

Large Language Modelle (Chat-GPT, Gemini et al.) als „Psycho-Coach“ für Menschen mit depressiven Erkrankungen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention



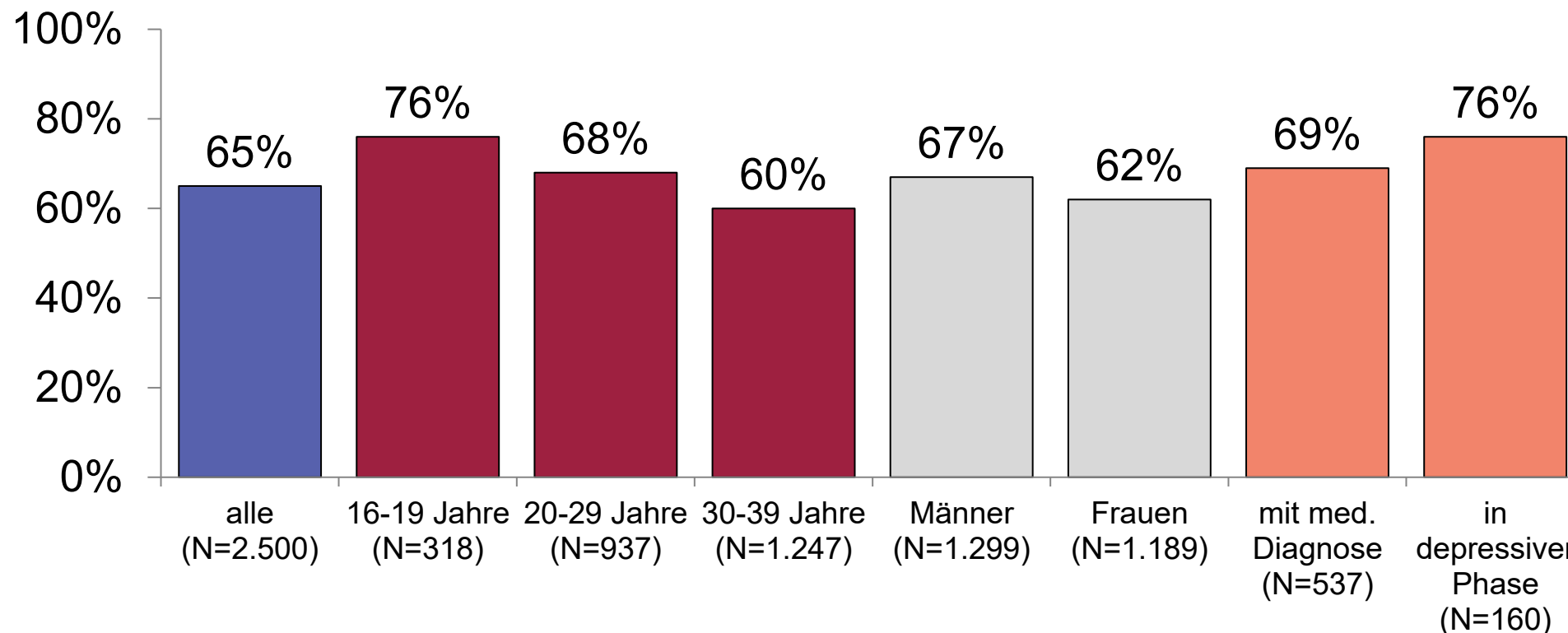
„Large Language Models (LLM) als Psycho-Coach für Menschen mit Depression“

Zielgruppe:	Personen in deutschen Privathaushalten
Stichprobe:	2.500 Befragte (16-39 Jahre) Frauen: N = 1.189 (47,6 %) / Männer N = 1.299 (52,0 %) / divers N = 12 (0,5 %) 16-19 Jahre: N = 316 (12,6 %) 20-29 Jahre: N = 937 (37,5 %) / 30-39 Jahre: N = 1.247 (49,9 %)
Methode:	Online-Befragung (5. – 24. März 2026)
Durchführung:	bilendi • zertifiziertes Befragungsunternehmen (ISO 26362)



Nutzung von Large Language Models (LLM)

