

SCHWEIZ SEITE 11

Schweizer leiden auch psychisch stark unter Corona

Wegen der Pandemie geht es vielen Menschen deutlich schlechter als zuvor, wie eine Studie zeigt

Selina Schmid

Einsamkeit, weniger Bewegung, Stress. Das Coronavirus bedroht seit bald einem Jahr die physische und psychische Gesundheit der Schweizerinnen und Schweizer. Eine repräsentative Studie des Forschungsinstituts Link zeigt, dass sich der Gemütszustand der Schweizer Bevölkerung in diesem Jahr verglichen mit dem Januar 2020 deutlich verschlechtert hat.

Im Unterschied zu Infektions- oder Impffzahlen im Zusammenhang mit dem Coronavirus sei bis dato kaum über die psychische Gesundheit der Schweiz gesprochen worden, so Link. Man wolle mit dieser Studie, welche am Montag veröffentlicht wird, einen Überblick geben, wie es den Menschen in der Schweiz geht, und hat darum mehr als 1000 Personen aus der Deutsch- und Westschweiz befragt. «Die Ergebnisse werden hoffentlich als eines von vielen Puzzlestücken dazu führen, dass sich die Öffentlichkeit auch mit diesem wichtigen Thema beschäftigt.»

Schlechter Schlaf

Über die Hälfte der befragten Personen sagen, Ängste und Sorgen hätten zugenommen, ein Viertel der Befragten schlafen schlechter. Nach ihren Beobachtungen im Familien- und Freundeskreis befragt, berichten ein Drittel der Studienteilnehmerinnen, dass das Wohlbefinden ihrer Kinder schlechter sei. Gar die Hälfte berichtet, dass es ihren Eltern und Grosseltern schlechtergehe.

Yvik Adler ist Psychologin und Co-Präsidentin der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen. Sie sagt, jeder ihrer Patienten habe wenigstens einmal über Corona gesprochen, manche mehr, manche weniger. «Eine Patientin sagte mir beispielsweise: ‹Alles, was mein Leben lebenswert macht und mir Freude bereitet, ist verboten.›» Täglich lehnt sie drei neue Patienten ab, so gross ist die Nachfrage nach Therapie.

Adler sagt, dass es in der Schweiz seit dem Zweiten Weltkrieg wohl keine Krise mehr gegeben habe, die so akut lebensverändernd war, wie es die Situation im Zusammenhang mit dem Coronavirus ist. Die Psychologin erklärt: «Als soziale Wesen wollen wir in einer Krise näher zusammenrücken. Was für die psychische Gesundheit sinnvoll ist, ist aus virologischer Sicht aber schädlich.» Die Studie des Forschungsinstituts Link zeigt: Mit 43,8 Prozent liegt die emotionale Belastung durch Besuchseinschränkungen hoch.

Corona schaffe in den Menschen einen intrapsychischen Konflikt, sagt Adler. Man habe das Bedürfnis nach Kontakt zu Menschen, doch möchte man andere oder sich selbst nicht gefährden. Auch die Massnahmen durch den Bund lösen bei einigen ein Dilemma aus, denn sie stören das Bedürfnis nach Selbstbestimmung.

Missmutige Chefs und Kunden

Für die Studie wurden Menschen, die intensiv mit anderen zusammenarbeiten, nach ihren Erfahrungen am Arbeitsplatz gefragt. Besonders das Arbeitsklima leide. 37,8 Prozent der Teilnehmerinnen sagen, es sei schlechter als vor einem Jahr. 22,7 Prozent nahmen die Produktivität der anderen als schlechter wahr, 21,6 Prozent bewerteten die eigene Produktivität schlechter als vor einem Jahr. Je etwa ein Drittel der Befragten finden, Kunden seien unfreundlicher und die Stimmung der Vorgesetzten schlechter.

Zudem belastet die Angst um den Arbeitsplatz die Menschen. Ein Viertel der Studienteilnehmerinnen leben mit einer Person zusammen, die in Kurzarbeit ist oder war. 16,5 Prozent berichten, mit einer Person zusammenzuleben, die Angst um den Arbeitsplatz hat, und 6,5 Prozent leben mit einer Person, die ihren Arbeitsplatz verloren hat.

Über 60 Prozent der Befragten stellen fest, dass mehr digitale Medien konsumiert werden. Besonders die Kinder im Umfeld der Befragten würden sich mehr mit Handy, Tablet und anderen Geräten beschäftigen, so die Studie. Als Kehrseite berichten 41,1 Prozent der Studienteilnehmerinnen, dass sich Kinder weniger bewegen als vor einem Jahr. 17,4 Prozent der Befragten meinen, die schulische Leistung der Kinder in ihrem sozialen Umfeld sei schlechter geworden.

Yvik Adler zeigt sich über diese Entwicklung besorgt. «Die Massnahmen wie Schulschliessungen und Kontaktbeschränkungen sind für junge Menschen sehr beeinträchtigend», sagt sie. Kinder und Jugendliche brauchen den Kontakt zu Gleichaltrigen für die persönliche und soziale Entwicklung. Wenn das nicht mehr in echt möglich sei, blieben digitale Mittel übrig. Es überrascht die Psychologin nicht, dass der Medienkonsum unter jungen Menschen so gestiegen ist. Sie weist aber warnend darauf hin, dass bei Social Media und Gaming das Risiko der Verhaltenssucht bestehe. «Eltern müssen aufmerksam sein und die Gesamtentwicklung ihrer Kinder beobachten», sagt Adler.

So universal die Gefühle der Angst und Sorge sind, so unterschiedlich reagieren Menschen. Laut Adler geht das Spektrum von Angst um die eigene Zukunft oder die Gesundheit über aggressives Verhalten oder Depression bis zu Suizidgedanken. Die Studie bestätigt das: 20,5 Prozent der Teilnehmerinnen berichten von zunehmenden Depressionen im Bekanntenkreis und 17,6 Prozent von wachsender Aggressivität. 3 Prozent sagen, Bekannte sprächen neu oder zunehmend über Suizidgedanken.

Kleine Freuden einbauen

Yvik Adler sagt, es sei essenziell, Menschen auf diese Gedanken und dieses Verhalten anzusprechen. Man könne auf niederschwellige Anlaufstellen wie etwa die Initiative «Dureschnufe» oder das Sorgentelefon der Dargebotenen Hand verweisen. Trete keine Besserung ein, solle man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. «Je früher man behandelt, je eher kann man schwere oder chronische Krankheiten verhindern», sagt Adler. Die Impfung gibt Hoffnung, dass die Pandemie bald zu Ende geht. Bis dahin rät Adler, die Tage zu strukturieren und sich möglichst viele kleine Freuden im Alltag einzubauen.

© **Neue Zürcher Zeitung**