



## Faktenblatt 124

# Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit 2025

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung über das Wissen der Bevölkerung zur Stärkung der psychischen Gesundheit – mit Vergleich zur Erhebung 2023

### Abstract

Im Januar 2025 befragte das Forschungsinstitut intervista AG im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz eine bevölkerungsrepräsentative Stichprobe (N = 3300) mittels Online-Umfrage zu ihrem Wissen über Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit.

Die Ergebnisse sind seit der zweiten Welle 2023 grösstenteils konstant geblieben. Die Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz erachtet die Pflege der eigenen psychischen Gesundheit als wichtig. Dennoch gibt nur ungefähr die Hälfte an, genau zu wissen, welche konkreten Schritte sie zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit unternehmen kann. Die Bevölkerung in der Schweiz weiss zudem, wo sie sich im Fall eines längerfristigen Tiefs Hilfe suchen kann, aber es bestehen immer noch Barrieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen, wie zum Beispiel das Gefühl, andere nicht mit den eigenen Problemen belasten zu wollen.

### 1 Einleitung

Gesundheitsförderung Schweiz misst der psychischen Gesundheit eine zentrale Bedeutung bei. In der Stiftungsstrategie 2025–2028 wird sie als Querschnittsthema verankert, das in allen strategischen Zielen berücksichtigt wird. Konkret unterstützt die Stiftung eine Vielzahl von Projekten und Programmen, um das Wohlbefinden der Bevölkerung zu stärken.

Damit diese Angebote passgenau auf die Bedürfnisse der Menschen in der Schweiz abgestimmt sind, ist es für die Stiftung wichtig zu wissen, wie gut die Bevölkerung über die Möglichkeiten zur Pflege und Stärkung ihrer psychischen Gesundheit informiert ist. Mit dem 2021 eingeführten Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit wurde ein Standard geschaffen, um solche Informationen regelmässig und systematisch zu erheben. Ziel des Monitorings ist es

zudem, besser zu verstehen, auf welche internen und externen Ressourcen Menschen in belastenden Situationen oder Krisenzeiten zurückgreifen.

Dieses Faktenblatt präsentiert die Ergebnisse der dritten Erhebungswelle aus dem Jahr 2025 und vergleicht sie mit den Resultaten der zweiten Welle, die im Jahr 2023 durchgeführt wurde. Die Resultate der zweiten Welle sind im Faktenblatt 86 von Gesundheitsförderung Schweiz ausführlich präsentiert (Gesundheitsförderung Schweiz, 2023).

### Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Resultate	2
3 Fazit	10
4 Literaturverzeichnis	10

**Erhebung**

Die Online-Umfrage fand zwischen dem 13. und dem 31. Januar 2025 statt und umfasste 3300 Personen im Alter von 15 bis 99 Jahren aus der deutsch-, der französisch- und der italienischsprachigen Schweiz. Im Jahr 2023 wurden 3010 Personen befragt. Die Stichprobe wurde – wie im Jahr 2023 – nach Alter, Geschlecht und Sprachregion interlocked<sup>1</sup> sowie nach Bildung, Haushaltseinkommen und Nationalität repräsentativ für die Schweiz quotiert und anschliessend gewichtet. Eine erste Piloterhebung fand im Januar 2021 statt. Für die Erhebung im Jahr 2025 wurde der gleiche Fragebogen wie 2023 verwendet.

**2 Resultate**

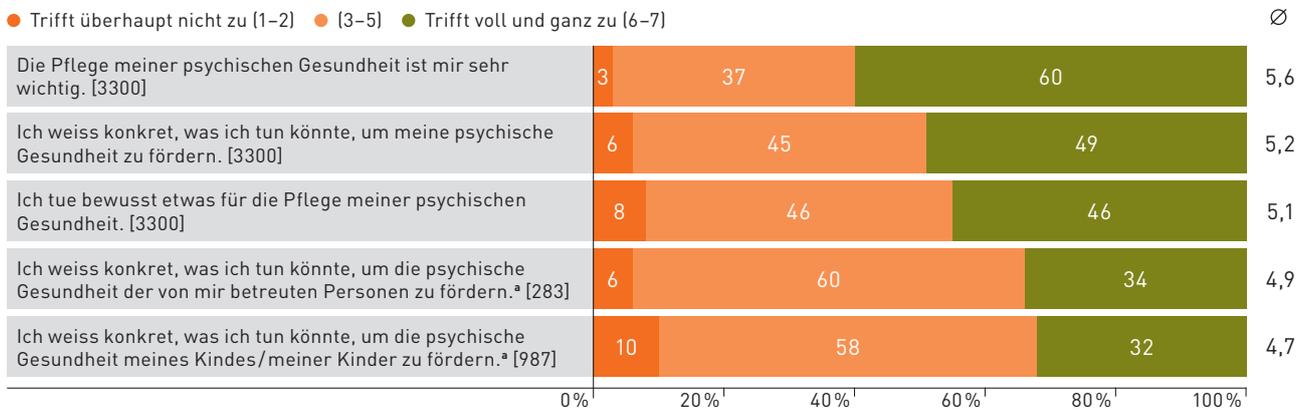
**2.1 Pflege der psychischen Gesundheit und Massnahmen für ihre Stärkung**

Mehr als die Hälfte der Bevölkerung in der Schweiz misst der Pflege der eigenen psychischen Gesundheit eine hohe Bedeutung bei: 60% der Befragten geben an, diesen Aspekt für sehr wichtig zu erachten (Abbildung 1). Im Vergleich zur Erhebung von 2023 – bei welcher der Anteil 63% betrug – zeigt sich ein tendenzieller Rückgang. Der Unterschied ist jedoch nicht statistisch signifikant, weshalb von einer stabilen Einschätzung auszugehen ist. Trotz dieser hohen Bedeutung gibt nur knapp die Hälfte der Bevölkerung (49%) an, konkret zu wissen, was sie tun kann, um ihre psychische Gesundheit zu stärken.

