

Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit in der Schweiz

Aktualisierte Übersichtsstudie

Zusammenfassung

Im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit BAG, Sektion Nationale Gesundheitspolitik

Jolanda Jäggi, Dr. Lena Liechti, Kilian Künzi, Büro BASS

Dr. Désirée Stocker, Dawa Schläpfer, B & A // // // Beratungen und Analysen

Bern, 25. November 2022

Ausgangslage

Seit Beginn der COVID-19-Pandemie 2020 führt das Bundesamt für Gesundheit (BAG) ein Monitoring zu den Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz durch. Die vorliegende Aktualisierung der bisherigen Übersichtsarbeiten (Stocker et al., 2020; 2021) nimmt den Zeitraum von Frühjahr 2020 bis im Sommer 2022 in den Blick. Im Fokus stehen folgende Untersuchungsebenen:

- Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Allgemeinbevölkerung
- Auswirkungen auf die psychische Gesundheit bestimmter Risikogruppen
- Folgen im Bereich der Suizidalität
- Nutzung niederschwelliger Beratungs- und Informationsangebote während der Krise

Die Entwicklung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgungssituation wird – anders als in den bisherigen Veröffentlichungen – in separaten Berichten und Bulletins des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums (Obsan) analysiert. Basierend auf dem vorliegenden Bericht, den Obsan-Publikationen sowie allfälligen weiteren Quellen wird das BAG zur Beantwortung mehrerer politischer Vorstösse¹ eine Gesamtschau zur Entwicklung der psychischen Gesundheit und der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgungssituation während der Pandemiejahre 2020 bis 2022 erarbeiten.

Methodisches Vorgehen

Die Übersichtsarbeit stützt sich auf eine Recherche zum aktuellen Forschungsstand in der Schweiz (punktuell ergänzt mit internationaler Literatur), die Analyse der vorhandenen Daten zu Suiziden und Suizidversuchen, die Auswertung der Nutzungsdaten psychosozialer Beratungs- und Informationsangebote, welche vom BAG während der Pandemie (zusätzlich) finanziell unterstützt wurden, sowie Interviews mit den Verantwortlichen der jeweiligen Angebote.

Psychische Gesundheit in Krisenzeiten

Psychische Gesundheit ist nicht ein Zustand, sondern entsteht durch dynamische und vielfältige Interaktionen zwischen Ressourcen und Belastungen. Sowohl die Intensität und Häufigkeit von Belastungen (Stressoren) als auch die

verfügbaren Ressourcen (Schutzfaktoren) spielen bei der Bewältigung von Stresssituationen eine Rolle. Die aussergewöhnlichen Belastungen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie haben das Potenzial, die Balance zwischen Ressourcen und Stressoren aus dem Gleichgewicht zu bringen: soziale Vulnerabilitätsfaktoren und Alltagsstressoren können verstärkt werden (z.B. finanzielle Sorgen, Arbeitslosigkeit, Einsamkeit, familiäre Konflikte), gleichzeitig entfallen bewährte Strategien zur Stressbewältigung (z.B. Austausch im Freundeskreis) und das Risiko ungünstiger Coping-Strategien steigt (z.B. vermehrter Alkoholkonsum). Gewisse Aspekte der Corona-Krise wurden aber auch als positiv erlebt und haben Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit gestärkt (z.B. Gefühle der Dankbarkeit, geringere Arbeitsbelastung, engere soziale Beziehungen).

Stress- und Belastungssymptome – wie Angst, Erschöpfung, gedrückte Stimmung, Schlafstörungen, Aggressionen etc. – sind normale und natürliche emotionale Reaktionen auf eine Krisensituation. Bei andauernder Belastung und chronischen Stressreaktionen ist das Risiko einer Entwicklung von psychischen Krankheiten allerdings erhöht.

