



«Wie geht's dir?»

Ein psychisches Stimmungsbild der Schweiz

Auftraggeber

Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8031 Zürich

Auftragnehmer

Forschungsstelle sotomo
Dolderstrasse 24
8032 Zürich

Autoren (alphabetisch):

Gordon Bühler
Michael Hermann
David Krähenbühl
Eveline Würzler

Zürich, Oktober 2018



Inhaltsverzeichnis

1	Zu dieser Studie	3
2	Stimmungsbild der Schweiz	5
2.1	«Wie geht es Ihnen heute?»	5
2.2	Verbreitete psychische Tiefphasen	8
2.3	Fast alle kennen Betroffene	9
3	Was sich auf die Stimmung auswirkt	10
3.1	Faktoren der psychischen Belastungen	10
3.2	Grundlagen für das psychische Wohlbefinden	12
3.3	Situationsabhängige Stimmungslage	14
3.4	Einfluss von Jahreszeiten und Wetter	17
4	Befürchtete und erhoffte Reaktionen	20
4.1	Befürchtete Reaktionen durch andere	20
4.2	Gewünschte Reaktionen	22
4.3	Eigener Umgang mit psychischen Tiefs	24
5	Darüber reden	26
5.1	«Wie geht's dir?» – mehr als eine Floskel?	26
5.2	Worüber die Schweiz offen spricht	27
5.3	Transparenz am Arbeitsplatz?	30
5.4	Ansprechpersonen	32
5.5	Was es braucht	35
6	Datenerhebung und Methode	38

1 Zu dieser Studie

«Wie geht's dir?» ist eine alltägliche Frage, die einiges auslösen könnte, jedoch oft vieles verdeckt. Die Stiftung Pro Mente Sana wollte wissen, wie es den Menschen in der Schweiz wirklich geht. Sie interessiert sich dafür, wie offen und mit wem Schweizerinnen und Schweizer über ihre psychische Stimmungslage sprechen. Die Forschungsstelle sotomo hat im September 2018 über 5500 Menschen in der Schweiz zu ihrem psychischen Wohlbefinden und zur Art wie sie darüber sprechen online befragt. Die Befragungsergebnisse sind repräsentativ für die erwachsene Bevölkerung gewichtet. Entstanden ist dabei ein psychisches Stimmungsbild der Schweiz.

Psychisches Stimmungsbild

Obwohl die meisten Befragten auf die Einstiegsfrage – «Wie geht es Ihnen heute?» – mit «gut» oder «sehr gut» geantwortet haben, zeigt die Studie, dass sich hinter einer solchen ersten Antwort oft mehr versteckt als weitverbreitete gute Laune. Auf spezifische Nachfrage gibt beinahe ein Fünftel der Befragten an, sich gegenwärtig in einem länger dauernden psychischen Tief zu befinden. Nur ein Drittel ist der Meinung, selber noch nie eine psychische Tiefphase erlebt zu haben. Fast alle Schweizerinnen und Schweizer kennen schliesslich in ihrem persönlichen Umfeld Personen, denen es psychisch nicht gut geht oder nicht gut gegangen ist.

Aus Sicht der Befragten besteht ein breites Feld von Gründen, die zu einer psychischen Belastung führen. Besonders häufig werden Überlastung/Stress und zwischenmenschliche Konflikte genannt. 12 Prozent der Befragten geben an, dass sie im letzten Jahr durch Hoffnungslosigkeit und Depression belastet worden seien. 13 Prozent sehen sich durch Ängste beeinträchtigt und 15 Prozent durch seelische Erschöpfung. Als wichtig für ihr psychisches Wohlbefinden erachten die Befragten insbesondere genügend Schlaf und Erholung sowie körperliches Wohlbefinden. Auffällig ist, dass Personen, die sich selber in einem psychischen Tief befinden, viel häufiger als andere «über Probleme reden können» als wichtigen Faktor für das eigene psychische Wohlbefinden ansehen. Die Bedeutung des darüber Redens kommt auch bei der Frage nach der gewünschten Reaktion des Umfelds zum Ausdruck. Klar am häufigsten nennen die Befragten «mich ernst nehmen» und «mir zuhören», wenn es psychisch einmal nicht gut gehen sollte.

Darüber reden

Die Befragung zeigt: Für viele Menschen ist es besonders wichtig, dass ihnen jemand zuhört und sie ernst nimmt, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht. Zu-

gleich fürchtet sich jedoch eine überwiegende Mehrheit vor negativen Reaktionen, wenn ihr Umfeld erfahren würde, dass es ihnen psychisch nicht gut geht. Von psychischen Beschwerden tatsächlich Betroffene fürchten sich dabei noch deutlich mehr als Menschen, die sich eine entsprechende Situation bloss vorstellen.

Auch wenn die wenigsten eine eigentliche gesellschaftliche Ächtung erwarten, verbleiben subtile Ängste. Verbreitet ist insbesondere die Befürchtung, als nicht leistungsfähig oder schwach zu gelten. Letzteres gilt ganz besonders für junge Erwachsene.

Die von den Befragten wahrgenommene Stigmatisierung psychischer Erkrankungen führt dazu, dass viele Menschen in der Schweiz nicht offen darüber sprechen – viel weniger offen etwa als über körperliche Erkrankungen. Aus Sicht der Befragten wird in der Schweiz nur über das Einkommen noch häufiger geschwiegen als über psychische Erkrankungen. Im Allgemeinen sprechen jüngere Menschen offener über schwierige, persönliche Themen als ältere. Bei den Themen Burn-out und Depression ist dieser Trend zu mehr Offenheit bei Jüngeren jedoch buchstäblich zum Erliegen gekommen. Hier sind die jungen Erwachsenen nicht offener als die Menschen mittleren Alters – jedoch immer noch offener als die älteste Alterskategorie.

Die meisten Schweizer und Schweizerinnen sind der Meinung, dass es weitere Anstrengungen braucht, damit in der Schweiz offener über psychische Krankheiten gesprochen wird. Oft werden dabei mehr Wissen und weniger Tabus gewünscht. Gewünscht wird aber auch eine Diskussion über die Leistungsgesellschaft. Als nicht leistungsfähig und schwach zu gelten, scheint heute das grösste Hindernis für einen offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen zu sein – gerade auch bei Jüngeren. Zugleich werden Überlastung/Stress am häufigsten als Gründe für die eigene psychische Belastung genannt. Dies zeigt, dass es nicht ausreicht, wenn psychische Erkrankungen heute nicht mehr zur gesellschaftlichen Ächtung führen. Ein offenerer Umgang bedingt auch ein Überdenken der Erwartungen der Leistungsgesellschaft an jede einzelne und jeden einzelnen von uns.

2 Stimmungsbild der Schweiz

2.1 «Wie geht es Ihnen heute?»

Wie in dieser Studie gezeigt wird, verstehen die meisten Schweizerinnen und Schweizer die Frage «Wie geht es dir?» bloss als einen höflichen Gesprächseinstieg. Man sagt, es gehe einem gut, auch wenn es gar nicht zutrifft. Doch wie sieht es aus, wenn die Menschen in einer anonymen Online-Umfrage gefragt werden: «Wie geht es Ihnen heute?». Rund ein Fünftel der Befragten gibt an, dass es ihm oder ihr heute «sehr gut» geht. Zwei von drei Befragten geben an, dass es ihnen entweder «gut» oder «sehr gut» geht. Das heisst, es bleibt ein Drittel, der den eigenen Zustand bloss als «durchschnittlich» oder als «nicht so gut» einschätzt. Auffällig ist, dass kaum jemand seine eigene Stimmung als «ganz schlecht» beschreibt.

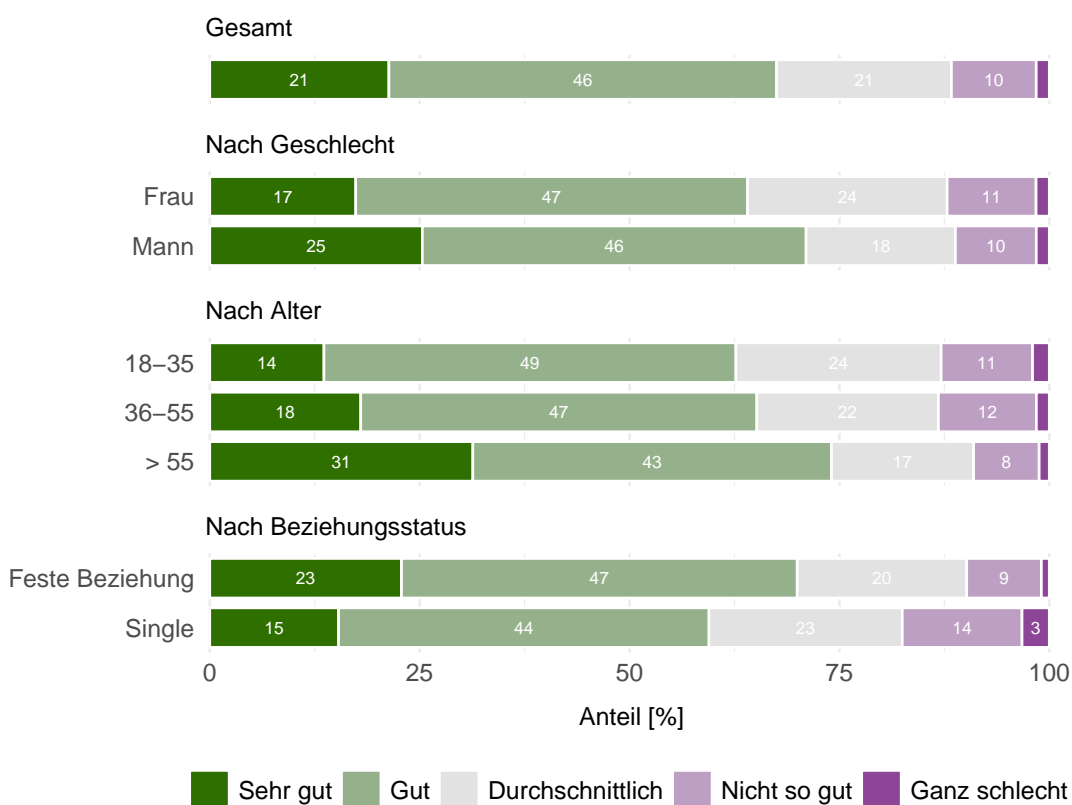


Abbildung 1: «Wie geht es Ihnen heute?» nach Demografie

Wie Abbildung 1 zeigt, hängt die Stimmungslage vom Alter und vom Geschlecht ab. Männer geben häufiger an, dass es ihnen «sehr gut» geht als Frauen. Ältere Menschen sind häufiger in guter Stimmung als jüngere. Ausserdem wirkt sich eine feste Beziehung positiv auf die Stimmungslage aus.

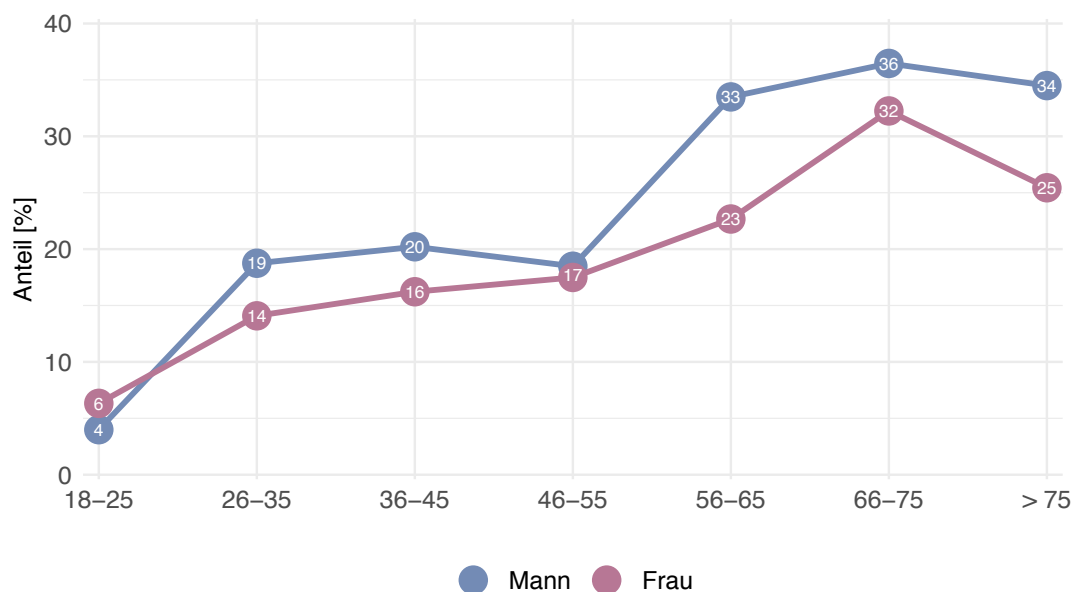


Abbildung 2: «Wie geht es Ihnen heute?»: Anteil «Sehr gut» nach Geschlecht und Alter.

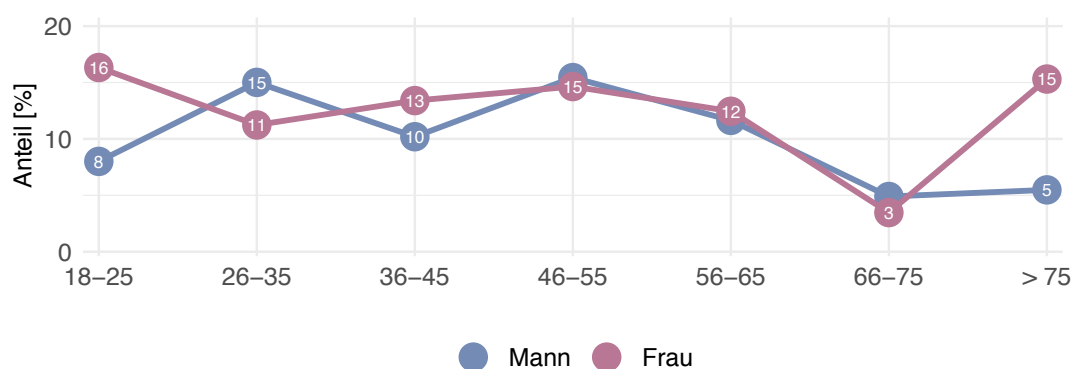


Abbildung 3: «Wie geht es Ihnen heute?»: Anteil «nicht so gut» und «ganz schlecht» nach Geschlecht und Alter.

Abbildung 2 zeigt den Anteil der Personen in sehr guter Stimmung nach Geschlecht und Alter. Tendenziell steigen die beiden Kurven mit dem Alter an, wobei es in fast allen Lebensabschnitten mehr Männer als Frauen gibt, denen es «sehr gut» geht. Auffällig ist allerdings eine Art Midlife-Crisis-Knick bei Männern zwischen 46 und 55 Jahren. Ihren stimmungsmässigen Höhepunkt erreichen Frauen und Männer zwischen 66 und 75 Jahren. Danach nimmt der Anteil derer, denen es «sehr gut» geht, insbesondere bei den Frauen wieder ab. Es ist dies ein Lebensalter, in dem viele Frauen ihre Partner verlieren.

Auffällig ist, dass junge Erwachsene unter 25 Jahren kaum angeben, es gehe ihnen «sehr gut». Daraus darf jedoch nicht abgeleitet werden, dass junge Erwachsene sich besonders oft schlecht fühlen.

Abbildung 3 zeigt den Anteil jener, denen es «nicht so gut» oder «ganz schlecht» geht. Hier gibt es keinen besonders hohen Wert bei den jüngeren Befragten – jedoch einen Geschlechterunterschied. Die Ergebnisse widersprechen der Vorstellung einer Jugend, die zwischen «himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt» pendelt. Vielmehr halten sich die Jungen bloss häufiger als alle anderen zurück, die eigene Stimmung als «sehr gut» zu beschreiben – sie sehen eher Grautöne. Die Herausforderung, den eigenen Platz in der Erwachsenenwelt zu finden, lässt offensichtlich keine bedingungslose Lebenszufriedenheit zu.

