

# MENTALE GESUNDHEIT



**DIE STILLE PANDEMIE UND  
DIE UNMÖGLICHE SUCHE NACH GLÜCK**

**HAVAS**

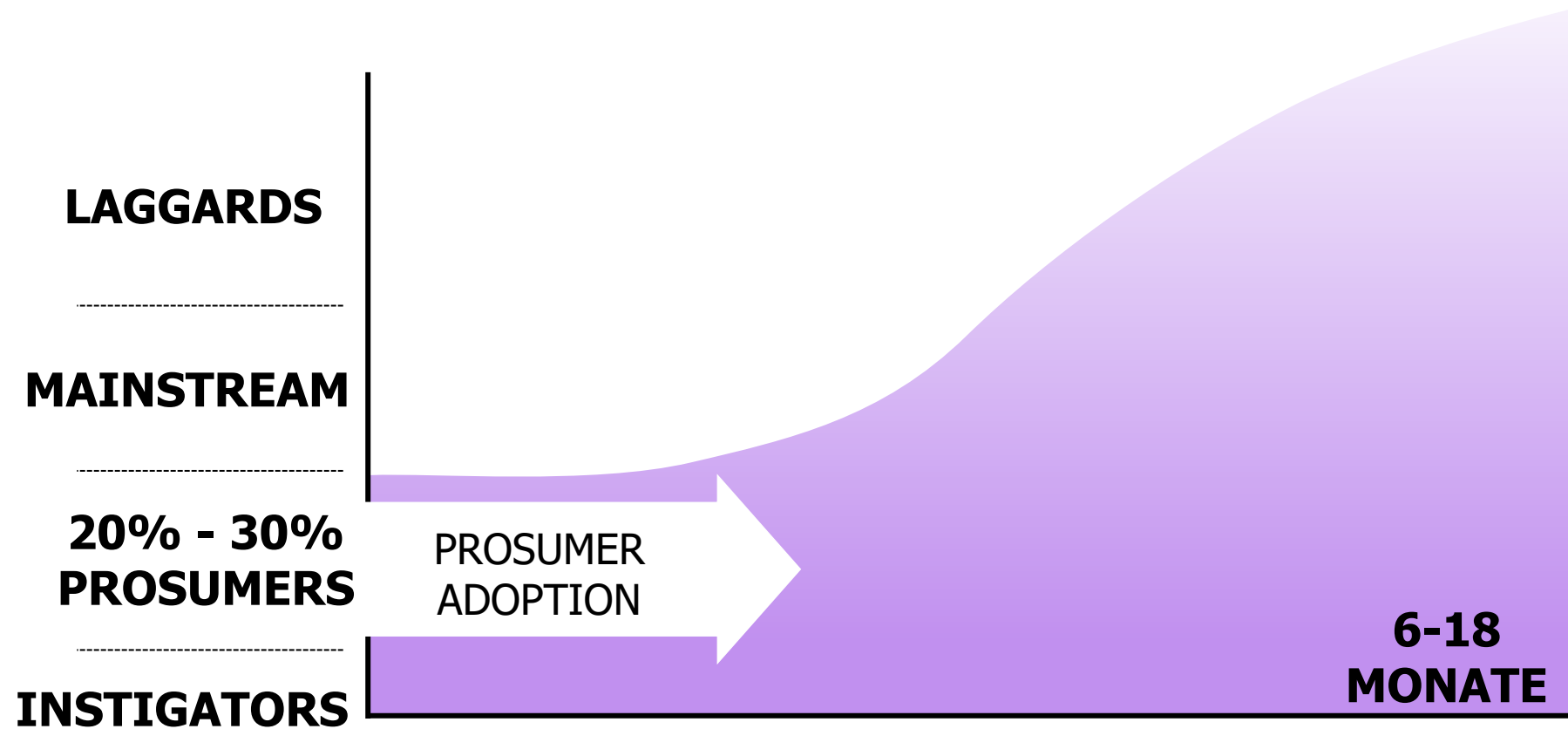


# 30 MÄRKTE

African Region • Argentina • Austria • Brazil • Canada • China • Colombia  
Czech Republic • Denmark • Finland • France • Germany • Greece  
India • Ireland • Italy • Japan • Mexico • Peru • Philippines • Poland  
Portugal • Russia • Saudi Arabia • Singapore • South Africa • Spain •  
United Arab Emirates • United Kingdom • United States

# 14 000 MENSCHEN

# WER SIND PROSUMERS?





# Von einer Pandemie zur nächsten

The New York Times



The Guardian



Le Monde

Santé mentale : « Il faut sortir de cette situation qui condamne des millions de nos concitoyens à subir leur maladie »



**1/8**

**+28%**

der Menschen weltweit leben mit einem mentalen gesundheitlichen Problem  
- WHO

Anstieg von Angstzuständen und depressiven Störungen im Jahr 2020.

