

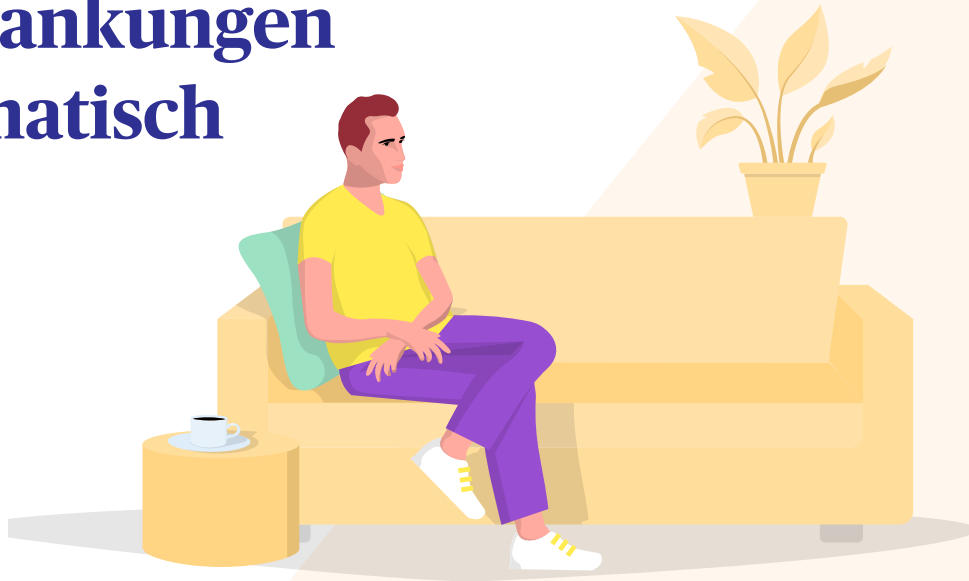


Mental Health Report 2022

Die Pandemie der Seele
Wie COVID-19 Einfluss auf die Psyche
nimmt – eine Studie von AXA

Psyche in der COVID-19-Epidemie:

Ausmaß der mentalen Folge-Erkrankungen steigt dramatisch



COVID-19 hat schwerwiegende Langzeitfolgen. Nicht nur für die körperliche Gesundheit der Erkrankten. Sondern auch für die Psyche der nicht unmittelbar betroffenen Menschen. Dieses bereits in unserem ersten Mental Health Report 2020 angesprochene Thema („Die unsichtbare dritte Welle“) verschärft sich gravierend: Die Pandemie der Seele rollt – Zahl und Ausmaß der mentalen Folge-Erkrankungen steigen dramatisch.

Weltweit häufen sich psychische Erkrankungen wie Ängste, Depressionen, Einsamkeit, Schlafstörungen und Verhaltensauffälligkeiten. Die Fallzahlen liegen weit über dem Vorjahr. Viele Betroffene leiden still. Andere warten oft monatelang auf Arzttermine und Therapieplätze.

Nicht nur Infektionen oder die Angst vor ihnen belasten die Psyche, diagnostiziert die Weltgesundheitsorganisation WHO.

Mindestens genauso stark greifen die sozialen Beeinträchtigungen durch Lockdowns und Selbstisolation die mentale Gesundheit der Menschen an. Viele Betroffene brechen unter dieser mehrfachen Last zusammen.

Die Lebenszufriedenheit sinkt von Lockdown zu Lockdown.

Laut einer Studie der EU-Kommission fühlen sich 25 Prozent der Bürger:innen während der Pandemie einsam – mehr als doppelt so viele wie zuvor (12 Prozent). Bei den Jüngeren (18 bis 25 Jahre) vervierfacht sich dieser Anteil sogar auf 36 Prozent. Diese Einsamkeit ist für die meisten Menschen das größte mentale Problem der Pandemie und führt gleichzeitig zu einer von Lockdown zu Lockdown stärker sinkenden Lebenszufrieden-

heit. So fühlten sich die Betroffenen in der Phase der zweiten Ausgangsbeschränkungen deutlich gestresster, ängstlicher und depressiver als beim ersten Mal (Max-Planck-Gesellschaft 2021).

Die Langzeitfolgen der mentalen Belastungen lassen sich aktuell noch nicht abschätzen.

Die Langzeitfolgen dieser mentalen Belastungen lassen sich aktuell noch nicht abschätzen. Viele der psychosozialen Pandemie-Begleiterscheinungen – wie etwa eingeschränkte Kontakte, Einsamkeit, Angst vor Infektionen, Furcht vor Jobverlust – zeigen sich nicht sofort. Sie treten meist mit erheblicher Verzögerung auf und können daher erst viele Monate später von Ärzt:innen tatsächlich als psychische Erkrankungen diagnostiziert werden.

Die sich beschleunigt ausbreitende Pandemie der Seele trifft auf begrenzte medizinische Kapazitäten. Nach einer Umfrage der Deutschen Psychotherapeutenvereinigung müssen Hilfe-

suchende inzwischen viele Monate auf einen Beratungs- oder Behandlungstermin warten. Nach der ärztlichen Diagnose vergehen im Schnitt weitere drei bis neun Monate, bis die Betroffenen einen Therapieplatz bekommen. Diese zeitliche Verzögerung überfordert die seelischen Widerstandskräfte vieler Menschen, erschwert die erfolgreiche Behandlung der durch die Pandemie ausgelösten mentalen Probleme und führt im schlimmsten Fall sogar zu chronischen psychischen Störungen.

Vor diesem Hintergrund hat AXA 2021/2022 eine zweite umfassende Mental-Health-Studie durchgeführt. Sie untersucht, wie sich die mit COVID-19 verbundenen sozialen Einschränkungen auf das Wohlbefinden und die Psyche der Bevölkerung in Deutschland, europäischen Staaten und ausgewählten Ländern der Welt auswirken.

