



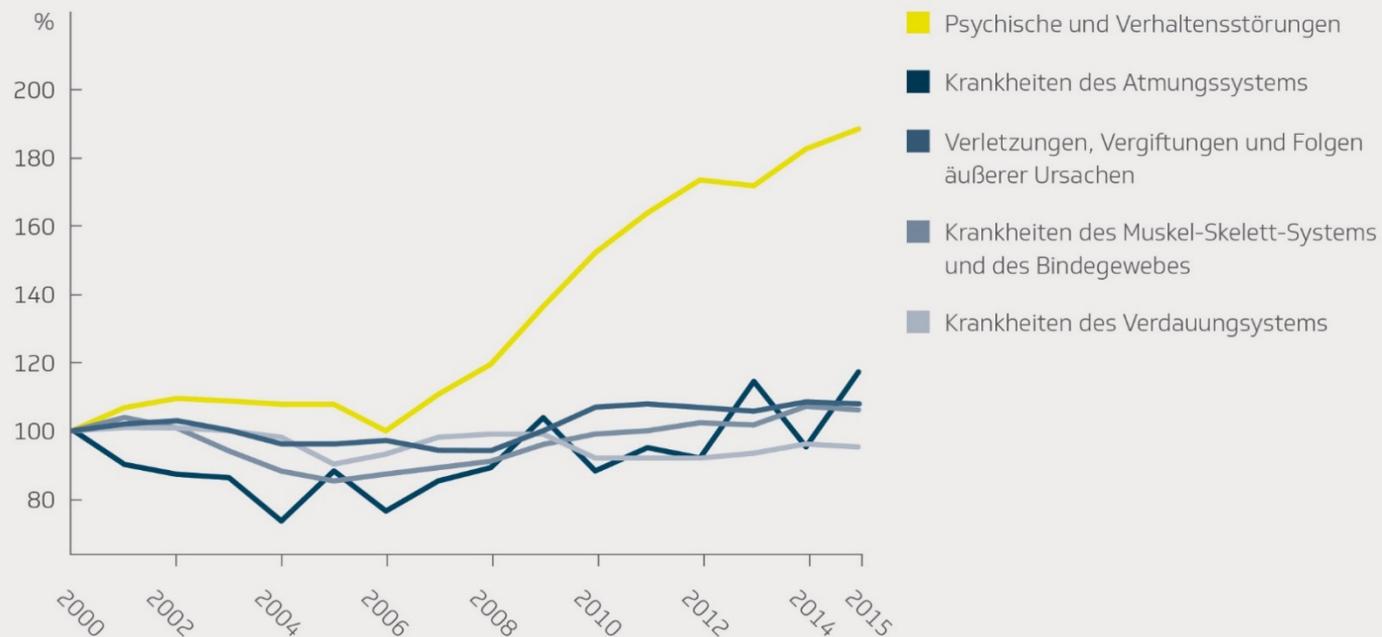
Entspann Dich,
Deutschland

Pressekonferenz, Berlin
12. Oktober 2016

Starker Anstieg

Immer mehr Fehltage wegen psychischer Erkrankungen

Entwicklung der Fehlzeiten bei Berufstätigen (Fehltage im Jahr 2000 = 100 %)