# Mentale Gesundheit im Social Fokus

Forbes

## The Rise Of Mental Health Awareness Among Gen-Z: What This Means For Brand Marketing



Christian Brown Forbes Councils Member  
Forbes Business Council COUNCIL POST | Membership (Fee-Based)

Mar 10, 2023, 09:15am EST



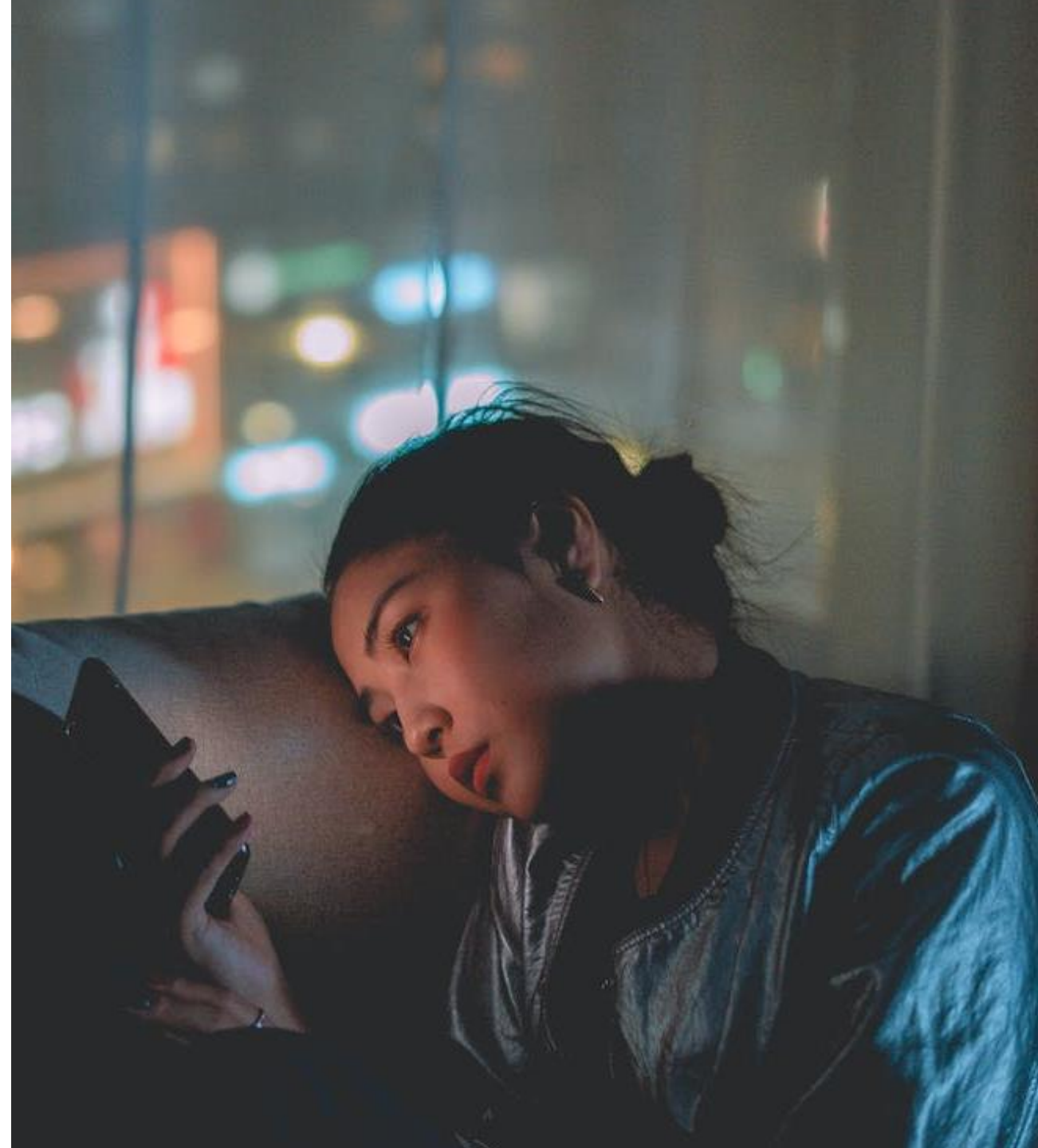
**#mentalhealthawareness**

21.5B vues



**#mentalhealth**

47 912 814  
publications





# Eine neue weltweite Belastung

**89%**  
PROSUMERS

**79%**  
MAINSTREAM

Die psychische Gesundheit ist eines  
der wichtigsten Themen unserer Zeit.