ABBILDUNG 1

**Pflege der psychischen Gesundheit, 2025, Anteile in %, N=3300**

Frage: Inwiefern treffen die folgenden Aussagen auf Sie persönlich zu?



\* Die zwei zuunterst stehenden Aussagen wurden jeweils nur von Personen bewertet, welche Personen betreuen (n=283) bzw. bei denen Kinder unter 18 Jahren ständig oder regelmässig in ihrem Haushalt leben (n=987).

<sup>1</sup> Interlocked quotiert bedeutet, dass für diese Variablen und ihre Kategorien eine bestimmte Anzahl Personen mit diesen jeweiligen kombinierten Kategorien teilnehmen musste. Sämtliche Quoten entsprechen der Häufigkeit ihres Vorkommens in der Bevölkerung der Schweiz. Die Vorgaben dazu lieferte das Bundesamt für Statistik.

Der Anteil der Personen, die bewusst Massnahmen zur Förderung ihrer psychischen Gesundheit umsetzen, beträgt 46% (2023: 48%), wobei der Rückgang nicht statistisch signifikant ist.

Wenn es um die Förderung der psychischen Gesundheit anderer geht – insbesondere der eigenen Kinder –, geben 32% der Befragten (2023: 39%) an, dass sie wissen, was sie konkret tun können. Für betreute Personen geben dies 34% an (2023: 34%; [Abbildung 1](#)).

Bei zwei Aspekten – dem konkreten Wissen sowie der tatsächlichen Umsetzung – stimmen Frauen und ältere Personen (65–99 Jahre) statistisch signifikant mehr zu als Männer und jüngere Personen. Weiter fühlen sich Menschen mit tieferem Bildungsstand häufiger unsicher darüber, was sie konkret für ihre psychische Gesundheit tun könnten, als Menschen mit höherem Bildungsniveau.

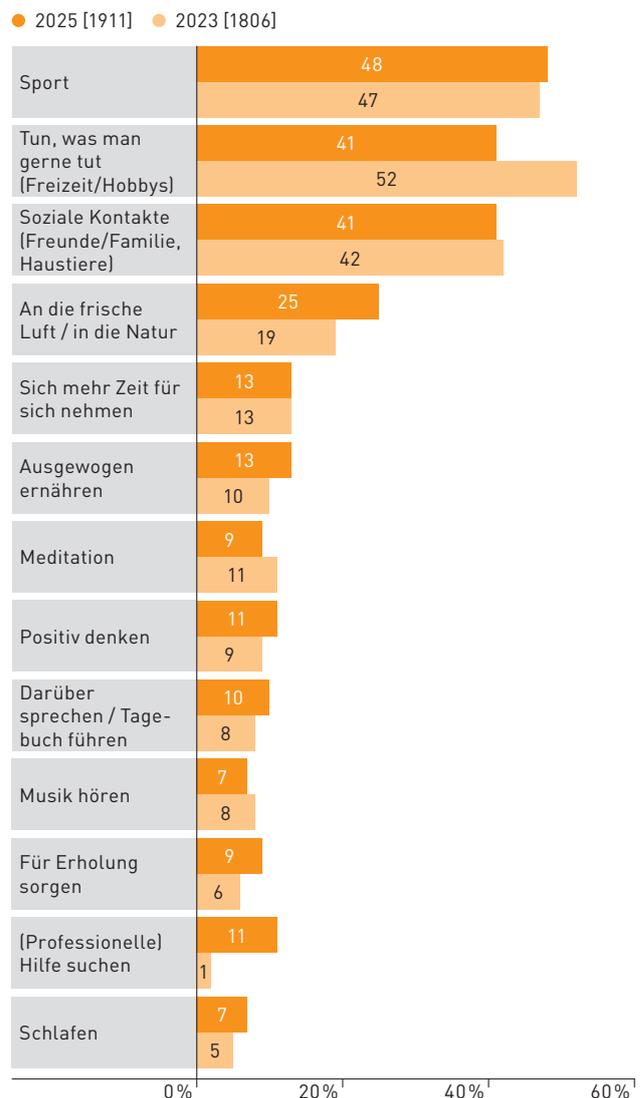
Ungestützt danach gefragt, was sie tun oder tun könnten, um ihre psychische Gesundheit zu fördern, nannten die Befragten insbesondere «Sport», «soziale Kontakte pflegen» und «tun, was man gerne tut» ([Abbildung 2](#)). Auch in der Welle 2023 wurden diese drei Beispiele am häufigsten genannt, wobei im Jahr 2023 «tun, was man gerne tut» am meisten genannt wurde (2023: 52%). Im Jahr 2025 nannten diese Kategorie 41% der Befragten. Die Bedeutung von Hobbys hat somit abgenommen. Im Vergleich zum Jahr 2023 wird Sport in der dritten Welle leicht häufiger genannt (2023: 47%). Leicht zugenommen hat die Einschätzung von einzelnen hilfreichen Massnahmen wie «aktiv sein», «schwierige Situationen akzeptieren» und «um Hilfe fragen» ([Abbildung 3](#)). Es kann zudem beobachtet werden, dass im Jahr 2025 die Akzeptanz von (professioneller) Hilfe stark zugenommen hat (2025: 11%, 2023: 1%; [Abbildung 2](#)).

Mittels vorgegebener Liste (gestützt) untersucht, wurden von den Befragten folgende Möglichkeiten als am hilfreichsten angegeben, um ihre psychische Gesundheit zu fördern: Entspannungsmomente erleben (73%), darauf achten, ausreichend zu schlafen (71%), aktiv sein (Bewegung) (71%) und sich selbst akzeptieren, wie man ist (71%) ([Abbildung 3](#)). Im Jahr 2023 wurden auch diese Möglichkeiten genannt.