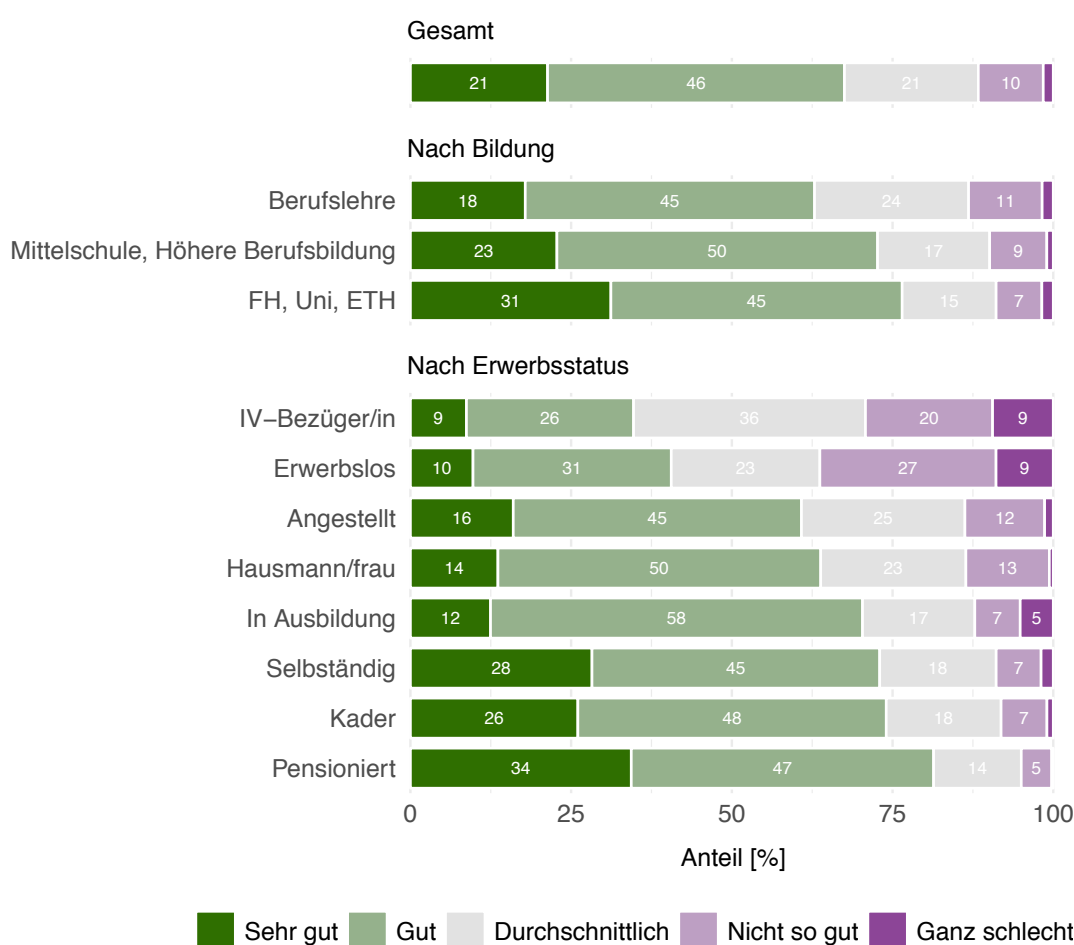


Abbildung 4: «Wie geht es Ihnen heute?» nach sozialem Status

Die Erwerbssituation wirkt sich sehr markant auf die Stimmungslage aus. Erwerbslose und Personen, die eine Invalidenrente beziehen, geben deutlich häufiger als der Durchschnitt an, dass es ihnen «nicht so gut» oder «ganz schlecht» geht. Ganz anders wirkt sich die Erwerbslosigkeit am Ende der Erwerbsphase auf die

Stimmungslage aus: Pensionierte sind die Zufriedensten überhaupt. Dies zeigt, dass die Menschen grundsätzlich sehr gut ohne Arbeit sein können. Problematisch für die Gemütsverfassung ist Erwerbslosigkeit vor allem dann, wenn sie vorzeitig, erzwungen und stigmatisiert ist. Dazu kommt, dass natürlich auch eine schlechte psychische Verfassung zu unfreiwilliger Erwerbslosigkeit führen kann. Die Zusammenstellung zeigt ausserdem, dass ein höherer Bildungsabschluss, aber auch eine Erwerbstätigkeit mit mehr (Eigen-)Verantwortung (Kader, Selbständige) dazu führen, dass die Menschen ihre Stimmung eher als positiv einschätzen.

2.2 Verbreitete psychische Tiefphasen

Der Grossteil der Schweizerinnen und Schweizer beschreibt ihre aktuelle Stimmung als gut oder sogar sehr gut. Auf konkrete Nachfragen geben allerdings fast zwei Drittel der Befragten an, dass sie in ihrem Leben schon Phasen hatten, in denen es ihnen über längere Zeit stimmungsmässig nicht gut ging. Bei fast 20 Prozent gilt dies nicht nur für die Vergangenheit, sondern auch für die Gegenwart. Sie geben an, dass es ihnen schon seit längerer Zeit stimmungsmässig nicht gut geht.

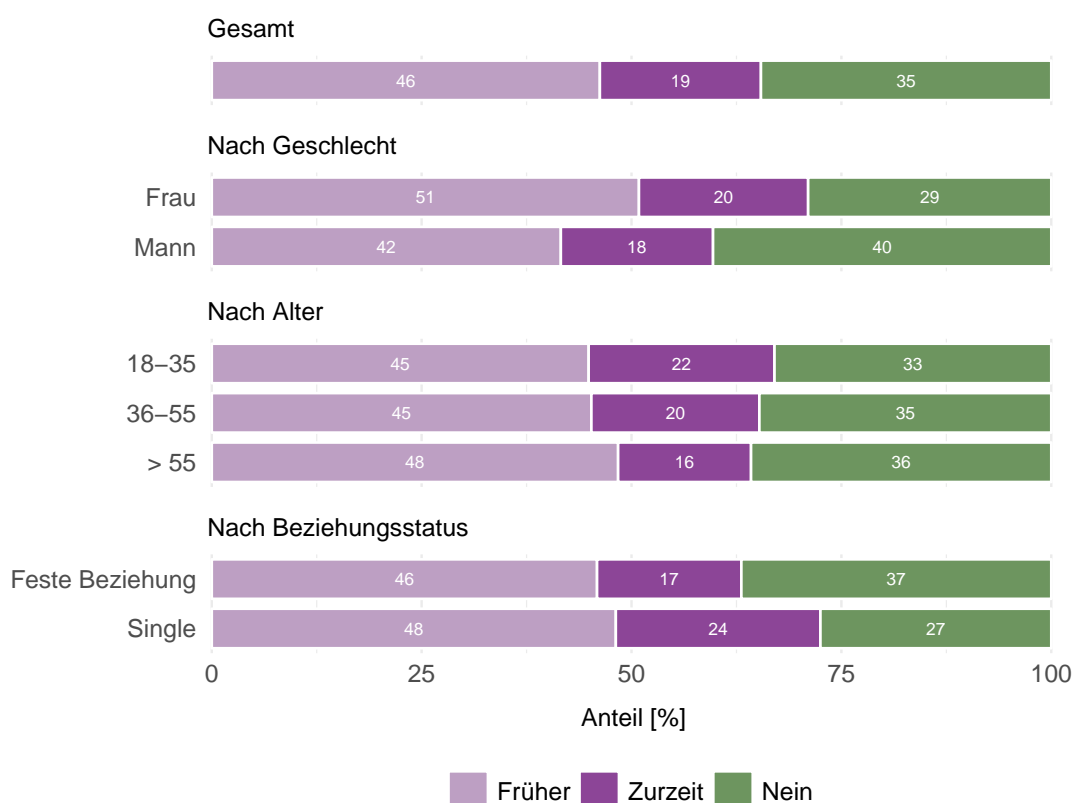


Abbildung 5: Erfahrung einer Zeit im Leben, in denen es stimmungsmässig über längere Zeit nicht gut ging.

Männer geben fast ebenso häufig wie Frauen an, sich aktuell in einem psychischen Tief zu befinden. Dennoch sind Männer weniger häufig als Frauen der Ansicht, dass sie früher einmal ein längeres Tief erlebt hatten. Je länger man lebt, desto grösser ist grundsätzlich die Wahrscheinlichkeit, dass man einmal ein psychisches Tief erlebt hat. Dennoch geben Ältere häufiger an, noch nie ein solches durchlebt zu haben. Dies bedeutet entweder, dass die ältere Generation im Lauf ihres Lebens weniger anfällig für Stimmungstiefs war oder sie können sich nicht mehr daran erinnern.

2.3 Fast alle kennen Betroffene

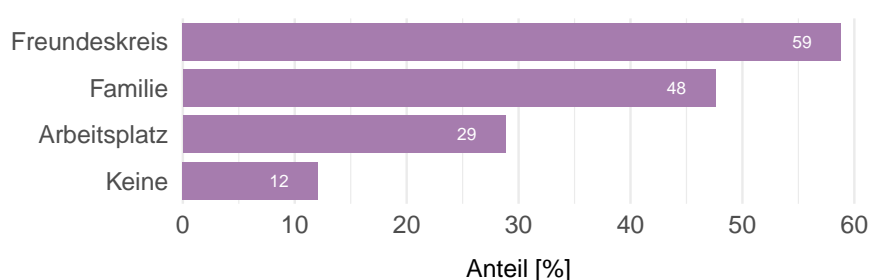


Abbildung 6: Kennen von Personen, denen es psychisch nicht gut geht – nach Bezugsfeld

Wie verbreitet psychische Beschwerden tatsächlich sind, zeigt sich in den Antworten zur Frage, ob und wo man Personen kennt, die sich in einem psychischen Tief befinden oder befanden. Nur 12 Prozent geben an, niemanden mit psychischen Beschwerden zu kennen. 59 Prozent kennen jemanden im Freundeskreis und immerhin fast die Hälfte in der eigenen Familie. Am Arbeitsplatz sind es mit 29 Prozent etwas weniger. Dies womöglich, weil hier der Kreis der Personen, den man näher kennt, kleiner ist – womöglich aber auch, weil hier zurückhaltender darüber gesprochen wird.

3 Was sich auf die Stimmung auswirkt

3.1 Faktoren der psychischen Belastungen

Welche Faktoren belasten die Menschen in der Schweiz und wirken sich negativ auf ihre emotionale Grundstimmung aus?

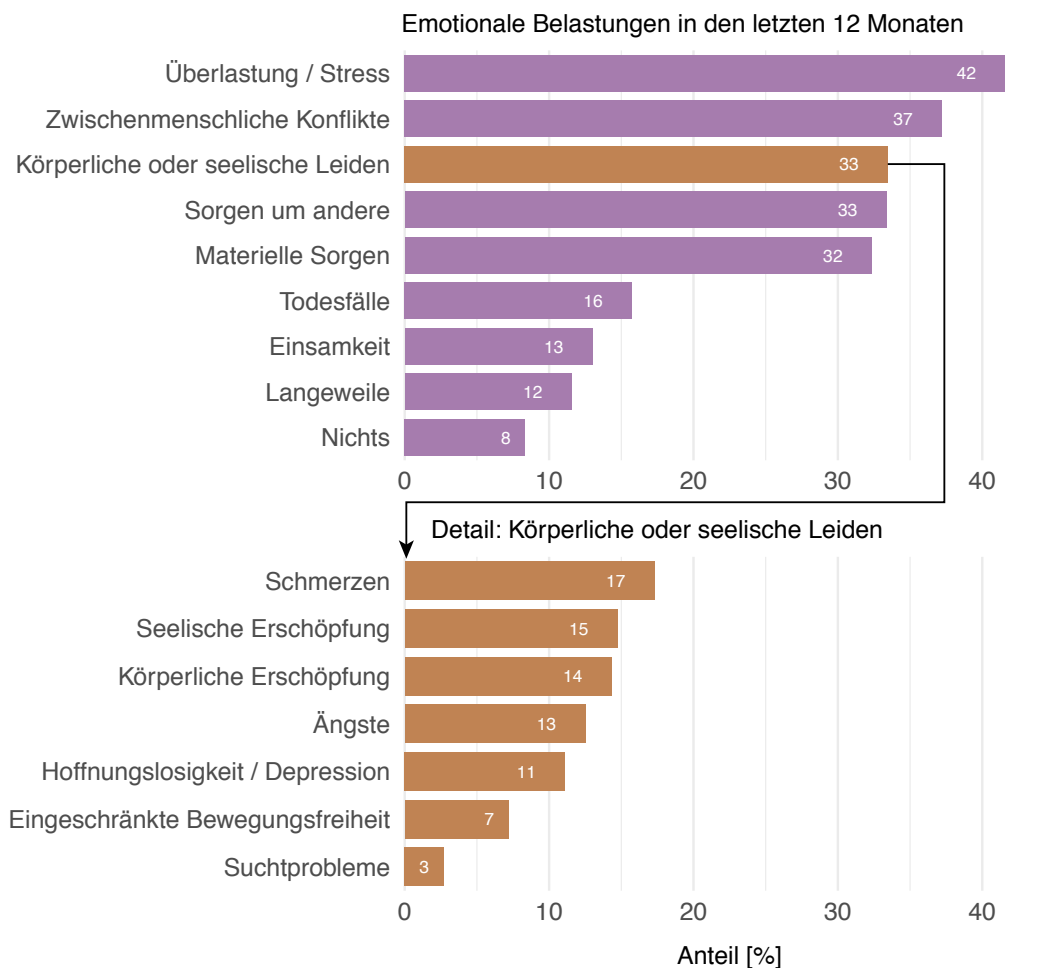


Abbildung 7: Belastungen, die sich in den vergangenen 12 Monaten negativ auf die emotionale Grundstimmung ausgewirkt haben.

Abbildung 7 zeigt, wie viele Befragte in den letzten 12 Monaten von verschiedenen Faktoren betroffen waren. Der wichtigste Belastungsfaktor ist Überlastung/Stress. 42 Prozent geben an, dass sich dies negativ auf ihre Grundstimmung ausgewirkt hat. Die Nachfrage nach dem konkreten Grund zeigt, dass es sich dabei meist um den Beruf handelt, der zu belastendem Stress führt. Zwischenmenschliche Konflikte haben sich bei 37 Prozent aller Befragten negativ auf die Grundstimmung ausgewirkt. Ein Drittel der Befragten gibt an, im vergangenen Jahr durch körperliche oder seelische Leiden belastet worden zu sein. Ähnlich verbreitet sind

Sorgen um andere Menschen sowie materielle Sorgen. Die weiteren möglichen Faktoren (Todesfälle, Einsamkeit, Langeweile) wurden demgegenüber deutlich seltener angegeben.

Bei allen Personen, die angeben, dass sich körperliche oder seelische Belastungen negativ auf ihre Grundstimmung ausgewirkt haben, wurde konkret nachgefragt. Am meisten genannt wurden Schmerzen. Insgesamt 17 Prozent aller Befragten geben dies an bzw. fast die Hälfte aller, die angeben durch seelische oder körperliche Leiden belastet worden zu sein. Seelische Erschöpfung ist für 15 Prozent ein belastender Faktor, Ängste für 13 Prozent sowie Hoffnungslosigkeit/Depression für 11 Prozent. Insgesamt sind es beachtliche 22 Prozent der Befragten, die angeben, durch ein psychisches Leiden im vergangenen Jahr in ihrer Grundstimmung beeinträchtigt worden zu sein.

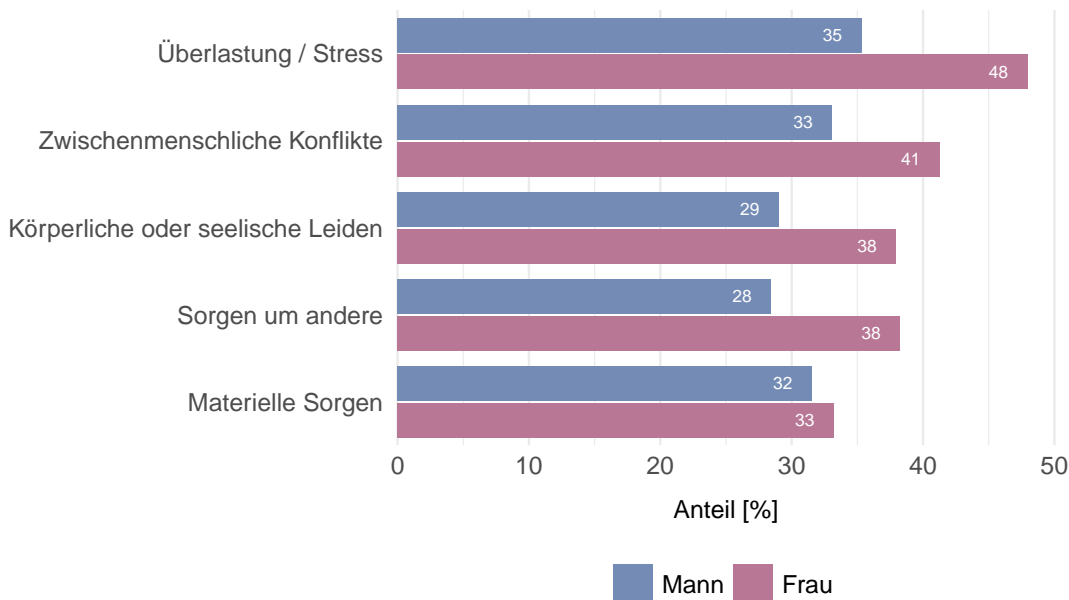


Abbildung 8: Belastungen der vergangenen 12 Monate – nach Geschlecht.