Die bisherige Forschung hat gezeigt, dass in der Pandemie die vorbestehenden sozialen und gesundheitlichen Ungleichheiten sichtbar wurden und sich teilweise akzentuiert haben. Vor diesem Hintergrund wird im vorliegenden Bericht die Situation ausgewählter Bevölkerungsgruppen näher beleuchtet, welche aufgrund soziodemografischer, gesundheitsbezogener, Pandemie-spezifischer sowie sozialer und sozioökonomischer Merkmale eher von negativen psychischen Gesundheitsfolgen betroffen sind:

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- Ältere Menschen
- Personen mit COVID-19
- COVID-19-Risikogruppen
- Personen mit sozialen und sozioökonomischen Vulnerabilitätsfaktoren
- Personen mit psychischen Vorerkrankungen (inkl. Suchtprobleme)
- Gesundheitspersonal
- Betreuende Angehörige

¹ Postulat Hurni (21.3234 «Wie steht es um den psychischen Gesundheitszustand der Schweizerinnen und Schweizer»), Postulat 21.3457 der Kommission für Wissenschaft, Bildung und Kultur des Nationalrats WBK-N («Psychische Gesundheit unserer Jugend stärken») und

Postulat 21.3230 Z'Graggen («Bericht zu den Auswirkungen auf die Gesellschaft der Massnahmen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie und Möglichkeiten zu deren Heilung»).

Phasen der COVID-19-Pandemie

Ende Februar 2020 wurde in der Schweiz der erste Fall von COVID-19 registriert. Der Verlauf der Pandemie lässt sich anhand des Infektionsgeschehens und der Massnahmen zur Pandemiebekämpfung auf nationaler Ebene in verschiedene Phasen einteilen. Im vorliegenden Bericht erfolgt die Darstellung der Studienergebnisse entlang der folgenden Zeiträume:

Erste Welle: Erste Pandemiewelle und erster Lockdown mit Schulschliessungen im März / April 2020, danach schrittweise Lockerung der Massnahmen

Zweite Welle: Beginn der zweiten Pandemiewelle im Herbst 2020 und schrittweise Verschärfung der Massnahmen von Bund und Kantonen, zweiter Lockdown im Januar / Februar 2021, danach schrittweise Lockerung der Massnahmen

Weiterer Pandemieverlauf: Impfkampagnen in den Kantonen ab Anfang 2021, Zertifikatspflicht für bestimmte Veranstaltungen / Bereiche ab September 2021, Starker Anstieg der Fallzahlen und Ausweitung Zertifikatspflicht im November 2021, Homeoffice-Pflicht ab Ende Dezember 2021. Ab Mitte Februar 2022 weitgehende Aufhebung der schweizweiten Massnahmen, Ende der besonderen Lage im April 2022.

Forschungsstand zu den psychischen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie

Was die Studienlage betrifft, sind trotz der nach wie vor starken Konzentration der Publikationen auf die erste Pandemiewelle im Frühjahr 2020 mittlerweile auch gewisse Forschungsergebnisse zur Entwicklung der psychischen Gesundheit während des zweiten Pandemiejahrs 2021 verfügbar. Für das Jahr 2022 liegen erst wenige Publikationen vor.

Aus methodischen Gründen ist es schwierig, den direkten Effekt der Pandemie auf die psychische Gesundheit zu isolieren und die Betroffenheit unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen zu quantifizieren. Gleichwohl lassen die unterschiedlichen Studiendesigns (Gelegenheitsstichproben, repräsentative Quer- und Längsschnittstudien, qualitative Untersuchungen) Aussagen zu Tendenzen sowie zu Risiko- und Schutzfaktoren zu.

Insgesamt bestätigen auch neuere Forschungsergebnisse die bisherigen Erkenntnisse, wonach sich die Stimmungslage sowie die Indikatoren der psychischen Gesundheit (z.B. Stresserleben, Symptome von Angststörungen und Depressionen) in der Allgemeinbevölkerung jeweils parallel zum Pandemieverlauf verändert haben, d.h. in Phasen hoher Infektions- und Sterblichkeitsraten und verschärfter Massnahmen zeigte sich in bedeutenden Anteilen der Bevölkerung eine erhöhte psychische Belastung, welche jedoch mit dem Abflachen der Pandemiewellen und der Lockerung der Massnahmen meist wieder zurückging. Die zweite und nachfolgende Pandemiewellen wurden dabei deutlich stärker negativ wahrgenommen als die erste Welle: Im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 und den darauffolgenden Lockerungen kam es teilweise sogar zu einem vorübergehenden Rückgang des durchschnittlichen Stressniveaus. Übereinstimmend zeigen die Forschungsergebnisse jedoch, dass in

gewissen Bevölkerungsgruppen negative psychische Gesundheitsfolgen in allen Phasen der Pandemie häufiger vorkommen. Frauen, jüngere Personen, Alleinlebende, Menschen in prekären finanziellen Verhältnissen und Personen mit psychischen oder körperlichen Vorerkrankungen schätzen ihre psychische Gesundheit schlechter und den negativen Effekt der Pandemie grösser ein als die Durchschnittsbevölkerung. Bei ihnen ist die Belastung ebenfalls parallel zu den Pandemiewellen angestiegen, scheint jedoch in Phasen der Entspannung tendenziell weniger stark zurückgegangen zu sein. Mit dem Andauern der Pandemie gab es auch in der Allgemeinbevölkerung Anzeichen einer zunehmenden Ermüdung und Erschöpfung der Bewältigungsressourcen. Ob sich die psychische Befindlichkeit mit der Entspannung der Pandemiesituation im Frühling 2022 inzwischen weitgehend wieder auf das Niveau früherer Jahre eingependelt hat oder ob eine erhöhte Belastung verblieben ist, wird sich erst noch zeigen müssen.

Die bereits vor der Pandemie bestehende Ungleichverteilung der Risiken für eine schlechtere psychische Gesundheit hat sich während COVID-19 teilweise akzentuiert. Während ältere Generationen trotz der stärkeren Gefährdung durch das Virus insgesamt weniger von psychischen Gesundheitsfolgen der Pandemie betroffen sind, hat die psychische Gesundheit junger Menschen in dieser Zeit stark gelitten. Die in den Vorjahren bereits festgestellte Zunahme psychischer Beschwerden von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat sich während der Pandemie verstärkt, insbesondere ab der zweiten Pandemiewelle (Herbst 2020) und besonders ausgeprägt für Mädchen und junge Frauen, junge Menschen aus ärmeren Haushalten und Personen mit Migrationshintergrund. Bei jungen Menschen, aber auch bei anderen Bevölkerungsgruppen mit besonderen Risiken (Gesundheitspersonal, Sans-Papiers,

geschlechtliche Minderheiten) gibt es Hinweise für eine Chronifizierung der psychischen Belastung im Verlauf der Pandemie.

Schliesslich zeigen internationale Forschungsergebnisse, dass SARS-CoV-2 mit erhöhten Risiken für neuropsychiatrische Folge- und Begleiterkrankungen verbunden ist. Psychische Beschwerden (Depressionen, Angststörungen) gehören zu den häufigsten Symptomen von Long COVID Erkrankungen, deren Prävalenz bei Erwachsenen aktuell auf rund 20 Prozent geschätzt wird. Dies könnte sich mittel- und langfristig auf den psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlungsbedarf auswirken.

Auswirkungen auf die Suizidalität

Wie in anderen Ländern hat die Zahl der Suizide in der Schweiz in den ersten zwei Pandemie-jahren gesamthaft nicht zugenommen, sondern lag etwas tiefer als in den Vorjahren. Gemäss aktuellem Forschungsstand haben bei Erwachsenen auch Suizidversuche, selbstverletzendes Verhalten und Suizidgedanken in der Schweiz nicht zugenommen. Anders präsentiert sich die Situation bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen: So war die Suizidrate in der jüngsten Altersgruppe (1- bis 14-Jährige) im Jahr 2020 doppelt so hoch als im Durchschnitt der vorherigen fünf Jahre. Aufgrund der kleinen Fallzahlen (2020 = 7 Fälle, 2015–2019 im Schnitt 2 Fälle) ist diese Entwicklung jedoch mit Vorsicht zu interpretieren.

Schätzungen basierend auf der medizinischen Statistik der Krankenhäuser, Zahlen aus einzelnen psychiatrischen Notfallzentren sowie die Beratungszahlen von Tox Info Suisse und Pro Juventute zeigen, dass suizidale Krisen in dieser Altersgruppe – insbesondere bei Mädchen und jungen Frauen – ab der zweiten Pandemiewelle zugenommen haben. Studien verweisen auf einen anhaltend hohen und aufgrund mangelnder Kapazitäten in der Kinder- und Jugendpsychiatrie kaum bewältigbaren Behandlungsbedarf. Für eine Beurteilung der Gesamtsituation sind allerdings die Zahlen zur Entwicklung der psychiatrisch-psychotherapeutischen Versorgungssituation während der Pandemie abzuwarten.

