

Kindheitstraumata und Depression: Geschlechtsunterschiede in Exposition und Krankheitslast

29.9.2026 - | Universität Mannheim

Eine aktuelle Analyse der NAKO Gesundheitsstudie zeigt: Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend Traumata wie Misshandlung oder Vernachlässigung erlebt hatten, hatten im Erwachsenenalter ein etwa doppelt so hohes Risiko, an einer Depression zu erkranken - Frauen häufiger als Männer. An der Studie war unter anderem die Gesundheitspsychologin Prof. Dr. Jutta Mata von der Universität Mannheim beteiligt.

Pressemitteilung vom 29. September 2026
Druckversion (PDF)

Weltweit leiden Menschen unter den körperlichen und psychischen Folgen von Missbrauch und Vernachlässigung in Kindheit und Jugend - Erfahrungen, die unter dem Begriff „Kindheitstrauma“ zusammengefasst werden. „Wir haben in unserer Studie untersucht, ob die verschiedenen Formen von Kindheitstraumata im Erwachsenenalter unterschiedlich stark mit der Krankheitslast durch Depressionen assoziiert waren, und ob es geschlechtsspezifische Unterschiede gab“, sagt Maja Völker, Doktorandin in der Abteilung Genetische Epidemiologie in der Psychiatrie am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI).

Die sogenannte Krankheitslast beschreibt in der Psychologie und Epidemiologie die Auswirkungen einer psychischen Erkrankung wie etwa Depressionen auf die betroffene Person - nicht nur durch die Symptome selbst, sondern auch durch deren Folgen für den Alltag und die Lebensqualität. Die Forschenden unter Federführung des ZI analysierten hierfür Daten von 159.045 Teilnehmenden der NAKO Gesundheitsstudie im Alter von 19 bis 72 Jahren, von denen knapp die Hälfte Frauen waren. Sie unterschieden fünf Formen: emotionaler, körperlicher und sexueller Missbrauch sowie emotionale und körperliche Vernachlässigung. Die Kindheitstraumata wurden mithilfe eines standardisierten Fragebogens erfasst. Die Krankheitslast durch Depressionen wurde anhand von drei Verfahren bestimmt: selbstberichtete ärztliche Diagnosen, einem psychologischen Fragebogen und einem standardisierten Interview.

Belastende Kindheitserfahrungen erhöhen das Depressionsrisiko um mehr als das Doppelte

Knapp 26 Prozent der NAKO-Teilnehmenden berichteten von mindestens einer Form von Kindheitstraumata. 13 Prozent der Befragten gaben an, im Laufe ihres Lebens schon einmal eine Depression gehabt zu haben (Frauen; 17,7 Prozent; Männer: 10,1 Prozent). Aktuelle depressive Symptome berichteten 7,5 Prozent der Teilnehmenden (Frauen: 9,0 Prozent; Männer: 5,9 Prozent).

Die Auswertungen der Daten zeigten deutliche Zusammenhänge zwischen Kindheitstraumata und der psychischen Gesundheit: Personen mit belastenden Kindheitserfahrungen hatten ein mehr als doppelt so hohes Risiko, im Laufe ihres Lebens an einer Depression zu erkranken. Für aktuelle - also gegenwärtig noch anhaltende - depressive Symptome lag das Risiko sogar fast dreimal so hoch. Besonders ausgeprägt waren die Zusammenhänge zwischen Missbrauchserfahrungen in der Kindheit und der Krankheitslast im Erwachsenenalter bei emotionaler Misshandlung und emotionaler Vernachlässigung.

Frauen berichteten häufiger von Misshandlung oder Vernachlässigung, insbesondere von sexuellen und emotionalen Formen, während Männer etwas häufiger körperlichen Missbrauch berichteten. Die Analysen zeigten zudem, dass Kindheitsbelastungen bei einem erheblichen Anteil der Depressionen eine Rolle spielen: Basierend auf den statistischen Zusammenhängen zwischen berichteten Belastungen in der Kindheit und depressiven Erkrankungen waren Kindheitsbelastungen mit etwa jeder vierten Depression im Lebensverlauf und rund einem Drittel der Fälle mit aktuellen depressiven Symptomen assoziiert – bei Frauen jeweils häufiger als bei Männern. Diese Zahlen geben an, welcher Anteil der Depressionen in der Bevölkerung statistisch auf Kindheitsbelastungen zurückgeführt werden kann; sie beruhen nicht auf einer direkten Ursachenzuschreibung durch die Teilnehmenden.

„In Bezug auf die Zusammenhänge mit belastenden Kindheitserfahrungen machen unsere Ergebnisse deutlich, dass der Geschlechtsunterschied nicht auf eine höhere Empfindlichkeit für psychische Folgeerkrankungen durch Misshandlung oder Vernachlässigung in der Kindheit zurückzuführen ist, sondern eher damit zusammenhängt, dass Frauen diesen belastenden Erfahrungen häufiger ausgesetzt waren“, erklärt Psychologin Aina L. Kresken, die im Rahmen ihrer Masterarbeit an der Universität Mannheim an der Studie mitgearbeitet hat.

Bedeutung für frühzeitige Prävention

Dr. Fabian Streit, Forscher am Hector Institut für Künstliche Intelligenz in der Psychiatrie am ZI fasst zusammen: „Unsere Ergebnisse weisen darauf hin, dass Misshandlungen und Vernachlässigung in der Kindheit mit einem erheblichen Anteil depressiver Erkrankungen assoziiert sein können. Sie unterstreichen damit die Bedeutung frühzeitiger Prävention und gezielter Schutzmaßnahmen. Insbesondere der Schutz vor emotionaler Misshandlung und Vernachlässigung kann langfristig einen wichtigen Beitrag zur Verringerung von Depressionen leisten.“ Die aktuelle Analyse berücksichtigt die Daten der NAKO-Teilnehmenden eines Erhebungszeitpunkts. Ergänzende Studien unter anderem mit Längsschnittdaten der NAKO sollen die identifizierten Zusammenhänge nun vertiefen und zudem biologische, soziale und verhaltensbezogene Faktoren einbeziehen.

Originalpublikation

Völker MP, Kresken AL, Foo JC et al. Examining the Contribution of Childhood Maltreatment to the Sex Gap in Depression: Insights from the German National Cohort (NAKO). *Psychother Psychosom.* 2026 Aug 31;1. doi: 10.1159/pps/aemag008. Epub ahead of print.

Kontakt

Dr. Fabian Streit
Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI)
Hector Institut für Künstliche Intelligenz in der Psychiatrie
Medizinische Fakultät Mannheim, Universität Heidelberg
J 5 · 68159 Mannheim
fabian.streitzi-mannheim.de

<https://www.uni-mannheim.de/newsroom/presse/pressemitteilungen/2026/september/kindheitstrauma-und-depression-geschlechtsunterschiede-in-exposition-und-krankheitslast>