

Psychische Belastung in der Pandemie war in der Schweiz tiefer als anderswo

Daten einer weltweiten Untersuchung belegen: Wohlbefinden und psychische Gesundheit haben in der Covid-19-Pandemie gelitten. Forschende der Universität Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel haben zusammen mit einer internationalen Autorengruppe die Schweizer Daten analysiert.

Die Covid 19-Pandemie stellte das gewohnte Leben auf den Kopf. Neben gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen war auch die psychische Belastung der Bevölkerung seither immer wieder Thema in Medien und Öffentlichkeit.

Eine internationale Studie liefert nun Zahlen, wie sich die Pandemie auf die Lebensqualität und auf die psychische Gesundheit der Menschen in verschiedenen Ländern und Regionen ausgewirkt hat. Ein Team um Prof. Dr. Christian Huber von den UPK und der Universität Basel hat die Schweizer Daten nun separat ausgewertet. Beteiligt waren Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler anderer schweizerischer Forschungseinrichtungen und aus dem internationalen COH-FIT-Forschungskonsortium. Die Ergebnisse haben die Forschenden in der Fachzeitschrift «Frontiers in Psychiatry» veröffentlicht.

Weltweite Daten erhoben

Die Studie beruht auf standardisierten Umfragen, die in über 40 Ländern auf allen Kontinenten parallel stattgefunden haben. In der Schweiz gaben 4037 Personen Auskunft über ihr Wohlbefinden, 3375 Personen machten Angaben zur psychischen Belastung (zur Methodik siehe Box unten).

Die befragten Personen gaben zum einen an, wie sie sich gerade fühlten. Zum anderen wurden sie nach ihrem Befinden vor der Pandemie befragt. Das Ergebnis: Die Werte für das Wohlbefinden nahmen im Laufe der Pandemie ab, die psychische Belastung nahm hingegen zu. Dies bestätigt die Befunde früherer Untersuchungen, etwa der [Corona-Stress-Studie der Universität Basel](#).

Schweizer Bevölkerung war unterschiedlich stark betroffen

Im internationalen Kontext steht die Schweiz gut da: Wohlbefinden und mentale Gesundheit litten weniger stark als anderswo. Die Gründe dafür lassen sich nur vermuten.

Die Werte für das Wohlbefinden waren hierzulande bereits vor der Pandemie höher. Christian Huber

«Die Werte für das Wohlbefinden waren hierzulande bereits vor der Pandemie höher und die Massnahmen, um das Virus einzudämmen, waren weniger einschneidend als in anderen Ländern», so Erstautor Christian Huber. Er ist Chefarzt und stv. Klinikdirektor an den UPK Basel und leitet an der Universität Basel die Forschungsgruppe «Psychiatrische Versorgungsforschung».

Auch das Wissen um eine gute Gesundheitsversorgung sowie ein gutes Sozialsystem wirkte möglicherweise entlastend, so Huber. Ebenso könnte die Sterblichkeitsrate einen Einfluss gehabt haben. Psychisch am stärksten belastet waren die Menschen in Südafrika, Mexiko, Weissrussland und Kasachstan.

Die Auswertung der Daten zeigt zudem regionale Unterschiede innerhalb der Schweiz. So sind die Werte im Tessin, in der Genferseeregion und in der Nordwestschweiz für mentale Gesundheit tiefer und für psychische Belastung höher als im Mittelland und in der Ostschweiz.

Das könnte zum Teil daran liegen, dass die ergriffenen Massnahmen kantonal unterschiedlich waren und den Alltag der Menschen verschieden stark beeinflussten, vermuten die Forschenden. Auch die Struktur könnte einen Einfluss haben: «Dass soziale Kontakte eingeschränkt waren und Angebote für die Freizeitgestaltung wegfielen, könnte für die Menschen in Ballungsregionen stärker spürbar gewesen sein als für die Bevölkerung in weniger dicht besiedelten Gebieten», so Christian Huber. Auch die Einschränkungen beim Pendeln über die Landesgrenze hinweg könnte sich auf die empfundene Belastung ausgewirkt haben.

Die psychische Gesundheit im Auge behalten

«Wie stark die Pandemie die psychische Gesundheit der Menschen längerfristig beeinflusst, ist noch nicht klar. Manche Effekte zeigen erst sich zeitverzögert», sagt der Experte weiter. Er findet es deshalb wichtig, in regelmässigen Befragungen zu erfassen, wie es um die psychische Gesundheit der Bevölkerung steht.

Ich erachte es als wichtig, im Krisenfall miteinzubeziehen, wie gross die psychische Belastung sein kann. Christian Huber

Wichtige Ansatzpunkte sieht er in der Prävention. Wie gut Menschen mit Krisensituationen umgehen können, habe viel damit zu tun, wie viel Ressourcen vorhanden sind. «Ich erachte es als wichtig, die psychische Resilienz der Bevölkerung zu stärken, sowie im Krisenfall miteinzubeziehen, wie gross die psychische Belastung sein kann. Dann braucht es Unterstützungsmassnahmen.» Huber kann sich zum Beispiel vorstellen, Laien dafür zu qualifizieren, im Krisenfall zu helfen und so das System zu entlasten. «Gleichzeitig braucht es Aufklärung in den Schulen und eine Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen, wie es bei Depression, ADHS und Burn out in den letzten Jahren bereits stattgefunden hat.»

Weitere Auswertungen geplant

Weil die Erhebung mittels einer freiwilligen Online-Befragung stattfand, sind die Daten nicht repräsentativ. «Dennoch liefern die Ergebnisse wichtige Anhaltspunkte», ist Christian Huber überzeugt.

Weitere Auswertungen sollen zeigen, welche Risikofaktoren eine Rolle für die empfundene Belastung gespielt haben und welche Kompensationsstrategien im Umgang mit den Auswirkungen der Pandemie besonders erfolgreich waren. Die Resultate erwarten Christian Huber und sein Forschungsteam per Ende 2026.

So wurden die Daten erhoben

Die Schweizer Daten stammen aus der internationalen COH-FIT-Studie und wurden zwischen April 2020 und Juni 2021 online erhoben. Um das subjektive Wohlbefinden zu messen, kam der «Well-Being Index» (WHO-5) der Weltgesundheitsorganisation WHO zum Einsatz. Die psychische Belastung wurde mittels P-Score ermittelt. Dieser bildet fünf Dimensionen psychischer Beeinträchtigung abbildet: Angst, Depression, posttraumatische Belastungsstörung, psychotische Symptome und psychosomatische Faktoren wie Schlaf oder Stress.

Zusätzlich gaben die Teilnehmenden rückblickend an, wie sie sich in den zwei Wochen vor der Pandemie fühlten. Die Erhebung erfolgte in drei Wellen – April bis Juni 2020 (T1), von Juli bis

Dezember 2020 (T2) sowie zwischen Januar und Juni 2021 (T3) – und in allen vier Landessprachen. Die Stichprobe wurde über Medien, soziale Netzwerke und Partnerinstitutionen rekrutiert, war somit zufällig und nicht repräsentativ. Jede Person nahm nur einmal teil. Die Studie ermöglicht damit keine direkte Aussage darüber, wie sich die Lebensqualität einzelner Personen im Laufe der Pandemie entwickelte.

Originalpublikation

Huber, Christian G. et al.

[Course of well-being and mental health in Switzerland during the COVID-19 pandemic: results of a national survey within the framework of the COH-FIT study.](#)

Frontiers in Psychiatry (2026), doi: 10.3389/fpsy.2025.1642325