

Jeder Zweite fühlt sich im Corona-Lockdown gestresster

Eine Umfrage der Universität Basel bei über 10'000 Personen aus der gesamten Schweiz hat ergeben, dass sich etwa die Hälfte der Befragten im Lockdown gestresster fühlt als vor der Coronakrise. In der erhobenen Phase des Lockdowns hat sich die Häufigkeit von schweren depressiven Symptomen fast verdreifacht. Auf der anderen Seite nimmt bei einem Viertel der Befragten im Lockdown der Stress ab. Die Forschenden haben zudem Verhaltensweisen identifiziert, die dem Stress entgegenwirken können.

Die Resultate beziehen sich auf den Erhebungszeitraum vom 6. bis 8. April 2020, also drei Wochen nach der Verkündung des Lockdowns. In diesem Zeitraum haben 10'472 Personen aus der gesamten Schweiz an der anonymen Online-Umfrage teilgenommen.

Aufgrund der Art der Datenerhebung handelt es sich per Definition nicht um eine repräsentative Umfrage. Allerdings bildet die Population der Befragten bezüglich soziodemographischer Merkmale ein breites Spektrum der Schweizer Bevölkerung ab. Alle berichteten Zusammenhänge sind statistisch hoch signifikant.

Stress und depressive Symptome

Knapp die Hälfte der Befragten fühlen sich im Lockdown gestresster als vor der Coronakrise. Zu den Haupttreibern der Stresszunahme zählen Belastung durch Veränderungen bei der Arbeit und Ausbildung, Belastung durch das eingeschränkte Sozialleben und Belastung durch die Kinderbetreuung. Bei 57 Prozent der Befragten haben sich depressive Symptome verstärkt. Die Häufigkeit einer schweren depressiven Symptomatik hat sich von 3,4 Prozent vor der Coronakrise auf 9,1 Prozent im Lockdown erhöht.

Erstaunlicherweise fühlen sich ganze 26 Prozent der Befragten im Lockdown weniger gestresst als vor der Krise, bei 24,4 Prozent gab es keinen Unterschied. Die Folgen des Corona-Lockdowns auf den Stress waren unabhängig von Geschlecht, Alter, Religiosität oder Bildung.

Stressreduzierende Faktoren

Die Forschenden konnten mehrere Verhaltensweisen identifizieren, die mit einem geringeren Stressanstieg zusammenhängen:

- Körperliche Betätigung: sowohl intensive, wie Joggen als auch leichte, wie Spazieren
- Sich vermehrt seinem Hobby oder einem neuen Projekt zuwenden
- Nur selten (1-2 mal pro Tag) Corona-News konsumieren

Einige dieser Faktoren sind bereits aus früheren Interventionsstudien als stressreduzierend bekannt. Die neuen Daten zeigen, dass man diese Zusammenhänge auch in der Situation eines Pandemie-Lockdowns findet.

Link zur Teilnahme

- [Zur Umfrage «Swiss Corona Stress Study»](#)

Umfrage läuft weiter

Die anonyme Online-Umfrage auf www.coronastress.ch läuft weiter, um zu untersuchen, wie sich die Lockerungen des Lockdowns auf das psychische Befinden auswirken.

Originalbeitrag

Dominique de Quervain et al.

[The Swiss Corona Stress Study](#)

doi: 10.31219/osf.io/jqw6a