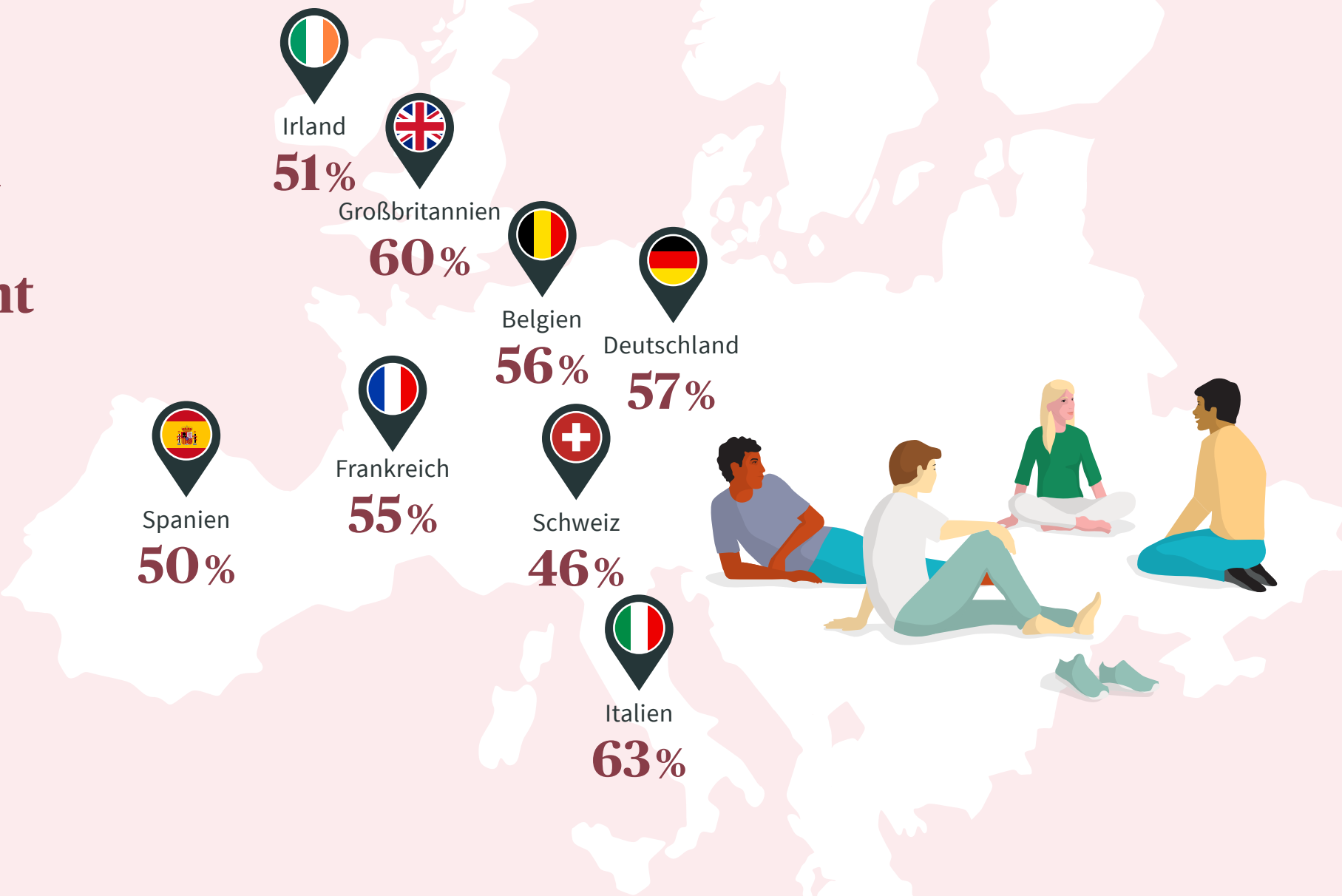


Thilo Schumacher
CEO AXA Deutschland

„Mit dem Mental Health Report hat AXA eine langfristige Studie aufgesetzt, die nicht nur in den heute herausfordernden Zeiten der Corona-Pandemie eine Momentaufnahme der psychischen Verfassung der Bevölkerung spiegelt. Die Studie leistet darüber hinaus einen wissenschaftlichen Beitrag zur Betrachtung psychischer Erkrankungen in Deutschland, Europa und der Welt.“

Ein Großteil der deutschen Bevölkerung ist derzeit nicht glücklich.

Prozentualer Anteil derer, die folgender Aussage *nicht* zustimmen: „Ich würde sagen, dass ich in den letzten Monaten sehr glücklich war.“





**Personen, die
Veränderungen
bei sich bemerken,
sollten zunächst
Hausärzt:innen
aufsuchen.**

Wie zeigt sich eine Depression?

Nicht jede Stimmungsschwankung ist gleich eine Depression. Eine Erkrankung des Gemüts zu erkennen, ist daher nicht einfach. Fast immer entwickelt sich eine Depression schleichend, sie wächst kontinuierlich, ihre Ausprägungen werden stärker. Wer depressiv ist, fokussiert oft die negativen Aspekte des Lebens und rückt zum Beispiel die Sorgen hinsichtlich der Corona-Pandemie ins Zentrum des Denkens.

Erste Anzeichen einer Depression sind niedergedrückte Stimmung, weniger Interesse an Hobbys und anderen Dingen, die bisher Freude bereitet haben, fehlender Antrieb oder nachlassendes Empfinden für die eigenen Gefühle („Man spürt sich selbst nicht mehr, Gefühlslere“). Psychotherapeut:innen sprechen von einer Depression, wenn zwei oder mehr dieser oben stehenden Kernsymptome auftreten, Nebensymptome hinzukommen (wie etwa Schlafstörungen, Appetitlosigkeit beziehungsweise Appetitsteigerung, vermindertes Selbstwertgefühl), dieser Allgemeinzustand länger als zwei Wochen anhält und das tägliche Leben beeinträchtigt.

Personen, die solche Veränderungen bei sich bemerken, sollten zunächst Hausärzt:innen aufsuchen. Sie kennen ihre Patient:innen meist schon viele Jahre lang und können bei einer bestehenden Depression rechtzeitig agieren. Die Behandlung sollte anschließend von einem:einer fachspezifischen Behandler:in weitergeführt werden.

Körper und Psyche lassen sich nicht trennen

Wissenschaftliche Studien und die Erfahrungen aus der medizinischen Praxis legen nahe: Politik, Wirtschaft und Gesellschaft haben die mentalen Nebenwirkungen von Lockdowns, Homeoffices und geschlossenen Schulen unterschätzt. Der Schutz vor dem Virus prägt das Handeln der Verantwortlichen bis heute deutlich stärker als die psychische Gesundheit der mittel- und unmittelbar Betroffenen. Je länger die Pandemie dauert, desto schwerwiegender sind die Folgen dieser unterschiedlichen Herangehensweisen.

