



Neuer Selbst-Check psychische Gesundheit: Knapp drei von vier Menschen in der Schweiz ging es in den letzten vier Wochen höchstens mittelprächtig. 40% der Bevölkerung sind psychisch hoch oder sehr hoch belastet.

COVID-19 Pandemie, Krieg in der Ukraine und die sich anbahnende Energie-Krise: Die Schweizer Bevölkerung kämpft aktuell mit einer unsicheren Weltlage. Das hat Auswirkungen auf die psychische Gesundheit. Um herauszufinden, wie es um die individuelle psychische Belastung steht, gibt es neu einen Selbst-Check der Kampagne «Wie geht's dir?», den man in wenigen Minuten selber durchführen kann. Der Selbst-Check vermittelt zur aktuellen Belastung passende Impulse und Tools. Diese kann man selbst einfach anwenden und so der psychischen Gesundheit Sorge tragen.

Das gfs.bern hat den neuen «Wie geht's dir?» Selbst-Check vor der offiziellen Lancierung bei rund 4'000 Einwohner*innen der Schweiz repräsentativ eingesetzt, um ein Stimmungsbild der psychischen Belastung in der Bevölkerung zu erheben. Die Ergebnisse zeigen, dass es grossen Bedarf gibt, niederschwellig etwas für seine psychische Gesundheit zu tun.

Frauen leicht höher belastet als Männer

Zwei von fünf Menschen in der Schweiz sind aktuell stark psychisch belastet. Fast jede*r Zehnte weist sogar eine sehr hohe psychische Belastung auf. Nimmt man die 31% der Befragten hinzu, die aktuell mittel psychisch belastet sind, sollten sich knapp drei Viertel der Bevölkerung aktiver um ihre psychische Gesundheit kümmern.

Frauen sind mit 43% insgesamt öfter hoch oder sehr hoch psychisch belastet als Männer (35%). Jedoch sind die Zahlen bei der sehr hohen psychischen Belastung mit 9% bei den Männern und 8% bei den Frauen fast gleich hoch. Auch die mittlere psychische Belastung ist bei Männern (31%) und Frauen (33%) vergleichbar.

Gen-Z am stärksten belastet

Betrachtet man die psychische Belastung nach Altersgruppen oder Generationen, zeigt die Befragung, dass die psychische Belastung mit zunehmendem Alter stetig abnimmt. So ist mehr als die Hälfte der Generation-Z (zwischen den Jahren 2000 und 2012 geboren) hoch (30%) oder sehr hoch (26%) und zusätzliche 29% mittel psychisch belastet. Unter den Millennials (1981 - 1999) und der Generation X (1965 - 1980) ist nur noch jede*r Zehnte psychisch sehr stark belastet. Am besten geht es der Babyboomer-Generation (1946 - 1964), bei der noch gut jeder Vierte hoch (22%) oder sehr hoch (5%) psychisch belastet ist. Die mittlere psychische Belastung ist jedoch über alle Generationen vergleichsweise ähnlich hoch und bewegt sich zwischen 37% (Babyboomer) und 26% (silent Generation, 1928 - 1945).

Aus fachlicher Sicht überrascht das nicht. Es sind oft die Jüngeren, die psychisch am meisten belastet sind. Sie haben noch nicht die Lebenserfahrung, dass Krisen vorbei gehen, darum erleben sie diese intensiver. Zudem haben sie weniger erprobte Bewältigungsstrategien, ihre Beziehungen sind weniger gefestigt und darum weniger stabilisierend.



Der «Wie geht's dir?» Selbst-Check:

Die Kampagne von [wie-gehts-dir.ch](https://www.wie-gehts-dir.ch) bietet neben der «Wie geht's dir?»-App ab September 2022 einen auf wissenschaftlicher Grundlage (mental health inventory MHI-5) basierenden Selbst-Check für psychische Gesundheit an. Mit dem Selbst-Check kann man ohne viel Zeitaufwand herausfinden, wie es um die eigene psychische Gesundheit steht. Man braucht bloss fünf Fragen zur eigenen Gefühlslage in den letzten vier Wochen zu beantworten und erfährt, wo man steht, wie das eigene Stresslevel gerade ist und wie man seine psychische Gesundheit stärken und bewahren kann. Den Selbst-Check findet man auf der Website <https://www.wie-gehts-dir.ch/selbst-check> ebenso wie viele Tipps und Hilfeleistungen. Auch dazu, wie man Freundinnen, Freunde, Familie und Umfeld dabei unterstützen kann, die psychische Gesundheit zu stärken.

Über «Wie geht's dir?»

«Wie geht's dir?» ist eine Kampagne der Deutschschweizer Kantone und der Stiftung Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Die «Wie geht's dir?»-Kampagne zeigt auf, wie die psychische Gesundheit gefördert werden kann und will die Bevölkerung insbesondere dazu motivieren, über Gefühle zu sprechen, auch über belastende. Denn nur wenn auch über Belastendes offen gesprochen werden kann, wird Hilfe und Unterstützung möglich und Erkrankungen können vermieden werden. Die Kampagne wird in der ganzen Deutschschweiz online und im öffentlichen Raum sichtbar sein.

Kontakt für weitere Auskünfte:

Norina Schwendener
Leitung Kampagnenbüro
Telefon: 079 666 15 41
E-Mail: n.schwendener@promentesana.ch

Methodik gfs.bern:

Grundgesamtheit:	Einwohnerinnen und Einwohner der Schweiz ab 16 Jahren, die Deutsch sprechen.
Datenerhebung:	Opt-In via Blick.ch
Stichprobengrösse:	Total Befragte N =3'748
Fehlerbereich:	±1.6 Prozent bei 50/50 und 95-prozentiger Wahrscheinlichkeit
Gewichtung:	Alter nach Geschlecht, Kanton, Agglomeration, Links-Rechts-Positionierung und Bildung
Befragungszeitraum:	16. – 21. August 2022