Generell geben Frauen deutlich häufiger als Männer an, dass sich bestimmte Faktoren negativ auf ihre emotionale Grundstimmung ausgewirkt haben (Abb. 8). Fast jede zweite Frau hat in den vergangenen 12 Monaten an Überlastung/Stress gelitten, während es bei den Männern nur etwas mehr als ein Drittel war. Bei den wichtigen Belastungsfaktoren zeigt sich einzig bei den materiellen Sorgen kein Geschlechterunterschied.

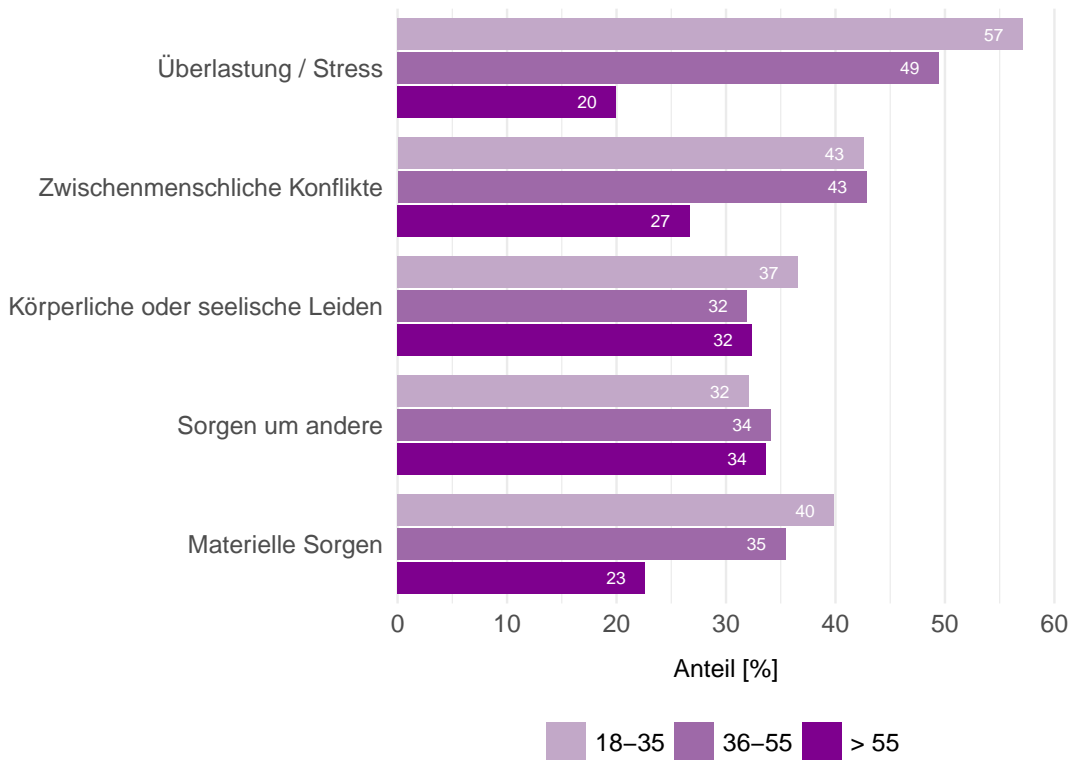


Abbildung 9: Belastungen der vergangenen 12 Monate – nach Altersklassen.

Wie oben gezeigt, geben ältere Personen seltener als jüngere an, in einer Tiefphase zu stecken. Die Gründe dafür werden offensichtlich, wenn Abbildung 9 in Betracht gezogen wird. Ältere Menschen leiden deutlich weniger häufig an Überlastung/Stress als jüngere und sind weniger häufig durch materielle Sorgen und zwischenmenschliche Konflikte belastet. Bei den «Sorgen um andere» zeigt sich kein Alterseffekt, ebenso wenig bei «körperlichen und seelischen Leiden». Letzteres ist bemerkenswert. Schliesslich nimmt die Erkrankungshäufigkeit (Morbidität) mit dem Lebensalter zu. Wenn Ältere nicht häufiger als Junge angeben, durch körperliche oder seelische Leiden belastet zu sein, deutet dies darauf hin, dass sich Krankheiten bei älteren Menschen weniger schnell auf das emotionale Wohlbefinden auswirken als bei jüngeren.

3.2 Grundlagen für das psychische Wohlbefinden

Auf der einen Seite stehen die Faktoren, welche sich negativ auf die psychische Verfassung auswirken. Auf der anderen Seite liegen die Grundlagen, die für das psychische Wohlbefinden der Befragten ausschlaggebend sind. Die in Abbildung 10 dargestellte Reihenfolge zeigt, welche Faktoren für die Befragten besonders wichtig für ihr psychisches Wohlergehen sind. Die Parallelen zur Bedürfnishierarchie des Psychologen Abraham Maslow sind dabei kaum zu übersehen. In Maslows

Hierarchie bilden physiologische Grundbedürfnisse die Basis. Passend dazu wird von den Schweizerinnen und Schweizer am häufigsten «genügend Schlaf und Ruhe» als wichtige Bedingung für das psychische Wohlergehen genannt (68 %). Sehr häufig genannt wird auch ganz allgemein das «körperliche Wohlbefinden» (64 %). Viele der Befragten verstehen also das lateinische Sprichwort «mens sana in corpore sano» («ein gesunder Geist in einem gesunden Körper») in seinem ursprünglichen Sinn. In diesem Sprichwort geht es nämlich weniger um körperliche Ertüchtigung als darum, dass körperliches und geistiges Wohlbefinden eng miteinander verflochten sind. Nach dem «körperlichen Wohlbefinden» folgt bei den Befragten die «materielle Sicherheit» nur wenig vor der «Liebe». Auch hier bestehen Parallelen zu Maslows Sicherheitsbedürfnissen sowie zu den sozialen Bedürfnissen (Liebe), die in der Hierarchie an die physiologischen Bedürfnisse anschliessen.

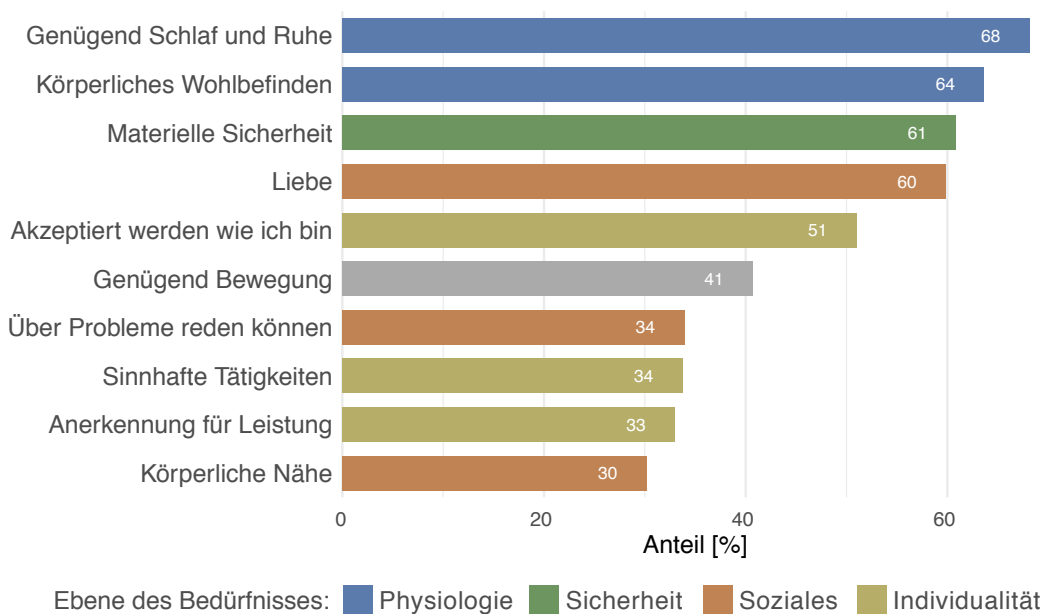


Abbildung 10: Dinge, die für das psychische Wohlbefinden besonders wichtig sind.

Für jede zweite Person ist das «akzeptiert werden, wie ich bin» eine wichtige Voraussetzung für das psychische Wohlergehen. Besonders häufig wird dieser Aspekt von älteren Menschen, von Personen mit einem eher tiefen Bildungsniveau sowie von Singles erwähnt. Nur von rund einem Drittel werden jene Bedürfnisse genannt, die in Maslows Bedürfnishierarchie oben stehen: Nämlich «Anerkennung für Leistung» sowie «sinnvolle Tätigkeiten». Letzteres ist dabei vor allem für Personen mit Hochschulbildung überdurchschnittlich wichtig. Auffällig ist schliesslich, dass die «körperliche Nähe», obwohl es sich dabei um ein eher basales Bedürfnis handelt, nur von 30 Prozent der Befragten als grundlegend für das psychische

Wohlbefinden genannt wird. Womöglich ist der wesentliche Aspekt davon bereits bei der «Liebe» miteingeschlossen.

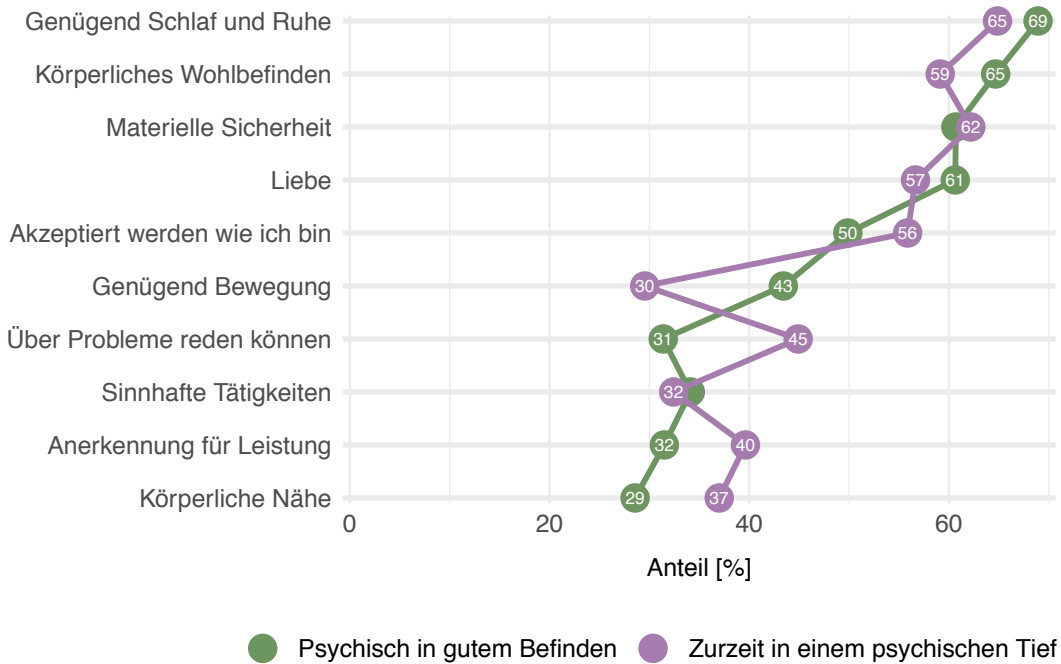


Abbildung 11: Dinge, die für das psychische Wohlbefinden besonders wichtig sind – nach psychischer Verfassung.

Werden die Bedürfnisse der Menschen, die sich zurzeit selber in einer emotionalen Tiefphase befinden, mit den Bedürfnissen der anderen verglichen, zeigen sich insgesamt nur wenige Abweichungen (Abb. 11). Es gibt jedoch zwei markante Unterschiede: «Genügend Bewegung» steht für jene, denen es zurzeit nicht so gut geht, weniger im Vordergrund als für jene, denen es gut geht. Dafür rückt das «über Probleme reden» für Personen in einem psychischen Tief weit mehr ins Zentrum. Wie wichtig es ist, darüber reden zu können, sind sich offenbar Betroffene stärker bewusst als solche, die nicht betroffen sind.

3.3 Situationsabhängige Stimmungslage

Beim Stimmungsbild der Schweiz geht es nicht nur um längere seelische Tiefphasen, sondern ebenfalls um ganz alltägliche Gemütsschwankungen. In welchen Situationen weicht die Stimmung der Menschen von ihrer normalen Grundstimmung ab? Es zeigt sich dabei, dass nur in einer der vorgegebenen Situationen die Stimmung der meisten Befragten von ihrer sonstigen Grundstimmung abweicht – nämlich in den Ferien. Drei Viertel der Befragten fühlen sich in den Ferien besser als sonst. In den übrigen Situationen ist die Stimmungslage vieler Befragter weder besser noch schlechter als normal.

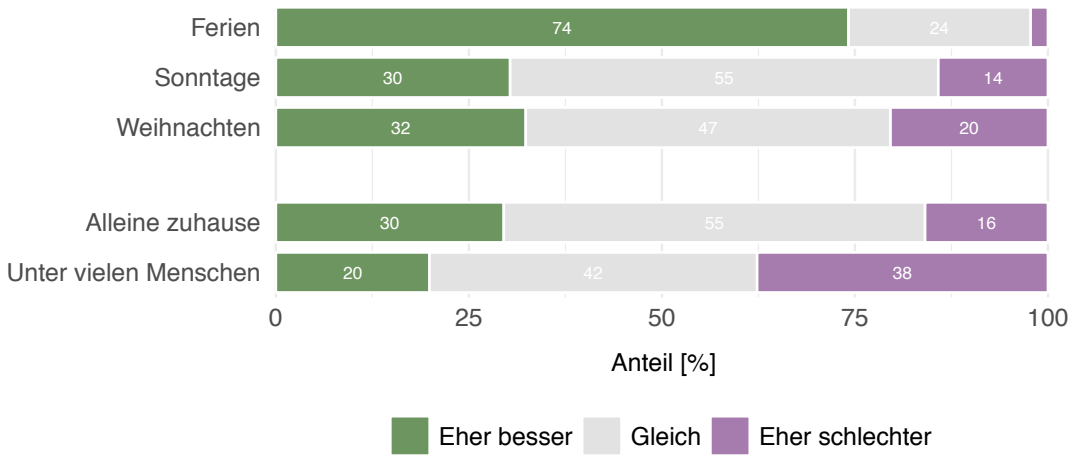


Abbildung 12: Gemütslage im Vergleich zur normalen Grundstimmung.

Eher positiv als negativ wirken sich Sonntage, Weihnachten und das «alleine zuhause sein» auf die Gemütsverfassung aus. «Unter vielen Menschen sein» wirkt sich dagegen eher negativ als positiv auf die Stimmung aus. 38 Prozent geben an, dass sie sich unter vielen Menschen weniger wohl fühlen als normal.

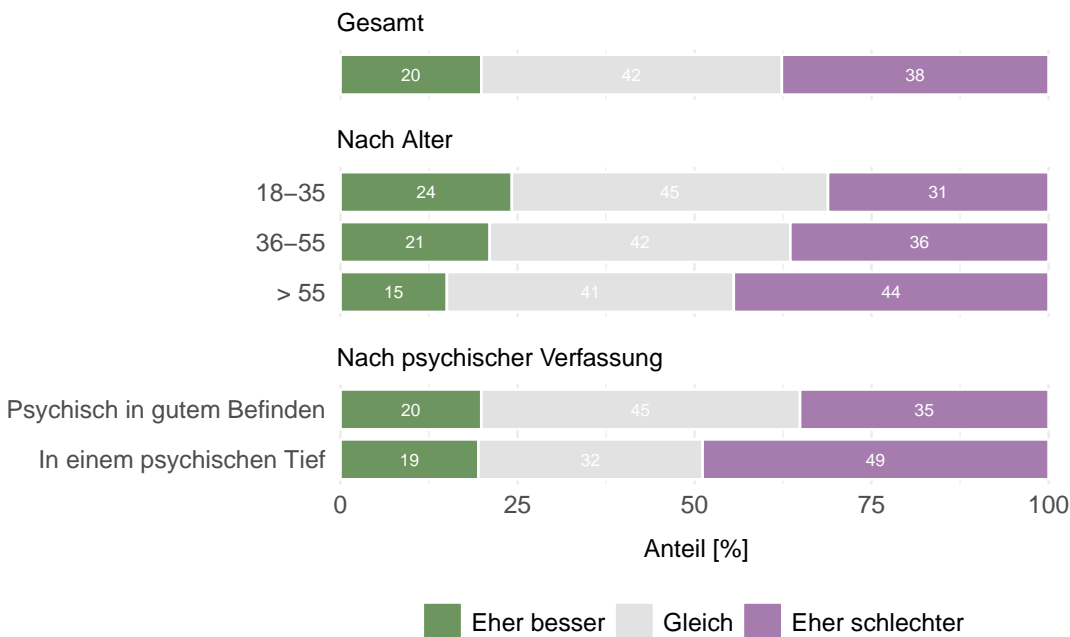


Abbildung 13: Gemütslage unter vielen Menschen.