ABBILDUNG 2

**Massnahmen für die Stärkung der psychischen Gesundheit, 2023 und 2025, Anteile in %, 2023: n = 1806, 2025: n = 1911 (nur Befragte, die konkret etwas tun oder wüssten, was sie tun könnten)**

Frage: Sie haben in der vorherigen Antwort angegeben, dass Sie wissen, was Sie konkret tun können, um Ihre psychische Gesundheit zu fördern. Können Sie uns bitte Beispiele nennen, was Sie konkret tun (können), um Ihre psychische Gesundheit zu fördern, zu stärken?



Wie im Jahr 2023 glaubt knapp die Hälfte der Befragten daran, dass die psychische Gesundheit durch das Sprechen über die eigenen Gefühle gestärkt werden kann (2025: 48%, 2023: 49%; **Abbildung 3**). Bei der konkreten Umsetzung von Massnahmen, die als hilfreich für die psychische Gesundheit erachtet werden, zeigt sich ein gemischtes Bild: Viele dieser Massnahmen werden im Alltag nur begrenzt an-

gewendet. So haben 44% der Bevölkerung in der Schweiz in den sieben Tagen vor der Befragung sehr häufig Entspannungsmomente erlebt, und 49% haben in diesem Zeitraum darauf geachtet, ausreichend zu schlafen oder körperlich aktiv zu sein (**Abbildung 3**). 58% der Bevölkerung in der Schweiz gehen hingegen achtsam mit dem Konsum von Alkohol und/oder Drogen um.

**ABBILDUNG 3**

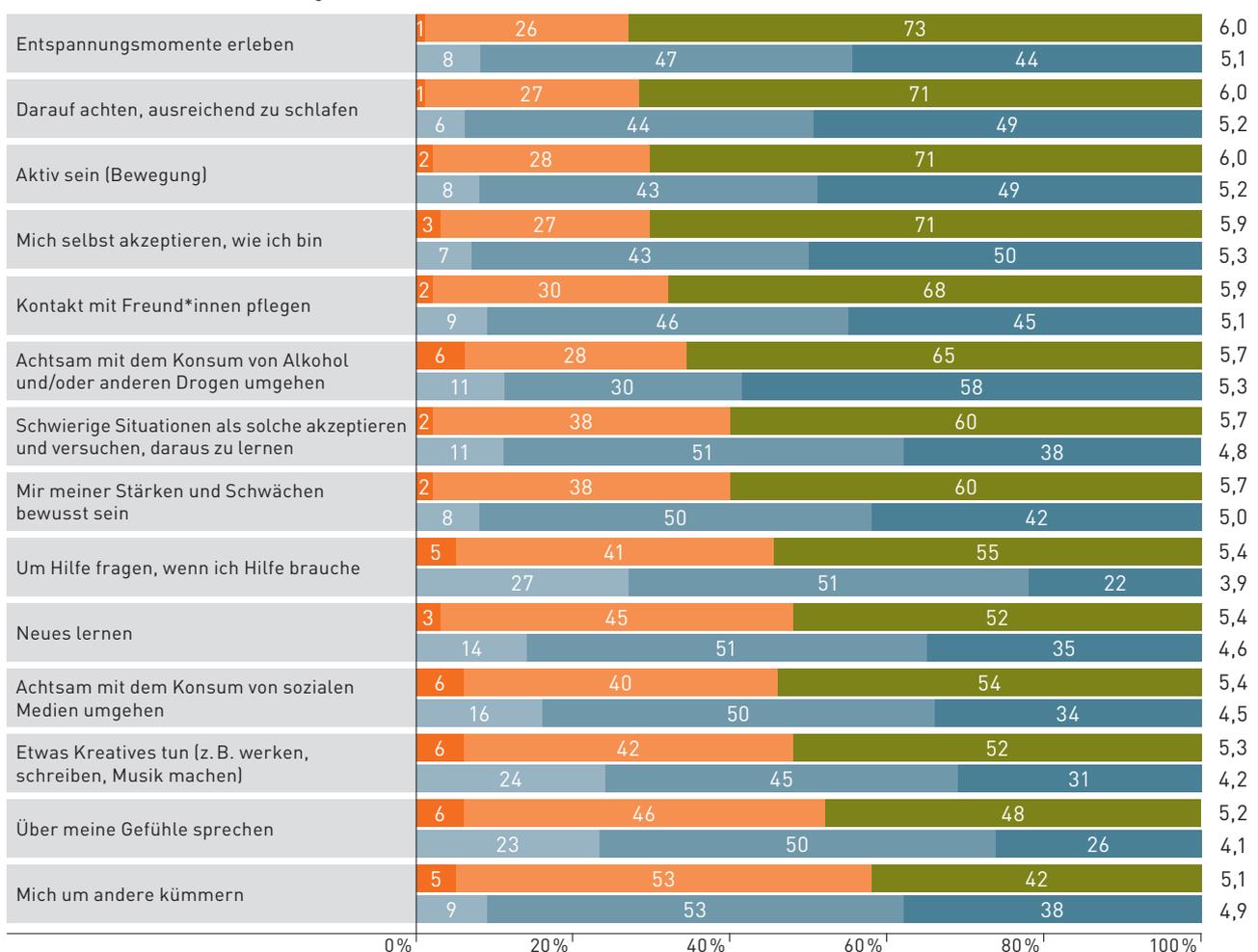
**Einschätzung, (a) wie hilfreich verschiedene Massnahmen für die Stärkung der psychischen Gesundheit sind, und (b) wie häufig verschiedene Massnahmen in den sieben Tagen vor der Umfrage umgesetzt wurden, 2025, Anteile in %, N = 3300**

Frage a: Als wie hilfreich schätzen Sie die folgenden Möglichkeiten ein, um Ihre psychische Gesundheit zu stärken?

