



Psychische Probleme in der Schweiz

## **Betroffene leiden und schweigen**

**Menschen in der Schweiz sehen im Arbeitsstress die Hauptursache für psychische Leiden. Im Umgang mit denselben scheinen vor allem zwei «Strategien» zur Anwendung zu kommen: Leiden und Schweigen. Dies zeigt eine neue Studie der Forschungsstelle sotomo. Die Kampagne «Wie geht's dir?» macht sich deshalb stark für einen offenen Umgang mit dem heiklen Thema.**

Viele Menschen leiden in der modernen Leistungsgesellschaft unter Überlastung und Stress. Zwei Drittel der hiesigen Bevölkerung geben in einer repräsentativen Studie an, im Verlauf ihres Lebens schon einmal unter psychischen Beeinträchtigungen gelitten zu haben. Beinahe ein Fünftel (19 Prozent) gibt an, sich aktuell in einem längerdauernden emotionalen Tief zu befinden. Als Hauptfaktor (42 Prozent) für eine negative psychische Grundstimmung geben die Befragten Stress / Überlastung an. Zeitgleich haben 70 Prozent der Studienteilnehmenden Angst davor, über ihr psychisches Tief zu sprechen. Die Furcht davor, als nicht leistungsfähig und schwach zu gelten, ist weit verbreitet. Bei Menschen, die aktuell unter einer psychischen Beeinträchtigung leiden, fürchten sich gar vier Fünftel der Befragten davor, dass andere von ihrer Situation erfahren könnten.

### **Verlust der Leistungsfähigkeit als Damokles-Schwert**

Das Dilemma: Wenn es den Befragten nicht gut geht, wünschen sie sich noch vor jeder anderen Reaktion, dass ihr Umfeld sie ernst nimmt und zuhört. Betroffene befinden sich also in einem Teufelskreis. Sie würden gerne über ihre Situation reden, fürchten sich aber gleichzeitig vor den Reaktionen. Das ist vor allem Arbeitsplatz problematisch. Stress im Job wird als Hauptursache für die Entstehung von psychischen Krankheiten gesehen. Die Angst davor, als nicht mehr leistungsfähig zu gelten, erschwert die offene Ansprache bei beeinträchtigter psychischer Verfassung.



## «*Wie geht's dir?*» – ein gemeinsames Engagement

Die Studienresultate zeigen das klare Bedürfnis der Bevölkerung, einen offeneren Umgang mit dem Thema «psychische Gesundheit» zu finden – und ohne Ängste darüber reden zu können. Die Neuauflage der 2014 lancierten Kampagne «*Wie geht's dir?*» von den Deutschschweizer Kantonen und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz will für dieses wichtige Anliegen noch stärker sensibilisieren. Das Ziel des gemeinsamen Engagements ist, dass es selbstverständlicher und einfacher wird, über psychische Belastungen zu sprechen und damit raschere Hilfe zu ermöglichen. Die Kampagne macht sich deshalb dafür stark, psychische Erkrankungen zu entstigmatisieren und will zum aktiven Einsatz für die psychische Gesundheit ermutigen. Auf der dazugehörigen Website [wie-gehts-dir.ch](http://wie-gehts-dir.ch) sind für Betroffene und deren Umfeld ganz konkrete Gesprächstipps zu finden.

## Studienresultate und Infos zur Kampagne

Anlässlich des internationalen Tags der psychischen Gesundheit am 10. Oktober 2018 präsentieren Heidi Hanselmann, Präsidentin der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz und Regierungsrätin des Kantons St. Gallen zusammen mit dem Geschäftsleiter von Pro Mente Sana, Roger Staub, die Weiterentwicklung der Kampagne.

Politgeograf Michael Hermann von der Forschungsstelle sotomo präsentiert die Ergebnisse zum psychischen Stimmungsbild der Schweiz.

Die komplette Studie sowie weitere Unterlagen stehen interessierten Medienschaffenden ab sofort unter <ftp://rod.ag> zum Download bereit.

**Benutzername:** medien@rod.ag

**Passwort:** WieGehtsDir

Weitere Informationen finden Sie unter [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch).

## Auskünfte erteilen:

GFCH, Leiter Kommunikation, Philippe Haerberli, 079 770 79 80

Pro Mente Sana, Leiter Kommunikation, Marcel Wisler, 079 303 25 38

gesundheit schwyz, Stellenleiter, Freddy Businger, 079 582 64 25