

Psychische Gesundheit in Zeiten von Corona

Die Pandemie wirkt sich auf die Stimmungslage der Bevölkerung aus. Die erste Welle drückte zu Beginn auf das persönliche Befinden, die Lage entspannte sich dann über den Sommer wieder. Mit dem Ausbruch der zweiten Welle hat sich die Stimmung wieder eingetrübt.

Psychische Gesundheit ist nicht ein Zustand, sondern entsteht durch dynamische und vielfältige Interaktionen zwischen Ressourcen und Belastungen.

KENNZAHLEN

15%
der Bevölkerung fühlen
sich Ende Oktober **schlecht bis
sehr schlecht.**
Quelle 1

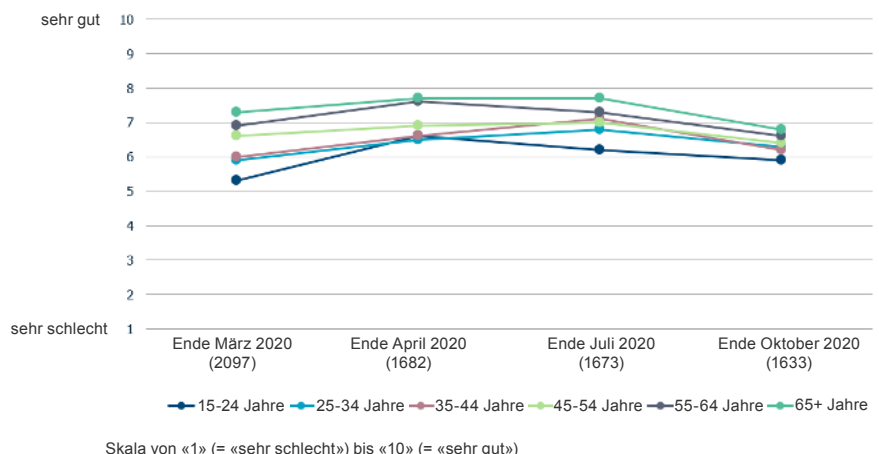
KERNAUSSAGEN

Stimmungslage Ende Oktober wieder gleich tief wie Ende März

Das persönliche Befinden wird Ende Oktober deutlich schlechter beurteilt als im Sommer – und liegt wieder auf ähnlichem Niveau wie zu Beginn der Pandemie im März. Während die emotionale Belastung in der ersten Welle vor allem Ausdruck der unmittelbaren Bedrohung war, die damals als noch grösser eingeschätzt wurde, rücken nun die zunehmend ausgezehrt emotionalen Ressourcen zur Bewältigung der anhaltenden Krise in den Vordergrund.

Ältere Personen schätzen ihr Befinden als besser ein im Vergleich zu jüngeren.

Abb. 1: Wie ist Ihr aktuelles Befinden aufgrund der aktuellen Situation mit dem neuen Coronavirus? Ich fühle mich im Allgemeinen aufgrund der Situation mit dem neuen Coronavirus ...



Quelle 1: COVID-19-Präventionsmassnahmen (Nov. 2020)

In der Deutschschweiz ist die Stimmung Ende Oktober am wenigsten getrübt, in der italienischen Schweiz am meisten. Die französischsprachige Schweiz nimmt eine mittlere Position ein. In allen drei Landesteilen ist das persönliche Befinden Ende Oktober wieder deutlich schlechter als Ende Juli.

Kein einheitliches psychisches Reaktionsmuster

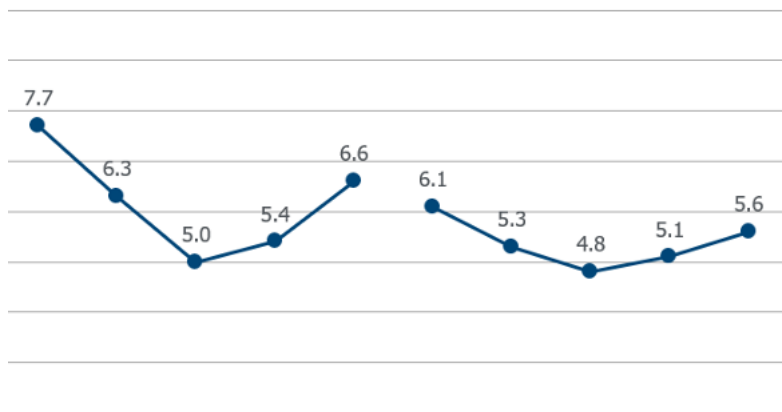
Durch die Corona-Massnahmen können soziale Vulnerabilitätsfaktoren und Alltagsstressoren verstärkt werden (z.B. wie finanzielle Sorgen, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, familiäre Konflikte), gleichzeitig entfallen bewährte Strategien zur Stressbewältigung (z.B. Austausch im Freundeskreis) und das Risiko ungünstiger Coping-Strategien (z.B. Alkoholkonsum) steigt. Gewisse Aspekte der Corona-Krise können aber auch als positiv erlebt werden und Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit stärken (z.B. Gefühle der Dankbarkeit, geringere Arbeitsbelastung, engere soziale Beziehungen).

Quelle 2: Auswirkungen von Covid-19 auf die psychische Gesundheit (Nov. 2020)

Nachlassende Resilienz – aber auf hohem Niveau

Sowohl die Zuversicht als auch die eigene Widerstandsfähigkeit wurden Ende Oktober weniger positiv eingeschätzt als Ende März. Dennoch kann keineswegs von einer generell fehlenden Resilienz gesprochen werden. Im Spektrum zwischen 1 und 10 wird die eigene Zuversicht Ende Oktober bei 8,1 und die Widerstandsfähigkeit bei 7,9 eingeschätzt. Die wahrgenommene Bedrohlichkeit der Situation hat Ende Oktober gegenüber Ende Juli wieder deutlich zugenommen.

Abb. 2: Inwiefern stimmen Sie den folgenden Aussagen über das Coronavirus zu?



Ende März 2020	Ende April 2020	Anfang Juni 2020	Ende Juli 2020	Ende Oktober 2020	Ende März 2020	Ende April 2020	Anfang Juni 2020	Ende Juli 2020	Ende Oktober 2020
7.7	6.3	5.0	5.4	6.6	6.1	5.3	4.8	5.1	5.6

Skala 1«stimme überhaupt nicht zu» bis 10 «stimme voll und ganz zu»
 Basis: Ende März 2020 (2097) / Ende April 2020 (1682) / Anfang Juni 2020 (1665) /
 Ende Juli 2020 (1673) / Ende Oktober 2020 (1633)

Quelle 1: COVID-19-Präventionsmassnahmen (Nov. 2020)

57%

der Bevölkerung kennen eine Person aus dem persönlichen Umfeld die mit dem Coronavirus infiziert worden ist

Quelle 1

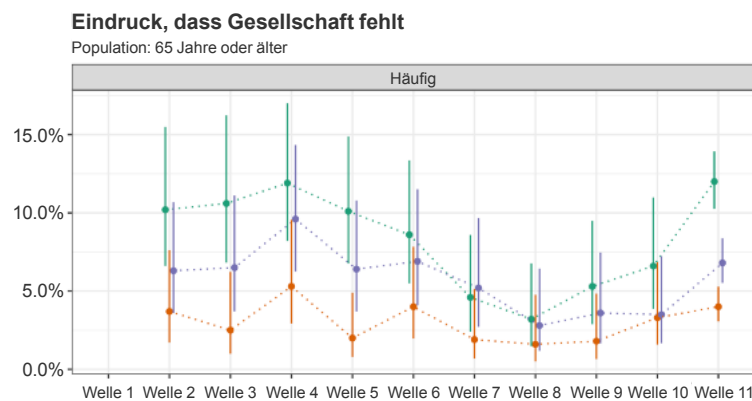


Einer von 10 Personen
bei den über 65-Jährigen
fehlt Gesellschaft.

Quelle 3

Gefühle der Ausgeschlossenheit und Isolation nehmen zu

In der Bevölkerungsgruppe 65+ nehmen seit Herbst die Gefühle von Ausgeschlossenheit und Isolation leicht zu. Soziale Kontakte sind wichtig für eine gute psychische Gesundheit. Das Gefühl, dass Gesellschaft fehlt, hat seit dem Sommer wieder deutlich zugenommen.



Grün = Eindruck, dass Gesellschaft fehlt; orange = Gefühle von Ausgeschlossenheit; violett = Gefühle von Isolation

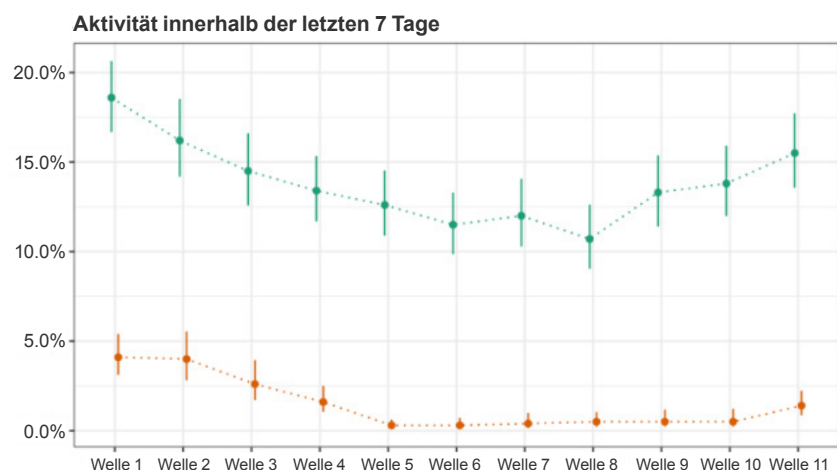
Quelle 3: COVID-19 Social Monitor (Nov. 2020)

Leichte Zunahme bei der körperlichen Inaktivität

Seit dem Sommer gibt es eine leichte Zunahme der körperlichen Inaktivität von 10 auf 15 Prozent. Bewegung fördert die psychische Gesundheit.

15%
der Bevölkerung berichtet
über **physische Inaktivität.**
Tendenz seit dem Herbst
leicht steigend.