Wie Abbildung 13 zeigt, fühlen sich ältere Menschen vermehrt unwohl unter vielen Menschen. Doch selbst bei den jüngeren Erwachsenen ist der Anteil, der sich schlechter als normal fühlt, grösser als der Anteil, der sich besser fühlt. «Unter vielen Menschen sein» beurteilen jedoch besonders Menschen negativ, die sich

aktuell in einer emotionalen Tiefphase befinden. Menschen in einer Tiefphase fühlen sich dagegen alleine zuhause vermehrt besser als normal (Abb. 14). Diese Abbildung zeigt allerdings, dass sich Menschen in einer Tiefphase alleine zuhause zugleich auch häufiger schlechter fühlen als normal. Für Menschen in normaler Stimmungslage ist das Alleine-zuhause-sein emotional kaum aufgeladen – weder negativ noch positiv.

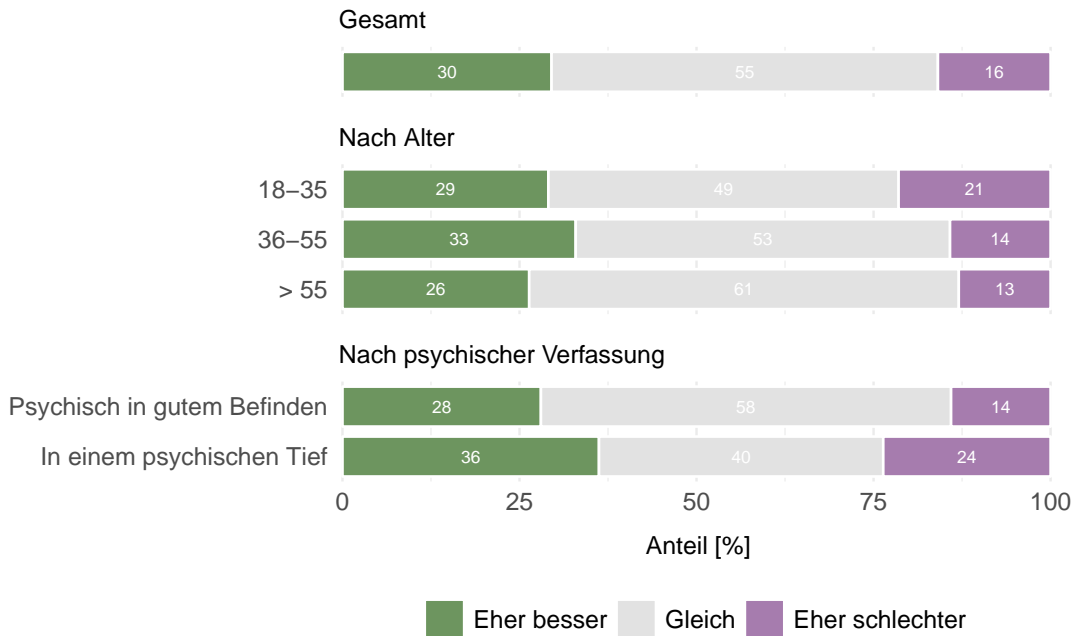


Abbildung 14: Gemütslage alleine zuhause.

Abbildung 15 zeigt, dass der Zauber von Weihnachten mit steigendem Alter etwas zu verfliegen scheint. Jüngere Erwachsene geben deutlich häufiger als ältere an, dass sie sich an Weihnachten besser als normal fühlen. Dabei steigt mit dem Alter vor allem der Anteil derer, die Weihnachten mit keiner besonderen Stimmungslage verbinden. Offenbar verlieren die Festtage mit steigendem Alter an emotionaler Kraft. Dass Weihnachten vor allem ein Familienfest ist, zeigt die Auswertung nach Haushaltstyp. Personen in Familienhaushalten verbinden mit Weihnachten häufiger positive Emotionen als Personen in anderen Haushaltstypen. Eher negativ als positiv sind die Gefühle, welche Personen in Einpersonenhaushalten sowie Personen, die sich in einem emotionalen Tief befinden mit Weihnachten assoziieren. Doch auch bei diesen beiden Gruppen ist der Anteil jener, die Weihnachten mit einer schlechten Stimmung verbinden nicht grösser als ein Drittel.

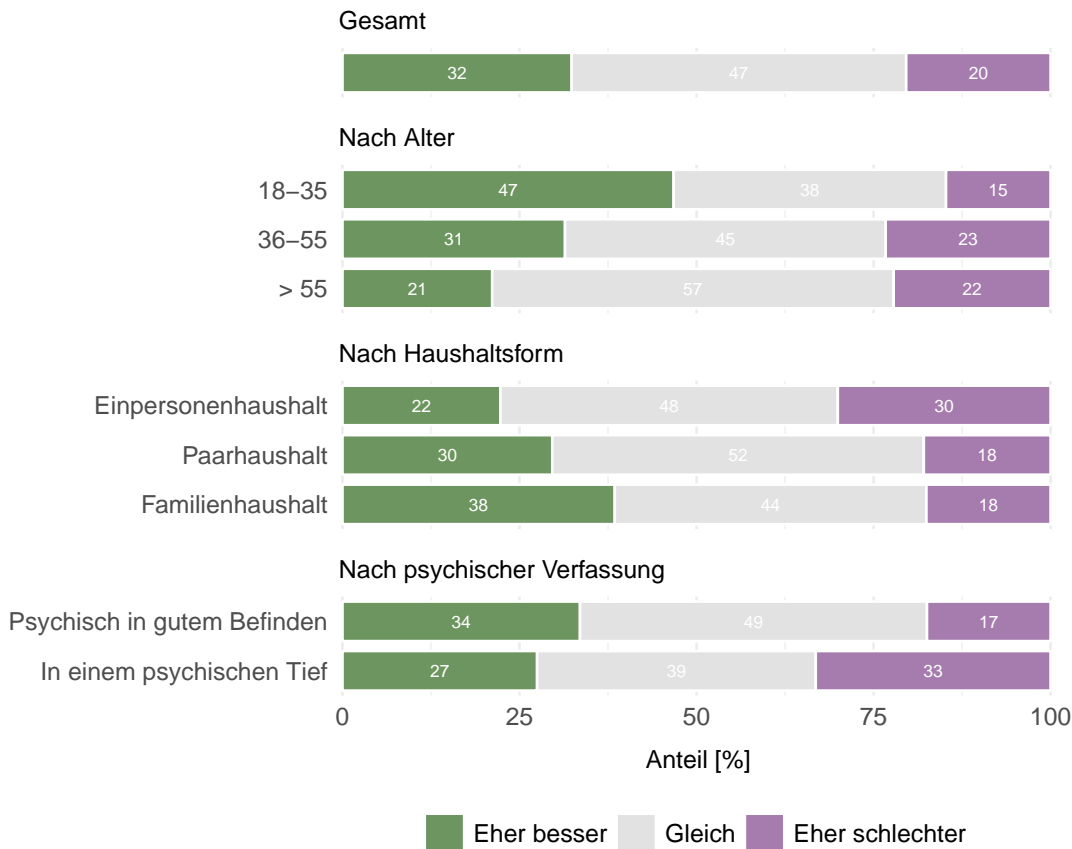


Abbildung 15: Gemütslage an Weihnachten.

3.4 Einfluss von Jahreszeiten und Wetter

Wie in Abschnitt 5.2 gezeigt wird, sind viele Befragte der Meinung, dass in der Schweiz nicht offen über die eigene Gemütslage gesprochen wird. Worüber Schweizerinnen und Schweizer jedoch sehr gerne reden, ist das Wetter. Dass einem das schlechte Wetter oder die dunkle Jahreszeit aufs Gemüt schlage, sind Aussagen, die man auch von Menschen hört, die nicht offenherzig über ihren Seelenzustand sprechen. Doch wie sieht es denn tatsächlich mit der Wetterfühligkeit in diesem Land aus? Es sind immerhin 42 Prozent, die angeben, dass sich das Wetter merkbar auf ihre emotionale Stimmung auswirkt. Deutlich weniger häufig ist die Wirkung von kosmischen Zyklen. Bei einem Viertel schwankt die Stimmung mit den Jahreszeiten. Bei 17 Prozent hängt sie vom Tagesverlauf ab. Die Mondphasen beeinflussen zwar das Horoskop und der Vollmond lässt die Wölfe heulen, doch nur bei 10 Prozent der Befragten haben die Mondphasen Einfluss auf die Stimmungslage. Werden alle Faktoren zusammengenommen, zeigen sich immerhin 3 von 5 Befragten nicht immun gegen äussere Stimmungseinflüsse.

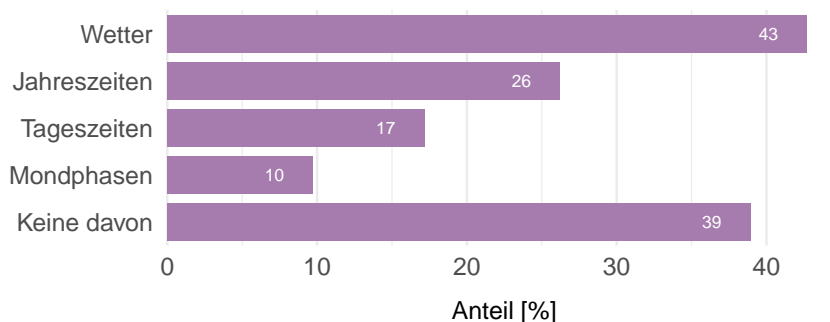


Abbildung 16: Wirkung von äusseren Einflüssen auf die emotionale Stimmung.

Die Jahreszeiten wirken sich nur bei einem Viertel der Befragten merkbar auf die emotionale Stimmung aus. Wenn sie es tun, dann jedoch in sehr eindeutiger Richtung, wie Abbildung 17 zeigt. Der Stimmungsbogen der Schweizerinnen und Schweizer folgt mehr oder weniger dem Temperaturverlauf. Ein Stimmungshoch erleben die Befragten, deren Stimmung mit den Jahreszeiten geht, von Mai bis in den September hinein. Besonders negativ werden November, Januar und Februar wahrgenommen. Die einzige kleine Ausnahme in diesem Jahreszeitenzyklus bildet der Dezember. Vor Jahresende zeigt sich ein kleines Zwischenhoch. Dies passt zur stimmungsmässig eher positiven Einschätzung von Weihnachten, die sich oben gezeigt hat.

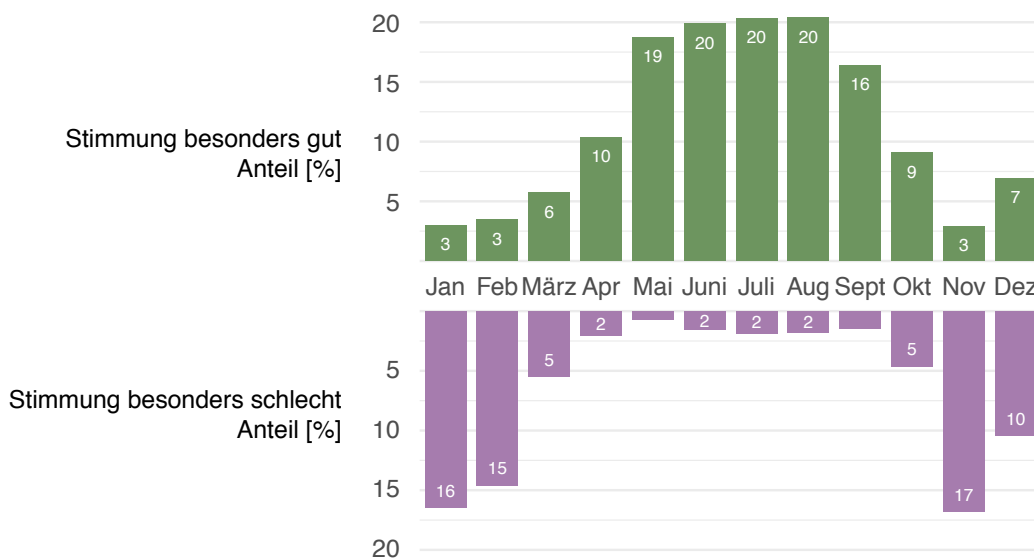


Abbildung 17: In welchen Monaten die Stimmung besonders gut (oben, grün) und besonders schlecht (unten, violett) ist.

Bei 3 von 5 Erwachsenen in diesem Land schlagen sich äussere Phänomene wie das Wetter oder die Jahreszeiten merklich auf die Gemütsverfassung nieder. Wie

Abbildung 18 zeigt, nimmt die Sensibilität gegenüber äusseren Einflüssen mit steigendem Alter allerdings markant ab. Insbesondere die Tageszeiten spielen für die Gemütslagen jüngerer Erwachsene eine deutlich stärkere Rolle als für ältere. Ein ähnlicher Effekt zeigt sich ebenso beim Wetter und den Jahreszeiten. Auch hier präsentiert sich mit steigendem Alter eine wachsende Robustheit der seelischen Verfassung gegen äussere Impulse.

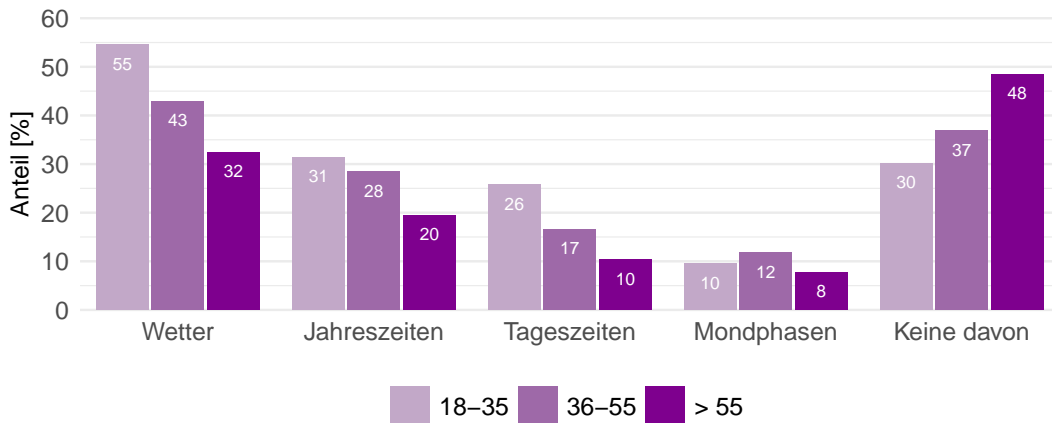


Abbildung 18: Wirkung von äusseren Einflüssen auf die emotionale Stimmung – nach Alter.

4 Befürchtete und erhoffte Reaktionen

4.1 Befürchtete Reaktionen durch andere

Emotionale Tiefs und psychische Erkrankungen sind Themen, die mit der Angst vor gesellschaftlicher Stigmatisierung verbunden sind. 70 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer fürchten die Reaktion ihres Umfelds, wenn dieses erfahren würde, dass es ihnen psychisch nicht gut geht.

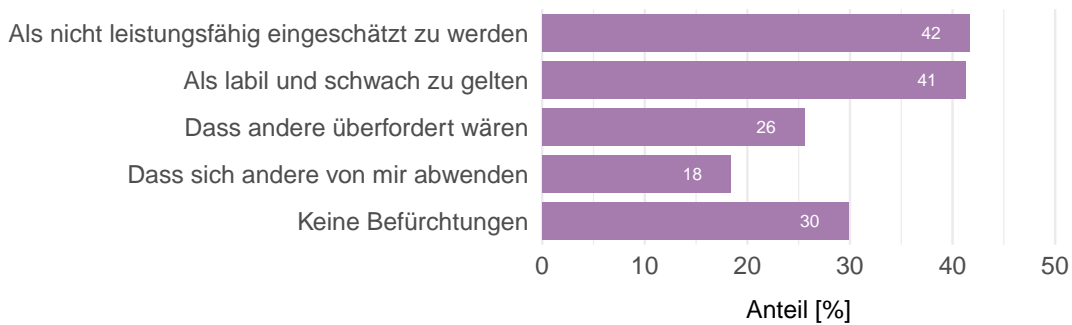


Abbildung 19: Befürchtungen, wenn das Umfeld erfahren würde, dass es einem psychisch nicht gut geht.

Es sind vor allem zwei Arten von Befürchtungen, die weit verbreitet sind. Zum einen ist es die Befürchtung, als nicht leistungsfähig eingeschätzt zu werden; zum anderen die Befürchtung, als labil und schwach zu gelten – je über 40 Prozent fürchten dies. Weniger verbreitet ist die Furcht, dass andere überfordert wären, oder dass sie sich abwenden würden. Die Ängste beziehen sich also weniger auf eine allgemeine gesellschaftliche Ächtung als darauf, nicht für voll genommen zu werden.

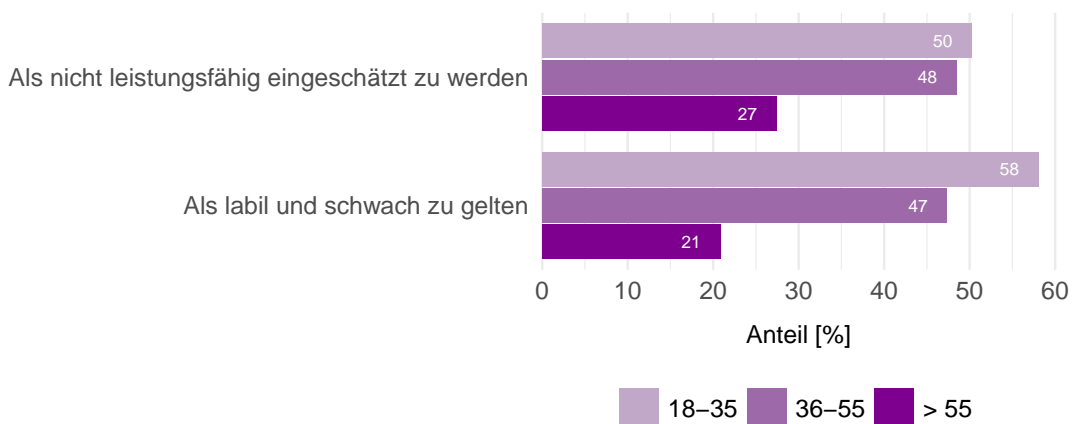


Abbildung 20: Befürchtungen, wenn das Umfeld erfahren würde, dass es einem psychisch nicht gut geht – nach Alter.

Dazu passt, dass ältere Menschen diese Befürchtungen wesentlich seltener teilen, da sie, zumindest nach ihrer Pensionierung, nicht mehr demselben Leistungsdruck ausgesetzt sind. Auffällig ist, dass vor allem jüngere Erwachsene befürchten, als labil und schwach zu gelten.

Interessanterweise ist die Furcht, als nicht leistungsfähig und schwach zu gelten, besonders bei Personen ausgeprägt, die in einem Familienhaushalt mit Kindern leben (Abb. 21). Hier scheint es, dass die Verantwortung und Vorbildfunktion für die Kinder, welche diese Personen wahrnehmen, diese Befürchtung nähren.

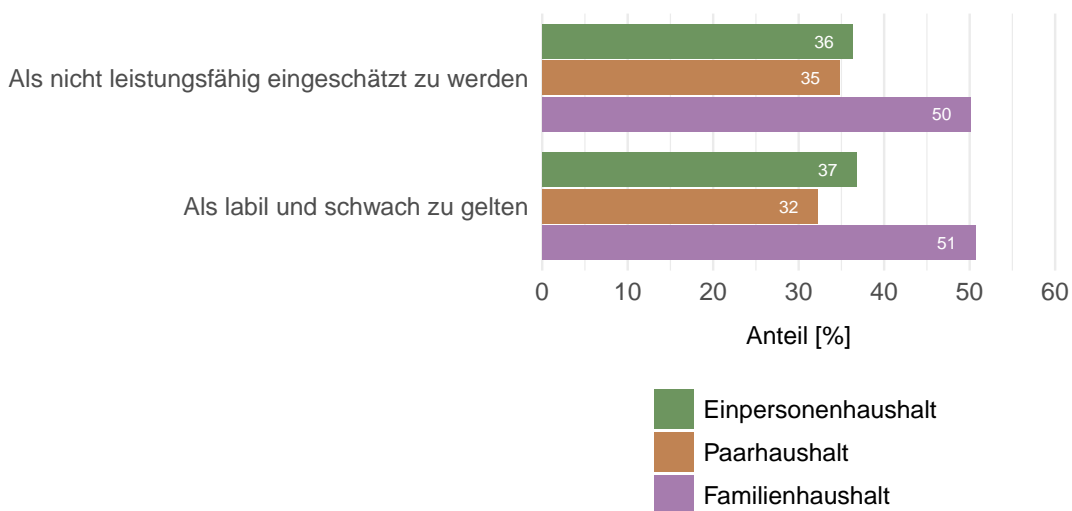


Abbildung 21: Befürchtungen, wenn das Umfeld erfahren würde, dass es einem psychisch nicht gut geht – nach Haushaltsform.

Wie Abbildung 19 gezeigt hat, haben 70 Prozent der Gesamtbevölkerung Befürchtungen, wenn andere erfahren würden, dass es ihnen psychisch nicht gut geht. Es lohnt sich, diejenigen Personen näher zu betrachten, welche zurzeit tatsächlich in einem psychischen Tief stecken. Dabei zeigt sich, dass es bei diesen Personen sogar vier Fünftel sind, welche solche Befürchtungen äussern (Abb. 22). Mehr als die Hälfte der Befragten, welche in einem psychischen Tief stecken, fürchtet, als nicht leistungsfähig und schwach eingeschätzt zu werden. Ausserdem befürchten diese Befragten eher als andere, dass sich andere von ihnen abwenden könnten, wenn sie von ihrem schlechten psychischen Zustand erfahren. Anders als Personen, die sich nicht in einem Tief befinden, machen sich die Betroffenen aktuell Gedanken über mögliche Reaktionen des Umfelds. Sie sind dabei pessimistischer als die Gesellschaft insgesamt.

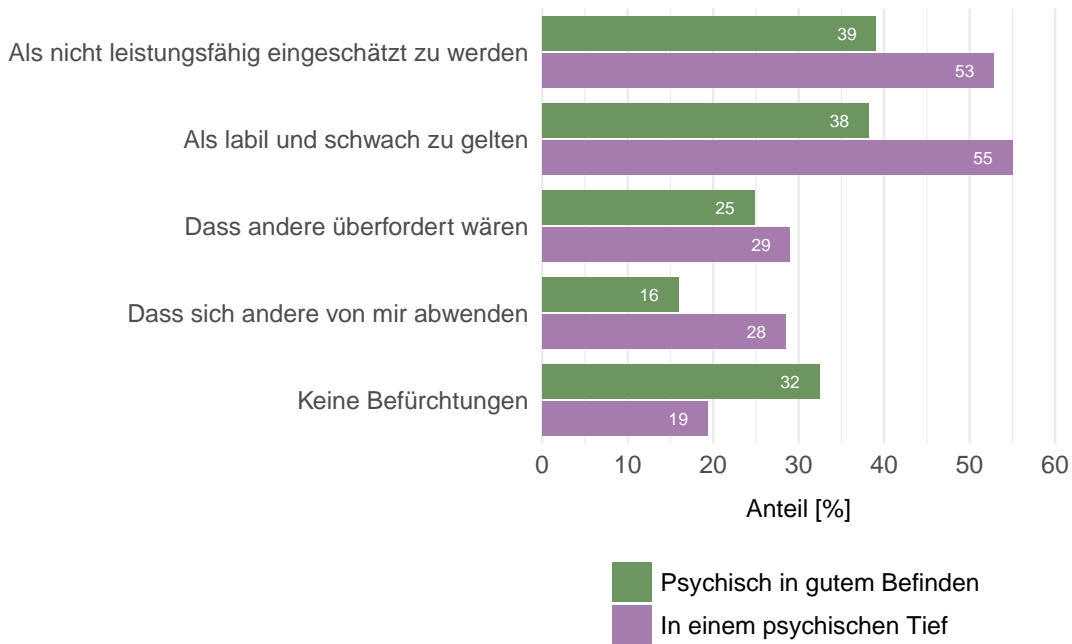


Abbildung 22: Befürchtungen, wenn das Umfeld erfahren würde, dass es einem psychisch nicht gut geht – nach psychischer Verfassung.

4.2 Gewünschte Reaktionen

Wie gezeigt, sind Befürchtungen vor negativen Reaktionen auf eigene psychische Probleme weit verbreitet. Doch was wären die erwünschten Reaktionen?

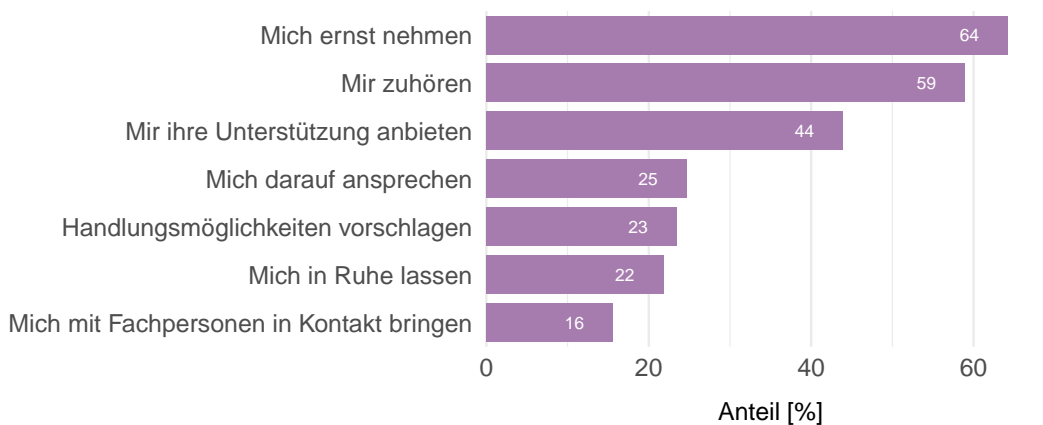


Abbildung 23: Was man sich wünscht, wenn es einem psychisch nicht gut geht.

Wenn es ihnen psychisch nicht gut geht oder gehen würde, wünschen sich die Befragten zuallererst, dass ihr Umfeld sie ernst nimmt und man ihnen zuhört. Verbreitet ist zudem der Wunsch, dass man Unterstützung anbietet. Nur eine Minderheit wünscht sich, dass die Menschen in ihrem Umfeld Handlungsmöglich-

keiten vorschlagen oder sie mit Fachpersonen in Kontakt bringen. Dieser Anteil ist bei Personen, die sich aktuell in einem psychischen Tief befinden, sogar noch etwas geringer. Dies zeigt, dass vom eigenen Umfeld weniger ein direktes, aktives Eingreifen gewünscht wird, sondern Verständnis und ein offenes Ohr. Dies gilt für Betroffene gleichermassen wie für Menschen, die aktuell nicht betroffen sind. Das offene Ohr, das genaue Wahrnehmen von Signalen und das Ernstnehmen sind wichtige Einstiegspunkte der Unterstützung. Die Antworten machen deutlich, dass Unterstützung, die Raum für eigenes Handeln lässt, viel eher angenommen wird.

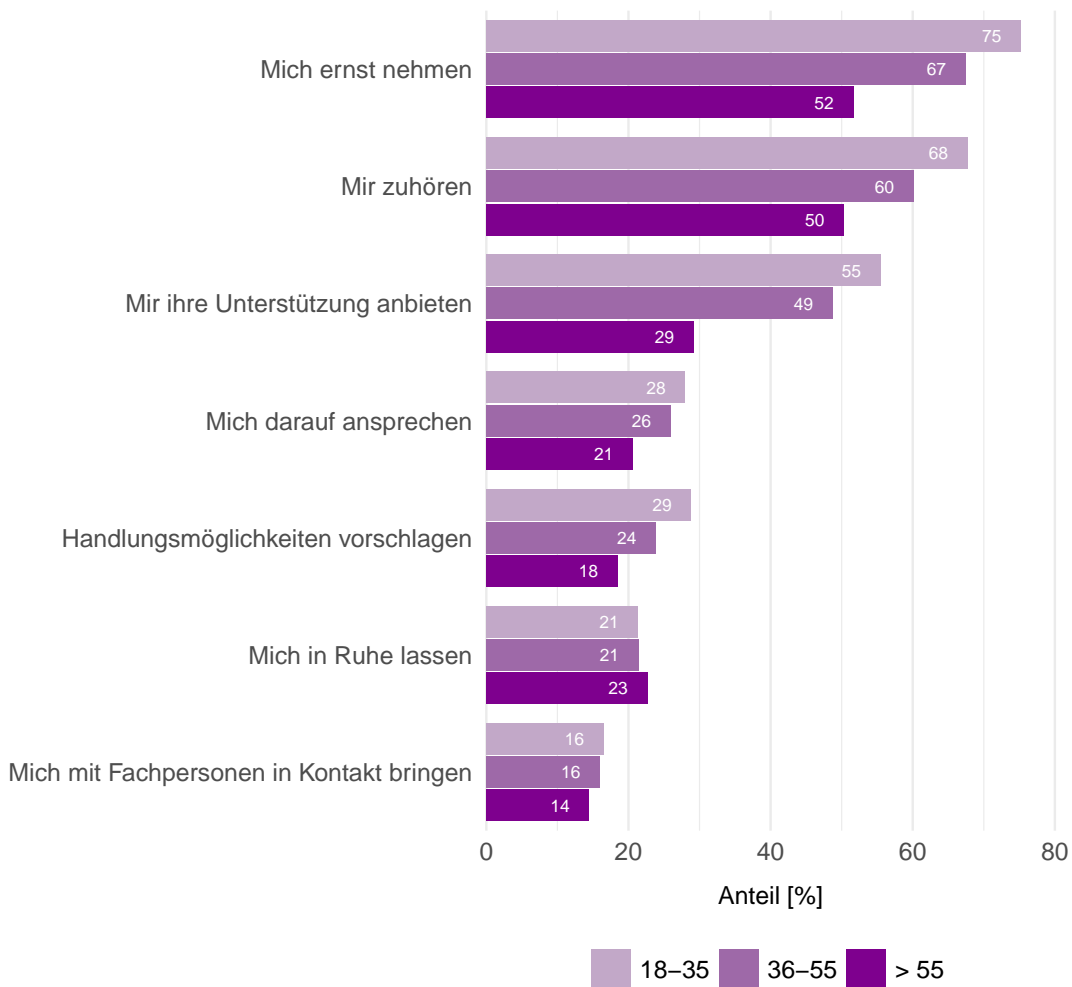


Abbildung 24: Was man sich wünscht, wenn es einem psychisch nicht gut geht – nach Alter.

Auffällig ist jedoch, dass sich jüngere Befragte noch viel stärker als ältere wünschen, dass man sie ernst nimmt, ihnen zuhört und sie unterstützt, wenn es ihnen psychisch nicht gut geht (Abb. 24). Insbesondere «mich ernst nehmen» wird ausgesprochen häufig genannt (75 %). Dies zeigt, dass es gerade für junge Erwachsene zentral ist, dass psychische Tiefs nicht einfach abgetan oder ver-

harmlos werden. Das Bedürfnis ist hier besonders gross, dass sich das eigene Umfeld mit den Betroffenen unaufdringlich auseinandersetzt und ihnen sowohl Zeit als auch Verständnis entgegenbringt.

4.3 Eigener Umgang mit psychischen Tiefs

Wie machen Schweizerinnen und Schweizer selber, wenn sie sich über längere Zeit in einem psychischen Tief befinden?

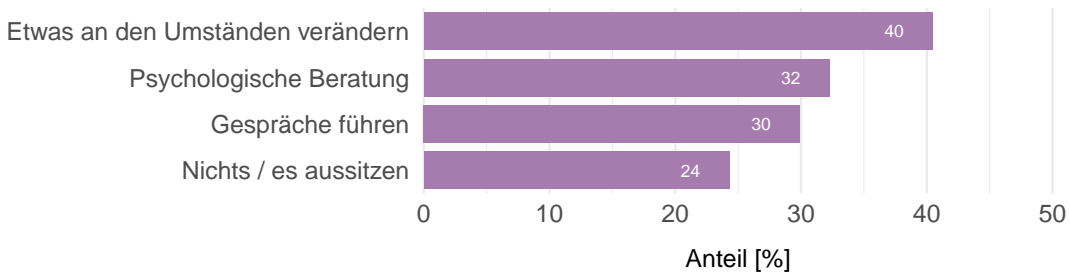


Abbildung 25: Reaktionen auf ein längeres psychisches Tief.