71/68



82/69



91/75



87/80



93/75



97/87



91/88

**80%**  
GEN Z

**73%**  
BOOMERS

# Wohlbefinden ist ein individuelles Recht

*Die Behandlung von Fragen der psychischen Gesundheit ist entscheidend für:*

**82%**

**PROSUMERS**

**73%**

**MAINSTREAM**

Unser persönliches Wohlbefinden



87/81



90/71



83/70



79/65



87/75



86/81



86/69

The New York Times

## What Rainn Wilson Learned Searching for Joy Around the World

In a new travel series, the actor explores the world's happiest (and unhappiest) countries to try and unlock the secrets of well-being.





# Und eine Pflicht zum Wohle der Gesellschaft

*Die Behandlung von Fragen der psychischen Gesundheit ist entscheidend für:*

**80%**

**PROSUMERS**

**67%**

**MAINSTREAM**

Das allgemeine Wohl der Gesellschaft



63/65



78/62



75/62



86/69



72/69



93/80



88/64



# Glück ist zur Pflicht geworden

**66%**  
PROSUMERS

**61%**  
MAINSTREAM

Zu sagen, dass alles in Ordnung ist, auch wenn es nicht stimmt ist: Eine gesellschaftliche Konvention  
Ich will andere nicht mit persönlichen Problemen belästigen

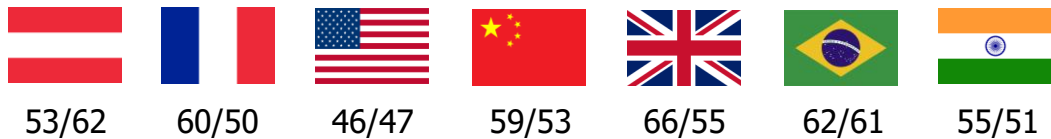


# Unser konsumorientiertes System ist schuldig

*Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe dafür, dass wir zunehmend unter psychischen Problemen leiden?*

**60%** | **56%**  
**PROSUMERS** | **MAINSTREAM**

Konsumismus:  
In der Gesellschaft dreht sich alles  
nur noch um Geld



# Unsere sozialen Verbindungen sind zu Abhängigkeiten geworden

*Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe dafür, dass wir mehr unter psychischen Problemen leiden?*



**56%**  
PROSUMERS

**53%**  
MAINSTREAM

Soziale Medien und digitale Abhängigkeiten



53/51



49/44



46/53



47/44



63/61



57/64



47/51

# Wir sind jetzt einsamer denn je

*Was sind Ihrer Meinung nach die Gründe dafür, dass wir zunehmend unter psychischen Problemen leiden?*

**60%**

**PROSUMERS**

**53%**

**MAINSTREAM**

Der Mangel an Interaktionen mit unseren Liebsten

**Einer von fünf Amerikanern hat niemanden, mit dem er reden kann.**



# Eine Generation, die sich zerbrechlicher fühlt

**60%**

GEN Z

**60%**

BOOMERS

Ich glaube, die jüngere Generation ist mental schwächer als frühere Generationen.



44/54



52/54



44/58



63/67



68/58



77/73



73/80





**Obwohl sie  
sehen, dass  
alle ihre  
Vorbilder  
offener über  
psychische  
Gesundheit  
sprechen.**

# Klappe halten & weitermachen

**57%**

GEN Z

**26%**

BOOMERS

Es fällt mir schwer, mit meinen Freunden, Verwandten oder meinem Partner über meine psychischen Probleme zu sprechen.



26/35



23/35



12/48



130/47



52/47



64/30



65/52

# Sie bleiben unverstanden



Ich habe das Gefühl niemand versteht meine mentalen Probleme.



## Hong Kong's hidden youth: societal pressure driving city's young into apathy and reclusiveness

- Hikikomori trend is widely known in Japan, but receives little attention here, where up to 2 per cent of the population may be withdrawn
- Confucian societies are seen as more susceptible because of parental pressure and peer expectations

## *These Chinese Millennials Are 'Chilling,' and Beijing Isn't Happy*

Young people in China have set off a nascent counterculture movement that involves lying down and doing as little as possible.