LLM-Chatbot für Gespräche über psychische Probleme genutzt

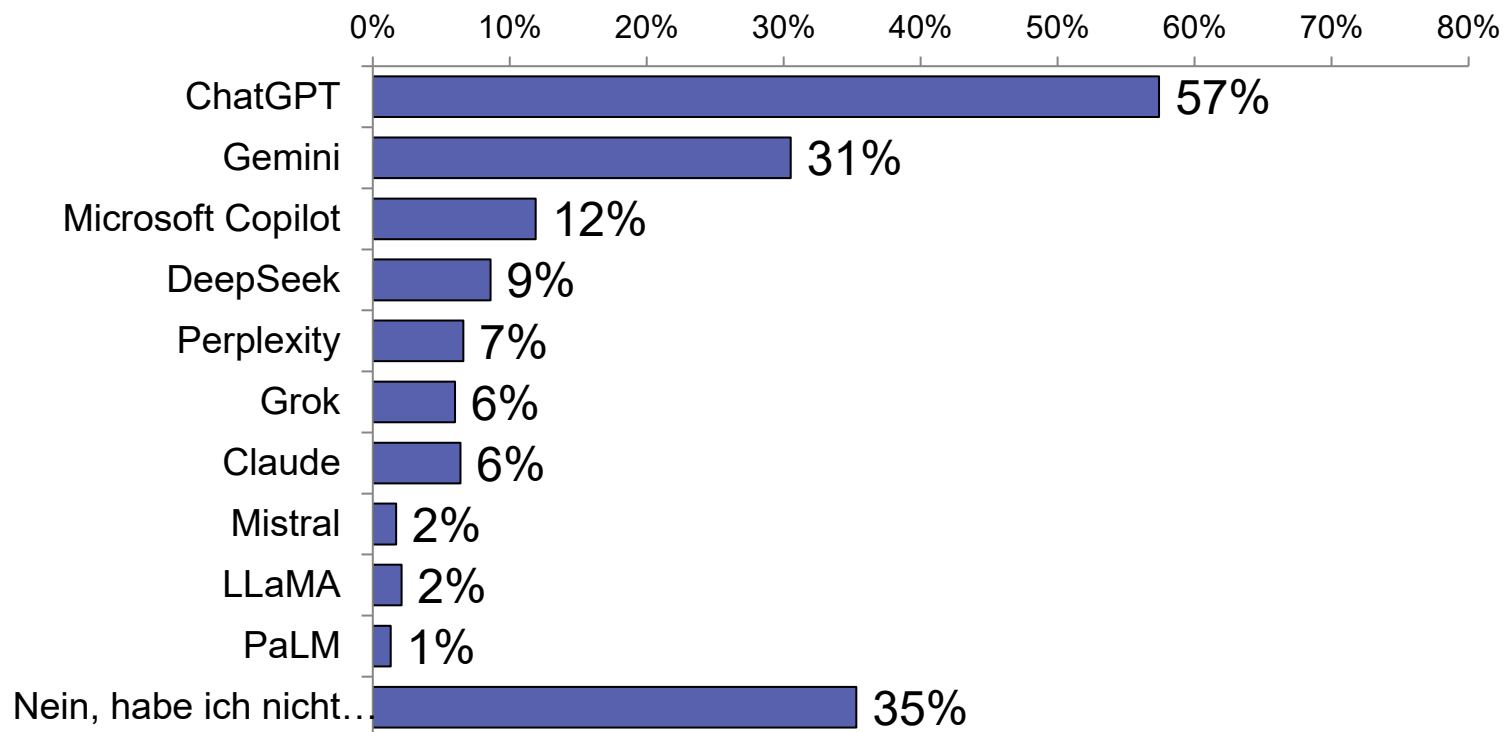


Stichprobe: alle Befragten (N = 2.500).

Frage: Haben Sie schon einmal eines der Large Language Models auf dieser Liste genutzt, um mit diesem Programm wie mit einem vertrauensvollen Freund / Person oder einem Therapeuten über eigene psychische Probleme zu sprechen oder zu schreiben?



Genutzte Large Language Models (LLM) für Gespräche über psychische Probleme (Bevölkerung) Mehrfachnennungen



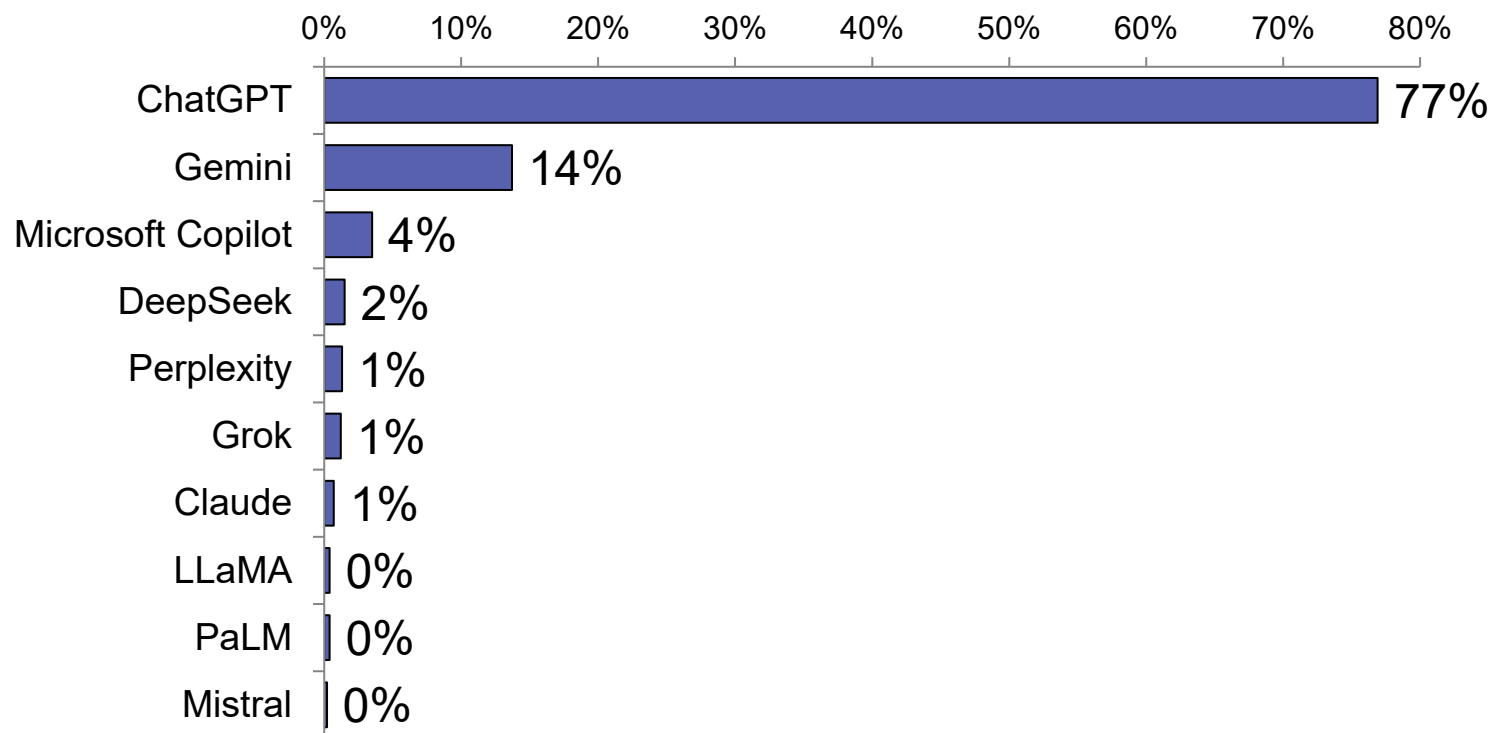
Stichprobe: alle Befragten (N = 2.500).

Frage: Haben Sie schon einmal eines der Large Language Models auf dieser Liste genutzt, um mit diesem Programm wie mit einem vertrauensvollen Freund / Person oder einem Therapeuten über eigene psychische Probleme zu sprechen oder zu schreiben?

(Mehrfachnennungen möglich), **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt



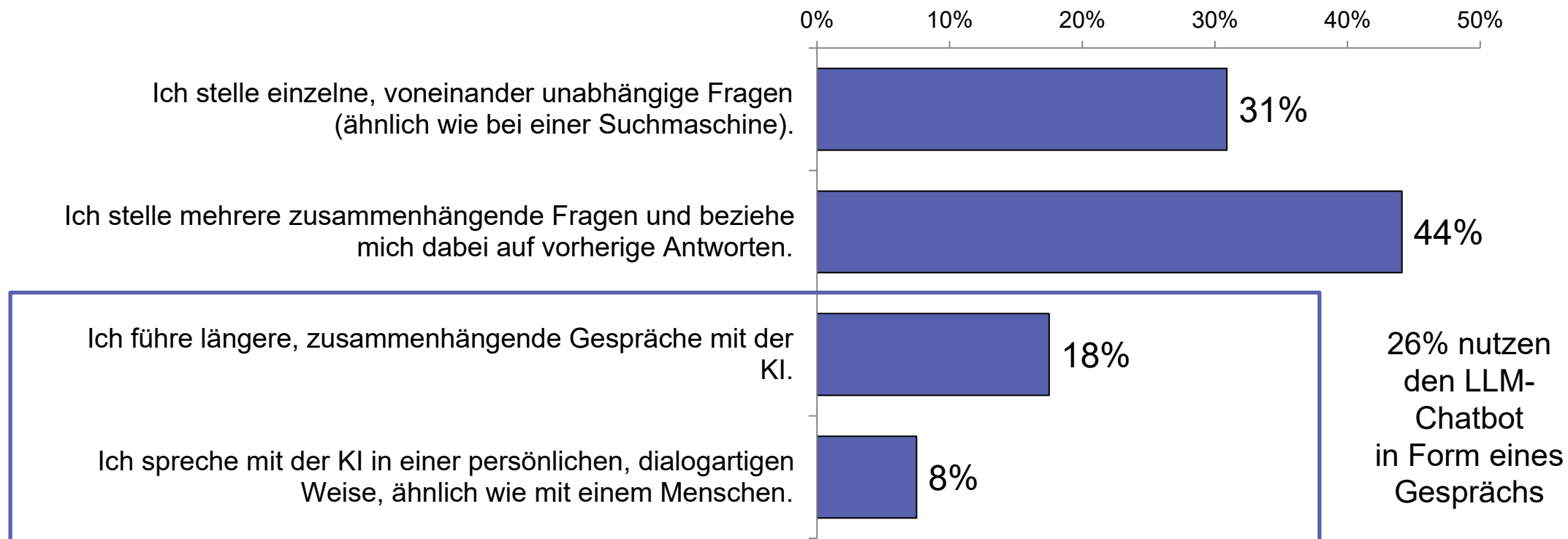
Am häufigsten genutztes Large Language Model (LLM) für Gespräche über psychische Probleme (Bevölkerung)



Stichprobe: Befragte, die mit LLM-Chatbots über psychische Probleme gesprochen haben (N = 1.617). **Frage:** Haben Sie schon einmal eines der Large Language Models auf dieser Liste genutzt, um mit diesem Programm wie mit einem vertrauensvollen Freund / Person oder einem Therapeuten über eigene psychische Probleme zu sprechen oder zu schreiben? (Mehrfachnennungen möglich). Bei Mehrfachnennungen: Welches Large Language Modell (LLM) haben Sie am häufigsten genutzt, um über Ihre psychischen Probleme zu sprechen oder zu schreiben? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt



Art der LLM-Nutzung für Gespräche über psychische Probleme (Bevölkerung)

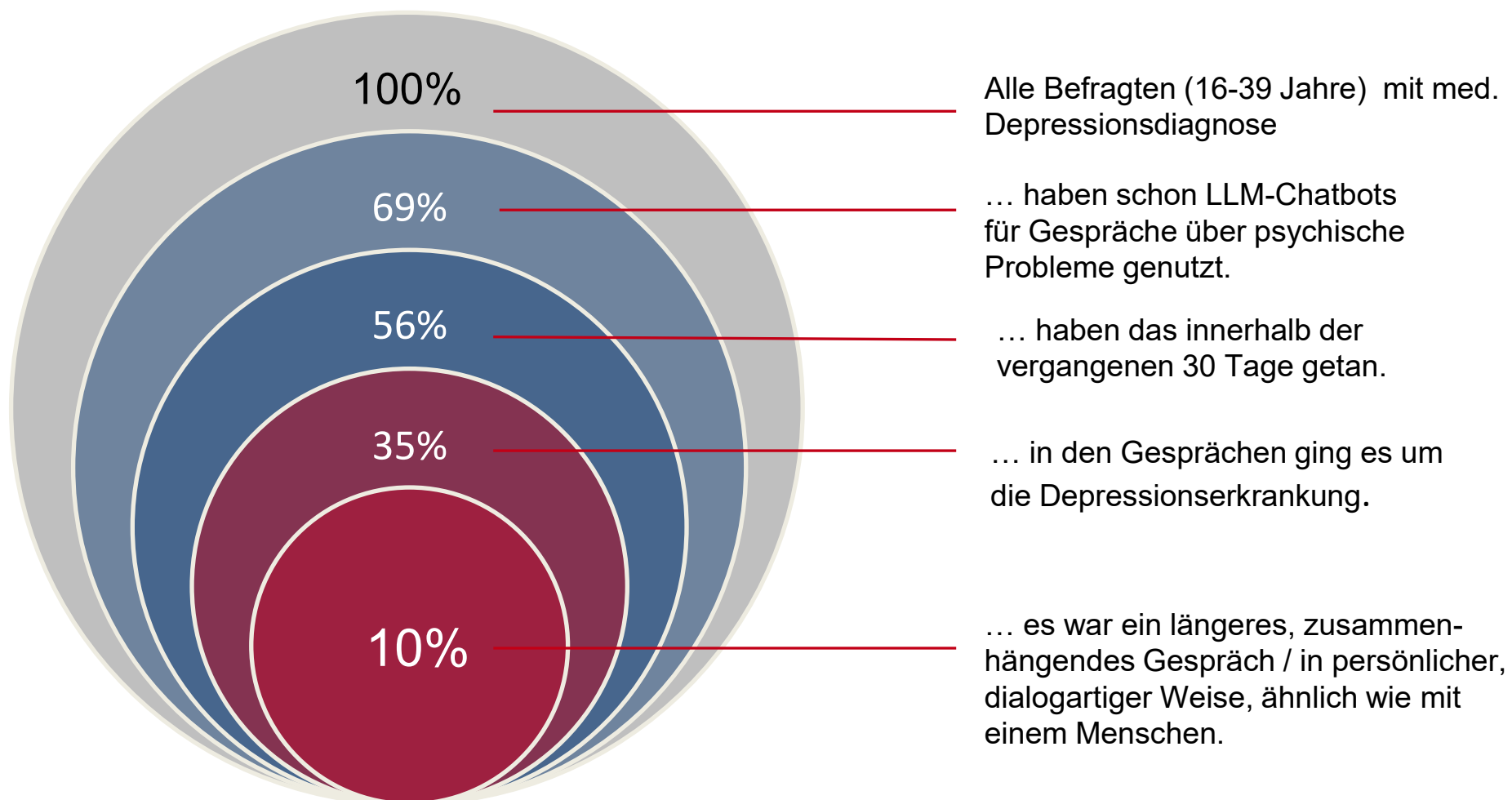


Stichprobe: Befragte, die innerhalb der vergangenen 30 Tage mit LLM-Chatbots über psychische Probleme gesprochen haben (N = 1.206).

Frage: Wenn Sie mit [genutztes LLM einblenden] über Ihre psychischen Probleme sprechen oder schreiben, welche Form der Nutzung trifft am ehesten auf Sie zu?



