



Der Schrecken vor unserer Haustür: Wie hat COVID-19 unsere mentale Gesundheit beeinflusst?

- Fast ein Drittel der Europäer berichtet über vermehrte Angstzustände aufgrund der Pandemie
- Ein Viertel der Europäer leidet unter innerer Unruhe und Stress, 15 % unter Schlafproblemen
- Der selbsteingeschätzte Anteil der Europäer mit Burnout-Risiko bleibt mit 54 % hoch
- Die Europäer beunruhigt weniger die Möglichkeit, sich mit Corona anzustecken, als sich nicht mit Familie und Freunden treffen zu können

Die vergangenen Monate konfrontierten die Europäer mit vielfältigen Herausforderungen. Doch selbst vor dem Hintergrund hunderttausender Corona-bedingter Opfer auf dem gesamten Kontinent ging das tägliche Leben weiter: zugegebenermaßen auf eine ganz andere Art und Weise. Neben der Notwendigkeit, neue organisatorische Fähigkeiten zu entwickeln, um Ganztagskinderbetreuung und Vollzeitjob miteinander zu vereinbaren, bestand überall die drohende Gefahr, sich mit dem Virus zu infizieren. Maßnahmen, die ergriffen wurden, um die weitere Ausbreitung von Corona zu verhindern, hatten zur Folge, dass Familien und Freunde lange voneinander getrennt wurden, so dass viele sich einsam und isoliert fühlten. Das verschärfte bereits bestehende psychische Probleme und erzeugte zweifellos auch neue. Worüber machten sich die Europäer in diesen schwierigen Zeiten die meisten Sorgen? Was half ihnen, stark zu bleiben? Stehen wir bereits am Rande einer neuen Pandemie, nämlich der psychischer Gesundheitsprobleme?

Das Bedürfnis nach menschlichen Kontakten ist größer als die Angst vor einer Ansteckung

Mehr als die Hälfte der Europäer (52 %) empfindet die Tatsache, dass sie ihre Familie und Freunde nicht sehen konnten, als die größte Belastung unter allen Herausforderungen, mit denen sie seit dem Pandemiebeginn konfrontiert waren. Dies gilt vor allem für die Franzosen und Österreicher

(63 %), für die Briten (62 %) und Schweizer (61 %). Sich mit Corona zu infizieren, steht für die Menschen in ganz Europa an zweiter Stelle der Vorstellungen, die den größten Stress auslösen: 42 % der Europäer haben Angst, sich mit dem Virus zu infizieren.



42%

der Europäer haben Angst, sich mit dem Virus zu infizieren.

Diese Angst ist besonders ausgeprägt in Ländern mit hoher Sterblichkeitsrate, vor allem in Spanien (54 %) und Italien (53 %). Wegen möglicher finanzieller und beruflicher Auswirkungen der Pandemie macht sich rund ein Drittel der Europäer (32 %) Sorgen darüber, was nach Corona passieren wird. Einsamkeit, ein potenzieller Auslöser und gleichzeitig die Folge von psychischen Problemen, betrifft etwa jeden vierten Europäer (26 %). Italiener fühlen sich besonders verlassen und einsam: Jeder Dritte (33 %) gibt an, sich in seinem Zuhause isoliert zu fühlen. In Russland hingegen scheint es den Menschen nicht so viel auszumachen, zu Hause zu bleiben (17 %). Im Vergleich zu Menschen im Alter zwischen 50 und 99 (24 %) fühlen sich vor allem junge Europäer (33 %) häufiger einsam.

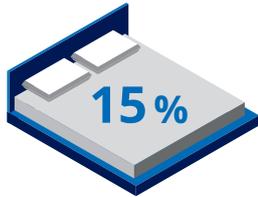
Aufgrund von Reisebeschränkungen und Quarantäneauflagen kam es für die meisten Menschen nicht in Frage, der „neuen Normalität“ zu entfliehen und Urlaub zu machen. Etwa jeder vierte Europäer (24 %) hat das Gefühl, am meisten dadurch beeinträchtigt gewesen zu sein, dass er nur selten sein Zuhause verlassen konnte. Deutsche (35 %) und Belgier (31 %) gehören zu denjenigen, die besonders deprimiert sind, weil sie in den letzten Monaten größtenteils zu Hause bleiben mussten. Da fast jeder fünfte Befragte (19 %) sich

einräumt, sich vom Alltag mit Homeoffice, Homeschooling und Ähnlichem überfordert zu fühlen, erscheint diese Vorstellung ausgesprochen plausibel.

Lockdowns schüren Ängste und erzeugen Stress

Fast jeder dritte Europäer (29 %) sagt, dass er sich jetzt ängstlicher fühlt als vor der Pandemie. Besonders hoch ist der Anteil der Betroffenen in der Ukraine (45 %) und in

Polen (42 %). Stress und innere Unruhe sind auch für jeden vierten Europäer (25 %) zum Problem geworden. Von allen untersuchten Nationen sind Tschechen und Serben davon am stärksten betroffen – dort hat fast jeder Dritte Schwierigkeiten, sich zu entspannen (jeweils 31 %). Darüber hinaus leiden 15 % der



der Europäer leiden aufgrund der Pandemie unter Schlafproblemen.

Europäer aufgrund der Pandemie unter Schlafproblemen. Onlinekurse für Yoga oder Meditation, die Menschen helfen sollen, Stress abzubauen, scheinen den Europäern nicht geholfen zu haben: 11 % haben sie ausprobiert.

Die Lockdowns haben nicht nur die Psyche der Menschen belastet: 19 % der Befragten geben an, dass die Veränderungen in ihrem Alltag einen erheblichen Einfluss auf ihre körperliche Fitness haben. Da Fitnessstudios, Schwimmbäder und andere Sportanlagen monatelang geschlossen waren, ist dies kaum verwunderlich. Jeder zehnte Europäer wirkt dem durch die gezielte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen entgegen und versucht auf diese Weise, seinem Körper etwas Gutes zu tun. Von all dem weitgehend unbeeindruckt bleiben bemerkenswerterweise

die Niederländer: 44 % geben an, keine Pandemieauswirkungen auf ihr allgemeines oder psychisches Wohlbefinden bemerkt zu haben – europaweit trifft dies auf knapp jeden Dritten zu (32 %). Ganze 37 % der männlichen Befragten sagen, dass sie keine nennenswerten Veränderungen festgestellt haben – im Vergleich zu nur 27 % der Frauen, die sich generell ängstlicher und gestresster fühlen. Ein weiterer spannender Befund: Junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren sind generell gestresster, haben häufiger Angstzustände und schlafen schlechter als Menschen zwischen 50 und 99 Jahren, die generell ein höheres Risiko haben, an einer schweren Krankheit zu leiden.

Dies verdeutlicht, dass Corona zwar eine große Bedrohung für die körperliche Gesundheit darstellt, aber die psychologischen Auswirkungen der Maßnahmen, die zur Bekämpfung der Krankheit ergriffen wurden, erhebliche Schäden hinterließen, deren Ausmaß wir noch nicht kennen.

Burnout: Eine der wenigen Konstanten in Zeiten von Corona

Unter allen psychologischen Auswirkungen des vergangenen Jahres darf einer der üblichen Verdächtigen nicht fehlen: Im Vergleich mit 2019 bleibt der Anteil derer, die bereits an Burnout gelitten haben oder das Gefühl kennen, kurz davor zu stehen, mit 54 % unverändert hoch. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird diese Zahl in den kommenden Monaten und Jahren aufgrund der langfristigen Pandemieauswirkungen noch deutlich ansteigen. Heute geben 38 % der Befragten an, noch nie das Gefühl gehabt zu haben, ein Risikokandidat für Burnout zu sein – in Portugal (47 %) macht man sich darüber keine allzu großen Sorgen. Nur 8 % der Europäer sind davon überzeugt, dass sie wahrscheinlich nie an Burnout leiden werden.

Zwei von drei Befragten kennen Burnout-Gefühle

65%

der 18- bis 34-jährigen Frauen hatte bereits ein Burnout oder das Gefühl, kurz davor zu stehen. Durchschnittlich trifft das auf 54% aller Befragten zu.

