



Leben im Schatten: Steht Europa am Rande einer mentalen Gesundheitskrise?

- Selbstempfundener Stresspegel steigt von 25 auf 37 Prozent
- Menschen unter 25 haben mehr zu kämpfen als andere Altersgruppen
- Zahl der Europäer mit Burnout-Erfahrung steigt auf 59 Prozent
- Mehr als einer von drei Europäern hat Probleme, nachts durchzuschlafen

Die Corona-Pandemie hat die psychische Gesundheit vieler Europäer auf eine harte Probe gestellt. Letztes Jahr gab noch jeder Vierte an, dass sein Stresslevel seit Ausbruch des Virus deutlich gestiegen sei – ein Trend, der sich in den letzten zwölf Monaten fortgesetzt hat. Es wäre jedoch ein Fehler, dieses Phänomen allein der Pandemie zuzuschreiben, denn die psychische Gesundheit der europäischen Bevölkerung stellte sich auch vorher nicht gerade rosig dar: Schon vor der Covid-Krise sagten über 50 Prozent, dass sie bereits einmal unter Burnout gelitten hätten, sich oft fühlten, als stünden sie kurz davor, oder zumindest mit dem entsprechenden Gefühl vertraut seien. Heute hat der europäische Durchschnitt einen im Rahmen des Health Report historischen Höchststand von fast 60 Prozent erreicht. Covid scheint also ein Brandbeschleuniger für eine Vielzahl psychischer Probleme gewesen zu sein, die seit Jahren weitgehend im Verborgenen vor sich hingeschlummert haben.

Selbstempfundene Burnout-Rate so hoch wie noch nie, Osteuropäer besonders gefährdet

Obwohl drei von fünf Europäern (59 Prozent) angeben, dass ihre psychische Gesundheit in den letzten zwei Jahren weitgehend unverändert geblieben sei, waren die selbst eingeschätzten Burnout-Werte noch nie so hoch. Der Anteil der Menschen, die entweder mindestens einmal in ihrem Leben ein Gefühl des Ausgebranntseins erlebt haben, oft das Gefühl verspüren, am Rande eines Burnouts zu stehen oder tatsächlich unter einem solchen gelitten haben, liegt jetzt bei 59 Prozent – ein Anstieg um 5 Prozentpunkte im Vergleich zum letzten Jahr. Im Osten

des Kontinents liegen diese Werte noch deutlich höher: In Polen fühlen sich 70 Prozent zumindest gefährdet, irgendwann einmal an einem Burnout zu leiden, gefolgt von den Erstteilnehmern in Kasachstan (68 Prozent) und Rumänien (67 Prozent).

Mehr als ein Fünftel der Menschen in den Niederlanden (22 Prozent) sowie etwa jeder Fünfte Befragte in Serbien (20 Prozent) und Belgien (19 Prozent) gibt an, schon einmal ein Burnout erlitten zu haben; in Italien hingegen trifft das auf weniger als jeden Zehnten zu (9 Prozent). Dafür hat rund einer von vier Italienern (24 Prozent) das Gefühl, am Rande eines Burnouts zu stehen – das gilt zu gleichen Teilen für die Menschen in Rumänien und wird nur von der polnischen Bevölkerung (26 Prozent) übertrumpft. In Österreich (13 Prozent) und der Schweiz (12 Prozent) ist man am wenigsten besorgt, in naher Zukunft ein Burnout zu erleiden. In Frankreich (17 Prozent) und Deutschland (18 Prozent) sind die Menschen am zuversichtlichsten, dass Burnout für sie auch in Zukunft nie ein Thema werden wird.



59%

der Europäer hatten schon mind. einmal das Gefühl, am Rande eines Burnouts zu stehen.