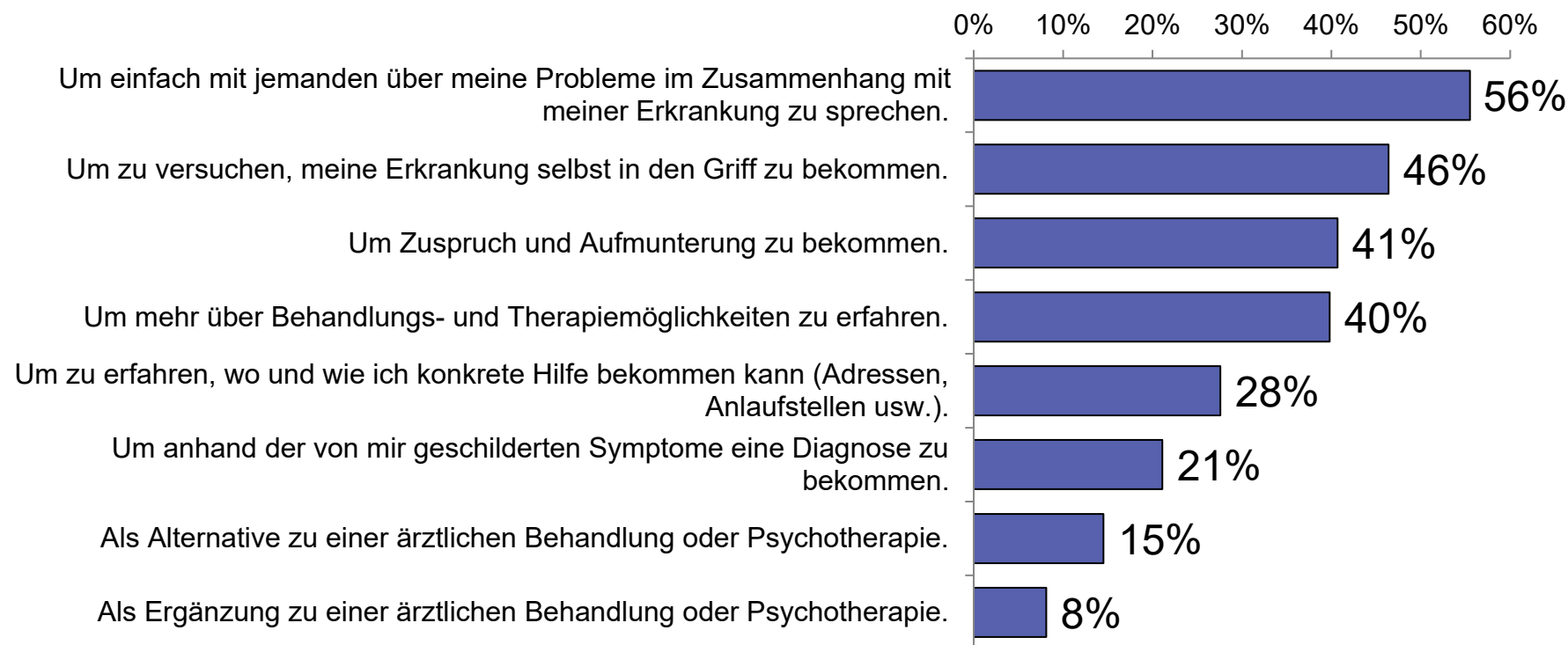
Überblick: Nutzung von LLM-Chatbots für Gespräche über Depression (Befragte mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose (N = 537)



Anlass der Nutzung von LLM für Gespräche über psychische Probleme (Betroffene mit med. Diagnose)



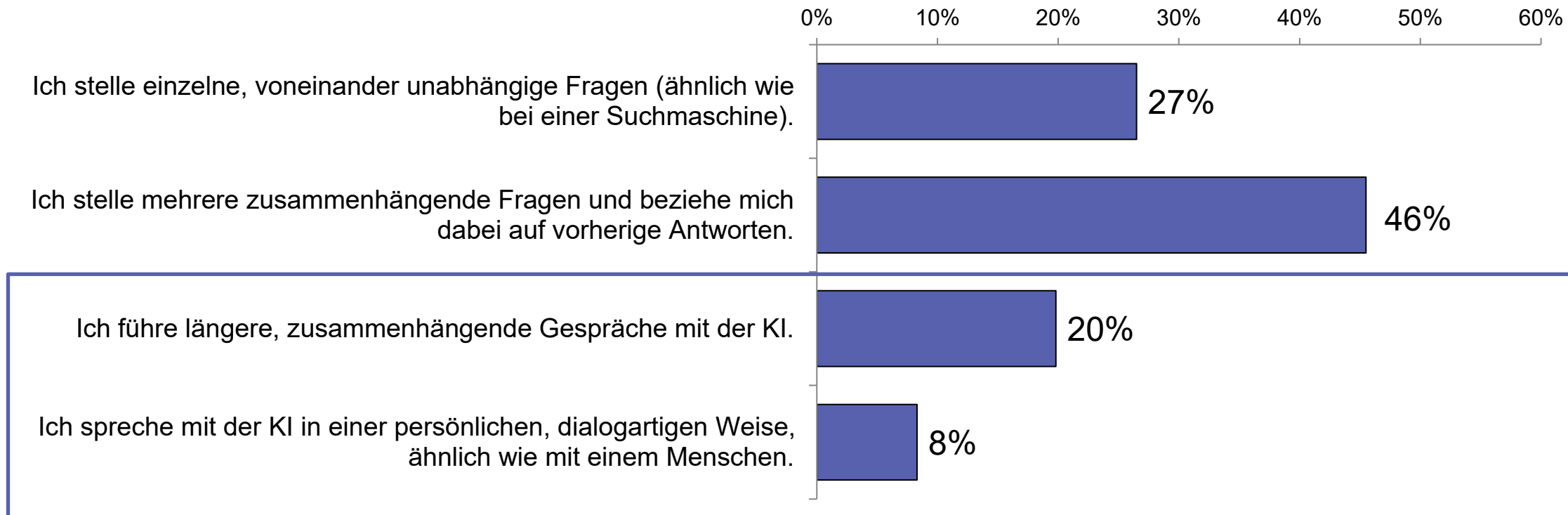
Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186).

Frage: Wofür haben Sie [genutztes LLM einblenden] im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung konkret genutzt?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt



Art der LLM-Nutzung zu Depression (Betroffene mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186).

Frage: Welche der folgenden Aussagen trifft eher zu auf die Gespräche, die Sie mit [genutztes LLM einblenden] im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung geführt haben?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: genannt, nicht genannt



Positive Erfahrungen mit LLM (80 Nennungen) (Betroffene mit med. Diagnose)

Verständnisvoll, wohlwollend, urteilt nicht (21 Nennungen)	Gibt gute, konkrete Ratschläge und Tipps (17 Nennungen)	Immer erreichbar, schnelle Hilfe (7 Nennungen)	Weitere Nennungen
<p>Chat hat immer was Positives am Anfang gesagt: ich bin nicht allein, ich kann dich verstehen etc.</p> <p>Es zeigt immer viel Verständnis. Gibt einem immer ein gutes Gefühl, verstanden zu werden. Wenn ich z. B. Ängste und Kummer hatte. Es kamen gleich positive Vibes rüber.</p> <p>KI ist immer nett. Sie antwortet immer positiv gestimmt, schimpft nicht.</p> <p>Sehr positiv, dass man nicht verurteilt wird und dass die KI sehr empathisch und verständnisvoll ist. Man kann sich erstmal alles von der Seele reden, ohne vorverurteilt zu werden.</p> <p>Es tat gut, es jemandem erzählen zu können, ohne verurteilt zu werden.</p>	<p>Vor allem die Vorlagen für Stimmungstagebücher, Dankbarkeitstagebücher und auch die Übersicht der Notfallnummern.</p> <p>Tipps zu Schlafhygiene, wie man mit einem besonders tiefen Loch umgehen kann und auch in akuten Phasen.</p> <p>Der Service war sehr genau und hat mir dabei Schritt für Schritt geholfen, dass ich das umsetzen konnte, wie es sein musste.</p> <p>Ja, wir sind sehr konkret auf Beziehung und depressives Verhalten eingegangen und ich habe die Ratschläge als sehr beruhigend empfunden.</p> <p>Sie hat mir Hilfestellungen gegeben, was ich machen soll.</p>	<p>Ich bin sehr froh, mit jemandem sprechen zu können und das flexibel ohne Termin. Wenn es mir schlecht geht, habe ich direkt jemand zum Reden. Sofort zur Stelle.</p> <p>Es ist jederzeit bereit, wenn man es braucht.</p> <p>Es ist eine schnelle Hilfe, die einfach immer verfügbar ist.</p>	<p>Neutral, sachlich (3 Nennungen)</p> <p>Man kann sich leichter öffnen (2 Nenn.)</p> <p>Angenehmer als ein persönliches Gespräch (2 Nennungen)</p> <p>Lösungsorientiert (2 Nennungen)</p> <p>Ausführlich, umfangreich (2 Nenn.)</p> <p>Einzelnenennungen: man fühlt sich ernst genommen, authentisch, geduldig, therapie-ähnlich, großer Wissensbestand, positiver Klang der Stimme, Anonymität</p>
		<p>Individuell und persönlich (6 Nennungen)</p> <p>ChatGPT verstand, dass ich Autist bin und konnte mir viel erklären, warum ich anders bin als andere.</p> <p>Rückfragen, die genauer auf meine Problematiken eingingen und das Problem für mich aufgespalten haben.</p>	

Stichprobe: Betroffene, mit med. Diagnose, die mit LLM über Ihre Depression in Dialogform sprechen (N = 58).

Frage: Was fanden Sie an diesen Gesprächen besonders positiv? Bitte beschreiben Sie Ihre positiven Erfahrungen.



Negative Erfahrungen mit LLM (31 Nennungen) (Betroffene mit med. Diagnose)

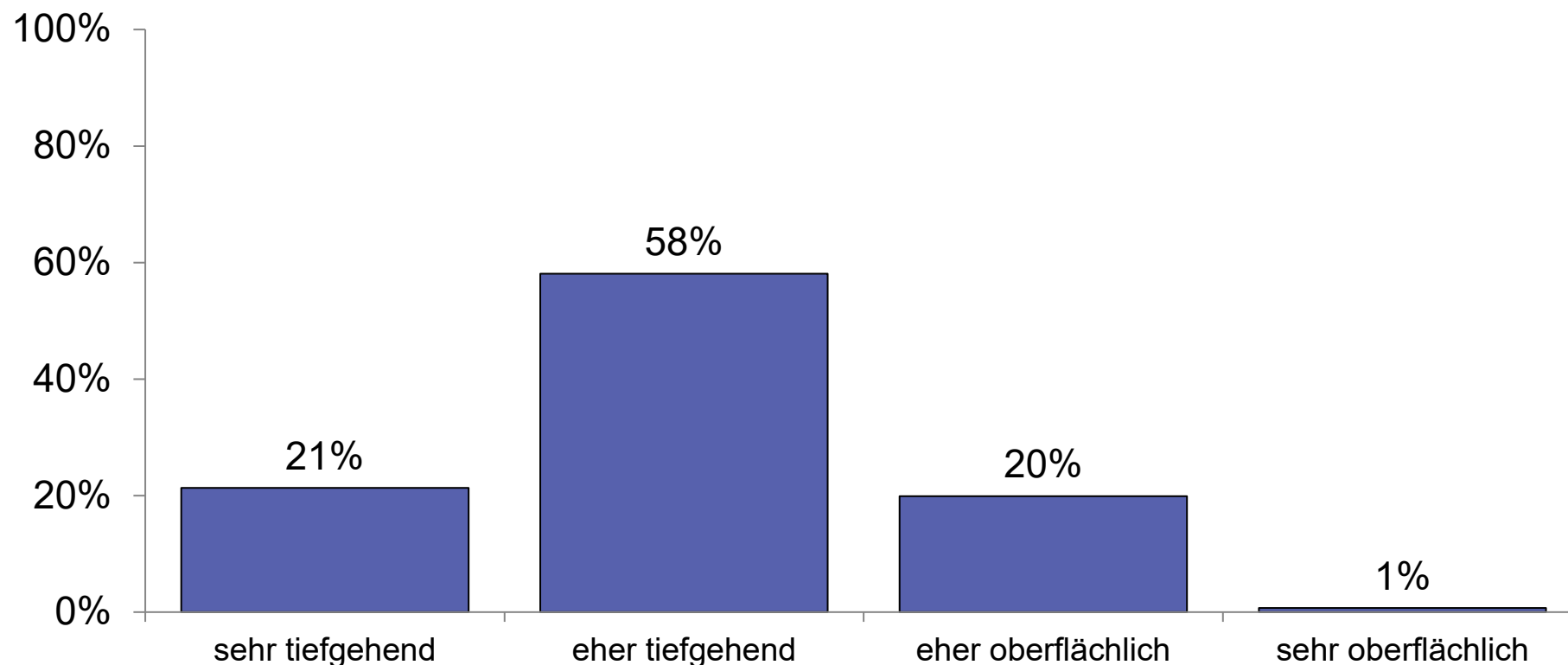
Sagt, was man hören will (6 Nennungen)	Monotonie der Antworten (5 Nennungen)	Das ungute Gefühl, mit einer Maschine zu sprechen (4 Nennungen)	Weitere Nennungen
<p>Redet einem natürlich nur nach dem Mund.</p> <p>ChatGPT erzählt einem nur, was man hören will und halluziniert sich oft Dinge zusammen, die keinen Bezug zur Realität haben.</p> <p>Hab manchmal das Gefühl, man bekommt zu lesen, was man auch hören will. Ist immer im Recht, zu unkritisch.</p>	<p>Die Antworten enthielten oft Wiederholungen.</p> <p>Gibt keine neuen Antworten, sondern wiederholt altes.</p> <p>Es hat sich irgendwann vieles wiederholt und dadurch hatte man nach einer Zeit immer dieselben Ausgangssituation. Wenn ich etwas hinzugefügt habe, hat er das vorherige wieder aufgegriffen und nicht wirklich was an der Antwort geändert, nur umformuliert und etwas dazu gedichtet.</p>	<p>Zu wissen, dass das Gegenüber kein echtes fühlendes Wesen ist, sondern eine KI, die so programmiert wurde, dass sie Verständnis zeigt. Da ist keiner, der mich wirklich versteht.</p> <p>Eigentlich nur, dass es mir etwas peinlich ist, mit einer KI über solche persönlichen Dinge zu sprechen.</p> <p>Menschen haben einen besonderen blick. Sehen auch einen und können auch Gestik und Mimik deuten.</p> <p>Chatten ist nicht real.</p>	<p>Ist keine Fachkraft (2 Nenn.) Vergisst Vieles im Gespräch (2 Nenn.) Datensicherheit (2 Nenn.)</p> <p>Einzelnenennungen: Falsche Informationen, keine Lösung gegeben, Systemabstürze, unschöne Stimme, setzt unter Druck, oberflächlich, zu kritisch, langatmig, Antwortstil</p>

Stichprobe: Betroffene, mit med. Diagnose, die mit LLM über Ihre Depression in Dialogform sprechen (N = 58).

Frage: Und was fanden Sie an diesen Gesprächen besonders negativ? Bitte beschreiben Sie Ihre negativen Erfahrungen.



Tiefgang der Gespräche mit dem LLM-Chatbot (Betroffene mit med. Diagnose)

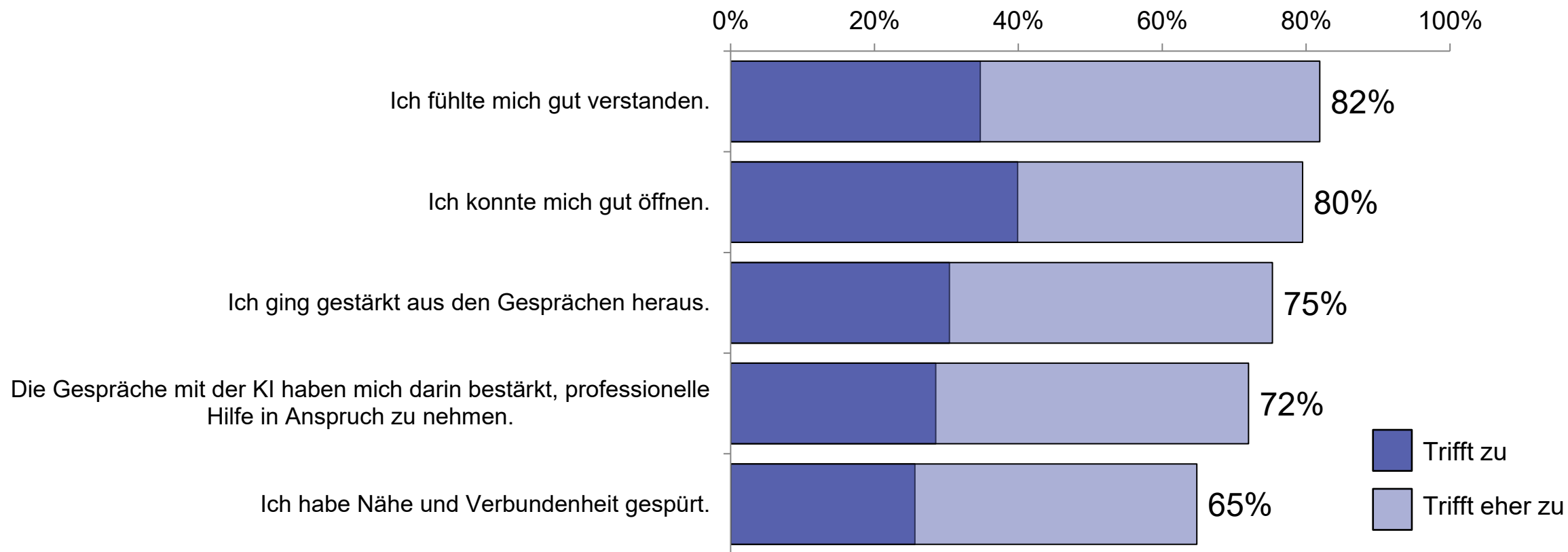


Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186).

Frage: Haben Sie diese Gespräche mit [genutztes LLM einblenden] als tiefgehend erlebt oder blieben diese Gespräche eher oberflächlich?



Aussagen über die Gespräche mit dem LLM-Chatbot (Betroffene mit med. Diagnose)



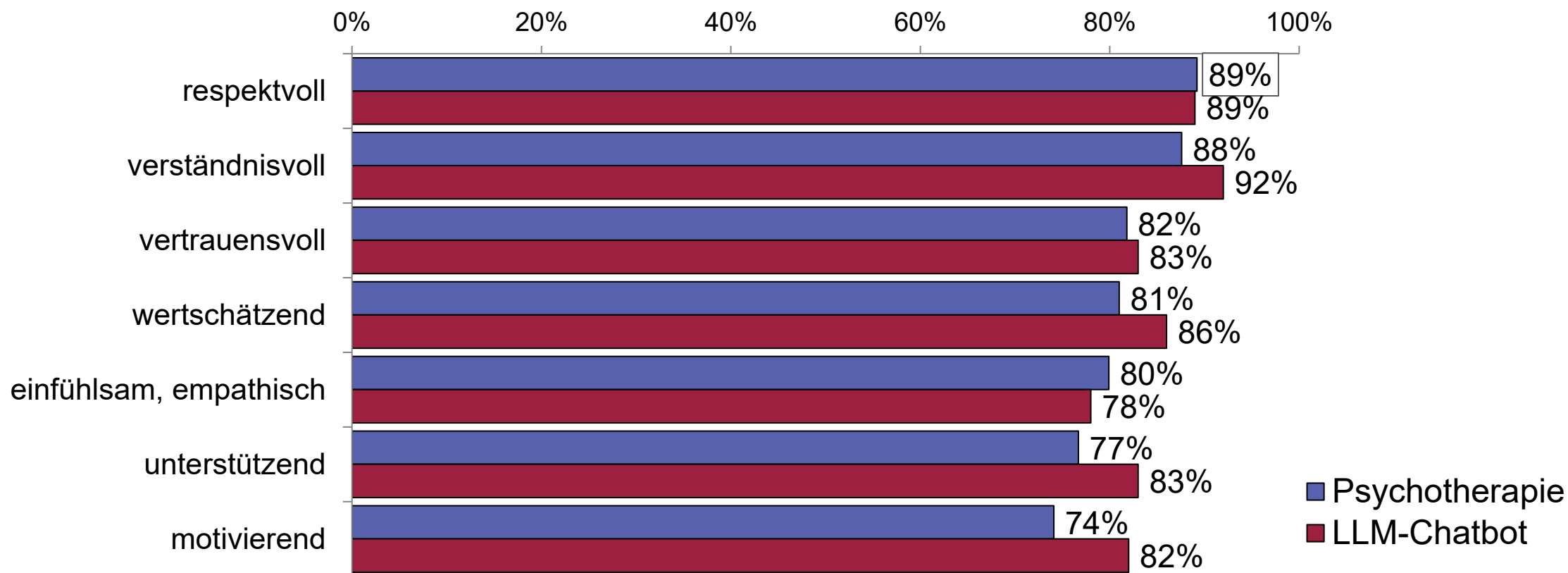
Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186).