Der AXA Mental Health Report belegt, dass 26 Prozent der Befragten derzeit unter mentalen Problemen leiden – in Europa stärker als in Asien. Die Gesamtheit der Befragten berichtet insbesondere, nicht mehr richtig abschalten zu können (59 Prozent), sich niedergeschlagen zu fühlen (59 Prozent), unruhig und aufgewühlt zu sein (55 Prozent) oder oft

überzureagieren (54 Prozent). Diese Werte decken sich weitgehend mit jenen der deutschen Befragten.

Der Schutz vor dem Virus prägt das Handeln der Verantwortlichen bis heute deutlich stärker als die psychische Gesundheit der mittel- und unmittelbar Betroffenen.

50 Prozent der Deutschen haben sich in Phasen der Niedergeschlagenheit darauf konzentriert, selbst etwas an ihrer Situation zu ändern. 28 Prozent geben jedoch an, sich in negativen Gedanken verloren zu haben. Insgesamt schätzen die Deutschen ihre mentale Gesundheit mit einem Wert von 61,9 des „Mental Health Index“ (MHI) fast genauso ein wie

der europäische Durchschnitt mit 62,1. Gleichzeitig stuften sich nur 43 Prozent der Bevölkerung als „sehr glücklich ein“ – und damit etwas weniger als im Durchschnitt der europäischen Länder. Dabei haben nur 39 Prozent der Deutschen das Gefühl,

50%

der Deutschen haben sich in Phasen der Niedergeschlagenheit darauf konzentriert, selbst etwas an ihrer Situation zu ändern.

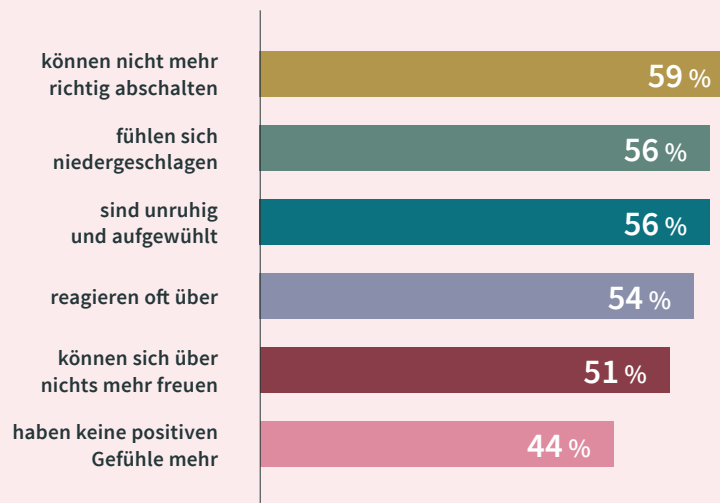
28%

geben jedoch an, sich in negativen Gedanken verloren zu haben.



In der Pandemie sind mentale Probleme schwerer zu bewältigen

Quelle: Mental Health Report 2022, Angaben der deutschen Befragten



sich während der Corona-Krise persönlich weiterentwickelt zu haben (EU-Schnitt: 49 Prozent). Diese Aussage deckt sich mit dem Ergebnis, dass lediglich 56 Prozent der deutschen Befragten mit ihren Stärken und Schwächen im Reinen sind, während es im Europa-Durchschnitt immerhin 60 Prozent sind.

Die Studie zeigt außerdem, wie stark sich physische und psychische Gesundheitsprobleme beeinflussen. Wer unter körperlichen Beeinträchtigungen leidet, verzeichnet auch größere mentale Belastungen. So ergeben sich zum Beispiel bei Menschen mit einer physischen Behinderung deutlich höhere Werte für Stress, Depression und Angst: Ihr Mental Health Index (MHI) ist signifikant niedriger – ebenso wie bei Menschen mit einer aktuellen psychischen Erkrankung.

Personen mit bereits existierenden mentalen Problemen empfinden zudem die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf ihr Wohlbefinden und Sozialleben als deutlich negativer: 40 Prozent der Betroffenen bestätigen diese Aussage, bei den mental weniger belasteten Befragten sind es lediglich 25 Prozent.

Einen wichtigen Einfluss auf den Mental Health Index hat die Qualität der psychosozialen Versorgung psychischer Probleme: Erkrankte, die sich gut behandelt fühlen, weisen einen erheblich höheren MHI auf als jene, die ihre Betreuung als schlecht bewerten. Menschen mit einer sehr guten Versorgung nähern sich sogar dem Indexwert der psychisch Gesunden an.

Mental Health Index (MHI)

Der Mental Health Index (MHI) wurde im Zuge des AXA Mental Health Reports entwickelt. Er fasst verschiedene Dimensionen der mentalen Gesundheit einer Person zu einem aggregierten Maß zusammen und kann so Tendenzen in der mentalen Verfassung von Einzelpersonen, aber auch von Bevölkerungsgruppen anzeigen. Sowohl kurzfristige Aspekte der mentalen Verfassung (Depression, Angst, Stress, aber auch Glück, Zufriedenheit) als auch das individuelle Verhalten, die Lebensweise sowie präventive Maßnahmen werden bei der Bemessung berücksichtigt. Der Mental Health Index integriert auch Informationen zu derzeitigen und vergangenen psychischen Problemen sowie den Zugang zu einer adäquaten Gesundheitsversorgung und daran gebundenen Behandlungsmöglichkeiten. Je höher der Mental Health Index, desto mental stabiler/gesünder/zufriedener ist die befragte Person oder Personengruppe. Der maximale Wert liegt bei 100.

Frauen sind häufiger von Langfrist-Folgen betroffen als Männer

44%

Für 44 Prozent der Frauen wuchsen durch die Corona-Krise die allgemeinen Herausforderungen und Lebensprobleme.

Bei den Männern waren es lediglich 31 Prozent.



Die Untersuchung schlüsselt die mentale Überlastung der Bevölkerung in Europa nach unterschiedlichen soziodemografischen Gruppen auf. Die eindeutige Erkenntnis: Frauen leiden in der Pandemie intensiver unter psychischen Folge-Problemen als Männer, Mütter wiederum stärker als Frauen ohne Kinder. Das Stresslevel steigt weiter, wenn Familien und insbesondere Mütter ohne unterstützende Kinderbetreuung auskommen müssen.

Der Mental Health Report 2022 belegt damit, dass sich die Situation der Frauen in der Pandemie gegenüber der Vorgänger-Untersuchung weiter verschärft hat. Bereits in unserer 2020er-Studie waren Frauen angesichts der geschlossenen Schulen und Kindergärten tendenziell stärker von der Mehrfachbelastung aus Arbeit, Haushalt und Kinderbetreuung betroffen: Für 44 Prozent der Frauen wuchsen durch die Corona-Krise die allgemeinen Herausforderungen und Lebensprobleme – bei den Männern waren es lediglich 31 Prozent.

Auffallend ist, dass die mentale Belastung der Frauen mit Kindern in Deutschland erheblich über dem europäischen Durchschnitt liegt. Auf die Frage „Wie bewerten Sie auf einer Skala von 0 bis 10 das Ausmaß Ihres Stresses in den vergangenen zwölf Monaten?“ ergibt sich bei den kinderlosen Frauen in Europa (ohne Deutschland) ein Wert von 5,67, bei den Müttern sind es 6,27 und bei Müttern ohne Kinderbetreuung sogar 6,46. Die deutschen Mütter kommen insgesamt auf den noch höheren Belastungswert von 6,39, ohne Kinderbetreuung sind es sogar 7,28. Lediglich deutsche Frauen ohne Kinder liegen mit einem Wert von 5,26 unter dem europäischen Durchschnitt.

Das Stresslevel steigt weiter, wenn Familien und insbesondere Mütter ohne unterstützende Kinderbetreuung auskommen müssen.

Diese Unterschiede lassen sich damit erklären, dass Frauen in Deutschland beim Thema Kinderbetreuung deutlich schlechter gestellt sind als in den meisten anderen europäischen Ländern. Experten weisen schon seit Langem darauf hin, dass Deutschland bei der Versorgung mit kommunalen beziehungsweise betrieblichen Krippen- und Kindergartenplätzen sowie Kindertagesstätten einen erheblichen Nachholbedarf hat.

Die Pandemie hat vielfach das traditionelle Rollenbild, Kinderbetreuung und Haushalt seien Frauensache, wiederbelebt.

Hinzu kommt, dass die Pandemie vielfach das traditionelle Rollenbild, Kinderbetreuung und Haushalt seien Frauensache, wiederbelebt hat: Laut einer sozialwissenschaftlichen Untersuchung der Konrad-Adenauer-Stiftung ist der Anteil der Befragten deutlich gesunken, die eine partnerschaftliche Verteilung der Aufgaben zum Beispiel bei der Arbeit im Haushalt oder den Hausaufgaben der Kinder beschreiben.

Wenn also durch geschlossene Schulen und Kitas die Kinderbetreuung entfiel, wurde die hiermit verbundene Care-Arbeit vielfach von Frauen übernommen: Trotz Homeoffice oder Arbeit im Büro war es in vielen Fällen ihre Aufgabe, das Homeschooling der Kinder zu organisieren und zu begleiten.

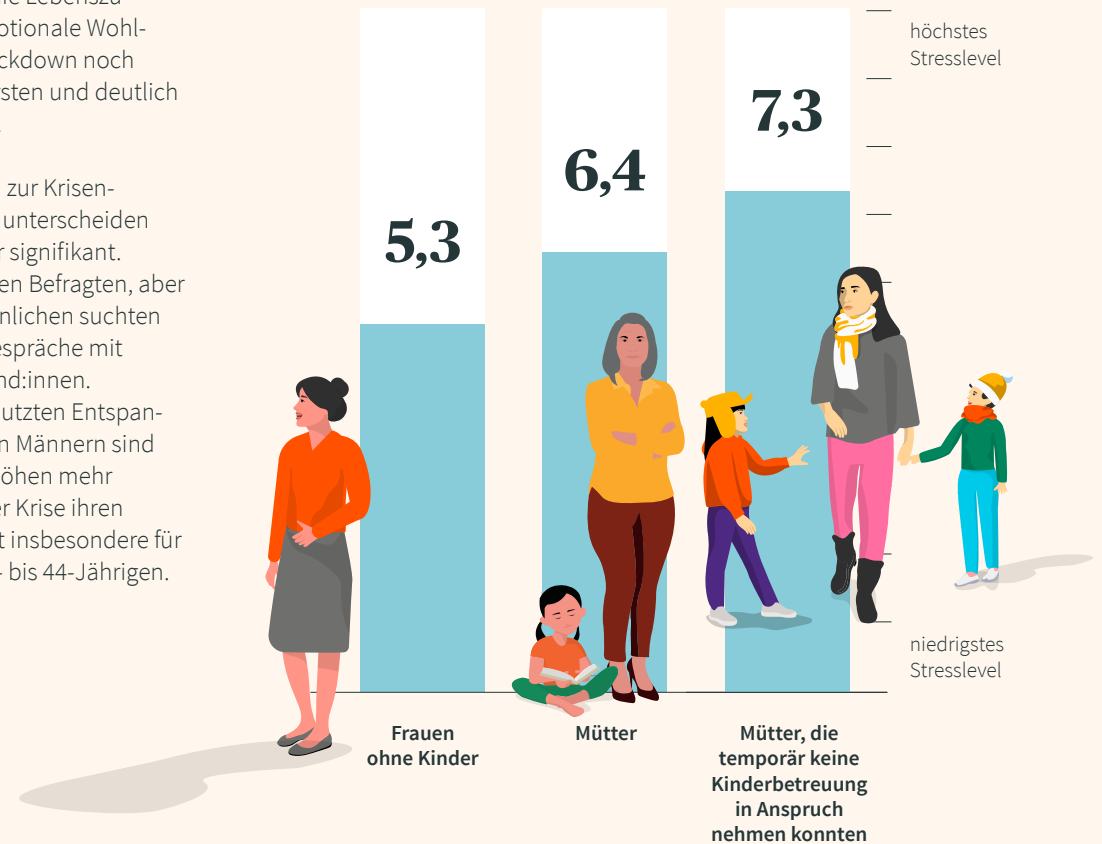
Angesichts der zahlreichen Lockdowns und Kontaktverbote verloren viele Menschen zudem ihr soziales Sicherheitsnetz. Für Mütter bedeutete dies in den beiden vergangenen Jahren, dass ihre Möglichkeiten für eine dringend nötige Auszeit schrumpften. Sie gerieten an die Grenzen ihrer Kraft – vor allem, wenn ihre mentalen Ressourcen bereits vor COVID-19 auf Reserve liefen.

So geben etwa 47 Prozent der Frauen, aber nur 43 Prozent der Männer an, dass sie es nur selten oder nie schaffen, neue Kraft zu tanken. Unter den Müttern fehlt sogar etwa 58 Prozent der Befragten die Zeit, ihren psychischen und physischen Akku wieder aufzuladen. 12 Prozent der Mütter geben sogar an, nie Zeit für regenerierende Pausen zu finden. Unter den Vätern bestätigen dies mit 5 Prozent weniger als halb so viele.

Viele Frauen litten zudem während der Pandemie zum ersten Mal in ihrem Leben an psychischen Beschwerden. Laut einer Langzeitstudie der Universität Bielefeld haben sich bei Frauen die Lebenszufriedenheit und das emotionale Wohlbefinden im zweiten Lockdown noch mehr reduziert als im ersten und deutlich stärker als bei Männern.

Auch bei den Strategien zur Krisenbewältigung („Coping“) unterscheiden sich Frauen und Männer signifikant. 52 Prozent der weiblichen Befragten, aber nur 41 Prozent der männlichen suchten Unterstützung durch Gespräche mit Partner:innen und Freund:innen. 24 Prozent der Frauen nutzten Entspannungstechniken, bei den Männern sind es 15 Prozent. Dafür erhöhen mehr Männer als Frauen in der Krise ihren Alkoholkonsum. Das gilt insbesondere für die Altersgruppe der 25- bis 44-Jährigen.

Vor allem Mütter leiden unter erhöhtem Stress während der andauernden Pandemie



Jede achte Mutter hat niemals Me-Time

12% der **Mütter** geben an, nie Zeit für regenerierende Pausen zu finden.



Unter den **Vätern** bestätigen dies mit **5%** weniger als halb so viele.



Auch jüngere Erwachsene und Kinder leiden erheblich unter den Lockdowns

Ältere Menschen kommen erheblich besser mit den Pandemie-Folgen zurecht als jüngere. Dies gilt in Deutschland insbesondere für die Altersgruppe der über 65-Jährigen: 45 Prozent dieser Befragten weisen einen überraschend hohen positiven Mental-Health-Indexwert von mindestens 75 auf – bei den unter 55-Jährigen sind es hingegen deutlich weniger als 20 Prozent.

Die Corona-Maßnahmen bei jüngeren Menschen rufen deutlich häufiger negative psychische Folgen hervor als bei älteren.

Gleichzeitig rufen die Corona-Maßnahmen bei jüngeren Menschen deutlich häufiger negative psychische Folgen hervor als bei älteren: 60 Prozent der 18- bis 34-Jährigen verzeichnen ein

mäßiges bis sehr hohes Depressionslevel. Bei den 55- bis 64-Jährigen sind es lediglich 44 Prozent, bei den 65- bis 75-Jährigen sogar nur 24 Prozent.

Jüngere Erwachsene sind aber nicht nur besonders stark von den mentalen Pandemie-Folgen betroffen, sondern haben auch erheblich größere Informationslücken über den Zugang zu Gesundheitsservices. Nur etwa 50 Prozent der unter 34-Jährigen in Deutschland wissen, wo sie psychologische Hilfe bekommen können – bei der Altersgruppe der 55- bis 75-Jährigen sind es hingegen zwischen 60 und 70 Prozent.

60%

der 18- bis 34-Jährigen verzeichnen ein mäßiges bis sehr hohes Depressionslevel.



Ähnlich schwerwiegend ist das Informationsdefizit bei Personengruppen, die angeben, sich einer gesellschaftlichen Minderheit zugehörig zu fühlen, wie zum Beispiel Menschen mit Migrationshintergrund. Hier kennt nur etwa jede:r zweite Befragte die medizinischen Möglichkeiten, während es bei der Bevölkerungsmehrheit mehr als sechs von zehn sind.

Dieses mangelnde Wissen führt zu einem signifikant niedrigeren Mental-Health-Index. Nur circa 12 Prozent dieser gesellschaftlichen Minderheiten kommen auf einen optimistischen MHI-Wert von mehr als 75, während es bei der gut informierten Mehrheit immerhin etwa 27 Prozent sind.

Auch aufgrund der eigenen mentalen Belastung wissen Erwachsene, dass die Pandemie auch die Psyche der Kinder und Jugendlichen gravierend beeinträchtigt. 52 Prozent der Befragten in Deutschland betrachten die unter 19-Jährigen sogar als die am stärksten von den Lockdown-Maßnahmen betroffene Altersgruppe. In Europa sind im Schnitt 43 Prozent dieser Meinung, in den übrigen Ländern der Welt 39 Prozent.

Die überwältigende Mehrheit aller Befragten (79 Prozent) hält es daher für wichtig, mit Kindern über ihre psychischen Probleme zu reden. Denn sie erleiden diese Symptome in einer Phase, in der sie sich körperlich und geistig zu Erwachsenen entwickeln. Kindern fällt es daher besonders schwer, aus depressiven Phasen wieder herauszufinden.

Kindern fällt es besonders schwer, aus depressiven Phasen wieder herauszufinden.

Kinder und Jugendliche sind am stärksten von den Lockdown-Maßnahmen betroffen

Befragte in Deutschland betrachten Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren als die am stärksten von den Lockdown-Maßnahmen betroffene Altersgruppe.



Woran leiden die Menschen in Deutschland, Europa und der Welt?

Depressionen sind die am häufigsten genannten psychischen Beeinträchtigungen, gefolgt von Angstgefühlen und Stress. In unserer Studie geben 37 Prozent der Menschen in Großbritannien an, dass sie unter einer psychischen Erkrankung leiden – 23 Prozent der Befragten haben Depressionen. Damit führt das Vereinigte Königreich den Ländervergleich an. Zum Vergleich: Nur 17 Prozent der japanischen Teilnehmer:innen berichten, derzeit eine psychische Erkrankung zu haben. Bei den Teilnehmer:innen aus Deutschland sind es 28 Prozent. 19 Prozent der Befragten hierzulande leiden unter einer Depression.

Insgesamt fühlen sich die Deutschen (mit 41 Prozent) weniger stark von den Pandemie-Folgen betroffen als der europäische Durchschnitt (54 Prozent). Innerhalb der deutschen Bevölkerung kommen die Ehepaare besser mit den COVID-19-Folgen zurecht als Singles:

Während circa 20 Prozent der verheirateten Befragten ihre Corona-Depression als „extrem schwer“ bezeichnen, sind es bei den Alleinstehenden nahezu 30 Prozent.

50 Prozent der Deutschen mit aktuellen psychischen Problemen zeigen sich mit dem Gesundheitsmanagement während der Pandemie insgesamt zufrieden.

50 Prozent der Deutschen mit aktuellen psychischen Problemen (aber nur 43 Prozent der Europäer) zeigen sich mit dem Gesundheitsmanagement während der Pandemie insgesamt zufrieden. Deutlich positiver beurteilen sie jedoch die Behandlung ihrer

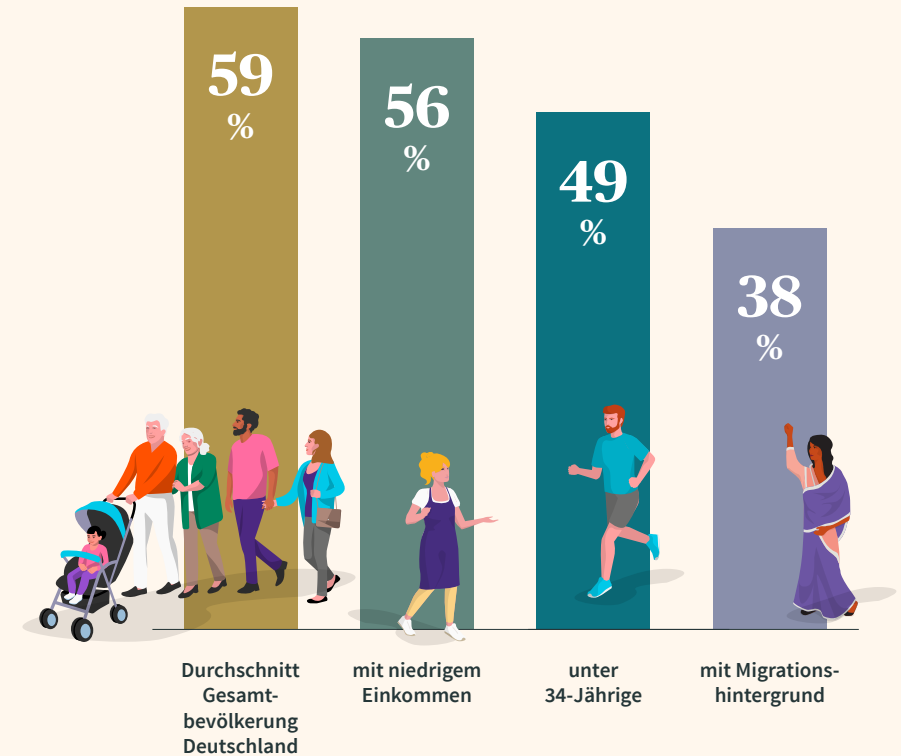
früheren mentalen Beeinträchtigungen in der Vor-Corona-Zeit: Hier vergeben 62 Prozent der Deutschen und 56 Prozent der Europäer eine gute bis sehr gute Note.

Ihre Diagnose erhalten die Deutschen weit überwiegend (62 Prozent) von Fachärzt:innen (EU: 36 Prozent; Asien: 26 Prozent) oder Allgemeinmediziner:innen (Deutschland: 16 Prozent; EU: 30 Prozent, Asien: 19 Prozent). Nur 12 Prozent diagnostizieren sich hierzulande mithilfe des Internets – in Italien sind es jedoch 30 Prozent und im Durchschnitt der europäischen Länder 24 Prozent.

Im deutlichen Gegensatz dazu stehen die Aussagen der Befragten aus China und Hongkong. Dort diagnostizieren sich 48 Prozent beziehungsweise 40 Prozent über eine Online-Suche selbst.

Wer weiß, wo Hilfe für die mentale Gesundheit zu finden ist?

Personen in Deutschland, die angaben zu wissen, wo sie Hilfe bei Anliegen rund um die mentale Gesundheit finden können.





AXA ermöglicht Versicherten mit psychischen Problemen Online-Sprechstunden mit Psychotherapeut:innen.

Angebote von AXA

Ein möglichst einfacher Zugang zur psychischen Gesundheitsfürsorge (Mental Health Care) ist angesichts der „Pandemie der Seele“ wichtiger als je zuvor. AXA bündelt für die Versicherten auf www.meine-gesunde-seele.de als zentrale Anlaufstelle alle Services und Informationen zum Thema „psychische Belastungen“. Hier sind auch schnelle, digitale Hilfsangebote zu finden, die Betroffene individuell unterstützen, von der Information bis hin zur Therapie. Die Kund:innen können sich so mit ein paar Klicks aktuelle und zuverlässige Informationen beschaffen. Die Versicherten – aber auch andere Betroffene – können hier zum Beispiel anonym testen, wie depressionsgefährdet sie sind. Oder sich einen Corona-Leitfaden herunterladen, der ihnen dabei hilft, die Tage der Pandemie besser zu strukturieren.

Das Online-Portal Novego hilft den Versicherten, Stress-Situationen vorzubeugen und Schlafproblemen entgegenzuwirken. Und unterstützt all jene, die bereits unter Depressionen, Ängsten oder Burnout leiden. Erfahrene Psycholog:innen haben digitale Hilfsprogramme mitentwickelt, die Betroffene bei ihren mentalen Herausforderungen begleiten. Unabhängige Wissenschaftler:innen überprüfen die Novego-Services regelmäßig. Außerdem belegen verschiedene Studien die sehr gute Wirksamkeit.

Darüber hinaus ermöglicht AXA Versicherten mit psychischen Problemen Online-Sprechstunden mit Psychotherapeut:innen – in einer Kooperation mit der IVPNetworks GmbH. Die Therapeut:innen der IVP unterstützen persönlich die Betroffenen im Rahmen der Video-Psychotherapie bei der Überwindung ihrer mentalen Erkrankungen: Sie erforschen gemeinsam mit den Patient:innen die Ursachen der psychischen Probleme, unterstützen sie bei der bewussten Auseinandersetzung mit den Hintergründen und üben mit ihnen gezielt neue Verhaltensweisen ein.

„Wir müssen jetzt umdenken, aus der Pandemie lernen und bestehende Chancen nutzen.“

Angesichts der sich rasch verschärfenden Pandemie der Seele ist psychologische Unterstützung für die Betroffenen wichtiger denn je. Das gilt, wie unsere Studie zeigt, insbesondere für Frauen, Kinder und Vorerkrankte.

Untersuchungen wie der AXA Mental Health Report sind ein wichtiger Schritt, um die Aufmerksamkeit auf die mentale Gesundheit der Bevölkerung zu richten und in diesem Zuge mit dem Tabu zu brechen, laut über psychische Erkrankungen zu sprechen. Nur ein Bruchteil der unter psychischen Problemen Leidenden nutzt professionelle Hilfe, nur jeder fünfte Deutsche geht deswegen zu Ärzt:innen. Das sollten die Betroffenen aber unbedingt tun. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, schon bei den ersten Symptomen einer depressiven

Verstimmung oder gar einer Depression die Hausärzt:innen oder eine spezialisierte Beratungsstelle aufzusuchen. Außerdem empfiehlt sie allen Mitgliedsstaaten den weiteren Ausbau psychischer Gesundheitsangebote durch digitale Lösungen.

Studien wie der Mental Health Report richten die Aufmerksamkeit auf die mentale Gesundheit der Bevölkerung und tragen so dazu bei, das Tabu rund um psychische Erkrankungen zu brechen.

Dr. Thilo Schumacher

ist seit dem 01.12.2021 als CEO für das Deutschlandgeschäft von AXA verantwortlich. Der 46-Jährige hat an der Management-Hochschule WHU Betriebswirtschaftslehre studiert und anschließend promoviert. Bereits seit 2012 ist der gebürtige Frankfurter Vorstandsmitglied bei AXA Deutschland und hat seitdem verschiedene Vorstandsressorts verantwortet. Zuletzt leitete er die Personenversicherung mit den Sparten Kranken- und Lebensversicherung. Er ist verheiratet und hat zwei Söhne.

Wir sind mit unseren umfassenden Lösungen des ‚Ökosystems Gesundheit‘ ein wichtiger Pfeiler der Gesundheitsversorgung - auch bei psychischen Problemen. Mit dem richtigen Mix aus persönlichen und digitalen Angeboten schaffen wir es, die Wartezeit auf eine ambulante Psychotherapie stark zu verkürzen und bereits vor Beginn der eigentlichen Psychotherapie geeignete Maßnahmen über die digitalen und telemedizinischen Angebote einzuleiten. Unsere Kund:innen bekommen in der Regel innerhalb von fünf bis zehn Werktagen einen freien Therapieplatz vermittelt.

Thilo Schumacher



In einem zweiten Schritt gilt es daher, die Beratungs- und Unterstützungsangebote – digital und analog – konsequent zu erweitern. Dazu gehört auch, den Zugang zu diesen Services deutlich niederschwelliger zu gestalten und den Betroffenen mehr und leichter verständliche Informationen zur Verfügung zu stellen.

Speziell für Deutschland kam das Wirtschaftsforschungsinstitut DIW in seinem sozioökonomischen Panel

2021 zu dem Schluss, dass die Verantwortlichen „[...] dringend Konzepte erarbeiten [sollten], um einen ausreichenden Zugang zu Psychotherapien zu gewährleisten.“ Angesichts des Pandemieverlaufs, der neuen Einschränkungen und andauernden wirtschaftlichen Belastungen sei damit zu rechnen, dass sich die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden der Menschen in Deutschland weiter verschlechtern. Bei AXA nehmen wir diesen Auftrag an und ernst: Wir bieten mit der Kombination aus persönlichen und digitalen Angeboten unseren Versicherten den richtigen Mix für individuelle Therapien, um ihnen im Ernstfall als verlässlicher Partner zur Seite zu stehen. Das bedeutet konkret, dass unsere Kund:innen maximal zehn Werktage auf therapeutische Unterstützung warten müssen, wenn sie diese benötigen.

Gleichzeitig überarbeiten und verbessern wir kontinuierlich unser Leistungs- und Angebotsspektrum in der Krankenversicherung. Um auch langfristig unseren Kunden schnelle, passende und kom-

petente Lösungen bieten zu können, beobachten wir auch auf wissenschaftlicher Grundlage alle Entwicklungen genau. Der in dieser Studie neu erhobene Mental Health Index wird zukünftig im Zeitvergleich zuverlässige Aussagen über die mentale Verfassung und das Wohlbefinden unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen rund um den Globus treffen können. Denn nur, wenn wir wissen, wie es unseren Kund:innen geht, was sie beschäftigt und bewegt, sind wir in der Lage, partnerschaftlich zu handeln.

Denn nur, wenn wir wissen, wie es unseren Kund:innen geht, was sie beschäftigt und bewegt, sind wir in der Lage, partnerschaftlich zu handeln.



„Nach knapp zwei Jahren Pandemie zeigt fast jedes dritte Kind psychische Auffälligkeiten.“

Interview mit
Dr. Deniz Kirschbaum

„Je früher man eine Veränderung bei sich wahrnimmt, desto schneller kann gehandelt werden, damit es einem bald wieder besser geht.“

Unsere Studie zeigt, dass ein Großteil der deutschen Bevölkerung unglücklich ist und die persönliche Weiterentwicklung weniger stattfand. Ist das ein Stimmungsbild, das Ihnen auch in der täglichen Arbeit mit Patient:innen begegnet?

Deniz Kirschbaum: Aktuell beobachte ich, dass die Pandemie-Situation und der damit verbundene Kontrollverlust bei Patient:innen oft ein Gefühl der Hilflosigkeit hinterlassen, was wiederum zu negativem Stress führen kann. Die Situation scheint unberechenbar und unplanbar zu sein. Die Motivation, sich persönlich weiterzuentwickeln, ist dadurch teilweise sehr gering. Zudem haben Patient:innen sehr oft existenzielle Ängste, die sie daran hindern, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Ein wichtiger Faktor, der hier unter-

stützt, ist Resilienz. Je mehr „seelische Widerstandsfähigkeit“ ich habe, desto besser kann ich mit einer Ausnahmesituation wie der Corona-Pandemie umgehen. Das ist übrigens keine Fähigkeit, die man einfach hat oder nicht. Resilienz kann man erlernen.