In ganz Europa sehen sich Frauen (65 Prozent) als deutlich anfälliger für Burnout als Männer (53 Prozent). Menschen unter 25 Jahren (68 Prozent) und junge Berufstätige zwischen 25 und 34 Jahren (72 Prozent) fühlen sich deutlich stärker gefährdet als alle anderen Altersgruppen. Bei Menschen über 55 Jahren ist das Burnout-Potenzial zum Beispiel deutlich geringer (22 Prozent). Tatsächlich ist rund ein Viertel (24 Prozent) der Befragten unter 35 der Meinung, kurz vor einem Burnout zu stehen. Generell sind Erfahrungen mit Burnout und dem Gefühl, ausgebrannt zu sein, bei Menschen mit finanziellen Problemen stärker verbreitet als bei jenen, die keine finanziellen Sorgen haben.

Rückgang des allgemeinen psychischen Wohlbefindens vor allem in der südeuropäischen Bevölkerung

Ungeachtet der Tatsache, dass viele Länder zu Beginn des Jahres viele Covid-bedingte Beschränkungen aufgehoben haben, berichtet eine beträchtliche Anzahl von Europäern weiterhin von einem steigenden Stressniveau seit Beginn der Pandemie. Mehr als jeder Dritte (37 Prozent) behauptet, dass sein Stressniveau seit der ersten Covid-Welle erheblich gestiegen sei – ein Zuwachs von 12 Prozentpunkten im Vergleich zu 2021. In Anbetracht der oben erwähnten Rate für potenzielle Burnout-Fälle ist dies nicht überraschend. Die südeuropäischen Länder sind überdurchschnittlich gestresst, wobei mehr als die Hälfte der Italiener (53 Prozent) und fast die Hälfte der Portugiesen (47 Prozent) betroffen sind. Im Vereinigten Königreich zeigt sich ein ambivalentes Bild: Während 12 Prozent der Befragten angeben, dass sich ihr Stresslevel während der Pandemie sogar verbessert habe, beklagt rund jeder Dritte (32 Prozent) das genaue Gegenteil. Am entspanntesten geben sich die Niederlande (24 Prozent), Deutschland (27 Prozent) sowie Frankreich und die Schweiz (jeweils 28 Prozent). Im Allgemeinen fühlen sich Frauen (43 Prozent) häufiger von Stress geplagt als Männer (30 Prozent), werden aber noch von non-binären Personen überholt (48 Prozent). Altersmäßig stehen die unter 25-Jährigen nach eigenem Empfinden am meisten unter Druck (46 Prozent).

Mit dem Anstieg des Stressniveaus steigt auch die Zahl der Europäer, die von Schlafproblemen betroffen sind: Mehr als jeder Dritte (35 Prozent) klagt heute über schlechten Schlaf. 2021, als Europäer nach Schlafproblemen allgemein gefragt wurden, waren es noch 20 Prozent weniger. Am schlechtesten schlafen Befragte im Vereinigten Königreich, Frankreich (jeweils 43 Prozent) und Spanien (42 Prozent). In den Niederlanden hingegen schläft gerade einmal knapp jeder Vierte (27 Prozent) nicht gut.

Was die allgemeine psychische Gesundheit anbelangt, so hat etwa jeder dritte Europäer (29 Prozent) seit Beginn der Pandemie vor rund zwei Jahren eine Verschlechterung bemerkt: Besonders betroffen sind die Menschen in Österreich (37 Prozent), Italien und Portugal (jeweils 35 Prozent). Das Gleiche gilt für Frauen (35 Prozent) im Vergleich zu Männern (23 Prozent) und ebenfalls für Menschen unter 25 Jahren (41 Prozent). Die Befragten in der Schweiz (64 Prozent) und in den Niederlanden (63 Prozent) haben am wenigsten Veränderungen bezüglich ihres psychischen Wohlbefindens festgestellt. Rumänien ist ein interessanter Fall: Während die Mehrheit (65 Prozent) keine erkennbaren Veränderungen ihrer allgemeinen psychischen Gesundheit meldet, stehen die Rumänen gleichzeitig europaweit an dritter Stelle, wenn es um ein erhöhtes Stressniveau geht (44 Prozent).