Die Rolle niederschwelliger Beratungs- und Informationsangebote

Analysiert wurden Nutzungsdaten der folgenden psychosozialen Beratungsangebote und Informationsplattformen, die das BAG während der Pandemie finanziell unterstützt hat, damit sie ihr Angebot ausbauen bzw. ihre Beratungskapazitäten erweitern konnten:

- Die Dargebotene Hand
- Pro Juventute

- Pro Mente Sana
- SafeZone.ch
- ciao.ch
- santépsy.ch
- dureschnufe.ch
- reden-kann-retten.ch

Die Beratungsanfragen und die Nutzungszahlen dieser Angebote haben im Verlaufe der Pandemie deutlich zugenommen. Teilweise war ein zunehmender Trend schon in den Vorjahren zu beobachten; mit der Corona-Krise sind die Beratungsanfragen aber pointierter angestiegen, und es konnten mehr Personen (Erstkontakte, einmalige Beratungen) erreicht werden. Die bestehenden niederschweligen Informations- und Unterstützungsangeboten bzw. deren gezielter Auf- oder Ausbau haben sich dementsprechend bewährt.

In vielen der analysierten Angebote – welche in einer oder mehreren Landessprachen bestehen – zeigt sich eine parallel zu den Pandemiewellen verlaufende Nutzungshäufigkeit mit einem ersten Höhepunkt im Frühjahr 2020, einem zweiten – oft noch höheren – Anstieg Ende 2020 / Anfang 2021 sowie einer weiteren kleineren Spitze Ende 2021. Die Entwicklung der Nutzungszahlen ist jedoch auch von technischen Anpassungen, Informationskampagnen und saisonalen Schwankungen abhängig, und sie widerspiegelt auch den pandemiebedingten Digitalisierungsschub sowohl aufseiten der Anbieter wie auch der Nutzenden.

Obschon es Hinweise gibt, dass seit 2022 die psychische Belastung geringer ist bzw. die Belastung spezifisch aufgrund der Pandemie nicht mehr im Vordergrund steht, zeigen sich bei den meisten Angeboten Nutzungszahlen auf höherem Niveau als vor der Pandemie. Dies mag auch damit zusammenhängen, dass die COVID-19-Pandemie generell zu einer erhöhten Sensibilisierung für Themen der psychischen Gesundheit und zu einer grösseren Bekanntheit der Angebote beigetragen hat.

Schlussbemerkungen

Ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung ist insgesamt gut durch die COVID-19-Pandemie gekommen. Zwar zeigten sich parallel zu den Pandemiewellen durchaus bei einem gewissen Bevölkerungsanteil erhöhte Belastungen im Bereich der psychischen Gesundheit. Dies lässt sich jedoch als normale psychische Reaktion auf eine Krise interpretieren.

Wie schon die bisherigen Übersichtsstudien zeigt allerdings auch das vorliegende Update, dass gewisse Bevölkerungsgruppen öfter von einer Verschlechterung der psychischen Gesundheit betroffen waren und ihre Belastungsniveaus zwischen den Pandemiewellen (in Pha-

sen der Entspannung) tendenziell weniger stark zurückgingen. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind deutlich stärker von psychischen Gesundheitsfolgen der Pandemie betroffen als andere Altersgruppen. Angesichts des beobachteten Anstiegs suizidaler Krisen bei jungen Menschen erscheinen Anstrengungen im Bereich der Suizidprävention sowie Massnahmen zur Schliessung der Versorgungslücken im Bereich der Kinder- und Jugendpsychiatrie weiterhin dringlich.

Inwiefern die Pandemie mittel- oder längerfristig zu einem Anstieg klinisch relevanter psychischer Belastungen geführt hat, lässt sich zum heutigen Zeitpunkt noch nicht abschliessend beurteilen – auch vor dem Hintergrund der noch unsicheren Entwicklung der Pandemiesituation und den Auswirkungen weiterer Krisen auf das Leben und den Alltag der Schweizer Bevölkerung. Zur Beobachtung allfälliger längerfristiger Effekte werden die Ergebnisse von laufenden Längsschnittstudien, der Schweizerischen Ge-

sundheitsbefragung 2022 sowie Daten zur Entwicklung der Inanspruchnahme psychiatrisch-psychotherapeutischer Behandlungen ein zentrales Element sein.

Jäggi, J., Stocker, D., Liechti, L., Schläpfer, D., & Künzi, K. (2022). *Der Einfluss der COVID-19 Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung. Aktualisierte Übersichtsstudie*. Bern: Bundesamt für Gesundheit

Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2021). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Schlussbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.

Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., & Künzi, K. (2020). *Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz*. Erster Teilbericht. Bern: Bundesamt für Gesundheit.