# Soziale Plattformen sind schuldig im Sinne der Anklage

**51%**

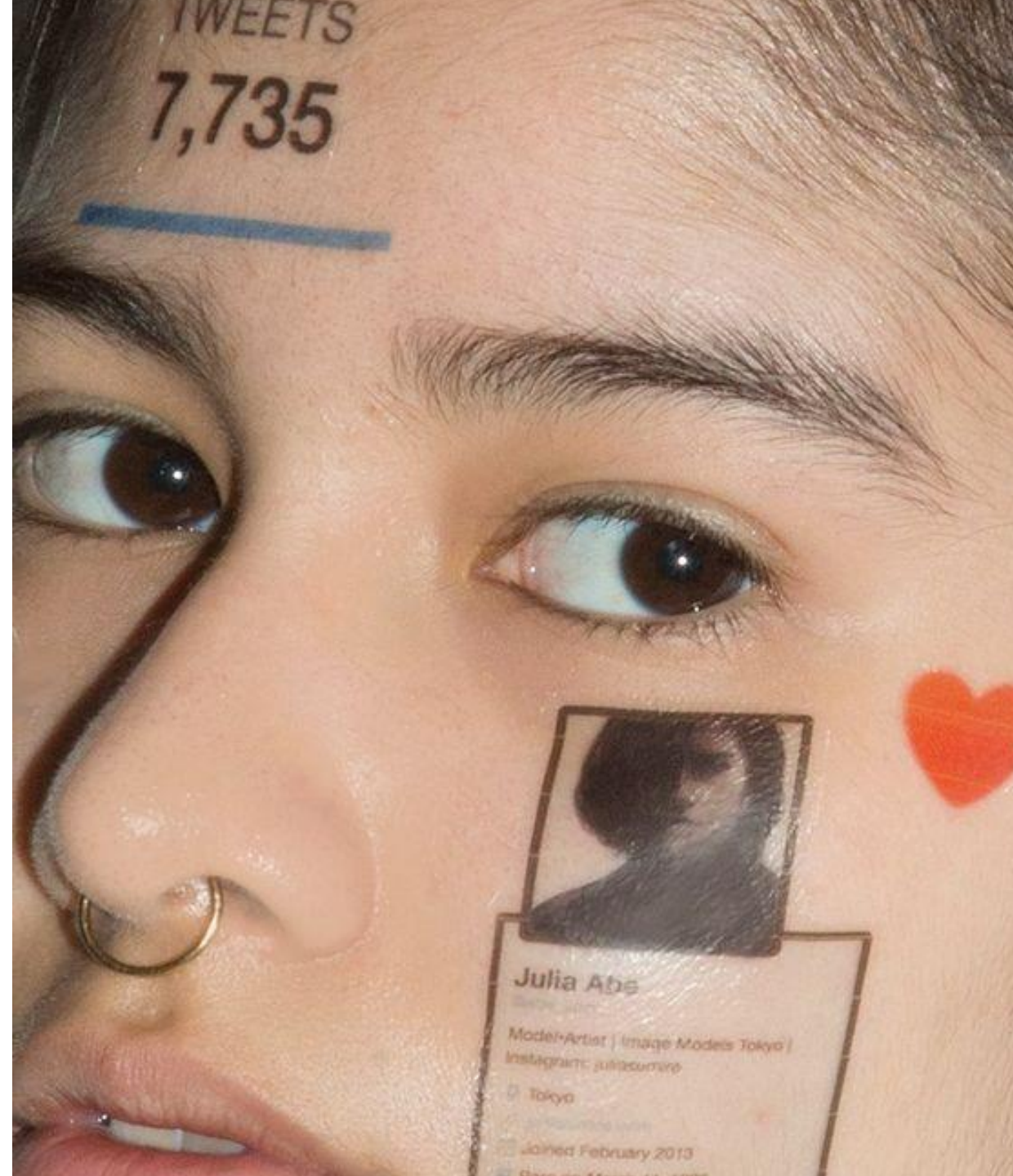
GEN Z

**33%**

BOOMERS

Soziale Netzwerke sollten für die psychische Gesundheit ihrer Nutzer verantwortlich gemacht werden.