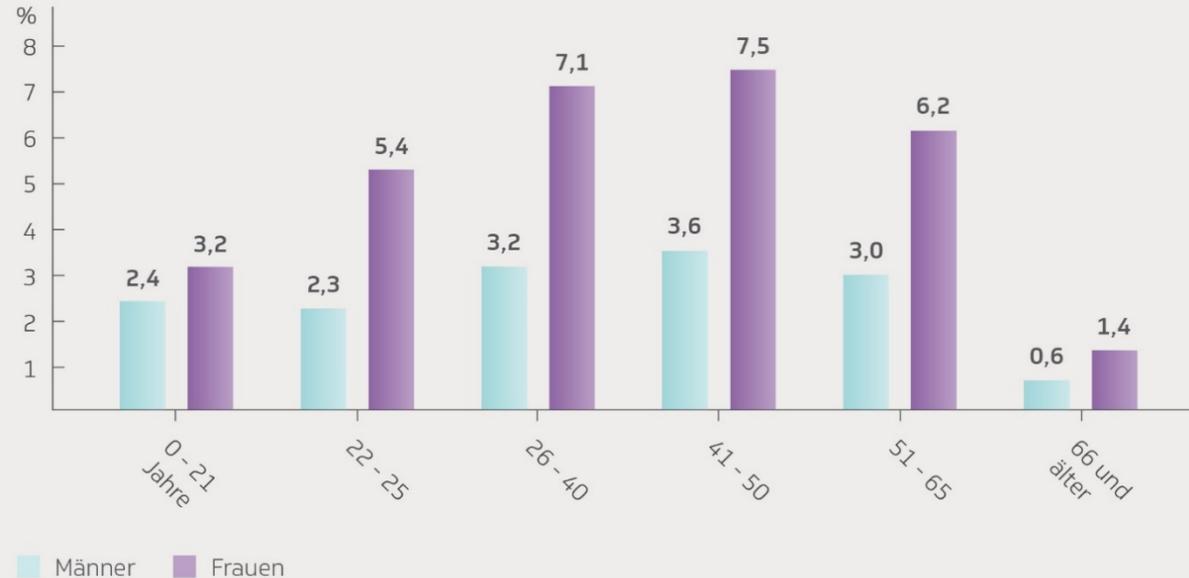


Grafik / Quelle: Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse 2016

Anteile in der Psychotherapie

Frauen zwischen 26 und 50 doppelt so häufig in Psychotherapie wie Männer

Anteil der TK-Versicherten, die 2014 Psychotherapie erhielten, nach Alter und Geschlecht

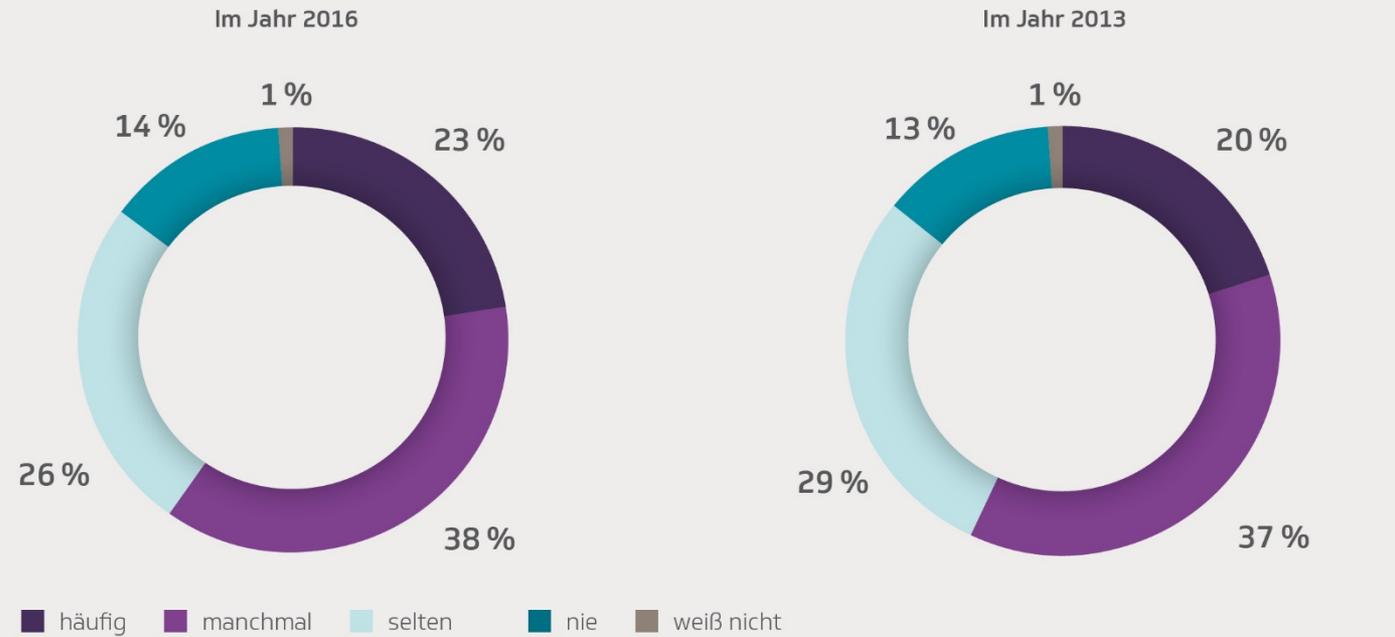


Grafik/Quelle: Techniker Krankenkasse

Stresshäufigkeit

Mehr als 60 Prozent unter Strom

Wie oft fühlen Sie sich gestresst?