Quelle 3



Grün = keine moderate physische Aktivität, orange = zu Hause nie verlassen

Quelle 3: COVID-19 Social Monitor (Nov. 2020). Welle 1 im April, Welle 11 im November 2020

60%

der Jungen fühlen sich im Nov. 2020 **meistens oder immer glücklich**. Im November 2017 waren es 69%.

Quelle 5

8%

der Bevölkerung **hat Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren**.

Dieser Wert hat sich durch die Pandemie fast nicht verändert.

Quelle 3



1/3 der Bevölkerung **kennt keine Anlaufstelle** an die sie sich in Notlagen wenden kann. Bei den 15- bis 25-Jährigen kennen 45% keine.

Quellen 4 und 5

Stimmungslage bei 15 – 25-Jährigen

Der Anteil der Jungen, die sich «nie, selten oder manchmal» glücklich fühlen, liegt im November 2020 bei 38 Prozent. Im November 2017 waren dies mit 31 Prozent weniger.

Pandemie wirkt als Brennglas

Die Corona-Krise kann als «Brennglas» bezeichnet werden, weil bestehende Tendenzen von Ungleichheit und Vorbelastung durch die Krise verstärkt werden. Faktoren wie eingeschränkte soziale Kontakte oder geringe Selbstwirksamkeit sind eher mit negativen Auswirkungen der Krise auf die Psyche verbunden. Bei sozioökonomisch benachteiligten Personen sind Belastungsfaktoren wie prekäre Lebens- und Arbeitsverhältnisse, schwierige finanzielle Situation, fehlende soziale Unterstützung und beengte Wohnverhältnisse besonders ausgeprägt. Bei der Migrationsbevölkerung kommen weitere Belastungsfaktoren wie Unsicherheit bezüglich ihrem Aufenthalt, fehlender Kontakt zu Familien im Herkunftsland, oder Traumatisierungen hinzu. Die Auswirkungen dieser psychosozialen Belastungen auf die psychische Gesundheit können sich im Zuge der Corona-Krise bei den Betroffenen noch weiter akzentuieren.

Quelle 2: Auswirkungen von Covid-19 auf die psychische Gesundheit (Nov. 2020)

Die Angst den Arbeitsplatz zu verlieren bleibt unverändert

Anfangs November geben rund 8 Prozent der Bevölkerung an Angst zu haben, den Arbeitsplatz zu verlieren. Dieser Wert ist seit Beginn der Pandemie praktisch unverändert. Wirtschaftliche Massnahmen sind wichtig, um die Folgen der Pandemie auf die psychische Gesundheit abzufedern.

Die meisten Menschen haben jemanden zum Reden

Die meisten Menschen haben einen vertrauten Menschen mit dem sie in einer Krise sprechen können. Auch würde die grosse Mehrheit eine Person in ihrem Umfeld darauf ansprechen, wenn diese verzweifelt wirkt.

Primär wendet sich die Bevölkerung bei Problemen und Sorgen an Vertraute im privaten Umfeld. Wenn ein solches Umfeld fehlt, können niederschwelliger Hilfs-, Unterstützung- oder Beratungsangebote als Anlaufstelle wichtig sein.

Hinweis: Befragungsdaten geben ein zu positives Bild

Personen denen es körperlich oder seelisch nicht gut geht – und dies womöglich verstärkt durch die Corona-Krise – haben nicht die Energie an Befragungen teilzunehmen. Die vorliegenden Ergebnisse sind daher vermutlich eher zu positiv.

QUELLEN

Quelle 1: Bevölkerungsbefragung von Ende Oktober 2020: Bericht «COVID-19-Präventionsmassnahmen» im Auftrag des BAG (Nov. 2020). Auf der BAG-Webseite unter: **Coronavirus > Situation Schweiz > Monitoring > Unterkategorie** «Bisherige Berichte: Bevölkerungsbefragungen».

Quelle 2: Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz. Bericht im Auftrag des BAG (Nov. 2020). Unter: **www.bag.admin.ch/psychische-gesundheit > Dokumente**

Quelle 3: COVID-19 Social Monitor der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaft (ZHAW). Zeitnahes Monitoring der Auswirkungen der COVID-19 Krise auf die Gesundheit und das Leben der Bevölkerung in der Schweiz. Laufende Ergebnisse aus der Befragung unter: **<https://csm.netlify.app/post/trend/>**

Quelle 4: Bevölkerungsbefragung: Umgang mit Krisen und Einstellung zu Hilfsangeboten, insbesondere der Dargebotenen Hand (Alter: 15+). Im Auftrag des BAG (Nov. 2020; noch unveröffentlicht)

Quelle 5: Bevölkerungsbefragung: Umgang mit Krisen und Einstellung zu Hilfsangeboten, insbesondere von Pro Juventute (Alter: 15 – 25 Jahre). Im Auftrag des BAG (Nov. 2020, noch unveröffentlicht).

KONTAKT

Bundesamt für Gesundheit BAG

Medienauskünfte

media@bag.admin.ch

058 462 95 05

DATUM

Dezember 2020