



Eigenstudie «Psychische Gesundheit» 2023

Report erstellt durch LINK



Zürich, 07. Februar 2023



1

Studiendesign

Studiendesign

Untertitel

- **LINK:** Laura Colledani | Director Marketing Research
- **Erhebungsphase:** 17. bis 23. Januar 2023
- **Zielgruppe:** In der Deutsch- und Westschweiz sowie im Tessin wohnhafte Personen im Alter von 15 - 79 Jahren. Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht und Region repräsentativ quotiert und gewichtet.
- **Anzahl Interviews:** n=1'238 Interviews
- **Methode:** LINK Panel mit 115'000 telefonisch rekrutierten, aktiven Mitgliedern

In Deutschland wurde durch die **internationale Data & Analytics Group YouGov** dieselbe Studie mit weniger Fragen durchgeführt. Die Ergebnisse finden Sie [hier verlinkt](#).

- **Erhebungsphase:** 24. bis 26. Januar 2023
- **Zielgruppe:** Repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren
- **Anzahl Interviews:** n=2'046 Interviews
- **Methode:** Standardisierte Online-Interviews





2

Key Insights

Key Insights

- Drei von fünf Schweizerinnen und Schweizern beurteilen ihr 2022 als (sehr) gut – in Deutschland nur knapp ein Drittel.
- Im subjektiven Zeitvergleich sieht man, dass im Mittel signifikant mehr Personen (2023: 82 %) mit ihrer Arbeit zufrieden sind als im Januar 2022 (plus 7 Prozentpunkte), und aktuell durchschnittlich signifikant mehr Personen angeben, eine positive Work-Life-Balance zu haben (76 %) als im Januar 2022 (plus 7 Prozentpunkte). Ausserdem sind die Schweizerinnen und Schweizer nun nach eigenen Angaben glücklicher als noch vor einem Jahr (Januar 2023: 83 % Zustimmung, Januar 2022: 80 %).
- Durchschnittlich signifikant tiefer ist der (sehr) häufige Konsum von Alkohol, wobei rückblickend auf den Januar 2022 signifikant mehr Männer (34 %) als Frauen (20 %) solchen angeben – dasselbe Bild zeigt sich im Januar 2023 (Männer: 30%, Frauen: 15 %).
- Die arbeitende Schweizer Bevölkerung ist generell zufrieden mit verschiedenen Aspekten ihres Jobs. Aktuell am besten bewertet werden der Aufgabenbereich (87 %), die Kolleg/innen bzw. Mitarbeiter/innen (86 %) und der Arbeitsinhalt (84 %). Weniger zufrieden ist man mit den Weiterentwicklungsmöglichkeiten (64 %).
- Die Angst um die körperliche Gesundheit von Angehörigen betrifft jede dritte Person in der Schweiz, war aber im Januar 2022 subjektiv rückblickend im Mittel signifikant höher. Auch Selbstzweifel (27 %) und die Angst vor Versagen (26 %) sind bei mehr als einem Viertel der Bevölkerung aktuell (sehr) häufig vorhanden.

