

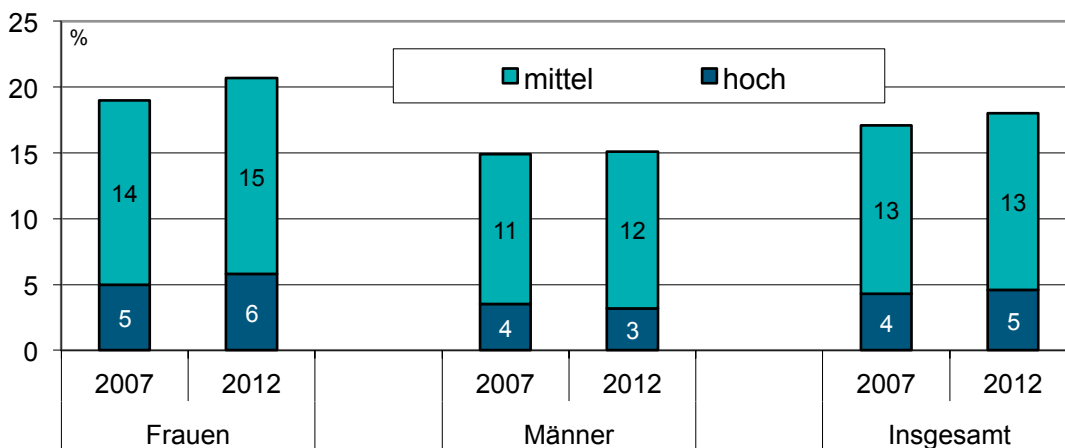
Indikator 5.7: Psychisches Wohlbefinden

Gesundheit betrifft nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Verfassung. Beides beeinflusst sich gegenseitig und hat grosse Auswirkungen auf die Lebensqualität. Zudem zeigen verschiedene Studien einen positiven Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden.

Zum psychischen Wohlbefinden finden sich sowohl in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) als auch im Schweizerischen Haushaltspanel (SHP) Angaben. Im ersten Fall handelt es sich um den Indikator "psychische Belastung" der aus fünf einzelnen Fragen besteht. Im SHP wurde dagegen direkt danach gefragt, inwiefern man sich energievoll und optimistisch fühle. Beide Indikatoren werden in den folgenden Abbildungen beschrieben.

Auf der Grundlage der SGB 2012 kann gemäss Abbildung A zunächst festgestellt werden, dass nur eine kleine Minderheit von fünf Prozent der Bevölkerung von starken psychischen Belastungen betroffen sind. Weitere 13 Prozent sind mittel und der Rest (82%) in geringem Masse belastet. Diese Werte haben sich zwischen 2007 und 2012 nur minimal verändert. Aus der Abbildung wird allerdings auch deutlich, dass Frauen deutlich häufiger psychisch belastet sind als Männer, und dass der Anteil der mittel und stark belasteten Frauen zwischen 2007 und 2012 noch einmal leicht von 19 auf 21 Prozent zugenommen hat.

A) Mittlere und hohe psychische Belastung nach Geschlecht, SGB 2007 und 2012 (Anteile an der Gesamtbevölkerung in Prozent)



Quelle: Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007 (n=17'634) und 2012 (n=20'652) des Bundesamtes für Statistik. Hinweise zur Skalierung finden sich weiter unten.

Datenbasis

Schweizerischen Gesundheitsbefragungen (SGB) 2007 und 2012 und Schweizerisches Haushaltspanels (SHP) 2002, 2007, 2012 und 2013 des FORS.

Aus der SGB wurde der Index der psychischen Belastung, wie er vom Bundesamt für Statistik konstruiert wurde, verwendet. Es handelt sich um den international gebräuchlichen Index der mentalen Gesundheit MHI-5, der auf fünf Fragen basiert ("Haben Sie sich in den letzten 4 Wochen nervös /mutlos/ruhig/ niedergeschlagen/glücklich gefühlt?"), auf die auf einer fünfstufigen Skala (immer/meistens/manchmal/ selten/nie) geantwortet werden konnte.