Etwas an den Umständen zu ändern ist die häufigste Antwort (40 %) von jenen, die eine solche Phase bereits erlebt haben oder gerade eben drinstecken. Fast ein Drittel der Betroffenen gibt an, psychologische Beratung in Anspruch genommen zu haben oder immer noch zu nehmen. Von den Betroffenen nehmen Frauen (36 %) eher psychologische Beratung in Anspruch als Männer (28 %). Männer geben dagegen häufiger an, es auszusetzen oder etwas an den Umständen zu ändern. 30 Prozent der Betroffenen geben an, mittels Gesprächen einen Ausweg aus dem eigenen Tief zu suchen oder gesucht zu haben.

Ein durchaus grosser Teil der von einem psychischen Tief betroffenen Menschen gibt an, gar nichts dagegen zu unternehmen (24 %). Wie Abbildung 26 zeigt, sind dies insbesondere Personen, die sich aktuell in einem psychischen Tief befinden. Von diesen geben 36 Prozent an, es bloss auszusetzen. Interessanterweise geben Personen, die früher eine solche Phase durchlebt hatten, häufiger an, «etwas an den Umständen verändert» zu haben. Dies ist an sich nicht erstaunlich, schliesslich lösen sich emotionale Tiefs, die an spezielle Umstände gebunden sind, erst dann auf, wenn sich diese verändert haben (ob aktiv oder passiv).

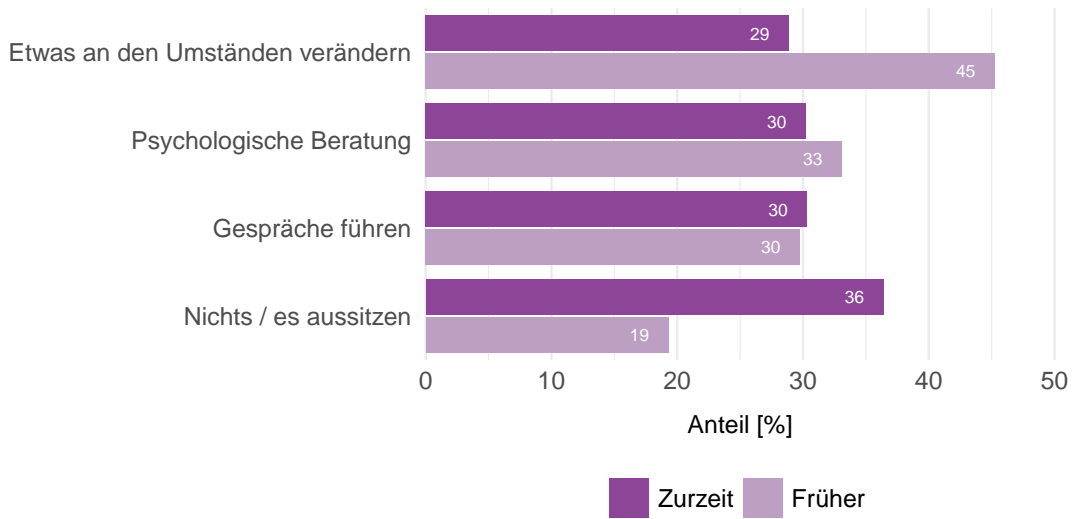


Abbildung 26: Reaktionen auf ein längeres psychisches Tief – nach Art der Betroffenheit.

5 Darüber reden

Viele Schweizerinnen und Schweizer befürchten negative Reaktionen, wenn das Umfeld erfahren würde, dass sie in einem psychischen Tief stecken. Zugleich sind der Wunsch und das Bedürfnis weit verbreitet, in einer solchen Situation Gespräche führen zu können, ein offenes Ohr zu erhalten und ernst genommen zu werden. Dies macht ein Spannungsfeld sichtbar zwischen dem Wunsch, gehört zu werden, und der Furcht, stigmatisiert zu werden. Wie gehen die Befragten heute mit diesem Spannungsfeld um?

5.1 «Wie geht's dir?» – mehr als eine Floskel?

«Wie geht's dir?» ist eine Frage, die im Alltag sehr häufig gestellt wird. An sich steckt in dieser Frage eine sanfte Möglichkeit, auch auf ein emotionales Tief hinzuweisen. Im heutigen Alltag erscheint diese Frage jedoch für die meisten eher als Floskel.

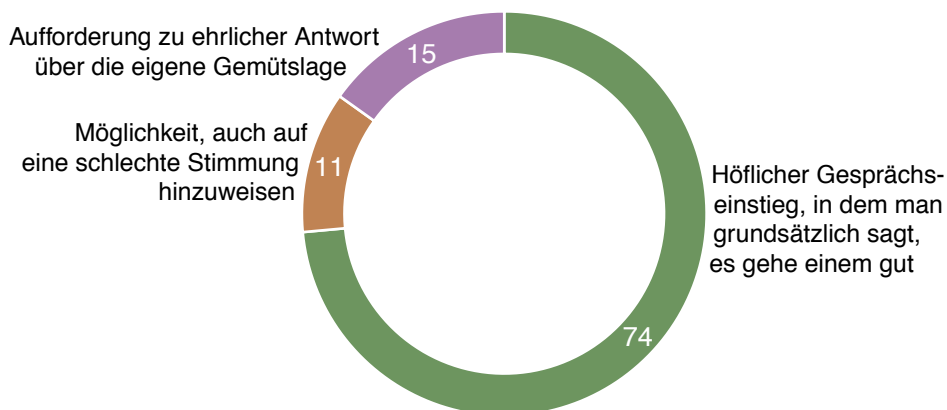


Abbildung 27: Wie die im Alltag häufig geäusserte Frage «Wie geht es dir?» verstanden wird.

Drei Viertel der Befragten verstehen «Wie geht's dir?» nicht als ernsthaft gemeinte Frage, sondern bloss als höflicher Gesprächseinstieg, auf den man grundsätzlich mit «gut» antwortet. Nur gerade 11 Prozent erkennen darin auch eine Möglichkeit, auf eine schlechte Stimmung hinzuweisen. Da ist mit 15 Prozent sogar die Vorstellung verbreiteter, dass es sich um eine Aufforderung zu einer ehrlichen Antwort über die eigene Gemütsverfassung handelt.

Anders sehen die Antworten aus, wenn die Frage spezifischer gestellt wird. Wie antworten die Befragten, wenn es ihnen nicht gut geht, und jemand aus dem

Freundeskreis sie zur Begrüssung fragt: «Wie geht's dir?». Hier antwortet nur ein kleiner Teil ganz grundsätzlich mit «gut», auch wenn es ihnen nicht gut geht.

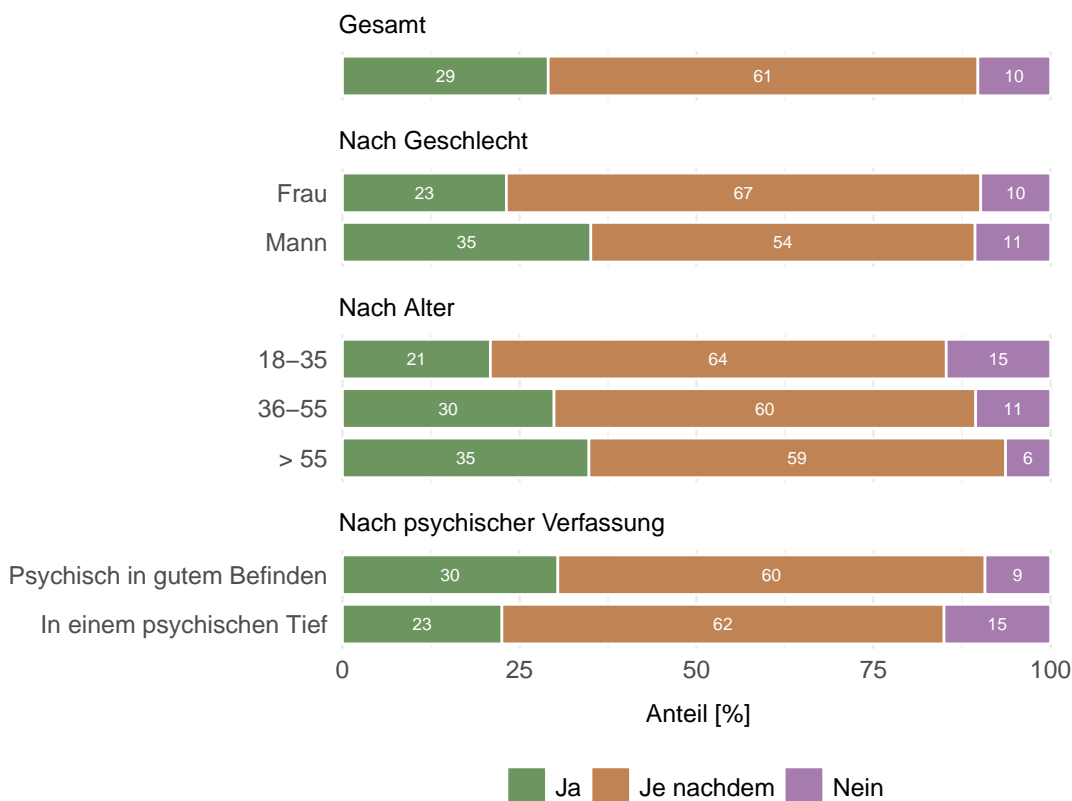


Abbildung 28: Wenn es einem nicht gut geht, und jemand aus dem Freundeskreis fragt zur Begrüssung «Wie geht's dir?» – gibt man ehrlich Antwort?

Rund 30 Prozent der Befragten geben an, dass sie gegenüber Freunden grundsätzlich transparent sind und die Einstiegsfrage «Wie geht's dir?» ehrlich beantworten, wenn es ihnen nicht gut geht. Die meisten geben an, dass sie je nachdem ehrlich sind oder nicht. Männer und ältere Personen geben eher an, dass sie ehrlich antworten, wenn es ihnen nicht gut geht. Ernüchternd ist hingegen: wer seit längerer Zeit in einem psychischen Tief steckt, neigt eher dazu, die Wahrheit zu verbergen, als Personen, deren psychisches Befinden gut ist. Ehrlich zu sein, erscheint als eher als etwas Einfaches, wenn die ehrliche Antwort den Konventionen entspricht.

5.2 Worüber die Schweiz offen spricht

Wenn es um psychische Probleme und Erkrankungen geht, ist die Furcht vor Stigmatisierung auch heute in der Schweiz noch verbreitet. Offen darüber zu reden, ist nicht einfach. Doch wie sieht es eigentlich ganz grundsätzlich aus? Wo rangiert das Reden über psychische Probleme im Vergleich zu anderen möglichen

heiklen Themen? Die Teilnehmenden wurden gebeten, einzuschätzen, worüber man in der Schweiz offen spricht und worüber kaum jemand offen spricht.

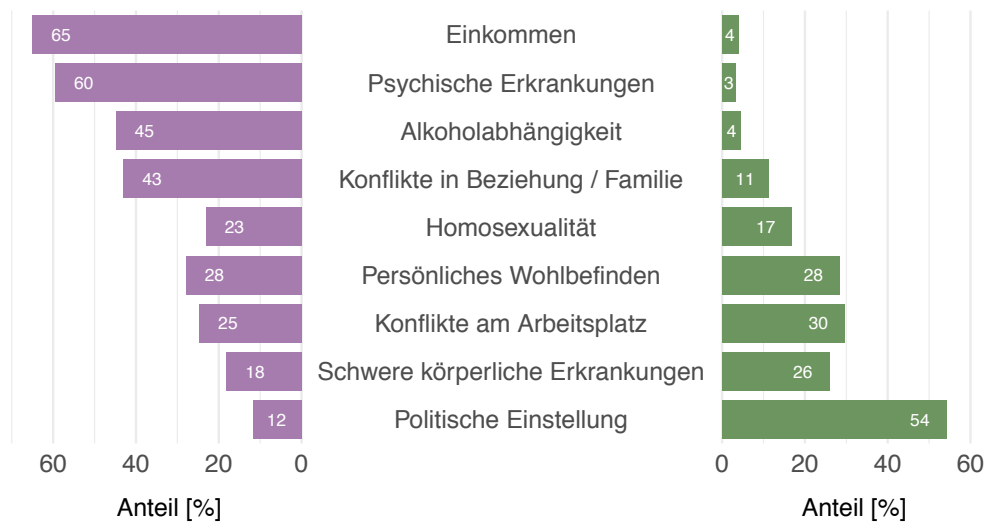


Abbildung 29: Themen, über welche man in der Schweiz offen spricht (grün, rechts) oder kaum jemand offen spricht. (violett, links).

Laut der Einschätzung der Befragten gibt es eine ganze Reihe von Themen, über die in der Schweiz nicht offen gesprochen wird. Einzig über die politische Einstellung sprechen Schweizerinnen und Schweizer aus Sicht einer Mehrheit der Befragten offen. Als eigentliche Tabuthemen, über die kaum jemand offen spricht, gelten vor allem zwei sehr unterschiedliche Themenfelder. Tabuthema Nummer eins ist gemäss Einschätzung der Befragten das Einkommen, über das in der Schweiz beinahe schon sprichwörtlich nicht gesprochen wird. 65 Prozent der Befragten geben an, man sich in der Schweiz über dieses Thema ausschweigt. An zweiter Stelle folgen psychische Erkrankungen. Hier sind 60 Prozent der Befragten der Meinung, dass es sich um ein Tabuthema handelt. Markant ist der Gegensatz zwischen psychischen und körperlichen Erkrankungen. Zwar spricht man in diesem Land laut der Einschätzung der Befragten auch über schwere körperliche Erkrankungen (wie z. B. Krebs) nicht wirklich offen – nur wenige gehen jedoch davon aus, dass es sich dabei um ein Tabuthema handelt, über das kaum jemand offen spricht.

Das eine sind die Einschätzungen darüber, wie offen in der Schweiz über verschiedene Themen gesprochen wird. Das andere ist die Selbsteinschätzung der Befragten. Worüber reden sie selber offen in ihrem Freundeskreis? Bzw. worüber würden sie offen reden, wenn sie davon betroffen wären?

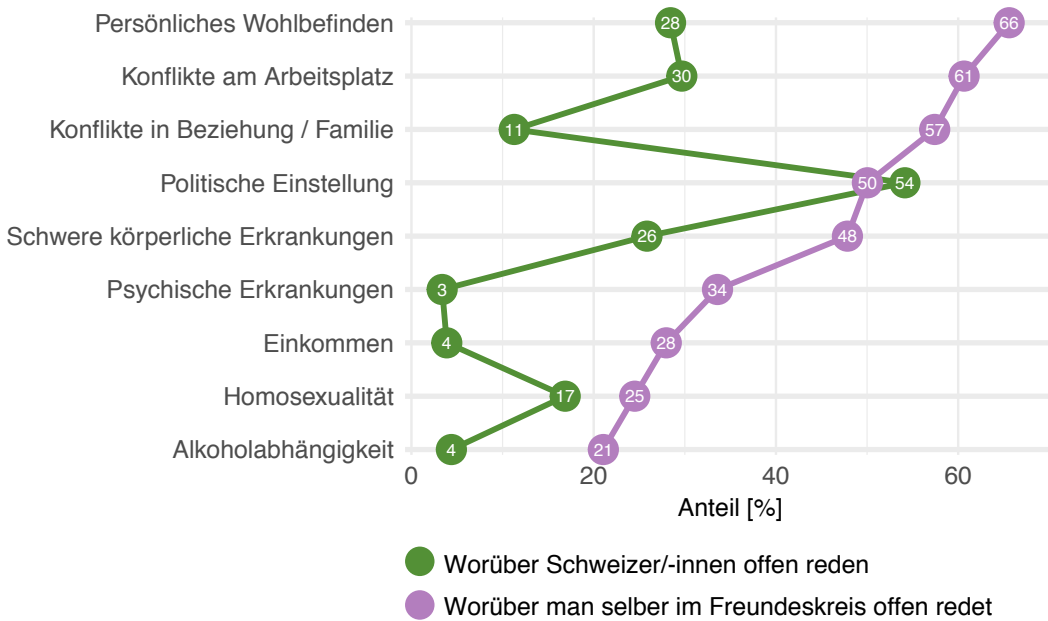


Abbildung 30: Einschätzung der Befragten, worüber in der Schweiz offen gesprochen wird (grün), und worüber die Befragten selbst in ihrem Freundeskreis offen reden (violett).

Das Bild einer Schweiz der grossen Verschwiegenheit wird durch die Selbsteinschätzung der Befragten etwas relativiert. Abbildung 30 zeigt, dass der Anteil, der zumindest im eigenen Freundeskreis offen über potenziell heikle Themen spricht, deutlich grösser ist. Einzig bei den politischen Einstellungen sind die Befragten selber im Schnitt zurückhaltender, als sie die Schweizerinnen und Schweizer insgesamt einschätzen. Zumindest von einer Mehrheit der Befragten werden das persönliche Wohlbefinden sowie Konflikte am Arbeitsplatz und zuhause offen im eigenen Freundeskreis besprochen. Während knapp die Hälfte offen über schwere körperliche Erkrankungen spricht, ist es bei psychischen Erkrankungen nur ein Drittel, der im eigenen Freundeskreis offen darüber spricht, oder im Fall der Betroffenheit offen darüber sprechen würde. Obwohl viele offen über das persönliche Wohlbefinden sprechen – wenn dieses Wohlbefinden durch eine psychische Krankheit beeinträchtigt wird, dann werden die Menschen deutlich verschlossener. Zwar anerkennen viele, dass es wichtig wichtig ist, darüber zu sprechen – doch offenbar wirkt auch im persönlichen Umfeld die Furcht vor dem Stigma der psychischen Erkrankung (vgl. Abschnitt 4). Bemerkenswert ist allerdings, dass die Zurückhaltung im eigenen Freundeskreis über das eigene Einkommen zu sprechen, noch grösser ist als die Zurückhaltung über psychische Erkrankungen zu sprechen. Offensichtlich ist die sprichwörtliche Schweizer Verschwiegenheit beim Thema Einkommen mehr als ein blosses Vorurteil.

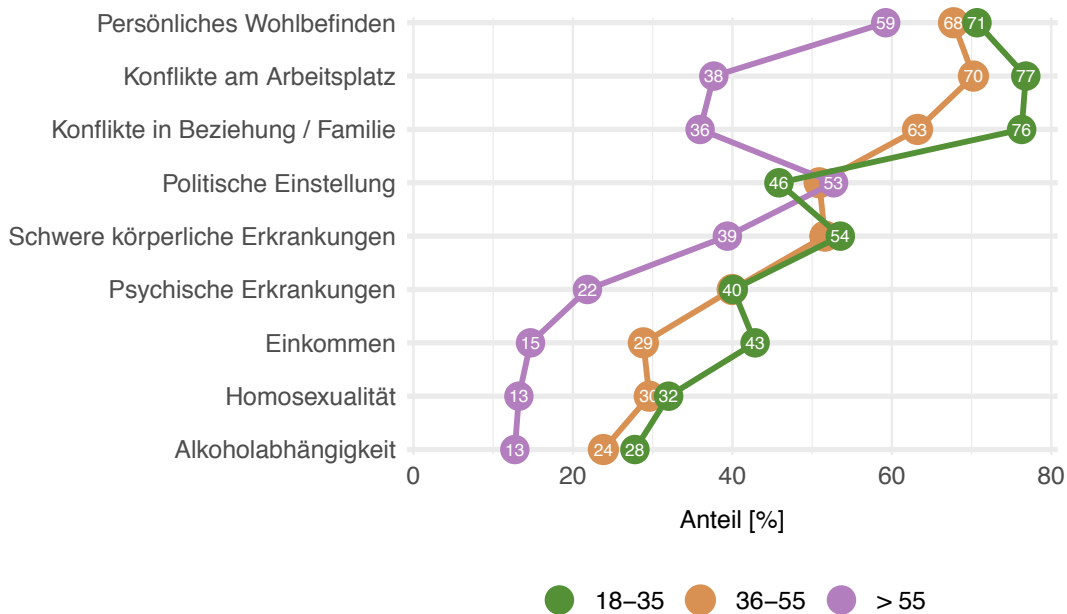


Abbildung 31: Worüber die Befragten in ihrem Freundeskreis offen reden – nach Alter.

Die Aufschlüsselung nach Alter zeigt, dass es Jüngeren offenbar deutlich leichter fällt im Freundeskreis über persönliche Dinge zu sprechen als Älteren. Wie Abbildung 31 zeigt, verläuft der Generationengraben dabei vor allem zwischen den mittleren und höheren Lebensaltern. Es sind die über 55-Jährigen, die sich mit einem offenen Umgang schwertun. Die jüngeren Generationen sprechen mit einer Ausnahme über allen abgefragten Themengebiete offener in ihrem Freundeskreis. Die Ausnahme bildet die politische Einstellung, wo sich kein Altersgegensatz zeigt. Grundsätzlich deuten die Altersunterschiede darauf hin, dass die Gesellschaft in der Schweiz insgesamt offener wird, auch über schwierige Themen zu sprechen. Bei den über 55-Jährigen sprechen 22 Prozent in ihrem Freundeskreis über psychische Erkrankungen. Bei den übrigen Altersgruppen sind es 40 Prozent. Die Tatsache, dass es keinen Unterschied zwischen der mittleren und der jüngeren Altersgruppe gibt, deutet allerdings darauf hin, dass der Prozess der Öffnung womöglich ins Stocken geraten ist.

5.3 Transparenz am Arbeitsplatz?

Krankheiten sind etwas Persönliches und dennoch haben sie Auswirkungen auf das Arbeitsleben. Wie gehen Schweizerinnen und Schweizer damit um? Bei welchen Krankheiten wären sie froh, wenn ihr Arbeitsumfeld Bescheid wüsste und welche würden sie lieber geheim halten?

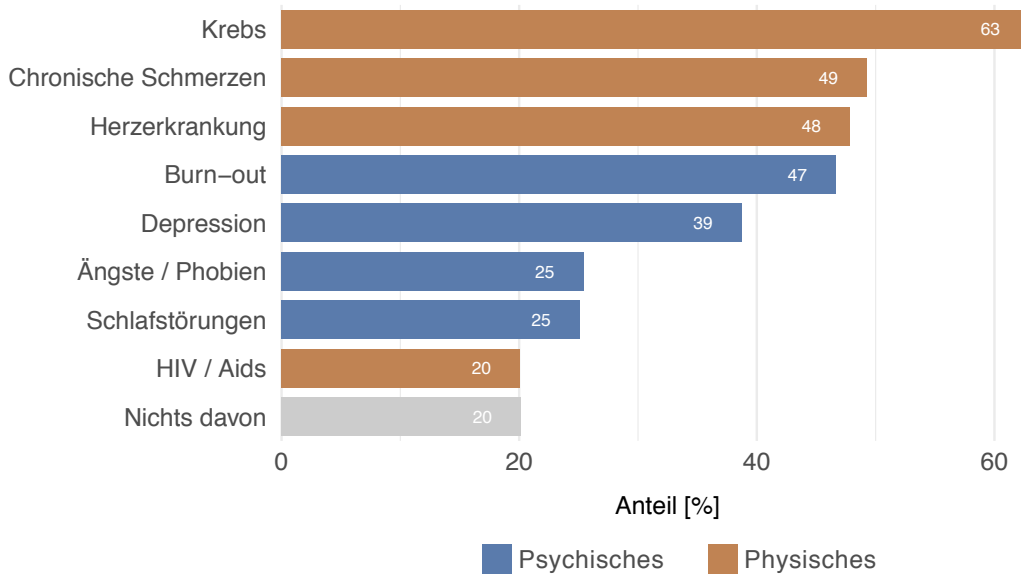


Abbildung 32: Was (potenziell) Betroffene am Arbeitsplatz mitteilen würden

Abbildung 32 zeigt für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen, ob es die Befragten gut fänden, wenn es ihr Arbeitsumfeld wüsste, wenn sie davon betroffen wären. Einzig über eine Krebserkrankung würde eine deutliche Mehrheit offen informieren wollen. Ansonsten bestätigt sich das Bild von Abschnitt 5.2: mit körperlichen Erkrankungen gehen die Schweizerinnen und Schweizer offener um als mit psychischen. Selbst ein Burn-out, das in direktem Zusammenhang mit der Arbeit steht, würde nur knapp die Hälfte der Befragten am Arbeitsplatz thematisieren wollen. Noch weniger als über ein Burn-out würden die Befragten über eine Depression offen reden (39 %). Drei Viertel geben an, dass sie Ängste/Phobien und Schlafstörungen nicht offen ansprechen würden. Hier bleibt allerdings die Frage im Raum, ob dies aufgrund einer besonderen Stigmatisierung dieser Leiden ist, oder womöglich eher, weil sie oft weniger direkte Konsequenzen auf die Arbeit haben. Am wenigsten offen ansprechen würden die Befragten eine Betroffenheit von HIV/Aids. Hier kommt beides zusammen: Eine starke Stigmatisierung sowie, aufgrund der heutigen Behandelbarkeit, fehlende Konsequenzen für das Arbeitsleben.

Es ist nicht nur im eigenen Freundeskreis der Fall, dass ältere Personen über verschiedene Themen weniger offen sprechen (wie in Abb. 31 gezeigt), sondern auch auf der Arbeit: würden von der Generation über 55 Jahre nur 36 Prozent ein Burn-out auf der Arbeit thematisieren, ist es bei den Befragten bis 55 Jahre die Hälfte. 40 Prozent von ihnen finden, dass es gut wäre, wenn ihr Arbeitsumfeld wüsste, wenn sie eine Depression hätten. Auch hier zeigt sich, was sich bereits angedeutet hat. Gerade bei psychischen Erkrankungen ist zwar die mittlere Altersgruppe offener als die ältere. Zwischen den mittleren und

den jüngeren bestehen jedoch kaum Unterschiede. Dies im Unterscheid zu den meisten körperlichen Erkrankungen, über welche die jüngere Altersgruppe eher offen sprechen würden als die mittlere. In vielen Bereichen besteht zwischen alle Altergruppen hinweg ein Trend hin zu mehr Offenheit beim Sprechen über schwierige, persönliche Themen. Insbesondere bei Burn-out und Depression ist dieser Trend jedoch buchstäblich zum Erliegen gekommen. Hier sind die Jüngeren nicht offener als die Menschen mittleren Alters. Wie bereits in Abbildung 20 gezeigt, fürchten sich gerade jüngere Menschen besonders oft, als labil und schwach zu gelten, wenn ihr Umfeld erfahren würde, dass es ihnen psychisch nicht gut geht.

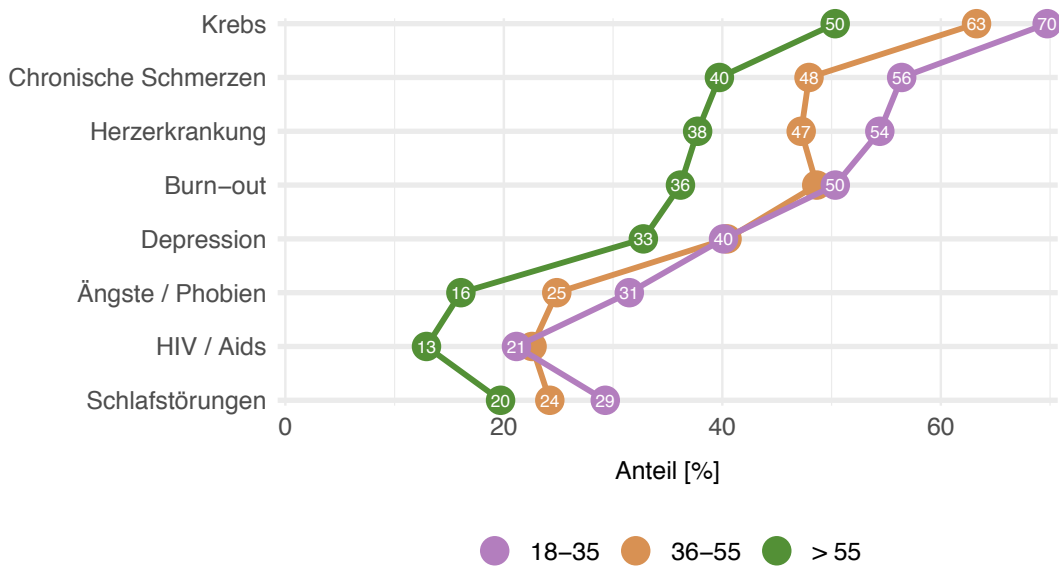


Abbildung 33: Was (potenziell) Betroffene am Arbeitsplatz mitteilen würden – nach Alter.

5.4 Ansprechpersonen

Der eigene Partner oder die Partnerin und die engsten Freunde sind die wichtigsten Ansprechpersonen für die Befragten, wenn es ihnen nicht gut geht. Sie sind die Menschen, von denen sich die Befragten erhoffen, dass sie sie in dieser Situation ernst nehmen und ihnen zuhören. Deutlich grösser ist die Schwelle beim erweiterten Umfeld und bei Fachpersonen. Nur ein Viertel gibt an, mit dem Arzt oder der Ärztin über emotionale Tiefs sprechen zu können. Insbesondere Nachbarn und Vorgesetzte werden in dieser Frage nicht als mögliche Ansprechpersonen gesehen.

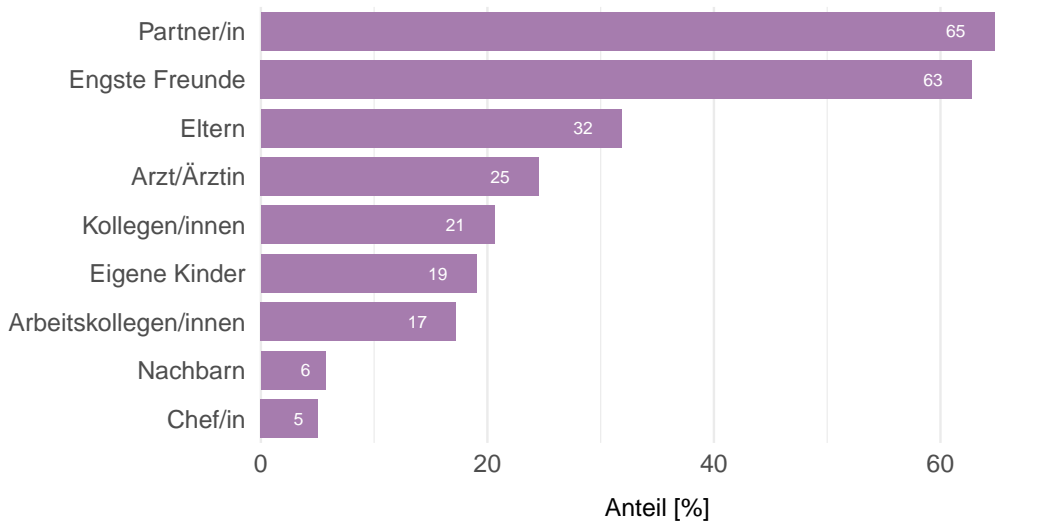


Abbildung 34: Mit wem man sprechen kann, wenn es einem nicht gut geht.

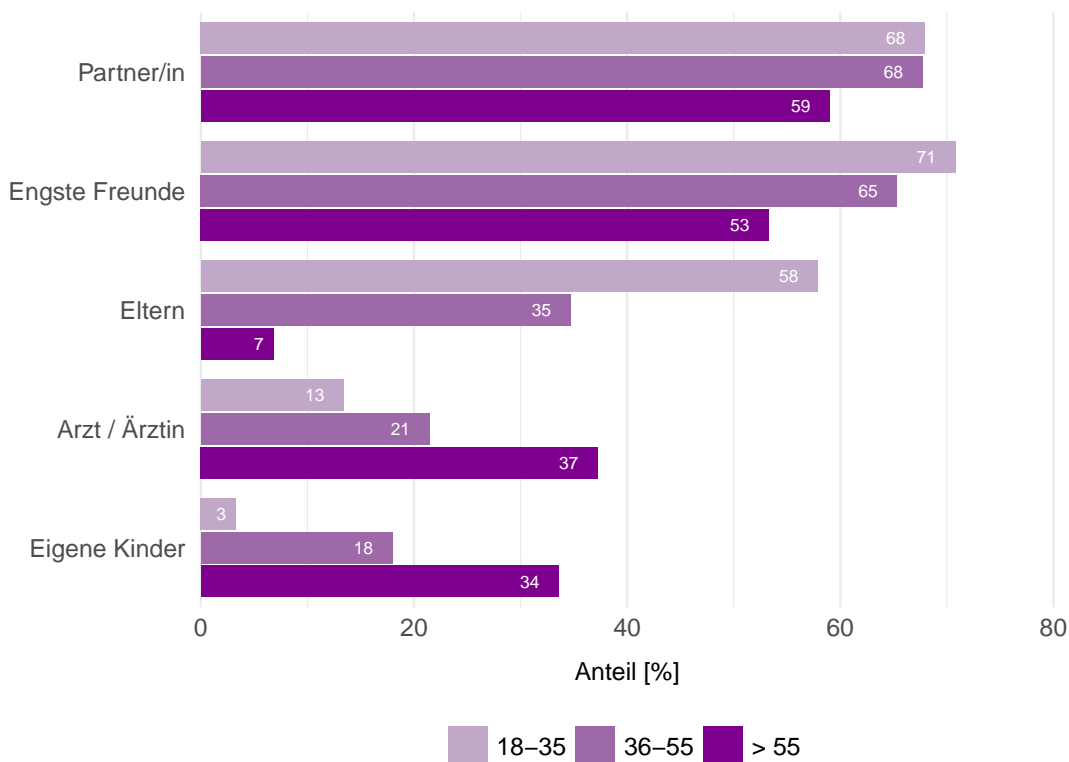


Abbildung 35: Mit wem man sprechen kann, wenn es einem nicht gut geht – nach Alter

Für viele junge Erwachsene von 18 bis 35 Jahren spielen bei psychischen Problemen nach wie vor die Eltern eine wichtige Rolle. Sie sind als Ansprechpersonen fast ebenso wichtig wie Partnerin oder Partner und enge Freunde. Wie Abbildung 24

gezeigt hat, ist in dieser Altersgruppe das Bedürfnis, gehört und ernst genommen zu werden, wenn es ihnen schlecht geht, besonders gross.