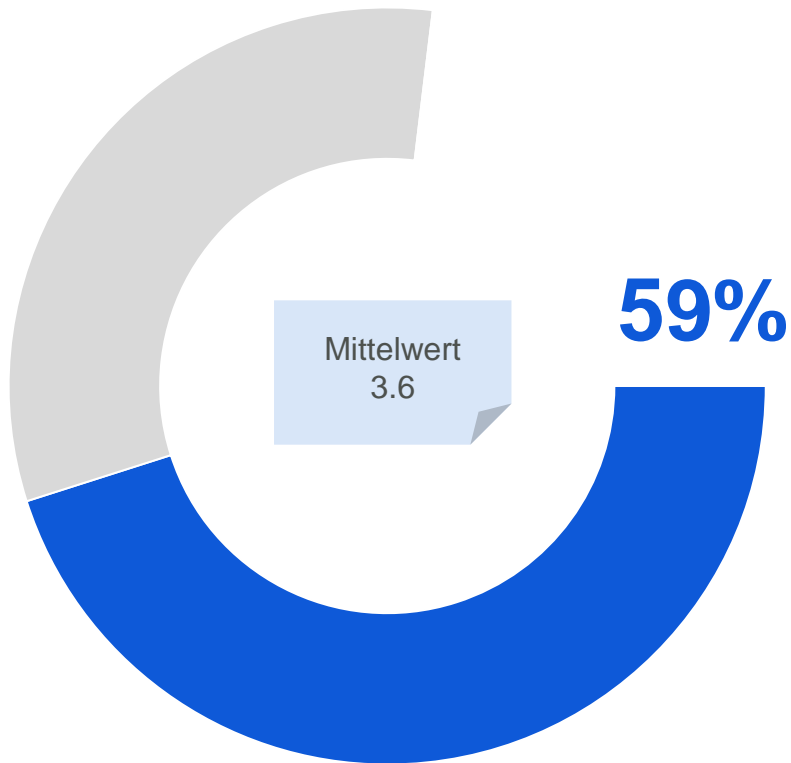




3

Ergebnisse

Mehr als die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer beurteilen ihr 2022 als (sehr) gut.

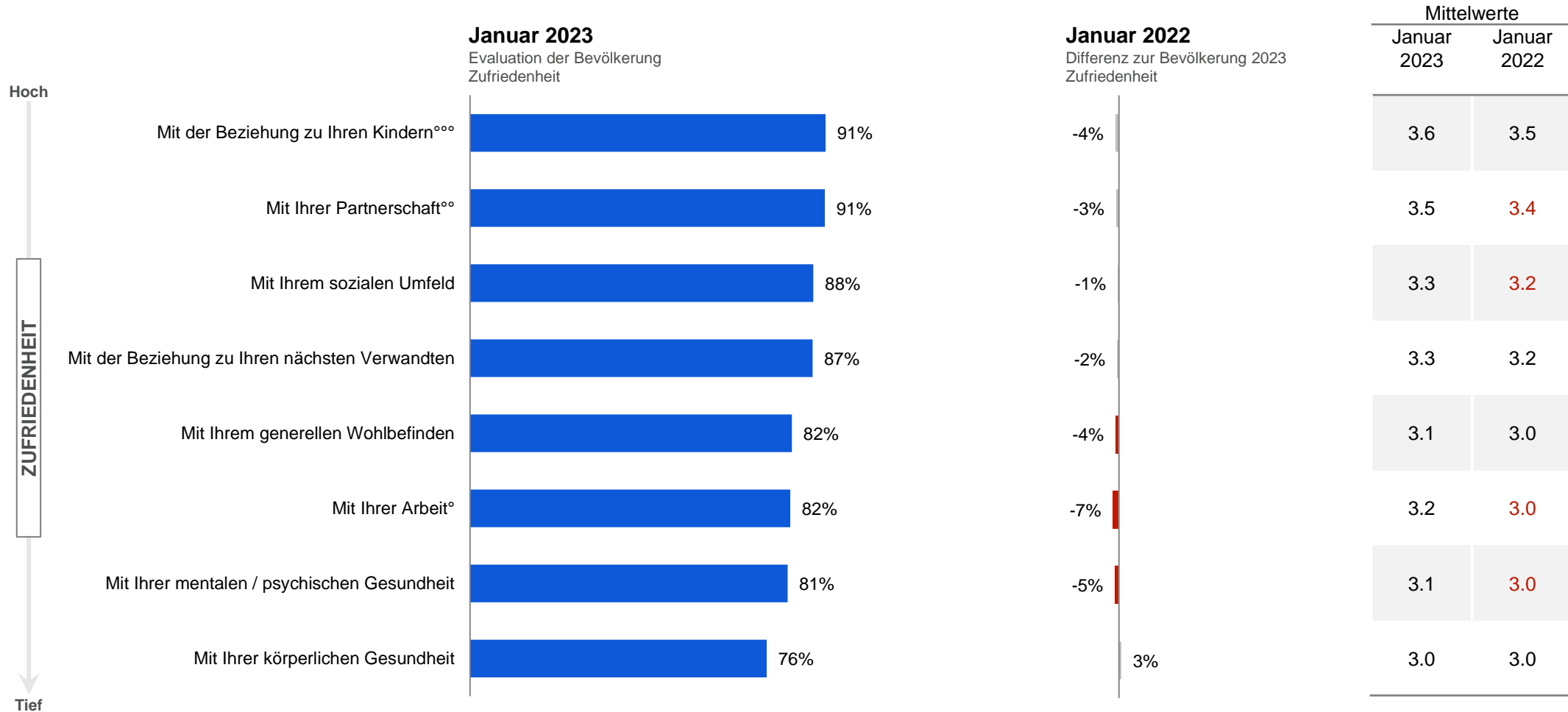


der Schweizer Bevölkerung beurteilen ihr persönliches Jahr als (sehr) gut.