Der Summenindex wurde auf einen Wertebereich von 0 bis 100 standardisiert. Indexwerte unter 53 bezeichnen eine hohe, solche unter 73 eine mittlere und solche von 73 und mehr eine geringe psychische Belastung.

Optimismus wurde im SHP mit der Frage "Wie häufig sind Sie voll Kraft, Energie und Optimismus?" gemessen. Die elfstufige Antwortvorgabe (0: nie; 10: immer) wurde für die Darstellung folgendermassen codiert: Werte 0-4: geringer Optimismus; 5-6: mittel; 7-8: hoch; 9-10: sehr hoch. Die Darstellungen beziehen sich auf 15-jährige und ältere Personen.

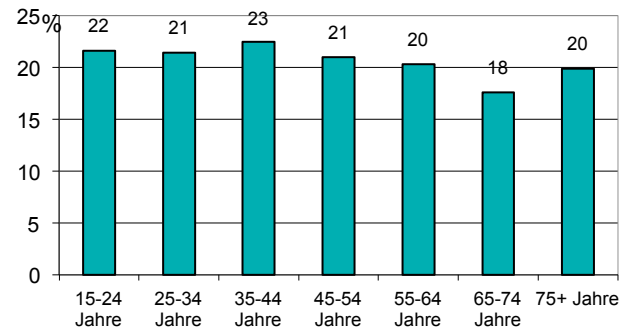
Weitere Resultate

Zusätzliche Analysen der SGB 2012 sind in den Abbildungen B bis I dargestellt.

Aus Abbildung B geht hervor, dass sich die psychische Belastung der Frauen zwischen verschiedenen Lebensabschnitten kaum unterscheidet. Einzig die 65- bis 74-jährigen Frauen scheinen etwas weniger belastet zu sein. Bei den Männern ist die Belastung dagegen im mittleren Lebensabschnitt (25 bis 64 Jahre) klar am höchsten.

B) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung, Geschlecht und Alter, SGB 2012 (n=20'652)

Frauen:



Männer:

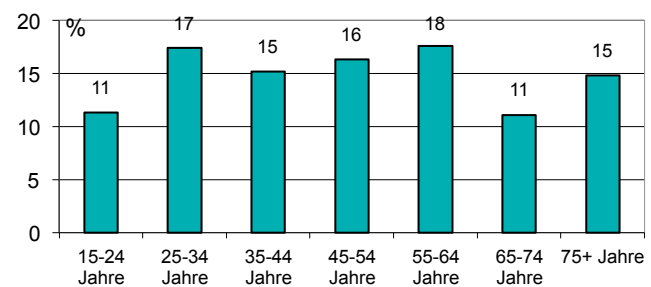
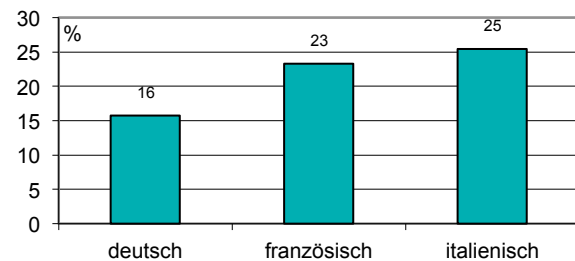


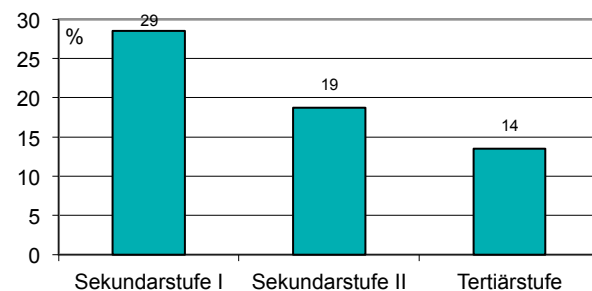
Abbildung C zeigt, dass der Anteil an Personen mit mittleren und hohen psychischen Belastungen in den französisch- und italienischsprachigen Landesteilen höher ist als in der Deutschschweiz.

C) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und Sprachregion, SGB 2012 (n=20'652)



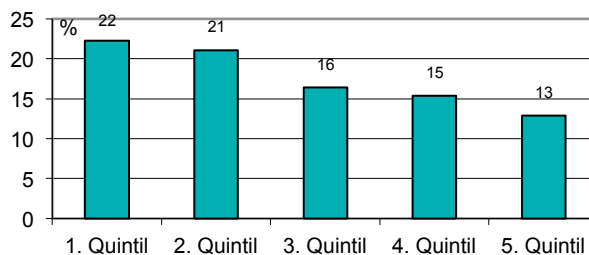
Noch deutlicher fällt der in Abbildung D dargestellte Unterschied zwischen verschiedenen Bildungsniveaus aus: Personen, die keine nachobligatorische Ausbildung abgeschlossen haben, sind doppelt so häufig von mittleren und hohen psychischen Belastungen betroffen wie Personen, welche über einen Hochschulabschluss verfügen.

D) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und Schulbildung, SGB 2012 (Personen ab 25 Jahren, n=17'685)



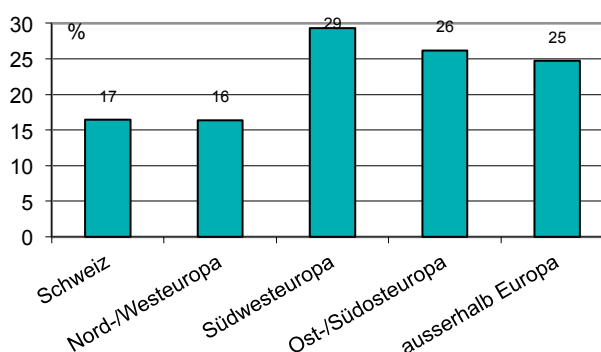
Zudem zeigt sich ein Effekt bezüglich des Einkommens, wobei eine Trennlinie zwischen den beiden tieferen Einkommensniveaus mit relativ hohen Belastungen und den drei höheren Niveaus verläuft.

E) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und Haushaltsäquivalenzeinkommen, SGB 2012 (n=17'595)



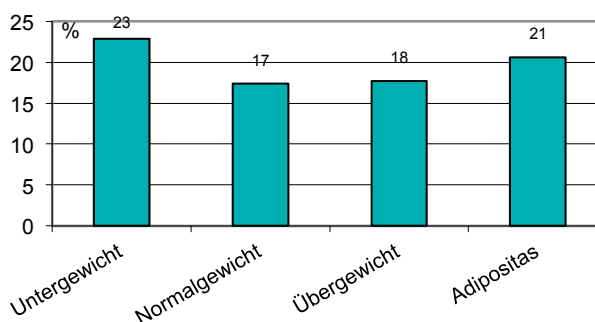
Ebenfalls erheblich sind die Unterschiede gemäss Nationalität und Herkunftsregion der Bevölkerung: Während es kaum Unterschiede zwischen Schweizer/innen und Migrant/innen aus Nord- und Westeuropa gibt, weisen die Migrant/innen aus anderen Regionen deutlich häufiger eine mittlere oder hohe psychische Belastung aus. Besonders ausgeprägt sind die Belastungen bei Personen aus Südwesteuropa.

F) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und Nationalität, SGB 2012 (n=20'652)



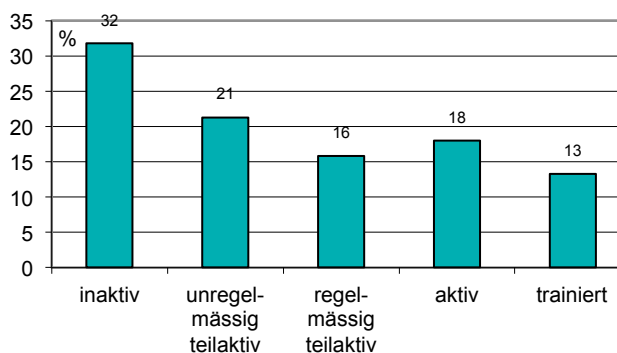
Ein interessantes Muster zeigt sich bezüglich dem BMI (vgl. Abbildung G): untergewichtige und adipöse Personen sind häufiger von mittleren und hohen psychischen Belastungen betroffen als normal- und übergewichtige Personen. Ob die Gewichtsprobleme die Ursache oder das Resultat von psychischen Belastungen sind, lässt sich mit den Daten der SGB allerdings nicht beurteilen.

G) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und BMI, SGB 2012 (n=20'490)



Ähnliches gilt für den in Abbildung H dargestellten Zusammenhang zwischen psychischer Belastung und körperlicher Aktivität. Aufgrund einer Reihe von anderen Studien, welche eine höhere psychische Ausgeglichenheit und eine geringere Anfälligkeit für Depressionen als wesentliche Wirkung regelmässiger körperlicher Aktivität identifizieren, kann hier jedoch tendenziell von einem kausalen Zusammenhang ausgegangen werden, bei dem ein höheres Aktivitätsniveau zu einer Reduktion der Belastung führt.

H) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und körperlicher Aktivität, SGB 2012 (n=20'411)



Aus Abbildung I wird schliesslich deutlich, wie stark das körperliche und das psychische Wohlbefinden zusammenhängen. Personen, die ihren Gesundheitszustand als schlecht bis sehr schlecht einschätzen, berichten mehr als viermal so oft von einer starken oder mittleren psychischen Belastung als diejenigen, die ihren Gesundheitszustand als gut bis sehr gut bezeichnen.

Die Ergebnisse legen nahe, dass die psychische Belastung eine wesentliche Komponente des subjektiv wahrgenommenen Gesundheitszustandes darstellt.

I) Zusammenhang zwischen mittlerer und hoher psychischer Belastung und der selbst wahrgenommenen Gesundheit, SGB 2012 (n=20'634)

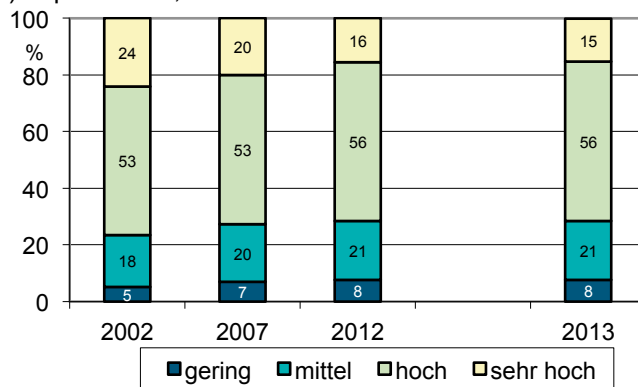


Die Ergebnisse in den Abbildung J, K und L basieren auf der Frage nach dem Optimismus aus dem Schweizer Haushalt-Panel (SHP).

Der Jahresvergleich in Abbildung J zeigt, dass der Anteil (sehr) stark optimistisch eingestellter Personen von 2002 bis 2013 von 77 auf 71 Prozent zurückgegangen ist. Insbesondere der Anteil der sehr optimistischen Personen ist in diesem Zeitraum deutlich gefallen (von 24 auf 15%).

Ein hier nicht dargestelltes, weiteres Resultat weist darauf hin, dass Frauen im Vergleich zu Männern etwas weniger optimistisch sind. Vor allem der Anteil der gering bis mittel optimistischen Befragten war bei den Frauen im Jahr 2013 deutlich höher als bei den Männern (31% gegenüber 26%).