Quelle: TK-Stressstudie 2016

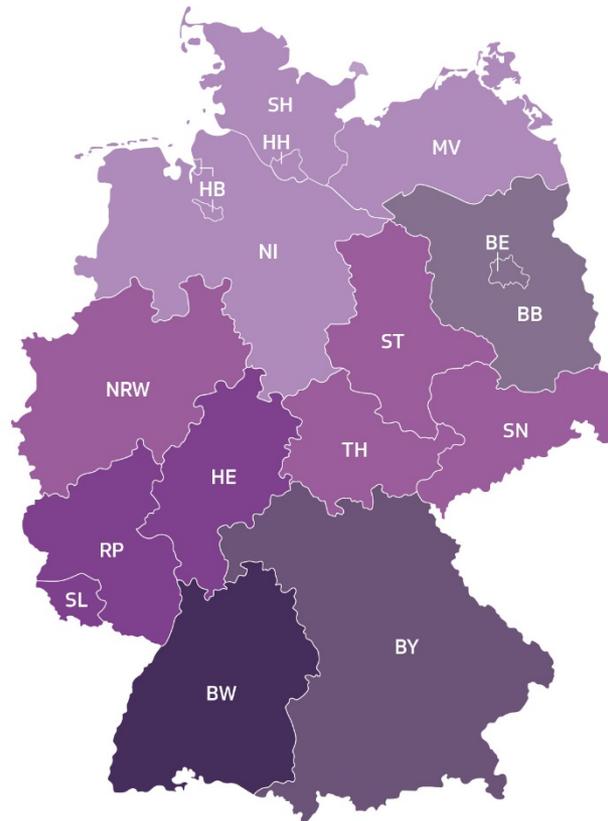
Rundungsdifferenzen möglich

Stresswahrnehmung im Länderblick

Deutschland im Stress

Anteil der Befragten, die manchmal oder häufig im Stress sind, nach Regionen.

- **68 %**
Baden-Württemberg (BW)
- **66 %**
Bayern (BY)
- **63 %**
Brandenburg (BB)
Berlin (BE)
- **62 %**
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)
- **57 %**
Nordrhein-Westfalen (NRW)
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)
- **54 %**
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)