Auf die Frage nach der allgemeinen Bewertung ihrer mentalen Gesundheit antworten weniger als zwei von fünf Menschen in Kasachstan (39 Prozent) mit „gut“ – ein ähnliches Bild zeigt sich bei knapp weniger als der Hälfte der Menschen in Tschechien und Spanien (beide 48 Prozent). Passend dazu bewerten 16 Prozent der Menschen in diesen Ländern ihre mentale Gesundheit mit „schlecht“ und liegen damit nur knapp hinter den Befragten aus dem Vereinigten Königreich (17 Prozent). Europaweit gibt fast einer von fünf Erwachsenen zwischen 18 und 24 (19 Prozent) an, unter schlechter psychischer Gesundheit zu leiden – bei Menschen über 70 sind es nur vier Prozent.

Jugendliche und Frauen vertrauen sich bei psychischen Problemen am ehesten Freunden oder der Familie an

Mit der Verschlechterung des Zustands der allgemeinen psychischen Gesundheit werden Beratung und Vertrauen wichtiger. Die Europäer würden sich bei Problemen mit ihrer psychischen Gesundheit am ehesten an ihre Hausärzte wenden (40 Prozent). Diese teilen sich den ersten Platz mit Psychologen und Psychiatern sowie dem eigenen Lebenspartner (jeweils 40 Prozent). Bei der Frage, wer sich zuerst an wen wenden würde, gibt es jedoch erhebliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen und Geschlechtern: Frauen würden sich am ehesten einem engen Freund oder Familienmitglied öffnen (44 Prozent), gefolgt von einem Psychiater oder Psychologen (42 Prozent) und ihrem Partner (38 Prozent). Männer ziehen es hingegen vor, sich ihrem Hausarzt anzuvertrauen (43 Prozent), gefolgt von ihrem Partner (43 Prozent). Im Allgemeinen sind sie weniger bereit, mit einer psychologischen Fachkraft zu sprechen (37 Prozent) als Frauen. Bei den jungen Europäern sieht es ähnlich aus wie bei den Frauen: Fast jeder Zweite im Alter von 18 bis 34 Jahren würde sich zuerst an Freunde oder Familienangehörige wenden (46 Prozent), dann an eine psychologische Fachkraft oder den Partner (jeweils 43 Prozent). Insgesamt würde sich mehr als jeder Zehnte (12 Prozent) dafür entscheiden, seine psychischen Probleme mit niemandem zu besprechen.

Ernährung, Schlaf und Bewegung als Mittel der Wahl gegen erhöhte Stressbelastung

Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung – das gilt in Teilen auch für die mentale Gesundheit. Aber was genau tun die Europäer, um diese Probleme anzugehen? Um mit erhöhtem Stress fertig zu werden, tut jeder Zweite (53 Prozent) sein Bestes, um sich gesund zu ernähren, und 42 Prozent versuchen, eine feste Schlafroutine einzuhalten. Etwa jeder Dritte (32 Prozent) nutzt seine überschüssige Energie für körperliche Betätigung. Besonders beliebt ist Bewegung als Stressventil in Spanien (48 Prozent), Portugal (46 Prozent) und Rumänien (44 Prozent). Die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln zur Verbesserung der allgemeinen Stimmung ist für 32 Prozent eine willkommene Hilfe, wobei die osteuropäischen Bürger am häufigsten darauf zurückgreifen: Tschechien, Serbien (je 41 Prozent) und Rumänien (42 Prozent) sind ihre größten Verfechter. Aktivitäten wie Yoga und Pilates (24 Prozent) sind in Polen (45 Prozent) sehr beliebt und allgemein bei Frauen (29 Prozent) häufiger als bei Männern (18 Prozent). Etwas mehr als jeder fünfte Europäer (22 Prozent) greift auf verschreibungspflichtige Medikamente zurück, um seine psychische Gesundheit zu fördern. Auf der Suche nach innerer Ausgeglichenheit meditieren 20 Prozent regelmäßig. Generell kümmern sich Frauen mehr um ihre psychische Gesundheit als Männer: 90 Prozent der Europäerinnen gehen mindestens einer spezifischen Aktivität nach, um ihr Wohlbefinden zu verbessern. Dieser Trend erstreckt sich auch auf die jüngeren Altersgruppen der unter 35-Jährigen, bei denen körperliche Aktivitäten und Sport im Vergleich zu anderen Altersgruppen beliebter sind.