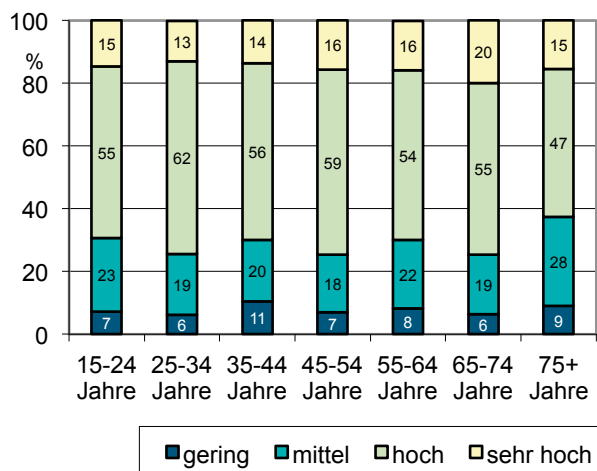
J) Optimismus, 2002 bis 2013



Quelle: SHP, Fallzahlen: 2002: 5607; 2007: 6868; 2012: 7338; 2013: 7112.

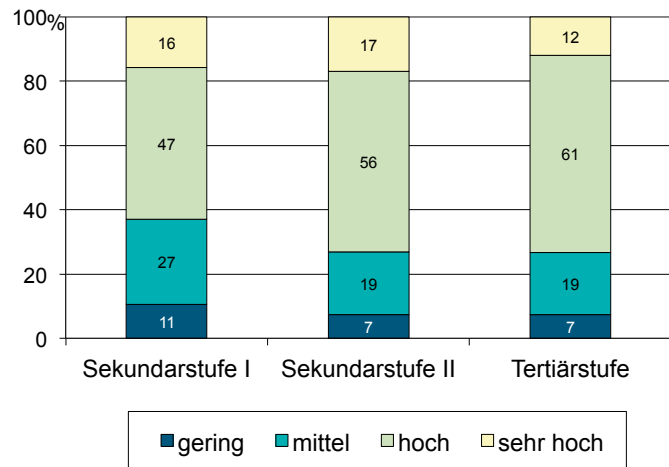
Wie Abbildung K zeigt, besteht ein nicht besonders ausgeprägter Zusammenhang zwischen Optimismus und dem Alter der Befragten. Der Anteil der gering oder mittel optimistischen Befragten variiert bei den jüngeren Altersgruppen zwischen 25 und 31 Prozent, um ab dem 75. Lebensjahr dann auf 37 Prozent zuzunehmen.

K) Zusammenhang zwischen Optimismus und Alter, SHP 2013 (n=7112)



Die Abbildung L beschreibt den Zusammenhang zwischen der Schulbildung und dem Optimismus. Der Zusammenhang ist nicht ganz eindeutig: Je höher das Bildungsniveau ist, desto geringer ist einerseits der Anteil der Personen mit geringem oder mittlerem Optimismusgefühl. Andererseits weisen die tieferen Bildungsschichten aber auch einen höheren Anteil an sehr optimistischen Personen aus als die Befragten mit einem Hochschulabschluss.

L) Zusammenhang zwischen Optimismus und Bildungsniveau, SHP 2013 (Personen ab 25 Jahren, n=6006)



Weitere Informationen:

Vgl. auch die verschiedenen Indikatoren des Monitorings psychische Gesundheit von Gesundheitsförderung Schweiz sowie die Indikatorensammlung des Obsan (www.obsan.admin.ch).

Eurostat (2003): Health in Europe. Results from 1997-2000 surveys. Detailed tables. Eurostat, 2003.

Veit C.T., und J.E. Ware (1983): The structure of psychological distress and well-being in general populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology 51: 730-742.