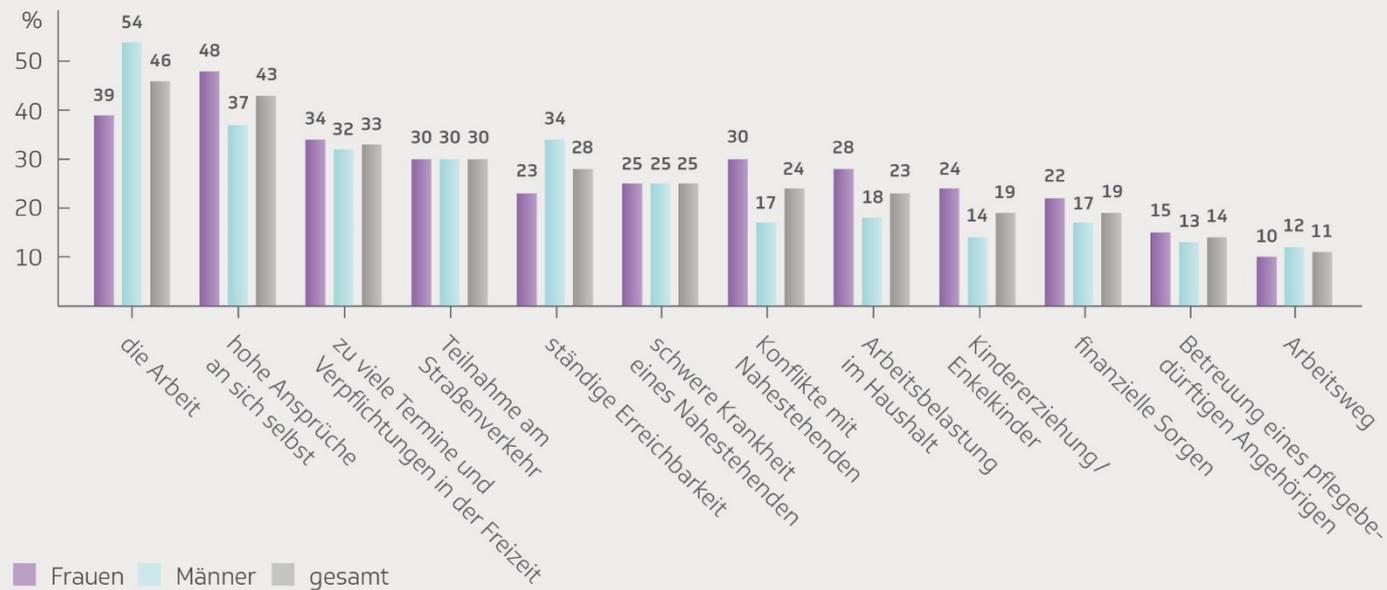
Ø: 60 %

Quelle: TK-Stressstudie 2016

Stressursachen

Das stresst Deutschland

Anteil der Befragten mit seltenem bis häufigem Stress, die folgende Stressursachen nennen.



Quelle: TK-Stressstudie 2016

Mehrfachnennungen möglich

Stress im Job

Das stresst im Job: zu viel und zu lange

Anteil der befragten Berufstätigen, die folgende Stressfaktoren als belastend empfinden.

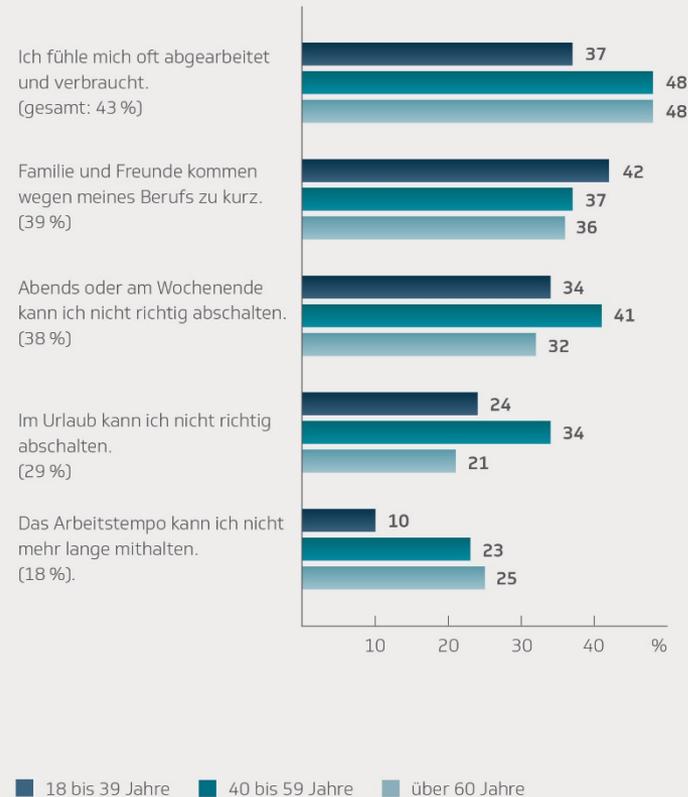


Quelle: TK-Stressstudie 2016

Stressfolgen

Vier von zehn Beschäftigten fühlen sich abgearbeitet und verbraucht

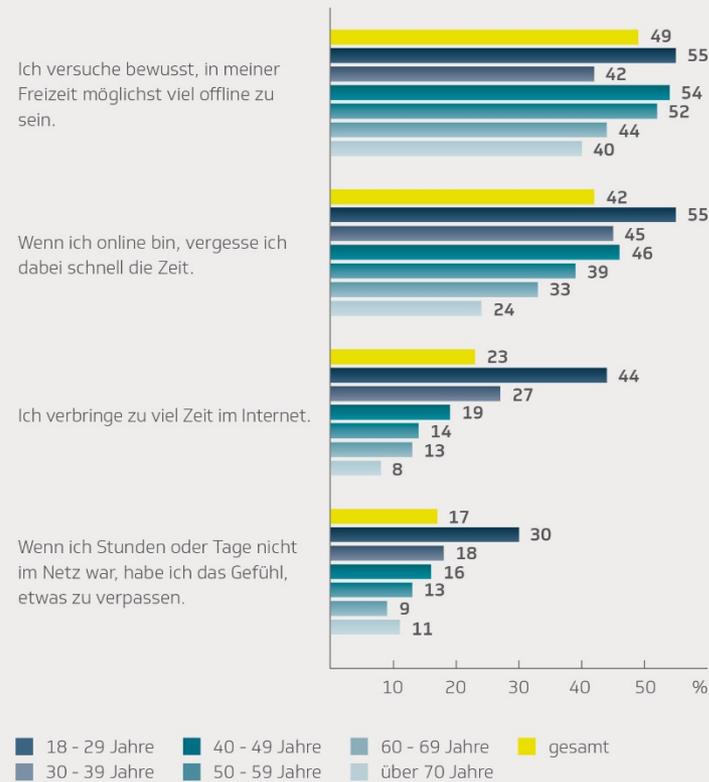
Belastungen am Arbeitsplatz nach Alter



Quelle: TK-Stressstudie 2016

Fast jeder Vierte verbringt zu viel Zeit im Netz

Selbstkritik im digitalen Zeitalter

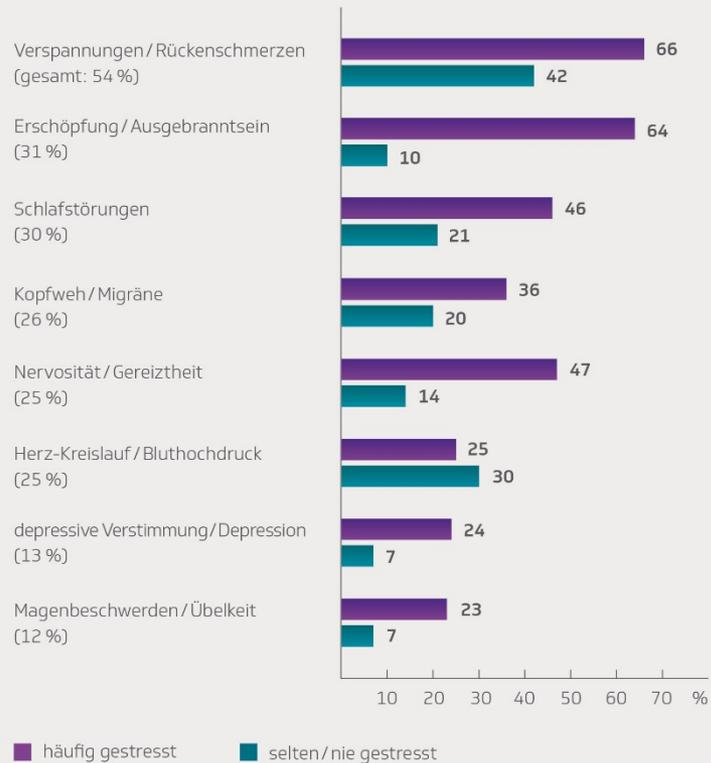


Quelle: TK-Stressstudie 2016

Stressbegleiter

Fast jeder Dritte fühlt sich oft ausgebrannt