● Überhaupt nicht hilfreich (1-2) ● (3-5) ● Sehr hilfreich (6-7)

Frage b: Wie häufig haben Sie die folgenden Möglichkeiten in den vergangenen sieben Tagen umgesetzt?

● Nie (1-2) ● (3-5) ● Sehr häufig (6-7)



## 2.2 Inanspruchnahme und Bekanntheit von Angeboten

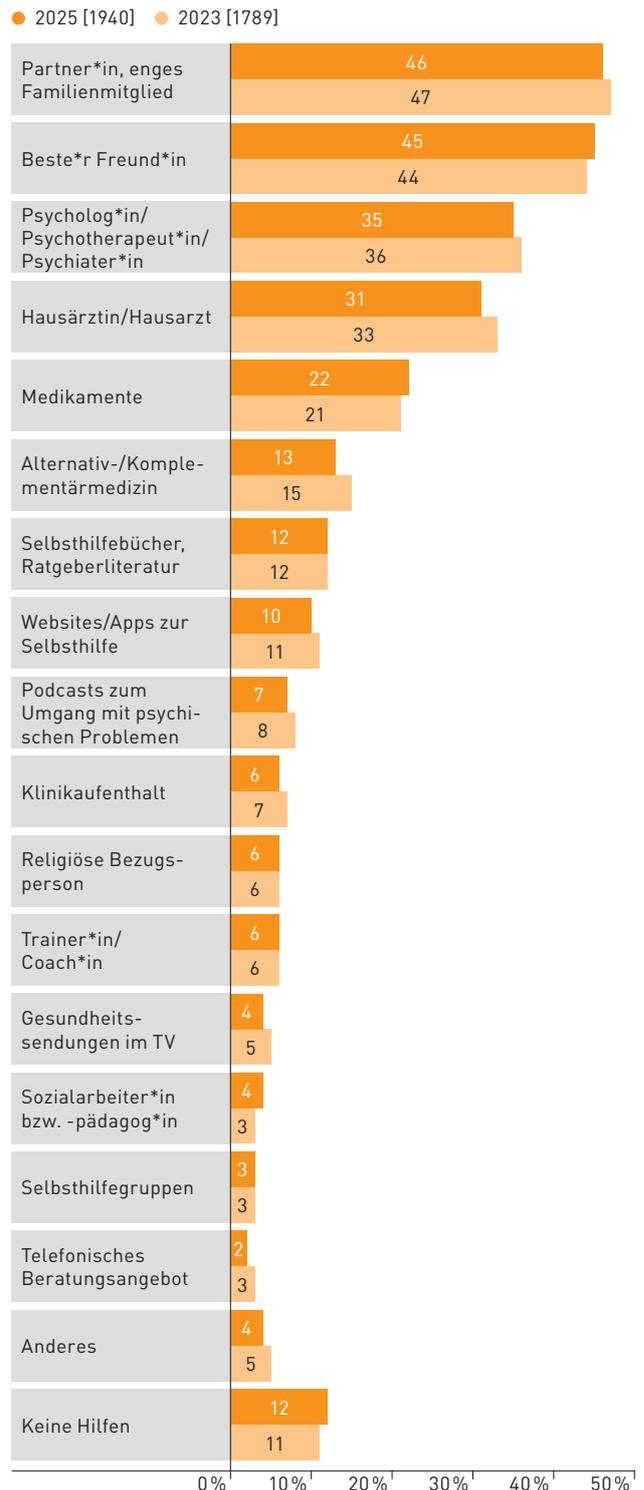
Wie im Jahr 2023 sucht die Bevölkerung in der Schweiz im Falle eines längerfristigen Tiefs am häufigsten Hilfe beim engsten sozialen Umfeld, also bei Partner\*innen und Familienmitgliedern (2025: 46%, 2023: 47%) sowie bei den besten Freund\*innen (2025: 45%, 2023: 44%). Darüber hinaus wendet sich die Bevölkerung in der Schweiz an Fachpersonen wie Psychiater\*innen und Psycholog\*innen (2025: 35%, 2023: 36%) und an Hausärzt\*innen (2025: 31%, 2023: 33%) (Abbildung 4).

Ein Vergleich der Altersgruppen zeigt deutliche Unterschiede im Verhalten bei der Suche nach Unterstützung: Personen im Alter von 65 bis 95 Jahren wenden sich häufiger an ihre Hausärztin oder ihren Hausarzt als jüngere Befragte. Dagegen greifen insbesondere 15- bis 34-Jährige häufiger auf digitale Angebote wie Selbsthilfe-Websites oder -Apps zurück. Generell lässt sich beobachten, dass Frauen externe Unterstützungsangebote häufiger nutzen als Männer. Die Bekanntheit der Angebote bei der Bevölkerung der Schweiz hat sich seit der Erhebung im Jahr 2023 kaum verändert. Auch 2025 zählen Pro Juventute (83%, 2023: 82%), das Telefon 143 – Dargebotene Hand (75%, 2023: 76%) sowie das Kinder- und Jugendtelefon 147 (62%, 2023: 63%) zu den bekanntesten Unterstützungsangeboten.

