ChatGPT bei psychischer Belastung: Was Depressionshilfe, DGPPN und Umfragen zu KI-Chatbots sagen

Von Glieks-Redaktion · Veröffentlicht am 19.11.2026

65 Prozent der 16- bis 39-Jährigen haben Belastungen schon mit KI besprochen. Was die Stiftung Deutsche Depressionshilfe, die DGPPN und eine Betterhelp-Umfrage sagen - sachlich, mit Grenzen und Hinweis auf professionelle Hilfe.

Ein Hinweis vorab

Dieser Beitrag ersetzt keine Beratung und keine Behandlung. Wenn es Ihnen schlecht geht, sprechen Sie mit Ihrer Hausarztpraxis oder einer Psychotherapeutin bzw. einem Psychotherapeuten. In akuten Krisen oder bei Gedanken, sich das Leben zu nehmen, wählen Sie den Notruf 112 oder wenden Sie sich an die Telefonseelsorge unter 0800 111 0 111 (kostenfrei) [5].

Wie viele junge Menschen mit KI über Belastungen sprechen

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention stellte im April 2026 eine repräsentative Online-Befragung von 2.500 Menschen zwischen 16 und 39 Jahren vor. 65 Prozent hatten psychische Belastungen schon mit KI besprochen; am häufigsten genutzt wurde ChatGPT (77 Prozent), dann Gemini (14 Prozent) und Microsoft Copilot (4 Prozent) [1]. Hauptgründe: über Probleme reden (56 Prozent), die Erkrankung selbst bewältigen (46 Prozent), Ermutigung (41 Prozent), Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten (40 Prozent) [1].

Unter den Befragten mit diagnostizierter Depression sprachen 35 Prozent zuletzt mit Chatbots über ihre Erkrankung; 65 Prozent von ihnen bewerteten die Erfahrung als genauso gut oder besser als die mit ihrer Therapeutin oder ihrem Therapeuten, 15 Prozent sehen KI als Alternative zur Behandlung [1]. 53 Prozent der Betroffenen mit Depression berichteten nach KI-Nutzung von mehr Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid - die Quelle weist ausdrücklich darauf hin, dass unbekannt ist, ob das über dem Wert in einer Psychotherapie liegt [1].

Was ältere und neuere Umfragen unterscheidet

Eine Umfrage des Online-Therapieanbieters Betterhelp unter 2.000 Erwachsenen in Deutschland, die t3n im Juni 2026 wiedergibt, spricht von einer in einem Jahr etwa verdoppelten KI-Nutzung für das seelische Wohlbefinden. 35 Prozent der Gesamtbevölkerung und 51 Prozent der Generation Z sehen darin einen positiven Nutzen; 76 Prozent sorgen sich vor Verzerrungen und Fehlinformationen, 75 Prozent vor Datenschutzproblemen [3]. Der Auftraggeber verkauft selbst Online-Therapie; ein Betterhelp-Manager wird mit den Worten zitiert, Menschen schätzten digitale Zugänge, wünschten sich aber eine echte Person an ihrer Seite, wenn sie sich öffnen wollen [3].

Die beiden Umfragen messen Verschiedenes: Die eine fragt nach tatsächlicher Nutzung bei jungen Menschen, die andere nach Einstellungen in der Bevölkerung. Direkt vergleichbar sind die Zahlen nicht.

Die Fachgesellschaft: Chancen, aber verbindliche Standards

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) veröffentlichte am 3. November 2026 ein Positionspapier „Einsatz von KI in Psychiatrie und Psychotherapie“. Der Hauptautor Prof. Peter Zwanzger sieht Chancen: Auswertung großer Datenmengen für die Diagnostik, frühere Erkennung von Krisen oder Rückfällen über Wearable-Daten, Unterstützung der Therapie und weniger Dokumentationsaufwand [2][4]. Speziell entwickelte Systeme hätten in Studien Wirkung gezeigt, besonders bei leichten bis mittelschweren Beschwerden; eine Metaanalyse von 2025 mit 30 Studien und rund 6.100 Teilnehmenden fand laut Ärzteblatt eine signifikante Verringerung depressiver Symptome, mit moderaten Effekten noch nach 6 bis 12 Monaten [4].