Frage: Und wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf die Gespräche mit [genutztes LLM einfügen] über Ihre psychischen Probleme zu?

Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft zu, trifft eher zu, trifft eher nicht zu, trifft nicht zu



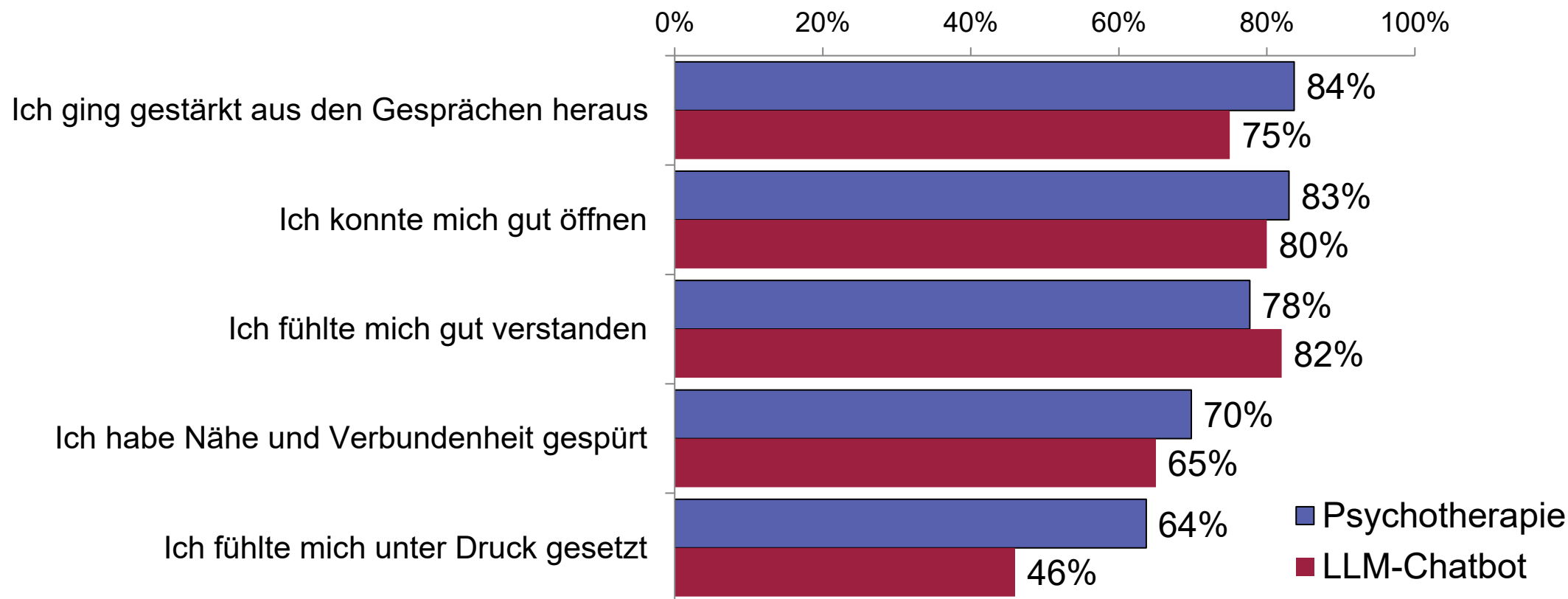
Charakterisierung der Gespräche in der Psychotherapie (Betroffene mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben und eine Psychotherapie erhalten haben (N = 143); Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186). **Frage:** Was ist Ihre Erfahrung? Wie sehr treffen die folgenden Eigenschaften auf eine Psychotherapie bzw. auf [genutztes LLM einfügen] zu? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: trifft zu, trifft eher zu, trifft eher nicht zu, trifft nicht zu



Aussagen über die Psychotherapie und LLM-Chatbot (Betroffene mit med. Diagnose)



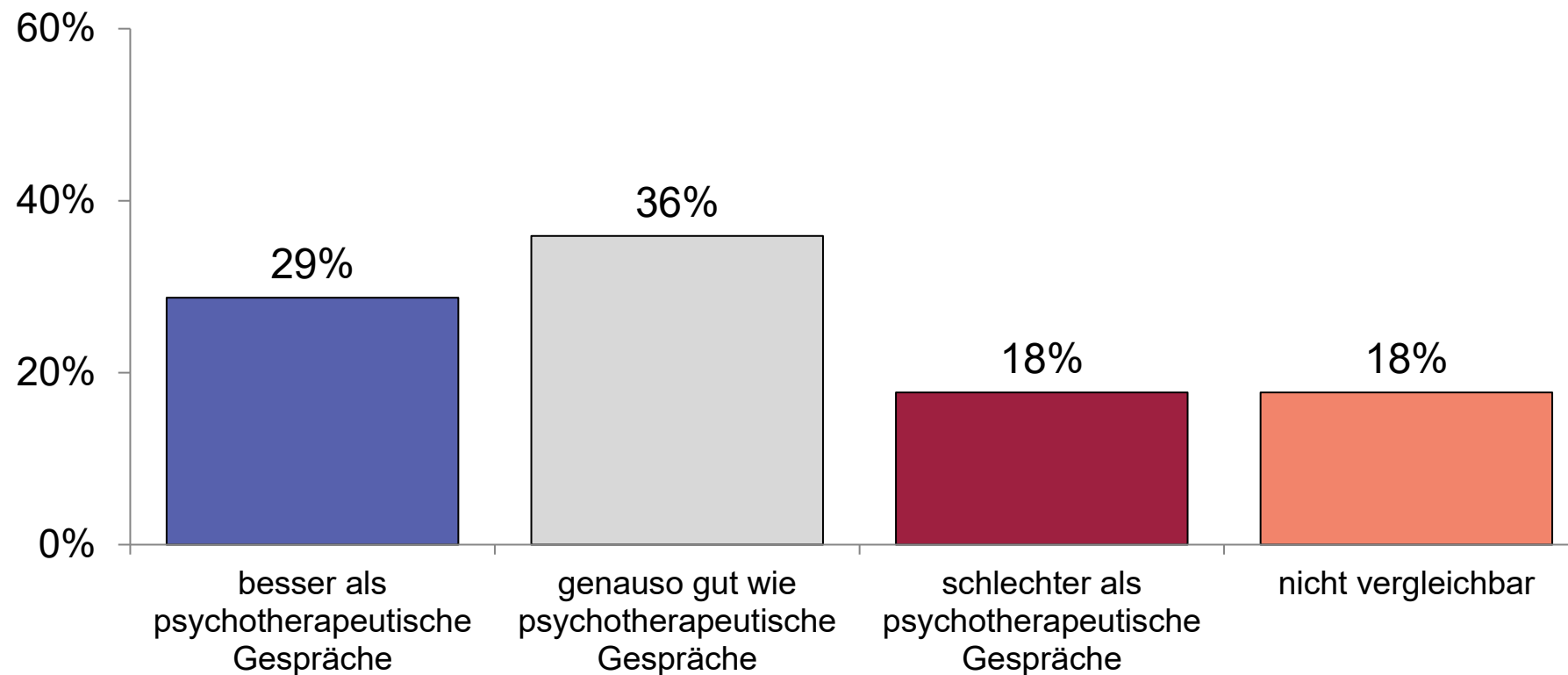
Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben und eine Psychotherapie erhalten haben (N = 143); Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186).

Frage: Und wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf die Gespräche mit [genutztes LLM einfügen] bzw. auf das therapeutische Gespräch mit einem Psychotherapeuten zu? **Antwortoptionen** [abgebildete unterstrichen]: trifft zu, trifft eher zu, trifft eher nicht zu, trifft nicht zu



Vergleich: LLM und Psychotherapie (Betroffene mit med. Diagnose)

Gespräche mit einem LLM sind ...

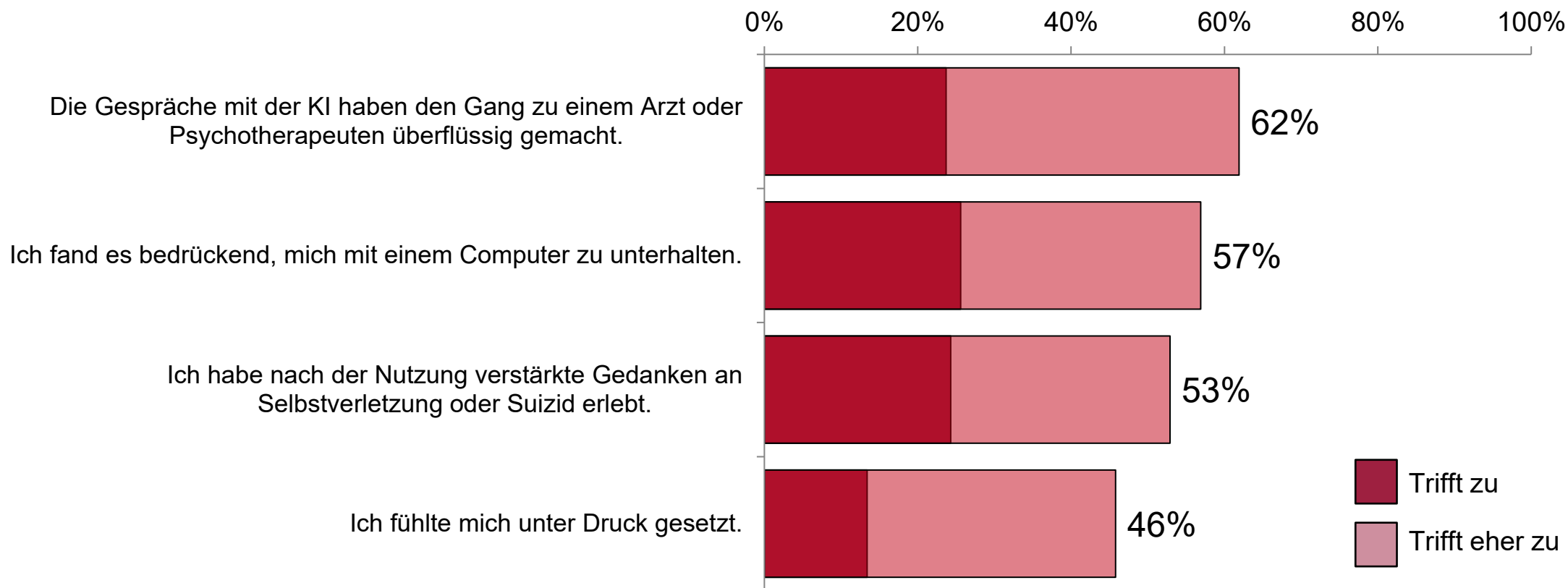


Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben und eine Psychotherapie erhalten haben (N = 143).

Frage: Was sind Ihre Erfahrungen: Sind die Gespräche mit [genutztes LLM einblenden] ...



Aussagen über die Gespräche mit dem LLM-Chatbot (Betroffene mit med. Diagnose)



Stichprobe: Betroffene mit med. Diagnose, die innerhalb der letzten 30 Tage mit LLM über Ihre Depression gesprochen haben (N = 186).
Frage: Und wie sehr treffen die folgenden Aussagen auf die Gespräche mit [genutztes LLM einfügen] über Ihre psychischen Probleme zu?
Antwortoptionen [abgebildete unterstrichen]: trifft zu, trifft eher zu, trifft eher nicht zu, trifft nicht zu



Fazit

- Häufige depressionsbezogene Nutzung (56%) mit überwiegend positiven Erfahrungen (hilfreich 85%, gestärkt hervorgegangen 75%)
- Erfahrungen mit LLMs gleichgut oder besser als mit Psychotherapie (65%)
- Nutzung gefolgt von Gedanken an Selbstschädigung oder Suizid (53%)
- Risiko der Nutzung zur „Selbsttherapie“
- Insgesamt große Chancen für eine bessere Versorgung depressiv Erkrankter

Empfehlung

- Nicht zur Diagnosestellung oder alleinigen Behandlung geeignet
 - Drängender Forschungsbedarf zu Chancen und Risiken
-



Pressekontakt

Heike Friedewald
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention
Goerdelerring 9
04109 Leipzig

Tel: 0341/22 38 74 12
presse@deutsche-depressionshilfe.de
www.deutsche-depressionshilfe.de