ABBILDUNG 4

### Inanspruchnahme von Informations- und Unterstützungsangeboten bei psychischen Problemen, 2023 und 2025, Anteile in %, 2023: n = 1789, 2025: n = 1940 (nur Befragte, die bereits psychisch belastet waren)

Frage: Welche der folgenden Personen haben Sie in dieser Situation um Hilfe gebeten bzw. welche Art von Hilfe haben Sie in Anspruch genommen? (Mehrfachantworten möglich)



### 2.3 Barrieren

Obwohl die Bevölkerung in der Schweiz viele Angebote kennt und diese als hilfreich erachtet, bestehen immer noch Barrieren, die verhindern, dass die Angebote in Anspruch genommen werden. Vor allem das Gefühl, andere nicht mit den eigenen Problemen belasten zu wollen, stellt ein Hindernis dar, sich Hilfe zu suchen (Abbildung 5). Zudem haben viele Personen, die ein Tief erleben, keine Lust, über ihre eigenen Probleme zu sprechen, oder sie empfinden dies als peinlich. Im Jahr 2023 wurden genau die gleichen Barrieren am häufigsten erwähnt.

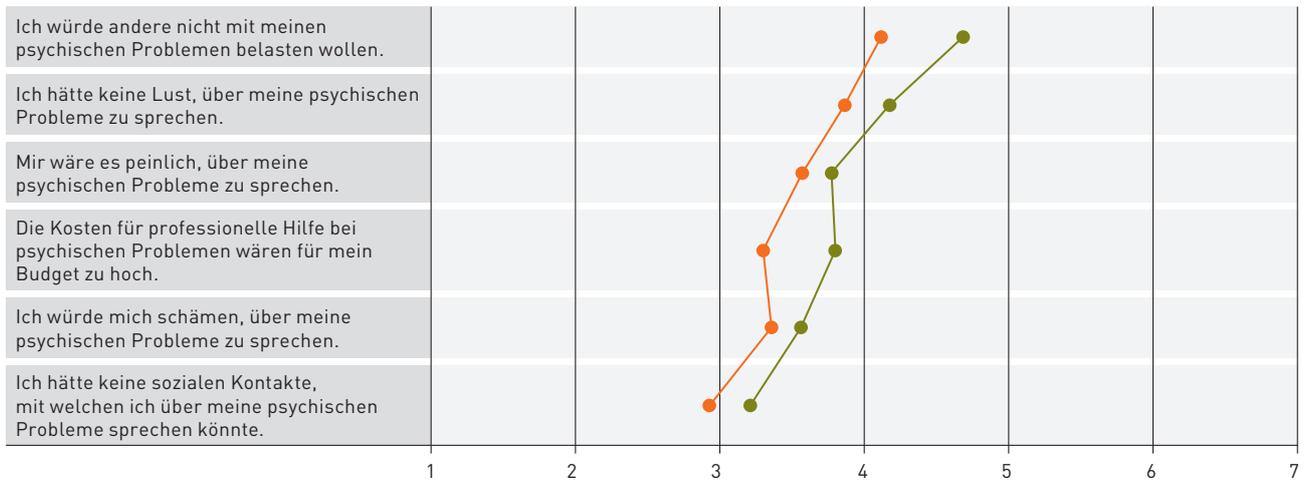
Wie bereits im Jahr 2023 zeigt sich auch 2025, dass Personen, die noch nie ein längeres Tief erlebt haben, bestehende Barrieren tendenziell als weniger einschneidend wahrnehmen als Betroffene. Besonders die Kosten werden von Nichtbetroffenen offenbar häufig unterschätzt (Abbildung 5).

ABBILDUNG 5

**Barrieren für die Inanspruchnahme von Angeboten, 2025,  
Skala von 1 «Trifft überhaupt nicht zu» bis 7 «Trifft (voll und ganz) zu», N = 3300**

Frage: Manchmal gibt es Gründe, warum man bei psychischen Problemen keine Hilfe in Anspruch nimmt. Inwiefern treffen diese auf Sie zu?/Stellen Sie sich vor, Sie würden eines Tages psychische Probleme bei sich feststellen. Manchmal gibt es dann Gründe, warum man bei psychischen Problemen keine Hilfe in Anspruch nimmt. Inwiefern würden diese auf Sie zutreffen?

● Nicht betroffen [1360] ● Betroffen [1940]



### Exkurs: Eltern für ihre Kinder

In der Befragung wurden auch das Wissen und das Verhalten von Eltern im Umgang mit der psychischen Gesundheit ihres Kindes / ihrer Kinder untersucht. Nur 32% der Befragten mit Kindern geben an, zu wissen, was sie konkret tun können, um die psychische Gesundheit ihres Kindes / ihrer Kinder zu fördern (2023: 39%).

Eltern halten ausreichend Schlaf für (sehr) hilfreich, um die psychische Gesundheit ihres Kindes / ihrer Kinder zu stärken (77%; [Abbildung 6](#)). Weiter wird als hilfreich eingeschätzt, dem Kind zu helfen, sich

