

Faktenblatt 7

Psychische Gesundheit in der Schweiz

Bestandesaufnahme und Handlungsfelder

Abstract

Knapp 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen, die von Essstörungen über Angststörungen bis hin zu Depressionen und anderen schweren Symptomen reichen können. Psychische Krankheiten gehören zu den häufigsten und den einschränkendsten Krankheiten überhaupt. Sie wirken sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen aus und können zu grossen Beeinträchtigungen führen. Ausserdem verursachen sie hohe volkswirtschaftliche Kosten. Schätzungen gehen für die Schweiz von über 7 Milliarden Franken jährlich aus. Somit stellen psychische Erkrankungen eine grosse gesundheitspolitische Herausforderung dar, die eine intensive Zusammenarbeit aller Akteure verlangt. Schweizweit bestehen Lücken in der Ausgestaltung von Massnahmen im Bereich Psychische Gesundheit. Handlungsbedarf besteht vor allem in vier Feldern: Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Information; Umsetzung von Aktivitäten in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung; Advocacy und Wissensgrundlagen sowie Strukturen und Ressourcen.

Projekt Psychische Gesundheit

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG), die Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) sowie die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) haben gemeinsam mit weiteren Akteuren im Jahr 2014 den Berichtsentwurf «Psychische Gesundheit in der Schweiz» erarbeitet. Zwischen Dezember 2014 und März 2015 fand eine Anhörung statt. Gegenstandsbereich des nun vorliegenden Berichts (Bürli, Amstad, Duetz & Schibli, 2015) sind die Aufrechterhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit sowie die Prävention und Früherkennung psychischer Erkrankungen. Der Bericht wurde vom Dialog Nationale Gesundheitspolitik am 29. Mai 2015 verabschiedet und ist nun veröffentlicht. Die Projektgruppe (BAG, GDK, GFCH) wird bis 2016 einen Umsetzungsplan zu den skizzierten Massnahmen erstellen.

Fakten zur psychischen Gesundheit in der Schweiz

- 77 %** fühlen sich vital und energiegeladent¹
- 72 %** voller Kraft, Energie und Optimismus¹
- 27 %** leiden im Verlaufe eines Jahres an einer psychischen Krankheit²
- 18 %** durch psychische Probleme beeinträchtigt¹

¹ SGB, 2012

² Wittchen & Jacobi, 2005

Inhaltsverzeichnis

Psychische Gesundheit	2
Belastungen und Ressourcen	3
Psychische Erkrankungen	3
Lebensspannenperspektive	3
Verantwortlichkeiten	4
Handlungsfelder und Massnahmenbereiche	4
Literaturverzeichnis	6

Psychische Gesundheit

Die psychische Gesundheit ist ein wesentliches Element der Lebensqualität. Schwerpunkte des Berichts sowie des vorliegenden Faktenblatts sind die Förderung der psychischen Gesundheit, die Prävention und die Früherkennung psychischer Krankheiten sowie deren Schnittstellen mit der Gesundheitsversorgung.

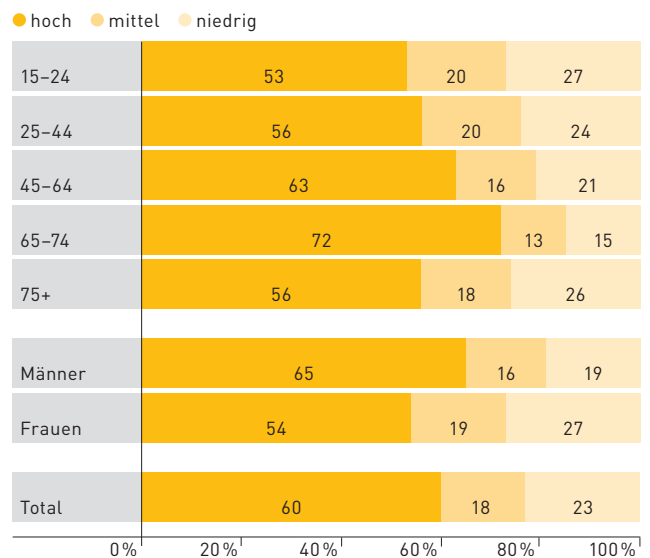
Die psychische Gesundheit umfasst Aspekte wie Wohlbefinden, Zufriedenheit, Selbstbewusstsein, Beziehungsfähigkeit, Alltagsbewältigung und Arbeitsfähigkeit. Psychisch gesund fühlt sich eine Person, wenn sie ihre intellektuellen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und in der Gemeinschaft einen Beitrag leisten kann (WHO, 2003). Psychische Gesundheit ist demzufolge nicht bloss die Abwesenheit einer psychischen Erkrankung. Vielmehr gehören zu einer psychisch gesunden Person ein stabiles Selbstwertgefühl, eine gefestigte Identität bezüglich ihrer verschiedenen Rollen in der Gesellschaft sowie das Gefühl von Selbstwirksamkeit und Handlungskontrolle. Des Weiteren empfindet sich eine psychisch gesunde Person in der Regel als optimistisch, zuversichtlich und ausgeglichen. Um sich psychisch gesund zu fühlen, müssen diese Eigenschaften und Emotionen nicht alle und zu jeder Zeit vorhanden sein. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist psychische Gesundheit das Resultat komplexer dynamischer Interaktionen zwischen biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Psychische Gesundheit ist somit nicht ein Zustand, der sich als Folge von persönlicher Disposition und individuellem Verhalten manifestiert, sondern ein vielschichtiger Prozess, der neben individuellen Aspekten massgeblich von sozioökonomischen, kulturellen und ökologischen Faktoren beeinflusst wird (WHO, 2001).

Die Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz fühlt sich psychisch und physisch gesund (Schuler & Bur-la, 2012, siehe Abb. 1).

Es zeigt sich aber auch, dass das eigene Wohlbefinden von Männern positiver als von Frauen und von älteren Menschen positiver als von jüngeren eingeschätzt wird (SGB, 2012; SHP, 2012). In der Zeit von 2004 bis 2012 hat der Anteil der Bevölkerung, der sich häufig oder sehr häufig optimistisch, kraft- und energievoll fühlt, zudem um rund fünf Prozentpunkte abgenommen (von 76,6% auf 71,6%).

ABBILDUNG 1

Energie und Vitalität nach Geschlecht und Alter, 2012



Quelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012, Auswertung BAG

Belastungen und Ressourcen

Das Zusammenspiel von Belastungen und Ressourcen ist für die psychische Gesundheit entscheidend. Belastungen und Ressourcen können in der Person selbst liegen oder durch ihr Umfeld bedingt sein. Sie sind somit von aussen und/oder innen wirkende Einflussfaktoren, die physischer, psychischer oder sozialer Natur sein können. Das Zusammenspiel dieser Einflussfaktoren ist insbesondere bei kritischen Lebensereignissen wie dem Verlust einer nahestehenden Person (z.B. durch Tod oder Scheidung) oder der Kündigung der Arbeitsstelle entscheidend. Daneben gibt es auch Lebensumstände, die chronisch belastend wirken können, etwa Armut, Arbeitslosigkeit oder fehlende Möglichkeit, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen zu können.

Belastungen können mittels äusserer und/oder innerer Ressourcen (z.B. soziale Unterstützung, positives Selbstwertgefühl) modifiziert und bewältigt werden (SGB, 2012). Vielfach können belastende Situationen gut bewältigt werden. Ressourcen können als Schutzfaktoren angesehen werden, die auf unterschiedliche Weise auf die Gesundheit einwirken. Sie können beispielsweise die Bewältigung von Belastungen erleichtern oder dazu beitragen, dass Belastungen gar nicht erst entstehen. Risikofaktoren (z.B. negatives Selbstbild, tiefe internale Kontrollüberzeugung) hingegen erschweren den Umgang mit Belastungen.

Sind die Belastungen (z.B. Armut) jedoch zu stark oder über einen längeren Zeitraum grösser als die Möglichkeiten, diese Belastungen zu ertragen oder zu bewältigen, beeinträchtigt dies die psychische Gesundheit.

Psychische Erkrankungen

Psychische Erkrankungen sind Beeinträchtigungen des menschlichen Erlebens und Verhaltens. Meist haben sie mehrere Ursachen. Eine psychische Erkrankung beeinträchtigt den Alltag und kann sich auf emotionaler, kognitiver, interpersonaler, körperlicher sowie auf der Verhaltensebene auswirken. Oft sind verschiedene Lebensbereiche (Familie, Beruf, Freizeit usw.) betroffen und die Lebensqualität ist vermindert. Die Belastung bzw. der Leidensdruck kann für die erkrankte Person sehr gross sein und betrifft meist auch deren Umfeld. Die Angehörigen, insbesondere Kinder und Partner, aber auch Berufskolleginnen und -kollegen, sind von einer psychischen Erkrankung mitbetroffen. Vor allem bei nicht

angemessener Behandlung können psychische Erkrankungen weitere schwere Folgen haben, bis hin zu Invalidität oder Suizid (Schuler & Burla, 2012).

Studien gehen davon aus, dass mehr als ein Viertel der Bevölkerung (27%) in den EU-27-Staaten, der Schweiz, auf Island und in Norwegen im Verlauf eines Jahres an einer psychischen Krankheit leidet (Wittchen & Jacobi, 2005). Darunter fallen zahlreiche Krankheitsbilder inklusive Demenz- und Suchterkrankungen bzw. Abhängigkeitsstörungen. Psychische Krankheiten gehören zu den häufigsten nicht-übertragbaren Krankheiten.

Lebensspannenperspektive

Im Zusammenhang mit psychischer Gesundheit und psychischen Erkrankungen ist eine Sicht über die gesamte Lebensspanne (Geburt, Kindheit, Jugend, frühes Erwachsenenalter, Erwachsenenalter, Alter) wichtig. In den verschiedenen Lebensphasen stehen unterschiedliche Entwicklungsaufgaben an, die mit bestimmten Anforderungen einhergehen. Diese können biologisch (z.B. sexuelle Reifung), sozial/kulturell (z.B. die Einschulung) oder selbstbedingt (z.B. Weiterbildung) sein.

Die Phasen des Übergangs von einer Lebensphase in eine andere sind oft mit Belastungen verbunden und werden daher von manchen Betroffenen als Krisen erlebt. Die erfolgreiche Bewältigung dieser Lebensveränderungen und Entwicklungsaufgaben stellt für die Bewältigung weiterer Übergänge eine wichtige Ressource dar. Ein Scheitern an diesen Aufgaben kann hingegen ein erhöhtes Risiko für eine psychische Erkrankung mit sich bringen. Die Übergangsphasen stellen in diesem Falle sogenannte Bruchphasen dar. Ein solcher Bruch kann beispielsweise das Nichtgelingen des Übergangs von der Schule zur Lehre sein.

Um die psychische Gesundheit zu verbessern, müssen allfällige Programme und Massnahmen auf die verschiedenen Bevölkerungsgruppen zugeschnitten sein. Zudem sind auf der Ebene der Interventionen die Lebensphasen und ihre Übergänge sowie häufige kritische Lebensereignisse (z.B. Tod einer nahestehenden Person oder längere Arbeitslosigkeit) besonders zu beachten. Neben der Schule kommt dem Arbeitsplatz als Setting für Interventionen eine grosse Bedeutung zu, sowohl in Hinblick auf die Erhaltung der psychischen Gesundheit als auch auf die Entstehung psychischer Erkrankungen. Verschiedene staatliche und nichtstaatliche Akteure nehmen

hier Aufgaben wahr, die für die psychische Gesundheit relevant sind und die es zu koordinieren gilt.

Verantwortlichkeiten

Die Kantone sind derzeit im Bereich Psychische Gesundheit in unterschiedlichem Masse aktiv (siehe Abb. 2). Ihre Aktivitäten finden häufig im Rahmen kantonaler Gesundheitsförderungs- bzw. Präventionsprogramme statt und betreffen Themen wie Sensibilisierung, Depression und Suizidprävention. Der Bund kann wegen fehlender Kompetenzen – mit Ausnahme der Bereiche Invalidenversicherung, Arbeitsrecht, Statistik und obligatorische Krankenpflegeversicherung – im Bereich der psychischen Gesundheit nur beschränkt tätig sein.

Die Massnahmen sind in der Regel zielgruppenspezifisch ausgerichtet. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz führt zudem Projekte in den Bereichen «Betriebliche Gesundheitsförderung» sowie «Monitoring» durch und ist mit dem Bund und der GDK Trägerin des «Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz». Weitere wichtige Akteure im Bereich Psychische Gesundheit sind Fachverbände und NGOs.

Handlungsfelder und Massnahmenbereiche

Aktuell werden bereits zahlreiche Ansätze und Aktivitäten zu Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung im Bereich Psychische Gesundheit umgesetzt. So haben viele Kantone in den vergangenen Jahren spezifische Programme zur Förderung der psychischen Gesundheit und zur Verminderung psychischer Krankheiten lanciert; gleichzeitig sind verschiedene NGOs, Gesundheitsförderung Schweiz, Unternehmen und Fachverbände auf diesem Gebiet aktiv. Dennoch bestehen – insbesondere auf nationaler Ebene – Lücken im Bereich Psychische Gesundheit. Bedarf wird vor allem in vier Handlungsfeldern gesehen (siehe auch Abb. 3):

- Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Information,
- Umsetzung von Aktivitäten in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung,
- Advocacy und Wissensgrundlagen sowie
- Strukturen und Ressourcen.

ABBILDUNG 2

Kantonale Aktivitäten im Bereich Psychische Gesundheit

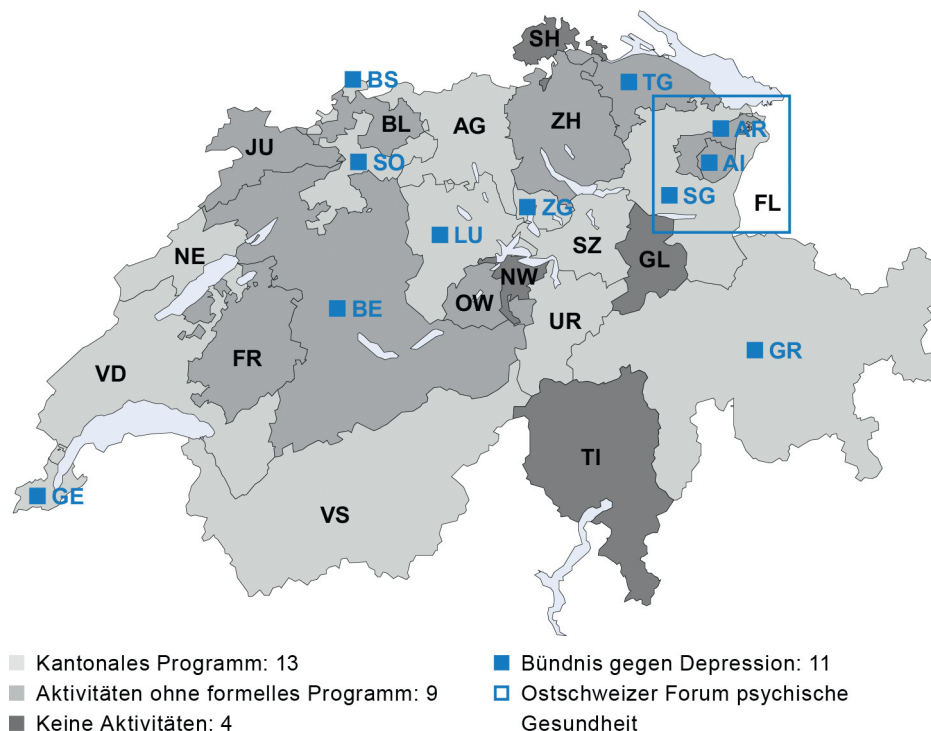
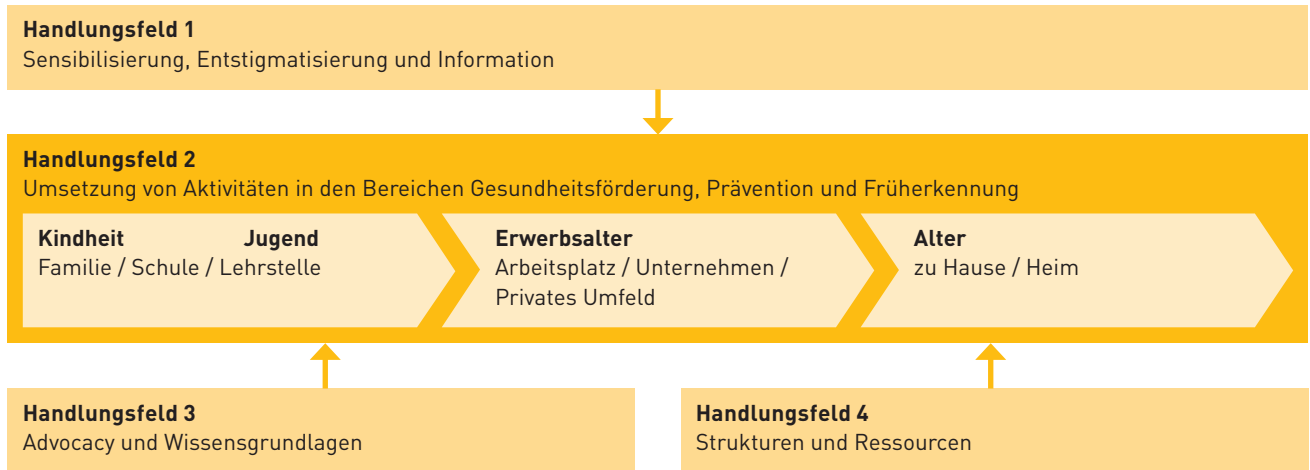


ABBILDUNG 3

Zusammenspiel der vier Handlungsfelder



Quelle: BAG, GDK, Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Für jedes Handlungsfeld wurden zwei prioritäre Massnahmenbereiche definiert (siehe Abb. 4), die dazu beitragen, die psychische Gesundheit zu stärken und die Auswirkungen von psychischen Krankheiten zu mindern. Im Handlungsfeld 1 sind es die Durchführung von schweizweiten Sensibilisierungskampagnen sowie – damit verbunden – die Information über wissenschaftliche Grundlagen und bestehende Versorgungsangebote. Im Handlungsfeld 2 sollen Übergänge zwischen Lebensphasen und kritische Lebensereignisse besser unterstützt und bestehende Massnahmen und Angebote besser koordiniert und optimiert werden. Die Massnahmenbereiche im Handlungsfeld 3 betreffen die verstärkte

Berücksichtigung des Themas Psychische Gesundheit in bestehenden Programmen sowie die Verbesserung der wissenschaftlichen Erkenntnisse und Datengrundlagen. Im Handlungsfeld 4 soll die Vernetzung der Akteure vorangetrieben und aktuelle Finanzierungen sollen überprüft werden.

Die Massnahmen in den Handlungsfeldern sollen insbesondere dazu beitragen, Synergien unter den Akteuren, Verbesserung der Koordination der bisherigen Aktivitäten im Bereich der Prävention sowie Früherkennung von psychischen Erkrankungen zu erreichen. Dabei gilt es die Chancengleichheit zu berücksichtigen.

ABBILDUNG 4

Übersicht über die Handlungsfelder und Massnahmenbereiche

Handlungsfelder	Massnahmenbereiche
1. Sensibilisierung, Entstigmatisierung und Information	1. Schweizweite Sensibilisierungskampagne realisieren 2. Information zu Grundlagen und Angeboten vermitteln
2. Umsetzung von Aktivitäten in den Bereichen Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung	3. Bei Lebensübergängen und kritischen Lebensereignissen Unterstützung bieten 4. Massnahmen und Angebote optimieren
3. Advocacy und Wissensgrundlagen	5. Psychische Gesundheit in bestehende Programme einbringen 6. Wissensbasis und Datengrundlagen verbessern
4. Strukturen und Ressourcen	7. Vernetzung der Akteure ausbauen 8. Finanzierung überprüfen

Quelle: BAG, GDK, Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz

Literaturverzeichnis

- Bundesamt für Statistik (BFS), Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) 2012, http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/infothek/erhebungen__quellen/blank/blank/ess/04.html.
- Bürli, Ch., Amstad, F., Duetz Schmucki, M. & Schibli, D. (2015). Psychische Gesundheit in der Schweiz – Bestandesaufnahme und Handlungsfelder. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- FORS Surveys, Schweizer Haushalts-Panel (SHP) 2012, <http://forscenter.ch/de/our-surveys/schweizer-haushalt-panel/>.
- Schuler, D. & Burla, L. (2012). Psychische Gesundheit in der Schweiz, Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, Monitoring 2012 (Obsan Bericht 52).
- Wittchen, H. U. & Jacobi, F. (2005). Size and burden of mental disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies. *European Neuropsychopharmacology*, 15 (4): 357–376.
- World Health Organization (WHO), (2001). World Health Report 2001, Mental Health: New Understanding, New Hope, Geneva.
- World Health Organization (WHO), (2003). Investing in Mental Health, Geneva, S. 7.



GDK Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren
CDS Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé
CDS Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità



Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

Herausgeber

Gesundheitsförderung Schweiz

Autorinnen

- Chantale Bürli, Bundesamt für Gesundheit
- Fabienne Amstad, Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz
- Margreet Duetz Schmucki, Bundesamt für Gesundheit
- Daniela Schibli, Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren

Zitierweise

Bürli, C.; Amstad, F.; Duetz Schmucki, M.; Schibli, D. (2015). *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandesaufnahme und Handlungsfelder*. Gesundheitsförderung Schweiz Faktenblatt 7, Bern und Lausanne

© Gesundheitsförderung Schweiz, August 2015

Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz
 Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
 Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
 office.bern@promotionsante.ch
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen