

Psychische Auswirkungen des Corona-Lockdowns

Dominique de Quervain

Unsere Lebensräume wurden durch die Massnahmen des Bundes zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie stark verändert. Welche Auswirkungen hatte dies auf das psychische Befinden der Menschen in der Schweiz? Diese Frage untersuchten wir in der «Swiss Corona Stress Study» auf Basis einer Umfrage bei über 10 000 Personen.

Eingeschränktes Sozialleben, beschnittene Freiheiten, Reisebeschränkungen, unsichere Zukunft: Schon zu Beginn der Covid-19-Krise war zu befürchten, dass die Pandemie und insbesondere die getroffenen Gegenmassnahmen eine besondere Belastungssituation darstellen.

Damals konnte niemand abschätzen, welche Auswirkungen die vielen und neuartigen Stressfaktoren auf den psychischen Gesundheitszustand haben. Studien aus mehreren Ländern, darunter China, USA und Iran, haben unterdessen einen Anstieg von Stresssymptomen und psychischen Gesundheitsproblemen in der Bevölkerung aufgrund der Covid-19-Krise dokumentiert.¹

Es ist jedoch wichtig, darauf hinzuweisen, dass die psychologischen Reaktionen auf die Pandemie und die getroffenen Gegenmassnahmen sehr wahrscheinlich von länderspezifischen sozioökonomischen Faktoren und länderspezifischen Eindämmungsmassnahmen abhängen. Deshalb können Erkenntnisse von Studien aus anderen Ländern nicht direkt auf die Situation in der Schweiz übertragen werden. Aus diesem Grund hat die Universität Basel in Zusammenarbeit mit dem nationalen Stressnetzwerk «stressnetwork.ch» zu Beginn der Pandemie die «Swiss Corona Stress Study» lanciert.

Zwei Erhebungswellen

Die Umfrage beinhaltete Fragen zur Soziodemografie, zum persönlichen Erleben der Pandemie und der vom Bund getroffenen Gegenmassnahmen, zum psychischen Befinden. Die Resultate der ersten Erhebungswelle beziehen sich auf den Zeitraum vom 6.–8. April 2020, also drei Wochen nach Ankündigung der ausserordentlichen Lage (hier definiert als Lockdown). In diesem Zeitraum haben 10 472 Personen aus der gesamten Schweiz an der anonymen Online-Umfrage teilgenommen. Die Resultate der zweiten Erhebungswelle beziehen sich auf den Zeitraum vom 11. Mai bis

¹ Zum Beispiel: Policy Brief der United Nations: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health, 13 May 2020.

1. Juni 2020, also auf die Zeit der schrittweisen Lockerung der Massnahmen gegen die Verbreitung des Coronavirus. In diesem Zeitraum haben 10303 Personen aus der gesamten Schweiz teilgenommen.

Aufgrund der Art der Datenerhebung handelt es sich per definitionem nicht um eine repräsentative Umfrage. Allerdings bildet die Population der Befragten bezüglich soziodemografischer Merkmale ein breites Spektrum der Schweizer Bevölkerung ab.

Stressempfinden im Lockdown

Knapp die Hälfte der Befragten fühlten sich im Lockdown gestresster als vor der Coronakrise. Zu den Haupttreibern der Stresszunahme zählten unter anderem die Belastung durch Veränderungen bei der Arbeit oder Ausbildung und die Belastung durch das eingeschränkte Sozialleben. Die zweite Erhebung hat ergeben, dass bei 40 Prozent der Befragten das Stressniveau auch in der Zeit der gelockerten Massnahmen erhöht blieb (**Tabelle 1**).

Erstaunlicherweise fühlten sich 26 Prozent der Befragten im Lockdown weniger gestresst als vor der Krise (bei 24.4 Prozent gab es keinen Unterschied). In der Zeit der teilweisen Lockerungen waren 32 Prozent weniger gestresst als vor der Krise (bei wiederum 24.4 Prozent gab es keinen Unterschied). Die Stressabnahme hing mit der gewonnenen Zeit für die Erholung und mit der Entlastung durch die Reduktion beruflicher, schulischer oder auch privater Verpflichtungen zusammen. Die Veränderungen im Stressempfinden waren unabhängig von Geschlecht, Alter, Religiosität oder Bildung (**Abbildung 1**).

Zunahme von depressiven Symptomen

Ein Stressanstieg war mit einer Zunahme von depressiven Symptomen verbunden. Die Häufigkeit einer schweren depressiven Symptomatik hat sich von 3.4 Prozent (vor der Coronakrise) auf 9.1 Prozent (im Lockdown) erhöht. Mit 11.7 Prozent blieb die Häufigkeit schwerer depressiver Symptome auch in der Zeit der gelockerten Massnahmen erhöht.

Bei Personen mit schweren depressiven Symptomen ist interessant zu erfahren, wie viele von ihnen schon vor der Pandemie an depressiven Symptomen gelitten hatten (**Abbildung 2**).

Résumé

Nos « lieux de vie » ont été fortement modifiés par les mesures prises par la Confédération pour enrayer la pandémie de Covid-19. Quels en ont été les effets sur l'état de santé psychique en Suisse ? La question a été creusée à l'Université de Bâle dans le cadre de l'étude « Swiss Corona Stress Study ». Une enquête menée auprès de plus de 10 000 personnes vivant en Suisse a montré que les réactions au confinement variaient fortement d'un individu à l'autre : alors qu'environ la moitié des personnes interrogées ont ressenti davantage de stress qu'avant la pandémie, un quart d'entre elles n'ont pas remarqué de différence. Enfin, le dernier quart des personnes se sont senties curieusement moins stressées qu'avant la pandémie. Pour elles, le confinement a permis de soulager une situation de stress préexistante.

Parmi les principaux facteurs d'augmentation du stress, on peut citer le poids des changements dans le travail ou l'éducation et les difficultés liées à la restriction de la vie sociale. Les personnes qui ont pu consacrer plus de temps à leur hobby ou à un nouveau projet et qui ont été physiquement actives pendant le confinement ont constaté une augmentation moindre du stress.

Tabelle 1: Eine Stresszunahme hing mit folgenden Belastung zusammen:

	Belastung durch:		
1	Veränderungen in der Schule (bei Schülern)	r=0.39	p=1.2E-52
2	Veränderungen bei der Arbeit (bei Arbeitnehmenden)	r=0.37	p=5.4E-233
3	Kinderbetreuung (bei Personen mit Kindern)	r=0.30	p=8.5E-49
4	Alleineleben (bei Alleinstehenden)	r=0.27	p=1.4E-43
5	Zukunftsängste	r=0.25	p=1.5E-100
6	vermindertes Zusammensein mit anderen	r=0.23	p=5.0E-152
7	eingeschränkte persönliche Freiheit	r=0.20	p=1.5E-122
8	Wechsel auf digitale Medien	r=0.19	p=3.9E-99
9	Einhaltung des 2-Meter-Abstands	r=0.19	p=9.2E-89
10	Zunahme von Konflikten zuhause	r=0.19	p=2.8E-71

Abbildung 1: Veränderung des Stressempfindens (im Vergleich zu vor der Coronakrise)