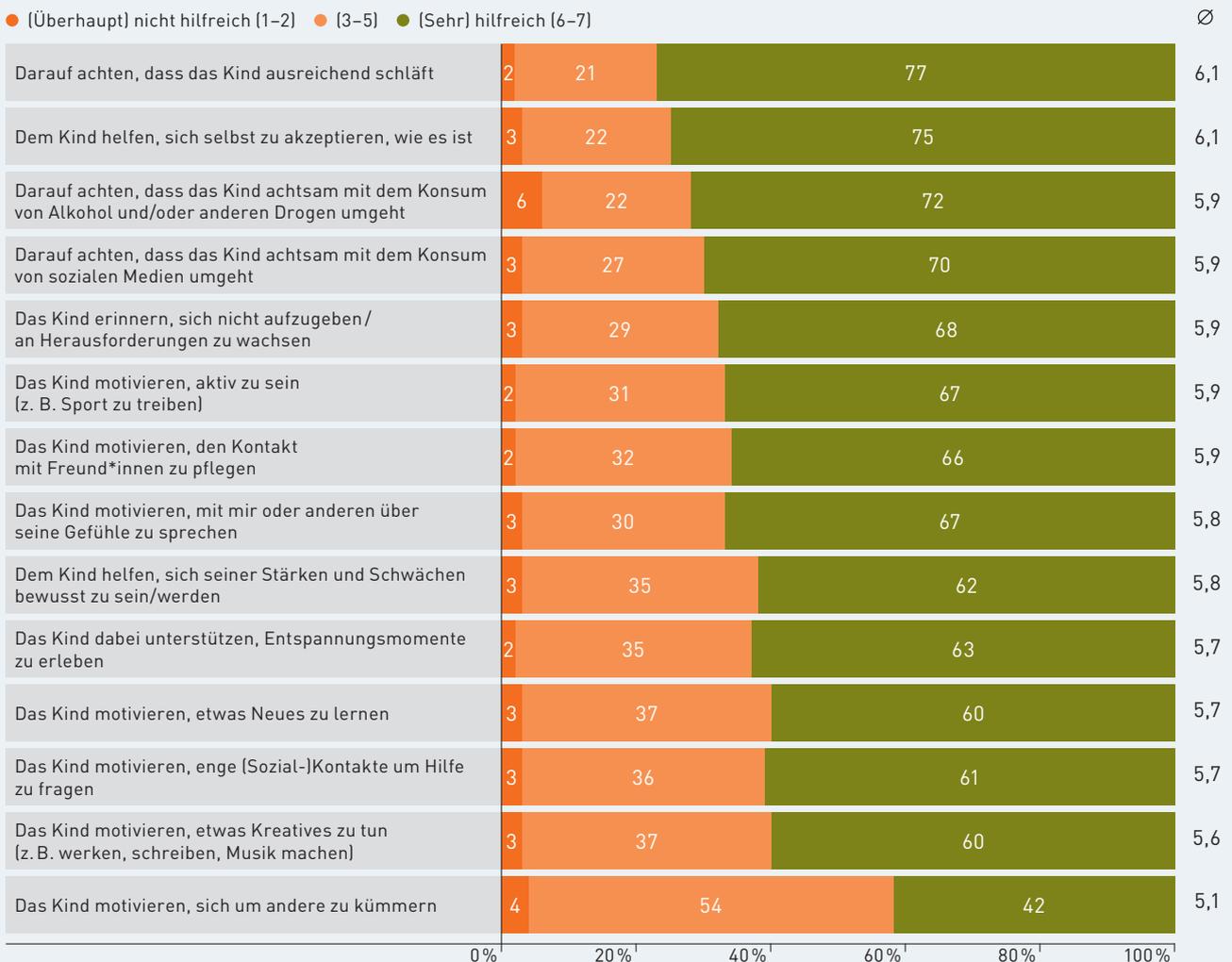
selbst zu akzeptieren, wie es ist (75%). 72% der Eltern geben zudem an, dass sie darauf achten, dass das Kind achtsam mit dem Konsum von Alkohol und/oder anderen Drogen umgeht. In einer immer mehr digitalisierten Welt achten 70% der Eltern darauf, dass ihr Kind die sehr präsenten sozialen Medien bewusst nutzt. Das Kind zu motivieren, sich um andere zu kümmern, wird von den Eltern als nicht hilfreich eingeschätzt.

Die Einschätzung der Massnahmen im Hinblick auf Kinder hat sich im Vergleich zur vorherigen Erhebungswelle nicht signifikant verändert.

ABBILDUNG 6

### Einschätzung, wie hilfreich verschiedene Massnahmen für die Stärkung der psychischen Gesundheit des eigenen Kindes / der eigenen Kinder sind, 2025, Anteile in %, n = 987

Frage: Als wie hilfreich schätzen Sie die folgenden Möglichkeiten ein, um die psychische Gesundheit Ihres Kindes / Ihrer Kinder zu stärken?



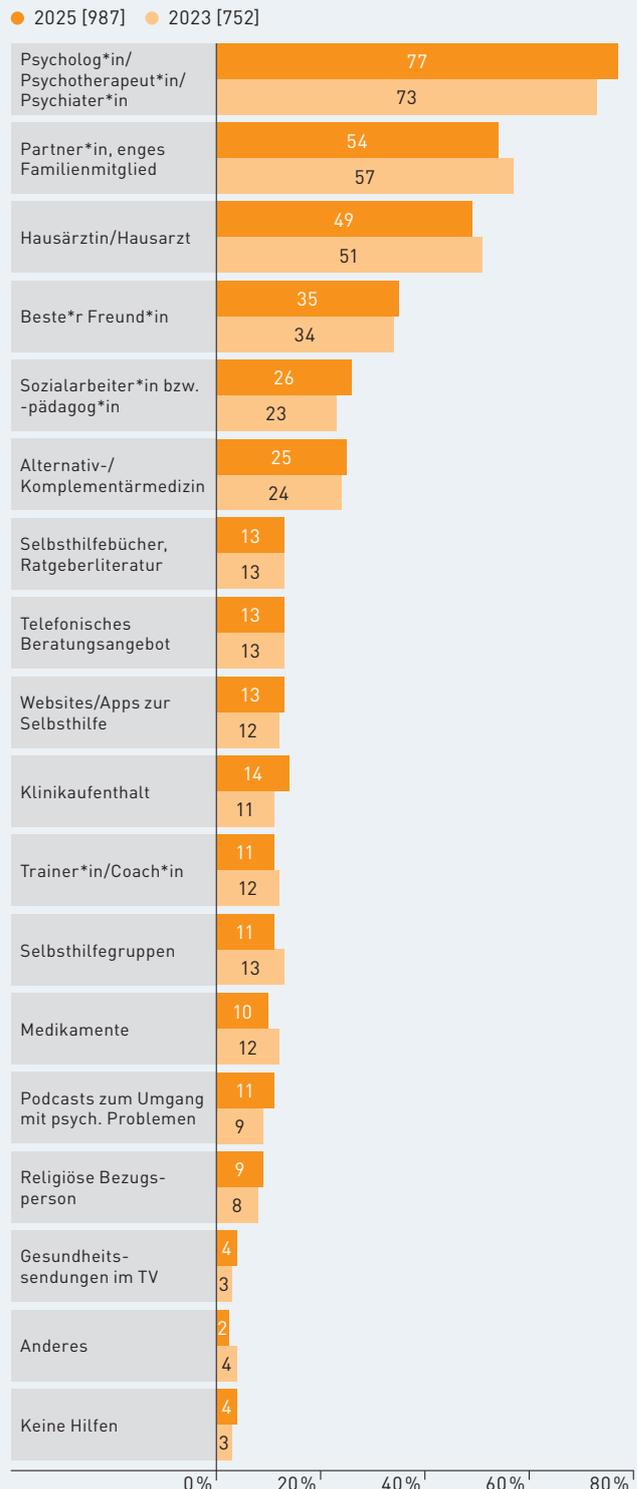
77% der Eltern geben an, dass sie sich Hilfe bei Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen oder Psychiater\*innen suchen würden, wenn das Kind unter psychischen Problemen leiden würde (Abbildung 7). Im Jahr 2023 betrug der Anteil 73%, lag also vier Prozentpunkte tiefer als 2025. Wie in der zweiten Welle bleibt die professionelle Hilfe das wichtigste Unterstützungsangebot. Das soziale Umfeld, wie zum Beispiel Partner\*innen oder enge Familienmitglieder, ist wie im Jahr 2023 eine wichtige Ressource, wenn Hilfe gesucht wird (2025: 54%, 2023: 57%).

Im Allgemeinen zeigt sich, dass Eltern von Kindern, die über 16 Jahre alt sind, die abgefragten gesundheitsförderlichen Massnahmen als weniger hilfreich erachten als Eltern von Kleinkindern.

ABBILDUNG 7

**Inanspruchnahme von Informations- und Unterstützungsangeboten bei psychischen Problemen eines Kindes, 2023 und 2025, Anteile in %, 2023: n = 752, 2025: n = 987**

Frage: Stellen Sie sich vor, es kommt eine Zeit, in der Ihr Kind / Ihre Kinder unter psychischen Problemen leidet/leiden. Welche der folgenden Hilfen würden Sie für Ihr Kind / Ihre Kinder in dieser Situation in Betracht ziehen? (Mehrfachantworten möglich)



### Exkurs: Betreuende Angehörige

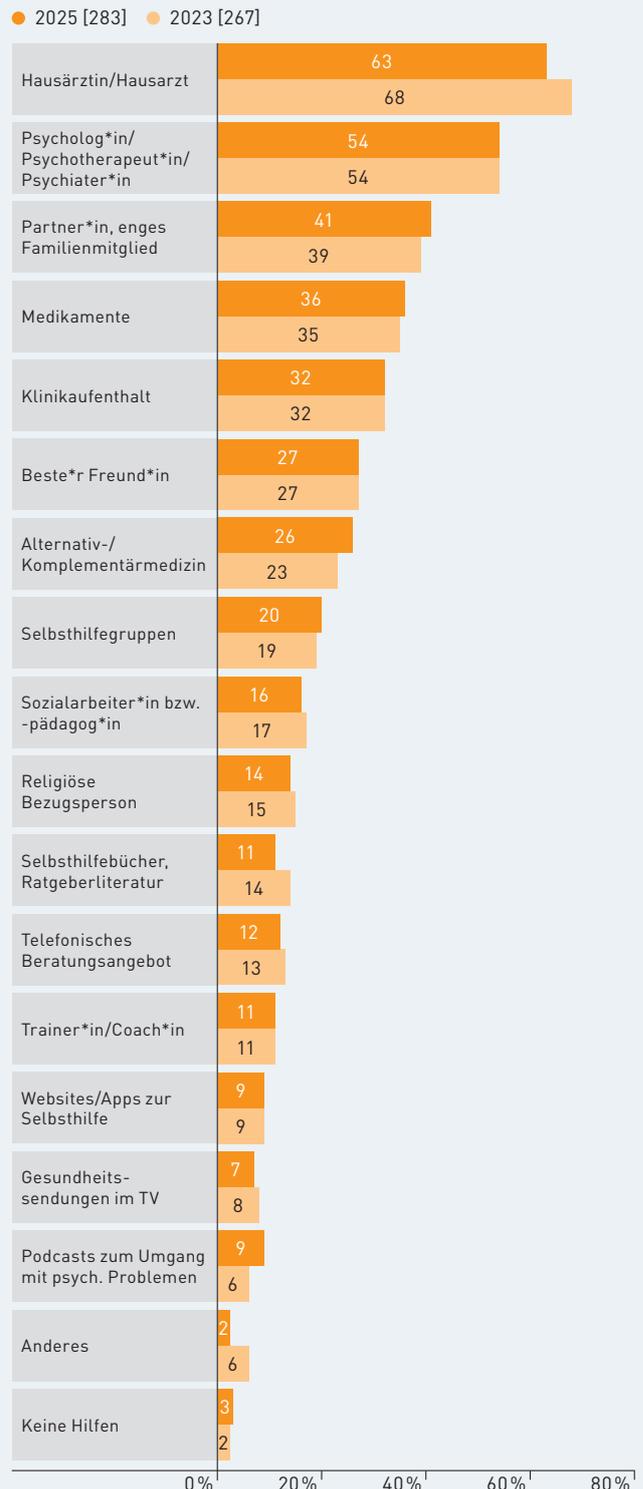
In der Befragung wurden auch das Wissen und das Verhalten von betreuenden Angehörigen im Umgang mit der psychischen Gesundheit von betreuten Personen erhoben. Von den betreuenden Angehörigen wissen nur 34%, was sie konkret tun können, um die psychische Gesundheit der betreuten Personen zu fördern. Der Wert entspricht demjenigen aus dem Jahr 2023.