 TikTok  
Mental Health  
Awareness Month



# Andere Alternativen tauchen auf

**71%**  
PROSUMERS

**62%**  
MAINSTREAM

Die Bewältigung von Problemen der psychischen Gesundheit beginnt mit Willenskraft, nicht mit Drogen.



**68%**  
GEN Z

**52%**  
BOOMERS

The New York Times

## A Major Problem With Compulsory Mental Health Care Is the Medication

June 2, 2023, 5:00 a.m. ET





# Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

**87%**  
PROSUMERS

**75%**  
MAINSTREAM

Eine gesunde Lebensweise (gesunde Ernährung, Sport, Körperpflege) ist der beste Weg, um psychische Probleme zu vermeiden.



71/75



93/70



80/68



97/79



78/70



95/86



96/87

# Die Heilkraft der Natur

*Wenn Sie sich ängstlich oder deprimiert fühlen, was tun Sie dann, um sich besser zu fühlen?*

**59%**  
PROSUMERS

**49%**  
MAINSTREAM

Raus in die Natur gehen



63/59



60/40



63/43



75/58



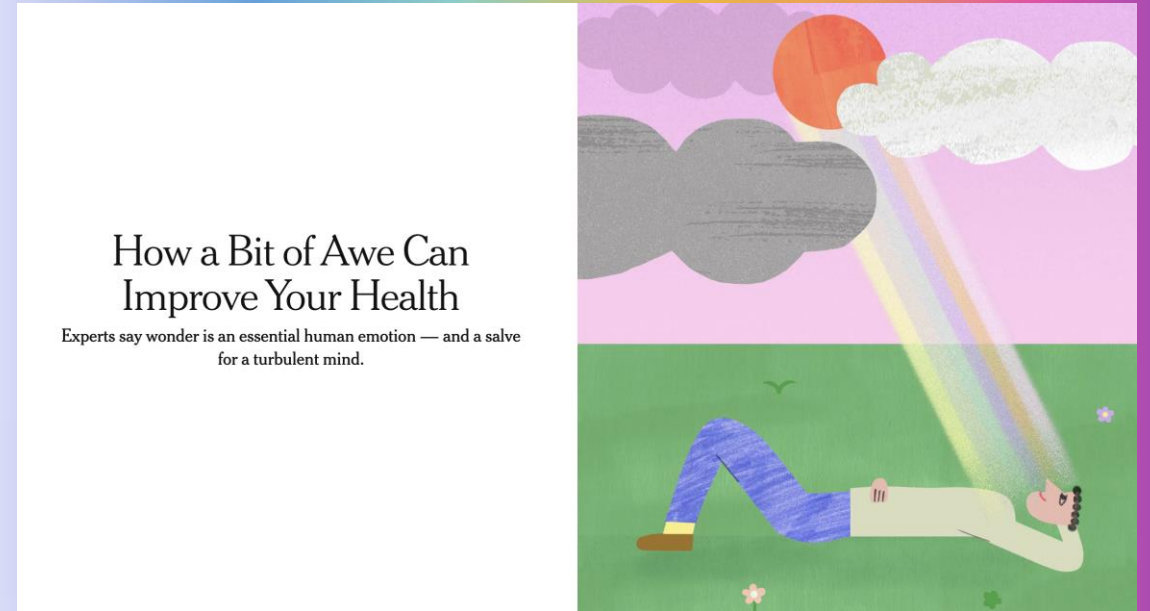
49/43



61/50



77/52



1. Take a walk outdoors first thing



Employee Disengagement at work costs an estimated **\$7.8 trillion** each year



Physical inactivity creates a **\$67.5 billion** annual burden, including direct healthcare costs and productivity losses



Indoor and outdoor air pollution is responsible for an estimated **\$8.1 trillion** per year in health costs

## 6 KEY LEVERS THAT DRIVE HOLISTIC WELLBEING AT THE WORKPLACE

Responsible leadership

Supportive managers

Sense of community

Autonomy & fulfilment

Health

Enabling work environment

Source: Wellbeing - The Indisputable Superpower (Wellness Report 2022)

**Forbes** INDIA

# Können wir bitte das System ändern?

**71%**  
PROSUMERS

**64%**  
MAINSTREAM

Um geistig gesund zu bleiben, müssen wir unser Lebenstempo verlangsamen.



71/71



75/58



75/56



85/68



70/64



63/63



74/84

# MENTALE GESUNDHEIT



**DIE STILLE PANDEMIE UND  
DIE UNMÖGLICHE SUCHE NACH GLÜCK**

**HAVAS**