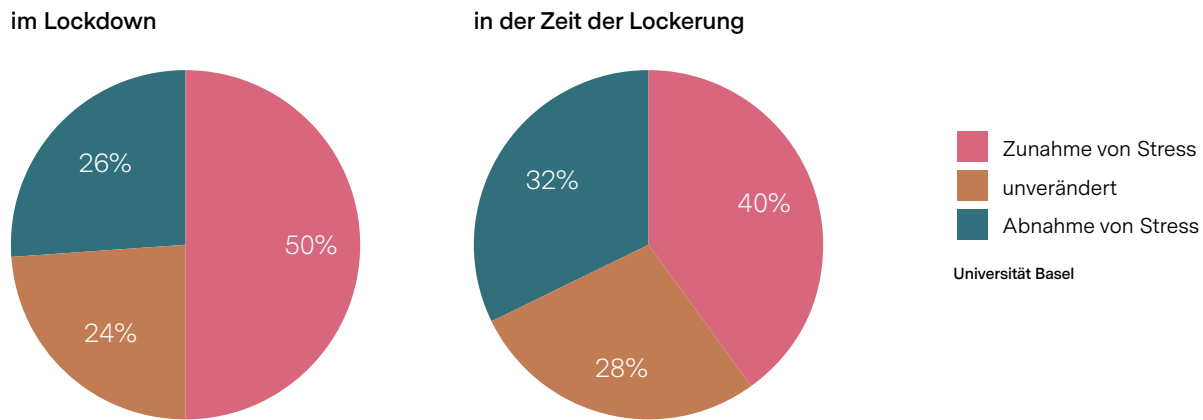


Abbildung 2: Wie viele der Leute mit schweren depressiven Symptomen in der Krise hatten schon Symptome davor?

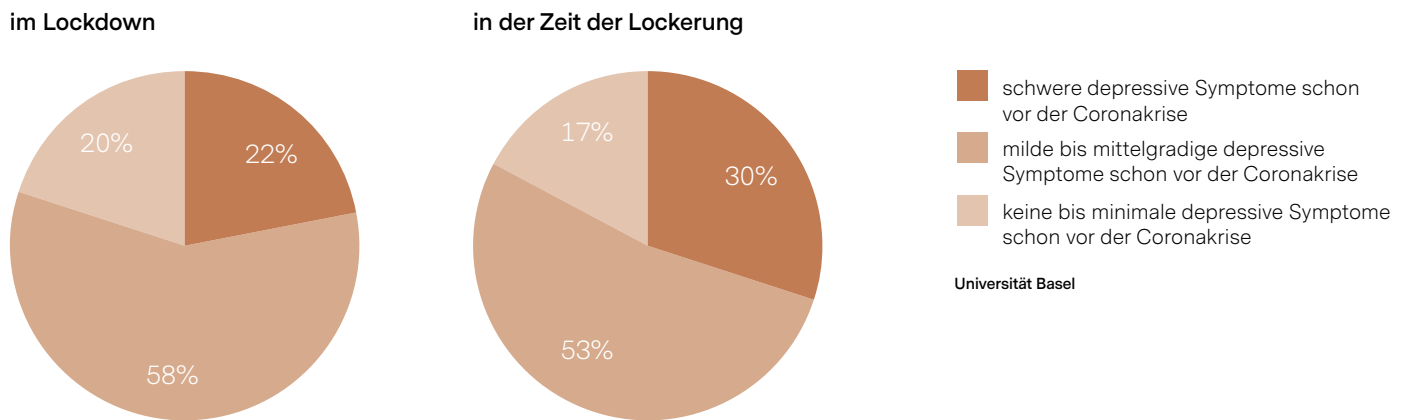
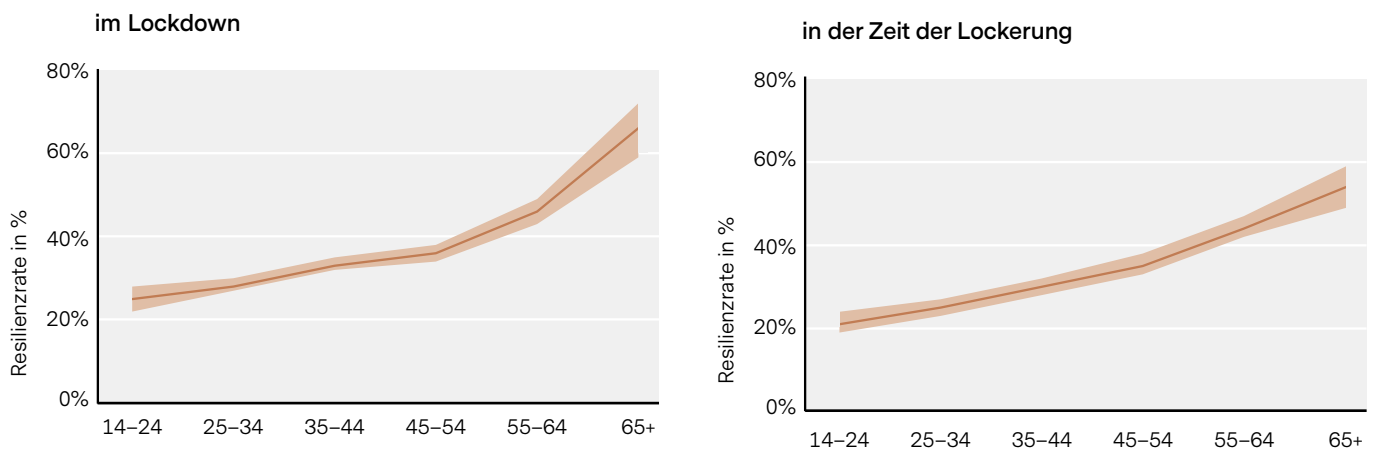


Abbildung 3: Widerstandsfähigkeit gegen depressive Symptome nimmt mit dem Alter zu



Welche Faktoren begünstigen die Resilienz?

Ferner haben wir Leute untersucht, die sich in Bezug auf depressive Symptome als besonders widerstandsfähig erwiesen haben. Diese Personen – in beiden Erhebungszeiträumen machten sie rund einen Drittel der Befragten aus – haben während der Coronakrise keine wesentlichen depressiven Symptome entwickelt und hatten auch vor der Krise keine. In dieser Gruppe waren Personen mittleren und fortgeschrittenen Alters überproportional vertreten (Abbildung 3). Dies ist erstaunlich, sind es doch die älteren Menschen, die durch eine ernsthafte Viruserkrankung besonders gefährdet sind (**Abbildung 3**).

Wir konnten mehrere Verhaltensweisen identifizieren, die mit einem geringeren Stressanstieg zusammenhängen: Es waren dies bei beiden Erhebungswellen jene Personen, die sich in der Pandemie vermehrt ihrem Hobby oder einem neuen Projekt zugewandt haben und sich leichter körperlicher Betätigung wie Spazieren oder Gartenarbeit hingaben. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass diese Zusammenhänge auf Korrelationen beruhen und keine kausalen Rückschlüsse erlauben.

Individuell sehr unterschiedliche Reaktionen auf den Lockdown

Die Resultate der «Swiss Corona Stress Study» zeigen, dass sich auch in der Schweiz viele Menschen in der Zeit der Pandemie gestresster fühlen als zuvor und dass die Prävalenz von schweren depressiven Symptomen zunahm. Unsere Studie zeigt aber ebenfalls, dass sich ein beachtlicher Anteil der Befragten weniger gestresst fühlt. Bei diesen Personen hat der Lockdown zu einer Reduktion vorbestehender beruflicher und privater Stressoren und zu einer Zunahme der Zeit für Erholung geführt. Die Veränderungen in den Lebensräumen, die wir durch die Massnahmen zur Eindämmung der Pandemie erfahren, wirken sich also je nach Situation und Konstitution eines Menschen unterschiedlich auf seine Psyche aus.

Links

www.stressnetwork.ch

Vollständige Ergebnisse der «Swiss Corona Stress Study» Studie: <https://osf.io/jqw6a>

Transfakultäre Forschungsplattform «Molekulare und Kognitive Neurowissenschaften» an der Universität Basel: <https://mcn.unibas.ch/>

DOI

10.5281/zenodo.3960257

Zum Autor

Dominique de Quervain ist Professor für kognitive Neurowissenschaften an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel und Co-Leiter der transfakultären Forschungsplattform «Molekulare und Kognitive Neurowissenschaften». Er hat die «Swiss Corona Stress Study» geleitet und ist Mitglied in der Expertengruppe Public Health der nationalen Covid-19 Science Task Force.