63% der betreuenden Angehörigen geben an, dass sie sich Hilfe bei der Hausärztin oder dem Hausarzt suchen würden, wenn die von ihnen betreute Person unter psychischen Problemen leiden würde (Abbildung 8). Im Jahr 2023 betrug der Anteil 68%, lag also fünf Prozentpunkte höher, wobei der Unterschied statistisch nicht signifikant ist. Weiter würden sich 54% der betreuenden Angehörigen Hilfe bei Psycholog\*innen, Psychotherapeut\*innen oder Psychiater\*innen suchen. Die professionelle Hilfe bleibt also auch für diese Gruppe das wichtigste Unterstützungsangebot. Das soziale Umfeld, wie zum Beispiel Partner\*innen oder enge Familienmitglieder, ist wie im Jahr 2023 eine wichtige Ressource, wenn Hilfe gesucht wird (2025: 41%, 2023: 39%).

ABBILDUNG 8

### Inanspruchnahme von Informations- und Unterstützungsangeboten bei psychischen Problemen einer betreuten Person, 2023 und 2025, Anteile in %, 2023: n = 267, 2025: n = 283

Frage: Stellen Sie sich vor, es kommt eine Zeit, in der die von Ihnen betreute Person unter psychischen Problemen leidet. Welche der folgenden Hilfen würden Sie für die von Ihnen betreute Person in dieser Situation in Betracht ziehen? (Mehrfachantworten möglich)



### 3 Fazit

Die Wichtigkeit der Pflege der eigenen psychischen Gesundheit ist der Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz bewusst. Dennoch gibt weniger als die Hälfte an, genau zu wissen, was sie konkret dafür unternehmen kann. Ungestützt nennt die Bevölkerung in der Schweiz «Sport», «soziale Kontakte pflegen» und «tun, was man gerne tut» als mögliche hilfreiche Massnahmen, um die eigene psychische Gesundheit zu fördern. Positiv zu bemerken ist, dass im Jahr 2025 die Akzeptanz von (professioneller) Hilfe stark zugenommen hat; viele Personen nennen ungestützt diese Kategorie als hilfreiche Massnahme. Wie im Jahr 2023 sucht die Bevölkerung in der Schweiz – im Falle eines längerfristigen Tiefs – am häufigsten Hilfe beim engsten sozialen Umfeld und bei Fachpersonen. Spezifische niederschwellige Unterstützungsangebote sind der Bevölkerung in der Schweiz bekannt, aber es bestehen weiterhin Barrieren, welche die Inanspruchnahme erschweren.

Um das Wissen über konkrete Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit zu stärken, sollten die Sichtbarkeit und die Verbreitung bestehender Unterstützungsangebote gezielt ausgebaut werden. Gleichzeitig gilt es, Barrieren abzubauen, die Menschen in der Schweiz daran hindern, externe Ressourcen in Anspruch zu nehmen.

Viele Betroffene zögern, Hilfe zu suchen, weil sie ihr Umfeld nicht belasten möchten. Daher ist es wichtig, durch Aufklärung und enttabuisierende Kommunikation zu vermitteln, dass das Mitteilen von Gefühlen und das Suchen von Unterstützung nicht nur legitim, sondern oft entlastend und hilfreich ist – für die betroffene Person ebenso wie für das soziale Umfeld.

### 4 Literaturverzeichnis

- De Gani, S. M., Beese, A.-S., Guggiari, E. & Jaks, R. (2023). *Konzeptpapier zur Gesundheitskompetenz*. Careum Zentrum für Gesundheitskompetenz, Zürich. Im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).
- Gesundheitsförderung Schweiz (2023). *Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit 2023. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung über das Wissen der Bevölkerung zur Stärkung der psychischen Gesundheit*. Faktenblatt 86. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Kolpatzik, K., Fretian, A. Bollweg, T. & Okan, O. (2024). *Psychische Gesundheitskompetenz in Deutschland. Ergebnisbericht*. Technische Universität München. School of Medicine and Health. Department of Health and Sport Sciences. WHO Collaborating Center for Health Literacy. <https://doi.org/10.14459/2024mp1764423>
- König, L., Hammer, T. & Suhr, R. (2024). Die psychische Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 19, 521–526.
- Mohamad, E. M. W., Kaundan, M. K., Hamzah, M. R., Azlan, A. A., Ayub, S. H., Sern, T. J. & Ahmand, A. L. (2020). Establishing the HLS-M-Q18 short version of the European health literacy survey questionnaire for the Malaysian context. *BMC Public Health*, 20(580), 1–7.
- O'Connor, M. & Casey, L. (2015). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 229(1–2), 511–516.

## Impressum

### Herausgeberin

Gesundheitsförderung Schweiz

### Projektleitung intervista AG

- Fabian Bartsch
- Dr. Marcus Roller
- Anina Gächter

### Projektleitung Gesundheitsförderung Schweiz

Dr. Giada Gianola, Projektleiterin  
Wirkungsmanagement

### Autorin

Dr. Giada Gianola, Projektleiterin  
Wirkungsmanagement

### Mehr Informationen

Thematische Webseite und interaktives Dashboard:

<https://gesundheitsfoerderung.ch/themen/kantonale-aktionsprogramme-kap/monitoring-ressourcen-psychische-gesundheit>

### Reihe und Nummer

Gesundheitsförderung Schweiz, Faktenblatt 124

© Gesundheitsförderung Schweiz, Oktober 2025

### Auskünfte/Informationen

Gesundheitsförderung Schweiz  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Tel. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen