



«Darüber reden. Hilfe finden»: Am 10. Dezember ist Aktionstag zur psychischen Gesundheit in Zeiten von Corona

Bern, 03.12.2020 - Fehlende soziale Kontakte, wirtschaftliche Sorgen, existenzielle Ängste, der Tod einer nahestehenden Person – die Corona-Krise verunsichert viele Menschen und kann dazu führen, dass das Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Am Donnerstag, 10. Dezember, macht ein schweizweiter Aktionstag auf die Folgen der Krise für die psychische Gesundheit aufmerksam.

Unter dem Motto «Darüber reden. Hilfe finden.» will das Bundesamt für Gesundheit (BAG) gemeinsam mit verschiedenen Medien und Organisationen die psychische Gesundheit in Zeiten von Corona stärken, indem sie zu einer Enttabuisierung des Themas beitragen und Hilfsangebote bekannt machen. Die Tabuisierung psychischer Probleme hindert viele Menschen daran, Hilfe zu suchen.

Am Aktionstag schildern Betroffene, wie sie die Herausforderungen der letzten Monate erlebt und gemeistert haben. Sie zeigen damit auf, wie sich die Pandemie auf die psychische Gesundheit auswirken kann. Spezialisierte Organisationen zeigen, mit welchen Angeboten sie Betroffene unterstützen und welche Anlaufstellen einfach zugängliche Hilfe anbieten. Über Probleme zu reden, Hilfe zu suchen und auch anzunehmen ist eine wichtige Bewältigungsstrategie, wenn eigene Ressourcen oder jene im Umfeld nicht mehr ausreichen. Auch Menschen ohne psychische Probleme werden angesprochen. Sie können aktiv Hilfe leisten, indem sie ihr soziales Umfeld beobachten und ihre Nächsten ansprechen, wenn sie das Gefühl haben, es gehe ihnen nicht gut.

Gefühl der Isolation nimmt bei älteren Menschen zu

Die durch das neue Coronavirus ausgelöste Krise drückt wieder stärker aufs Gemüt der Menschen in der Schweiz. Studien und Umfragen zur allgemeinen Stimmungslage der Schweizer Bevölkerung im Herbst 2020 zeigen: Obwohl die Widerstandskraft in der Bevölkerung nach wie vor hoch ist, fühlen sich 15 Prozent der Bevölkerung schlecht bis sehr schlecht. Bei den Personen ab 65 Jahren nehmen die Gefühle von Ausgeschlossenheit und

Isolation zu. Junge Menschen fühlen sich häufiger unglücklich. Zudem kennt ein Drittel der Bevölkerung keine Anlaufstelle, an die sie sich in Notlagen wenden kann. Bei den 15- bis 25-Jährigen sind es sogar 45 Prozent.

Psychische Stabilität entsteht durch ein Gleichgewicht zwischen Ressourcen und Belastungen. In einer Krisensituation, wie wir sie mit der Covid-19-Pandemie derzeit erleben, kann dieses Gleichgewicht gestört werden. Besonders belastend sind Faktoren wie Arbeitslosigkeit, finanzielle Sorgen, Einsamkeit oder familiäre Konflikte, die während der Pandemie verstärkt auftreten können. Gleichzeitig sind bewährte Strategien zur Stressbewältigung eingeschränkt, so etwa der Austausch im Freundeskreis.

Adresse für Rückfragen

Bundesamt für Gesundheit, Kommunikation, Tel. 058 462 95 05, media@bag.admin.ch

Links

[Informationen zum Aktionstag](#)

[Weiterführende Informationen](#)

Herausgeber

Bundesamt für Gesundheit

<http://www.bag.admin.ch>

<https://www.bag.admin.ch/content/bag/de/home/das-bag/aktuell/medienmitteilungen.msg-id-81446.html>