Häufige oder dauerhafte Beschwerden nach individueller Stressbelastung



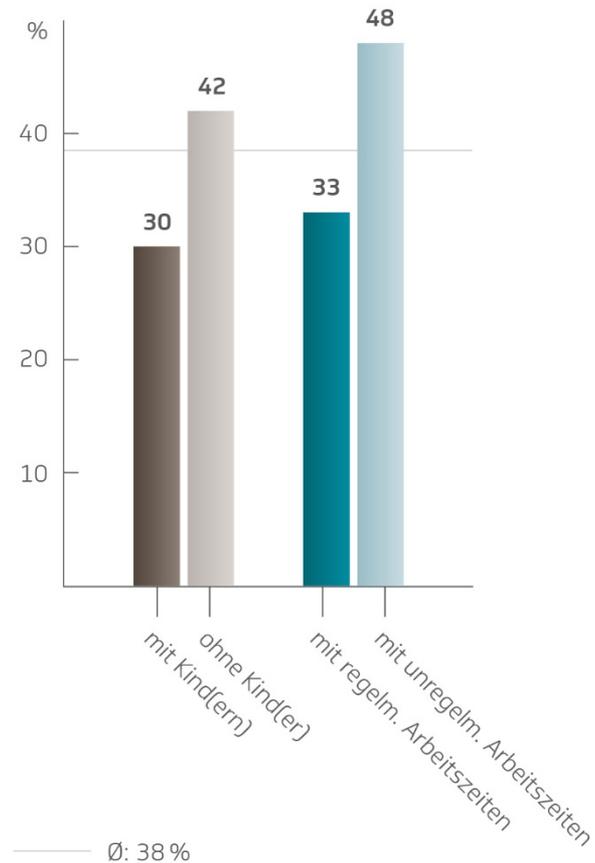
Quelle: TK-Stressstudie 2016

Mehrfachnennungen möglich

(Nicht-)Abschalten

Nachwuchs und regelmäßige Arbeitszeiten helfen Beschäftigten beim Abschalten

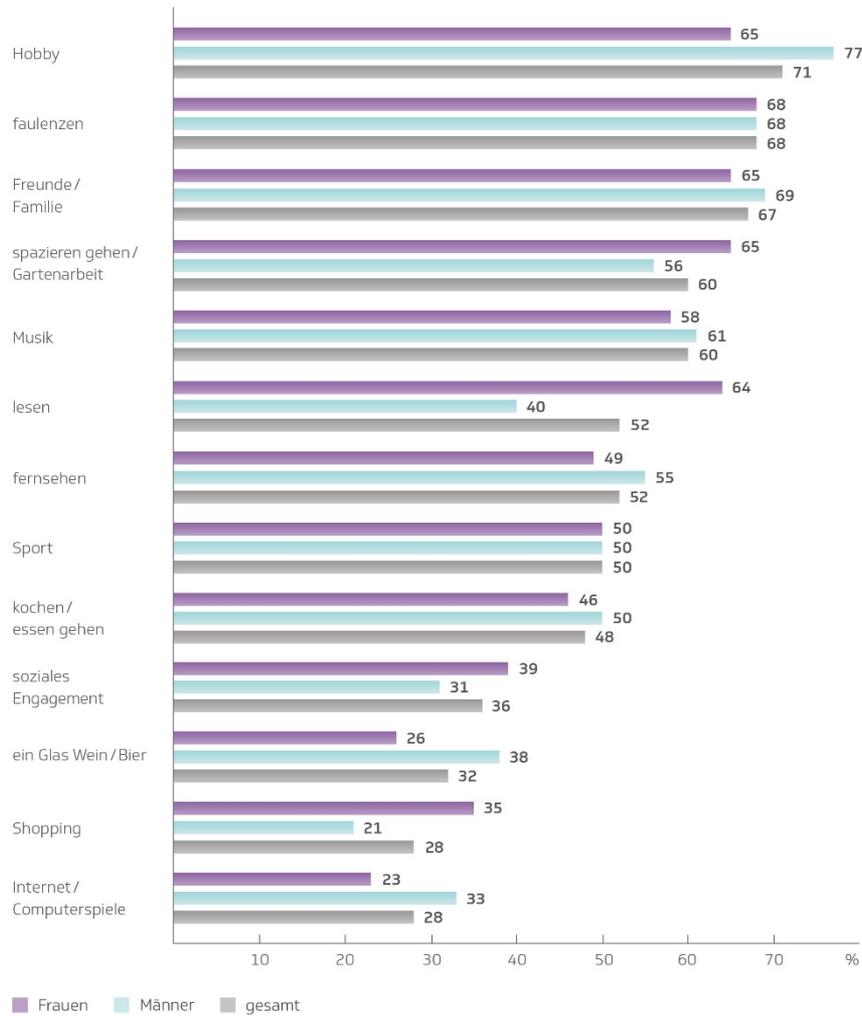
Anteil der Beschäftigten, die abends und am Wochenende nicht abschalten können:



Quelle: TK-Stressstudie 2016

Entspannung

So schaltet Deutschland ab
Die beliebtesten Entspannungsstrategien



Quelle: TK-Stressstudie 2016