Tendenziell haben die jüngeren Menschen auch mehr Ansprechpersonen im persönlichen Umfeld als ältere. Für ein Drittel der älteren Menschen sind die eigenen Kinder wichtige Ansprechpersonen. Für die Mehrheit fehlt jedoch auch diese Option. Deutlich wichtiger ist in dieser Altersgruppe der Arzt oder die Ärztin als Ansprechperson für den Fall, dass es ihnen psychisch nicht gut geht.

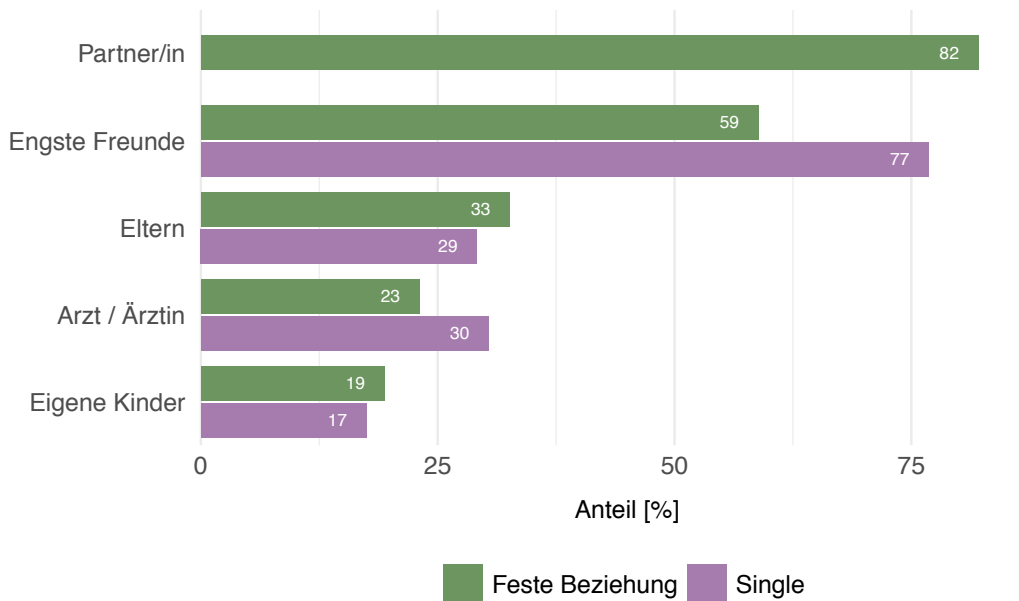


Abbildung 36: Mit wem man sprechen kann, wenn es einem nicht gut geht – nach Beziehungsstatus.

Wer nicht in einer festen Beziehung ist, spricht statt mit dem Partner oder der Partnerin mit den engsten Freunden, wenn es nicht gut geht. Die engen Freunde übernehmen somit zumindest einen Teil der emotionalen Funktion der Partnerin oder des Partners. Weniger wichtig als Alternativen sind die eigenen Eltern sowie der Arzt oder die Ärztin.

Die meisten Menschen in der Schweiz haben verschiedene mögliche Ansprechpersonen. Es erstaunt deshalb nicht, dass rund 90 Prozent angeben, dass sie wüssten, an wen sie sich wenden könnten, wenn sie sich über längere Zeit emotional schlecht fühlen würden (Abb. 37). Gerade bei jenen, die sich aktuell in einem psychischen Tief befinden, ist der Anteil jedoch deutlich kleiner. Hier geben 28 Prozent an, dass sie nicht wissen, an wen sie sich wenden sollten. Für diesen Unterschied gibt es zwei mögliche Gründe. Eine Erklärung ist, dass Betroffene möglicherweise ein weniger starkes soziales Netz und damit weniger Ansprechpersonen haben. Die andere Möglichkeit liegt darin, dass man erst dann, wenn man betroffen ist, merkt, dass Ansprechpersonen fehlen, an die man sich mit

dem eigenen Problem wenden kann. Abbildung 38 unterstreicht, dass Personen in einem psychischen Tief weniger Ansprechpersonen haben als andere.

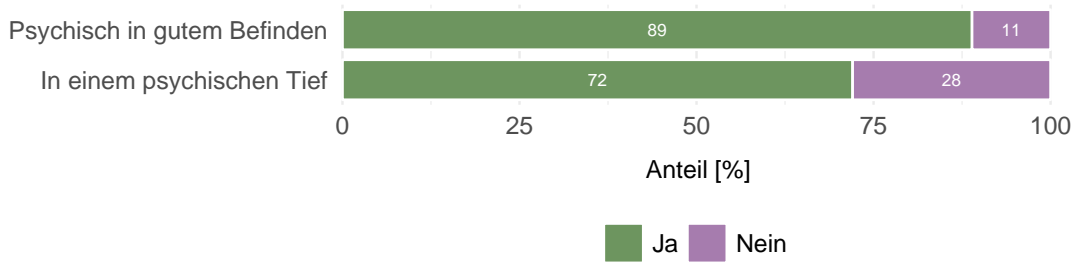


Abbildung 37: Wissen an wen man sich wenden kann, wenn man sich emotional schlecht fühlt – nach psychischer Verfassung.

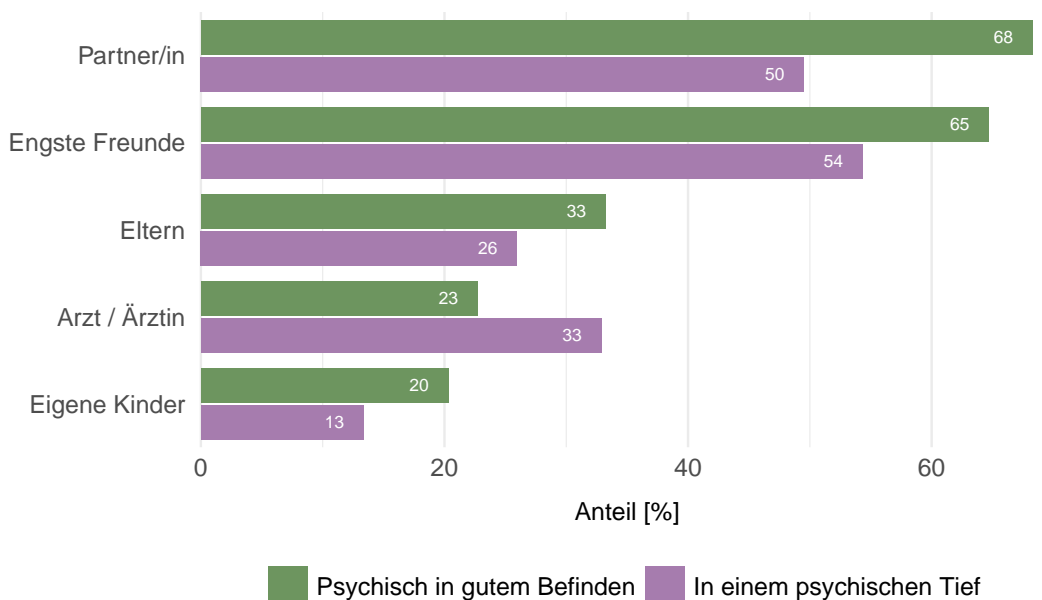


Abbildung 38: Mit wem man sprechen kann, wenn es einem nicht gut geht – nach psychischer Verfassung.

5.5 Was es braucht

Diese Befragung zeigt, dass auch heute noch viele Menschen in der Schweiz davor zurückschrecken, offen über ein psychisches Tief zu sprechen. Die grosse Mehrheit fürchtet sich vor negativen Reaktionen. Gerade bei Betroffenen gibt es einige, die gar nicht wissen, an wen sie sich wenden könnten. Zugleich gehören reden und zuhören können zu den wichtigsten erwünschten Reaktionen für den Fall, dass es einem psychisch nicht gut geht. Passend dazu, sind über 90 Prozent

der Befragten der Ansicht, dass es weitere Anstrengungen braucht, damit in der Schweiz offener über psychische Krankheiten gesprochen wird.

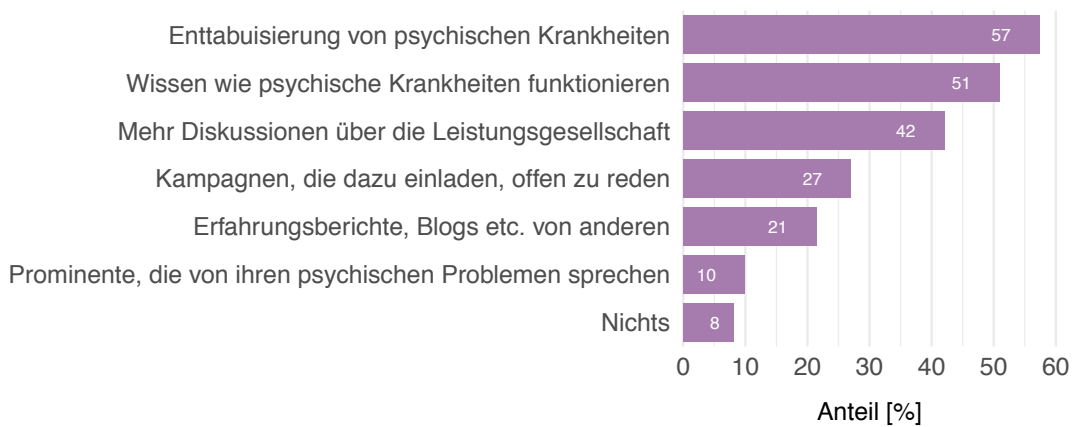


Abbildung 39: Was es braucht, damit es leichter fällt, über psychische Krankheiten zu sprechen.

Zuoberst auf der Wunschliste der Befragten steht die Enttabuisierung von psychischen Krankheiten. Wie gezeigt, fällt es den Schweizerinnen und Schweizer viel leichter über körperliche Erkrankungen offen zu sprechen. Psychische Erkrankungen sind noch immer mit einem Stigma belegt. Ein möglicher Ansatzpunkt für eine Enttabuisierung liefern die Befragten selber: Eine Mehrheit von ihnen sieht in mehr Wissen über psychische Krankheiten den richtigen Ansatz, um offener darüber zu sprechen. Eine weitere Stossrichtung wird von 42 Prozent der Befragten vorgeschlagen. Diese wünschen sich mehr Diskussionen über die Leistungsgesellschaft. Als nicht leistungsfähig zu gelten, ist heute eine der hauptsächlichen Befürchtungen, die Schweizerinnen und Schweizer haben, wenn es um das Sprechen über die eigene psychische Gesundheit geht (vgl. Abb. 19). Dies ist jedoch nur ein Aspekt dieser Problematik: Stress/Überlastung ist der am häufigsten genannte Faktor, der sich bei den Befragten negativ auf die psychische Grundstimmung auswirkt (vgl. Abb. 7). Der Grund für diesen Stress ist in den meisten Fällen die Arbeit. Oder mit anderen Worten: Der Leistungsdruck führt bei vielen Menschen nicht nur zu psychischer Belastung, sondern er behindert zugleich das offene Sprechen darüber, weil sich viele davor fürchten, als nicht leistungsfähig zu gelten. Genau solche Zusammenhänge könnte eine Diskussion über die Leistungsgesellschaft thematisieren.

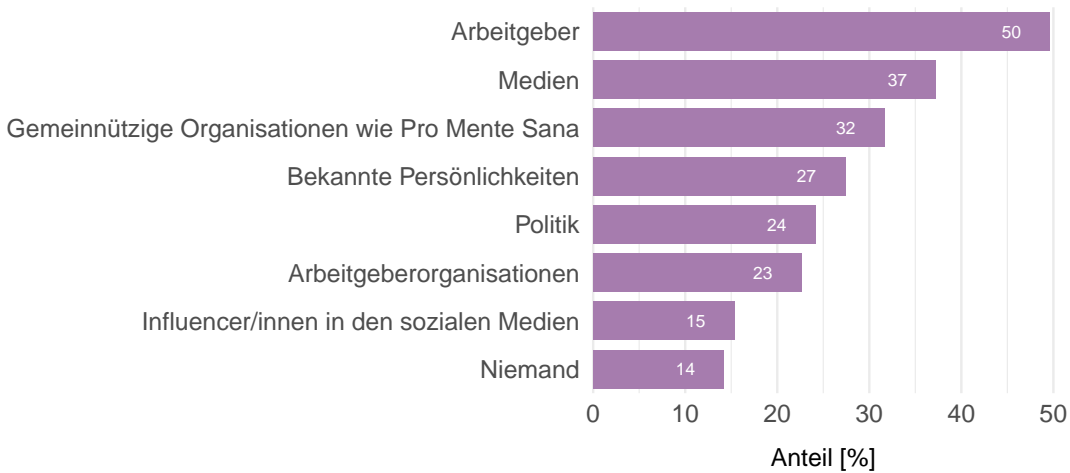


Abbildung 40: Wer sich dafür einsetzen sollte, dass es den Menschen leichter fällt, über psychische Beschwerden zu sprechen.

Damit die gewünschten Massnahmen Wirkung entfalten können, müssen die richtigen Akteure aktiv werden. Grundsätzlich sehen die Befragten ein breites Spektrum von Personen und Organisationen in der Pflicht. Klar am meisten genannt werden jedoch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber. Dies passt zu der von vielen Befragten kritisierten Rolle der Leistungsgesellschaft. Die vielen Nennungen stehen dabei im Kontrast dazu, dass der Chef bzw. die Chefin am wenigsten häufig genannt werden, wenn es darum geht, mit wem die Befragten offen über ihre psychischen Probleme sprechen können. Hier zeigt sich ein echtes Spannungsfeld und ein für viele Befragte bestehendes Hindernis auf dem Weg zu einem offenen Umgang mit psychischen Erkrankungen. Das Nicht-Reden-darüber kann dazu führen, dass notwendige Behandlungen aufgeschoben oder verpasst werden, was sich negativ auf die Heilungsperspektiven auswirkt. Insofern trägt die aktuelle Leistungsgesellschaft womöglich mit dazu bei, dass letztlich auch die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt wird.

Neben den Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen sehen die Befragten ebenfalls vermehrt die Medien in der Pflicht. Eher als ein Eingreifen der Politik sehen die Befragten eine aktive Rolle der Zivilgesellschaft. Dabei stehen zum einen gemeinnützige Organisationen wie Pro Mente Sana, aber auch bekannte Persönlichkeiten im Fokus der Befragten.

6 Datenerhebung und Methode

Datenerhebung und Stichprobe

Die Befragung fand online statt. Die Rekrutierung der Befragten erfolgte über zwei Kanäle: einerseits über das Online-Portal des Blick (blick.ch) und andererseits über das Online-Panel von Intervista. Die Datenerhebung erfolgte zwischen 14. und dem 27. September 2018. Für die Auswertung konnten die Antworten von 5539 Personen aus der Deutschschweiz und der Romandie berücksichtigt werden.

Repräsentative Gewichtung

Da die vorliegende Umfrage auf Selbstrekrutierung beruht und daher die Stichprobe in einem strukturellen Sinne nicht repräsentativ für die gewünschte Grundgesamtheit ist, wurde sie im Nachhinein mittels des IPF-Verfahrens (*Iterative Proportional Fitting*, auch *Raking* oder *Raking Ratio* genannt) gewichtet. Als Grundgesamtheit definiert sich die erwachsene Bevölkerung der deutschen und französischen Schweiz. Zu den Gewichtungsmerkmalen gehören das Alter, das Geschlecht, der Ausbildungsstand, die Haushaltsform und die Sprachregion.

Diese Gewichtung gewährleistet eine hohe soziodemographische und politische Repräsentativität der Stichprobe. Der Stichprobenfehler, wie für Zufallsstichproben berechnet, lässt sich nicht direkt auf opt-in Umfragen übertragen. Die Repräsentativität ist aber vergleichbar mit einer Zufallsstichprobe mit einem Stichprobenfehler von +/-3 Prozent.