Die Risiken benennt die Gesellschaft deutlich: Allgemeine Chatbots wie ChatGPT seien „nicht für Menschen mit psychischen Erkrankungen konzipiert“ und könnten bei ungeregelter Nutzung für diese Gruppe gefährlich sein [2][4]. Chatbots passten Antworten an die Erwartungen der Nutzenden an und könnten so eine „Pseudo-Allianz“ erzeugen; auch Krisen wie Suizidalität würden womöglich nicht erkannt [4]. Gefordert werden verbindliche Standards, die Einhaltung der EU-KI-Verordnung, Prüfung von Sicherheit und Nutzen vor der Zulassung wie bei Medizinprodukten sowie Transparenz, damit Patientinnen und Patienten erkennen, dass sie mit einer KI sprechen [2].

Wussten Sie schon ...?

... dass in der Depressionshilfe-Umfrage 82 Prozent sich von der KI verstanden fühlten, 78 Prozent in der Therapie - dass aber nach der Psychotherapie 84 Prozent gestärkt hinausgingen, nach KI-Gesprächen etwa drei von vier [1]?

... dass 64 Prozent sich von ihrer Therapeutin oder ihrem Therapeuten unter Druck gesetzt fühlten, von Chatbots 46 Prozent [1]?

... dass die Stiftung für digitale Unterstützung zertifizierte digitale Gesundheitsanwendungen („Apps auf Rezept“) und angeleitete Online-Programme empfiehlt [1]?

... dass laut Betterhelp-Umfrage die Krankschreibungen wegen psychischer Belastung von 70 auf 147 Millionen Tage zwischen 2014 und 2024 stiegen [3]?

Was Sie sich abschauen können: Ordnung für das Gespräch mit der Praxis

Wer sich belastet fühlt, muss nicht alles allein sortieren. Hilfreich ist, vor einem Termin aufzuschreiben, was sich verändert hat, seit wann und wobei Sie Unterstützung brauchen. Das gilt unabhängig davon, ob Sie vorher mit einem Menschen, einem Tagebuch oder einer KI gesprochen haben. Die Entscheidung über Behandlung treffen Sie gemeinsam mit Fachleuten. Glieks kann Ihnen eine Gesprächsvorbereitung als einseitiges Dokument oder ein Stimmungstagebuch als Tabelle anlegen und öffentliche Beratungsangebote mit Quellen zusammenstellen. Glieks ersetzt keine Therapie und gibt keine Diagnose.

> **Merken Sie sich:** Viele junge Menschen sprechen mit KI über Belastungen [1], Fachleute fordern aber verbindliche Standards und raten bei Erkrankungen zu professioneller Behandlung [2].

Was Glieks für Ihre Gesprächsvorbereitung tun kann

- **Gesprächsvorbereitung** - Ein einseitiges Dokument für den Termin.
- **Stimmungstagebuch als Tabelle** - Eine Tabelle zum täglichen Eintragen.
- **Beratungsangebote mit Quellen** - Eine Übersicht öffentlicher Anlaufstellen.

Direkt ausprobieren: https://glieks.ai/glieks-news/ki-chatbots-psychische-belastung

Quellen

1. WEB.DE Magazin (Umfrage der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention): Umfrage: KI als Therapieersatz? Spannende Einblicke (Stand: 03.05.2026, abgerufen am 18.11.2026)
2. DGPPN (Pressemitteilung über idw): Einsatz von KI in Psychiatrie und Psychotherapie: DGPPN-Positionspapier (Stand: 03.11.2026, abgerufen am 18.11.2026)
3. t3n (Umfrage im Auftrag von Betterhelp): Trotz hoher Nachfrage: Vorbehalte gegenüber Chatbots als Therapieersatz bleiben hoch (Stand: 20.06.2026, abgerufen am 18.11.2026)
4. Deutsches Ärzteblatt: Psychiater setzen sich für Standards beim Einsatz von künstlicher Intelligenz ein (Stand: 04.11.2026, abgerufen am 18.11.2026)
5. TelefonSeelsorge Deutschland: TelefonSeelsorge Deutschland: Hilfe rund um die Uhr, kostenfrei (abgerufen am 18.11.2026)

Diesen Beitrag online lesen: https://glieks.ai/glieks-news/ki-chatbots-psychische-belastung

Angaben ohne Gewähr. Die Glieks-News fassen öffentlich zugängliche Quellen in eigenen Worten zusammen. Keine Rechts-, Steuer- oder Anlageberatung - maßgeblich sind die verlinkten Quellen. Dieser Beitrag entstand mit KI-Unterstützung auf Grundlage der genannten Quellen.