



Psychologischen Auswirkungen der Corona-Restriktionen und ihrer Aufhebung

Für knapp die Hälfte der Schweizer Bevölkerung bedeutete der Lockdown mehr Stress. Wir analysieren die psychologischen Risiken und empfehlen seitens der Behörden eine transparente und kohärente Kommunikation, die die Eigenverantwortung betont.

Frühere Epidemien sowie in China und den USA durchgeführte Studien zu den Auswirkungen der Covid-19-Pandemie zeigen die zahlreichen negativen psychologischen Folgen von Ausgeh-Restriktionen. Allerdings fallen diese je nach Land und Bevölkerungsgruppe unterschiedlich aus.

Die Hälfte der 10 000 Personen, die an der Swiss Corona Stress Study teilgenommen haben, gab an, dass ihr Stresslevel während der Corona-Restriktionen (Anfang April 2020) im Vergleich zur Zeit davor angestiegen sei. Ein Viertel stellte keine Veränderung fest, ein weiteres Viertel verzeichnete weniger Stress. Hinter der Stresszunahme standen in erster Linie Sorgen in Bezug auf Schule, Arbeit, Kinderbetreuung, Zukunft, Alleinsein und mangelnde Kontakte zu Anderen. Sie steht in engem Zusammenhang mit Depressionssymptomen, von denen während der Restriktionen fast dreimal so viele Menschen betroffen waren (9,1%) als zuvor (3,4%). Eine zweite, zum Zeitpunkt der Aufhebung der Corona-Einschränkungen im Mai 2020 durchgeführte Befragung zeigt eine Abnahme der Angst, aber keinen Rückgang der depressiven Symptome oder des Stresslevels. Diese Ergebnisse sind unabhängig von den üblichen soziodemographischen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Bildungsniveau usw.

Niedrigere Stresslevels korrelieren mit körperlicher Aktivität, Hobbys oder Projekten und einem geringeren Konsum an Medienberichterstattung zum Corona-Virus. Im Allgemeinen finden eher Menschen, die keiner Risikogruppe angehören und eine geringe Arbeitsbelastung haben, eher Wege, mit der Situation umzugehen. Menschen, die körperlich oder mental beeinträchtigt sind, eine unsichere berufliche Stellung haben oder um ihr Einkommen und lebensnotwendige Ressourcen (Wohnung, Nahrung, usw.) fürchten müssen, leiden stärker unter den Corona-Einschränkungen. Frauen machen die sozialen Auswirkungen stärker zu schaffen, während Kinder in verschiedenster Hinsicht betroffen sein können, so etwa, weil sie weniger Sozialkontakte haben, weniger körperlich aktiv sind, mehr vor dem Bildschirm sitzen und sich weniger ausgewogen ernähren.

Kommunikation spielt eine wichtige Rolle dabei, wie die Bevölkerung die Krise wahrnimmt. Die Betonung der Eigenverantwortung durch die Schweizer Regierung (anstelle einer Kriegsrhetorik mit vielen Verboten), hat es der Bevölkerung ermöglicht, ein Gefühl von Autonomie beizubehalten. Studien deuten darauf hin, dass eine nicht verordnete, sondern freiwillig eingegangene Quarantäne sich psychologisch weniger negativ auswirkt. Zudem wird diese nur dann breit respektiert, wenn ein Anspruch auf Erwerbsersatzentschädigung garantiert ist. Widersprüchliche Informationen stellen die Glaubwürdigkeit der Quelle in Frage und schaffen Unsicherheit, welche ein wichtiger Faktor für Stress und Angst ist. Ein weiteres Risiko stellen interne Konflikte dar – so etwa die durch die Angst vor einer möglichen Ansteckung der Kinder getriebene Freude darüber, dass die Schulen wieder öffnen.

Wir empfehlen, Massnahmen zur Verringerung der Stressfaktoren und zur Stressbewältigung zu ergreifen, insbesondere bei Risikogruppen. Dazu gehört eine transparente und konsistente Kommunikation, die weiterhin ans individuelle und kollektive Verantwortungsgefühl appelliert.

Siehe auch die Zusammenfassungen [Rechtliche, soziale und ethische Aspekte der anhaltenden Einschränkung der Bewegungsfreiheit von gefährdeten Personen](#), [Soziale, ethische und rechtliche Aspekte der TRIQ-Strategie](#), und [Genderungleichheiten in der Covid-19-Krise](#).