigkeit in den Häusern der Diakonie Ludwigshafen und Bad Dürkheim

Kontakt: johanna-bissinger@gmx.de, www.linkedin.com/in/johanna-bissinger-coacht

Das Diakonische Werk der Pfalz hilft und unterstützt mit seinen sozialen Diensten Menschen, die sozial benachteiligt werden und von Armut und Armutsrisiken betroffen sind. Die professionelle Expertise hierzu zeichnet das niedrigschwellige Beratungsangebot der Diakonie aus. 2023 wurde die Autorin als MHFA-Instruktoren durch das ZI geschult und führt seit dem MHFA Ersthelfer-Schulungen durch.

www.mhfa-ersthelfer.de

www.diakonie-pfalz.de



Literaturverzeichnis

Anthony, William A. 1993, Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s, online verfügbar unter https://recoverydevon.co.uk/wp-content/uploads/2010/01/Recovery_from_Mental_Illness_Anthony_1993.pdf, zuletzt geprüft am 09.04.2026.

Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG), Gesetz über die Durchführung von Maßnahmen des Arbeitsschutzes zur Verbesserung der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes der Beschäftigten bei der Arbeit, online verfügbar unter <https://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/BJNR124610996.html#:~:text=Fu%C3%9Fnote&text=Das%20Gesetz%20wurde%20als%20Artikel,am%2021.8.1997%20in%20Kraft.>, zuletzt geändert am 22.12.2025, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

DAK-Gesundheit fordert Krankenstands-Gipfel beim Kanzler, online verfügbar unter https://www.dak.de/presse/bundesthemen/gesundheitsreport/dak-gesundheit-fordert-krankenstands-gipfel-beim-kanzler_155518, zuletzt aktualisiert am 19.01.2026, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

DAK Psychreport 2025 – Update: 2024 verursachten Depressionen erneut die meisten Fehtage, online verfügbar unter https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/psychreport-2025_91766#rtf-anchor-zentrale-ergebnisse-aus-dem-psychreport-2025, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Deuschle, Prof. Dr. Michael 2023, Forschung zur Wirksamkeit von Mental Health First Aid, online verfügbar unter <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/forschung/>, eingebundenes Video über vimeo, hochgeladen am 16.10.2023, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Deutscher Bundestag 2026, Soziales, Umgestaltung des Bürgergelds zur Grundsicherung beschlossen, online verfügbar unter <https://www.bundestag.de/dokumente/textarchiv/2026/kw10-de-grundsicherung-1150460>, zuletzt aktualisiert am 05.03.2026, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Jacobi F., Höfler M., Strehle J., et. al. (2016) Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1- MH). Nervenarzt 87:88–90, online verfügbar unter <https://doi.org/10.1007/s00115-015-015-4458-7> <https://link.springer.com/article/10.1007/s00115-015-4458-7>, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Klein, Michael; Thomasius, Rainer; Moesgen, Diana (2017): Kinder von suchtkranken Eltern – Grundsatzpapier zu Fakten und Forschungslage. In: Kinder aus suchtkrank belasteten Familien(2017), Broschüre der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, online verfügbar unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtkrank_belasteten_Familien.pdf, zuletzt geprüft am 06.05.2026.

Kufeld, Neele; Dianti, Nessia Rachma; Bisplinghoff, Rebecca; Rolke, Kristin; Tillmann, Judith; Münster, Eva (2025): Gesundheitliche Probleme und finanzielle Schwierigkeiten - mit besonderem Fokus auf überschuldete Bürger:innen in Deutschland. In: Peters et al.: iff Überschuldungsreport 2025. Überschuldung in Deutschland. Hamburg. institut für finanz dienstleistungen e. V. (iff).



Margraf, Jürgen; Schneider, Silvia (Hg.) (2009): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. 3. Aufl. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin, online verfügbar unter <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-540-79543-8>.

McGrath, J. J., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Altwaijri, Y., Andrade, L. H., Bromet, E. J., Bruffaerts, R., de Almeida, J. M. C., Chardoul, S., Chiu, W. T., Degenhardt, L., Demler, O. V., Ferry, F., Gureje, O., Haro, J. M., Karam, E. G., Karam, G., Khaled, S. M., Kovess-Masfety, V., Magno, M., ... WHO World Mental Health Survey Collaborators (2023). Age of onset and cumulative risk of mental disorders: a cross-national analysis of population surveys from 29 countries. *The Lancet. Psychiatry*, 10(9), 668–681, online verfügbar unter [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(23\)00193-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(23)00193-1), zuletzt geprüft am 06.05.2026.

MHFA Ersthelfer 2026, Kurse für psychische Gesundheit, MHFA-eine große international erfolgreiche Bewegung!, online verfügbar unter <https://www.mhfa-ersthelfer.de/de/was-ist-mhfa/>, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Mental Health First Aid International 2026, Our Story, online verfügbar unter <https://mhfainternational.org/mhfa-program-evaluations/>, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Mental Health First Aid International 2026, Program Evaluations, online verfügbar unter <https://www.mhfa.com.au/about-us/our-story>, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Peters, Sally; Roggemann, Hanne; Berndt, Caro; Gröbl, Ingrid (2025): iff-Überschuldungs report 2025. Überschuldung in Deutschland. Hamburg. institut für finanzdienstleistungen e.V. (iff).

Prognos AG Berlin 27.03.2025, Mentale Gesundheit: Risikofaktoren und Folgen psychischer Erkrankungen, online verfügbar unter <https://www.prognos.com/de/projekt/psychische-gesundheit-nrw>, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Statistisches Bundesamt (Destatis) 17.06.2025, Hauptauslöser der Überschuldung in % für die Jahre 2013 bis 2024, online verfügbar unter https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Vermoeugen-Schulden/Tabellen/ueberschuldung.html#:~:text=Table_title=%20Seite%20teilen%20Table_content:%20header:%20%7C%20Merkmal,%7C%202013:%203,3%20%7C%202021:%201,3%20%7C, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Top eins -das Magazin für Führungskräfte, herausgegeben von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, Umfragen, Psychische Belastung wird noch zu selten erfasst, verfügbar unter <https://topeins.dguv.de/umfragen/psychische-belastung-erfassen/>, zuletzt aktualisiert am 25.11.2024, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Update Psychreport 2025, DAK Gesundheit, Entwicklungen der psychischen Erkrankungen im Job: 2023 – 2024 vom 11.04.2026, online verfügbar unter <https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/91772/data/4e1fc7bc25d1abe1339535a2da6d9be4/dak-psychreport-ergebnis-praesentation.pdf>, zuletzt geprüft am 05.04.2026

World Health Organization 13.09.2021, Das Europäische Bündnis für psychische Gesundheit, online verfügbar unter <https://www.who.int/europe/de/initiatives/the-pan-european-mental-health-coalition>, zuletzt geprüft am 05.04.2026.

Über die Reihe „Überschuldungsradar“

Das Projekt Überschuldungsradar ist eine Kooperation zwischen dem Institut für Finanzdienstleistungen e.V. (*iff*) und der Stiftung Deutschland im Plus. Die Reihe greift aktuelle Fragestellungen der Ver- und Überschuldung in Deutschland auf und bietet ausgewiesenen Fachleuten ein Forum. Angelehnt sind sie an den jährlich erscheinenden *iff*-Überschuldungsreport.

institut für finanzdienstleistungen e.V. (*iff*)

Das Institut für Finanzdienstleistungen e.V. (*iff*) leistet mit Forschung und Beratung einen wichtigen Beitrag zu einem sozial verantwortlichen Finanzsystem und einer fairen Teilhabe. Das *iff* setzt sich seit seiner Gründung für den Zugang zu Finanzdienstleistungen ein und konzentriert sich vor allem auf finanziell verletzte Verbraucher:innen. Auftraggeber sind Verbraucherorganisationen, Behörden, Verbände, Stiftungen und Finanzdienstleister.

Mehr Informationen unter: www.iff-hamburg.de

„Deutschland im Plus“ – Die Stiftung für private Überschuldungsprävention

Die Stiftung „Deutschland im Plus“ engagiert sich für die private Überschuldungsprävention in Deutschland. Zu unseren Aufgaben zählen Bildungsmaßnahmen für Schüler, Bereitstellung von Informationen, Forschungsförderung sowie konkrete Beratung für Hilfesuchende. Unsere Arbeit fokussiert sich auf folgende Themen: finanzielle Bildung, Hilfe bei Schulden, Forschung.

Mehr Informationen unter: www.deutschland-im-plus.de