Bereits im letzten Jahr hat unsere Befragung Frauen in Deutschland als größte Opfer der Corona-Pandemie identifiziert. In der aktuellen Befragung wird diese Rolle noch verschärfter gezeichnet. Was können Frauen wie Männer konkret tun, wenn sie sich erschöpft und ausgebrannt fühlen?

Deniz Kirschbaum: Frauen und insbesondere Mütter zeigen aktuell eine erhöhte Belastung. Generell weisen Eltern vermehrt depressive Symptome

„Wichtig ist, dass man sich die Zeit nimmt, um die eigenen Bedürfnisse zu spüren und ihnen nachzugehen.“

durch die Doppelbelastung von Beruf und Homeschooling auf. Deshalb ist es wichtig, immer wieder Momente zu finden, in denen man in sich reinhorcht und sich fragt: „Wie geht es mir aktuell?“. Je früher man eine Veränderung bei sich wahrnimmt, desto schneller kann gehandelt werden, damit es einem bald wieder besser geht. Wichtig ist, dass man sich die Zeit nimmt, um die eigenen Bedürfnisse zu spüren und ihnen nachzugehen. Auch wenn es in stressigen Zeiten manchmal schwierig sein kann, ist es genau dann besonders wichtig, sich selbst etwas Gutes zu tun und achtsam mit sich umzugehen. Das können zum Beispiel Sport oder Entspannungsübungen sein, ein gutes Buch zu lesen oder sich etwas Leckeres zu kochen. Trotzdem ganz wichtig: Man sollte sich nicht scheuen, sich fachspezifische

Hilfe zu holen. So bekommt man das „Werkzeug“ an die Hand, um sich selbst zu helfen und eine Chronifizierung zu vermeiden.

Ein offener Umgang mit der eigenen Gefühlslage ist ebenso wichtig – tauschen Sie sich zum Beispiel mit Freunden oder der Familie aus. Sie sind mit Ihrer Situation nicht allein – oft geht es anderen ähnlich.

Neben Frauen werden Kinder und Jugendliche von den Befragten in Deutschland als eine durch Lockdown-Maßnahmen stark betroffene Gruppe identifiziert. Ist die Psyche der jungen Generation tatsächlich mehr gefährdet als vor der Pandemie?

Deniz Kirschbaum: Nach knapp zwei Jahren Pandemie zeigt fast jedes dritte Kind psychische Auffälligkeiten. Oftmals werden sie deutlich anhand von Ängsten und Sorgen, aber auch depressive und psychosomatische Symptome haben sich signifikant erhöht. Dieses Bild zeichnet sich besonders bei Kindern und Jugendlichen aus sozial schwachen Familien und Familien mit Migrationshintergrund ab. Kinder und Jugendliche aus „stabilen“ Verhältnissen weisen zwar

ein Stück weit mehr Resilienzfaktoren auf, dennoch ist die junge Generation generell viel stärker seelisch belastet als vor der Pandemie. So werden von ihnen oft eine verringerte Lebensqualität, ungesündere Ernährung und kaum sportliche Aktivität zurückgemeldet. Hinzu kommt ein erhöhter Medienkonsum, der es den Kindern und Jugendlichen erschwert, sich eigenständig für Bewegungseinheiten zu motivieren.

Vor allem leiden sie jedoch unter den verminderten sozialen Kontakten mit der Peergroup. Diese spielen zur Entwicklung der Autonomie und der Identität eine wichtige Rolle. Die Kumulation all dieser Faktoren führt zu psychischen Einschränkungen. In vielen Fällen wurden soziale Ängste, Depressionen, aber auch erhöhte Zahlen bei Essstörungen verzeichnet.

„Ein offener Umgang mit der eigenen Gefühlslage ist sehr wichtig. Sie sind mit Ihrer Situation nicht allein!“



**Dr. rer. medic.
Deniz Kirschbaum**

ist approbierte Psychotherapeutin für Erwachsene und Kinder. Neben der Behandlung eigener ambulanter Patientinnen und Patienten berät sie Unternehmen in allen Fragen psychischer Gesundheit und Entwicklung. Darüber hinaus fungiert die 36-Jährige beim Familiengericht als Sachverständige. Sie lebt mit ihrem Mann und vier gemeinsamen Kindern in Solingen.



Methodik: über den AXA Mental Health Report

Für den AXA Mental Health Report hat das internationale Meinungsforschungsinstitut Ipsos im Auftrag von AXA im September und Oktober 2021 1.000 Personen zwischen 18 und 75 Jahren in Deutschland repräsentativ online befragt.

Die Studie ermittelt mithilfe eines Index Aussagen zum mentalen Gesundheitszustand der Bevölkerung. Darüber hinaus sensibilisiert der Mental Health Report für mögliche Risiken der mentalen Gesundheit im Allgemeinen sowie im Zusammenhang mit der Corona-Krise. Neben Deutschland wurde in zehn weiteren europäischen und asiatischen Ländern bevölkerungsrepräsentativ befragt.

Haben Sie Fragen zum AXA Mental Health Report?

Die AXA Unternehmenskommunikation hilft Ihnen gerne weiter.

MEDIEN@AXA.DE

Quellenverzeichnis

WHO Europe

<https://www.euro.who.int/de/media-centre/sections/press-releases/2021/mental-health-should-be-a-human-right-for-all>

EU-Kommission

<https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>

DIW

https://www.diw.de/de/diw_01.c.785843.de/dossier/dossier_soep-cov.html

Max-Planck-Gesellschaft

<https://www.covsocial.de/publikationen/>

European Depression Association

<https://www.european-depression-day.de/wp-content/uploads/2021/09/DepressionManifesto2.pdf>

Bundespsychotherapeutenkammer

https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2021/02/20210222-pm_bptk_Corona-Soforthilfe.pdf

Zentralinstitut für die kassenärztliche Versorgung

<https://www.zi.de/presse/presseinformationen/27-oktober-2021>

Konrad-Adenauer-Stiftung 2021

<https://www.kas.de/documents/252038/11055681/Haushalt+ist+Frauensache+%E2%80%93+Familienleben+vor+und+w%C3%A4hrend+der+Corona-Pandemie.pdf/1cbfcaa6-7fed-7c35-526d-128ffec70981?t=1626359751827>

Save the Children

<https://www.savethechildren.de/news/kinder-bestaetigen-corona-lockdown-hat-negative-folgen-fuer-ihre-mentale-gesundheit/>

Unicef

<https://www.unicef.de/informieren/materialien/sowcr-2021/251192>