26% beurteilen das Jahr 2022 neutral

15% beurteilen das Jahr als (sehr) schlecht

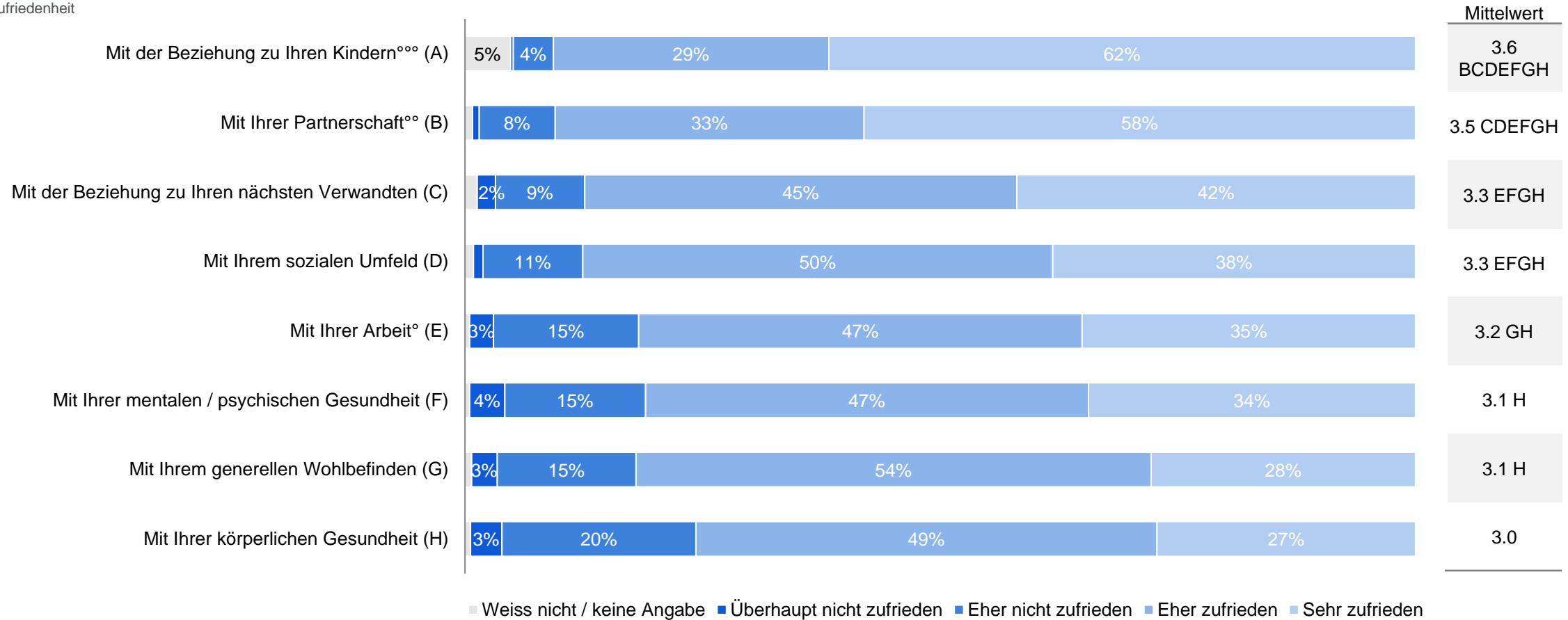
Signifikant mehr Personen sind mit ihrer Partnerschaft, sozialem Umfeld, Arbeit und mentalen/psychischen Gesundheit durchschnittlich zufrieden als im Januar 2022.



F10: Nun geht es um Ihr Wohlbefinden. Wie zufrieden sind Sie heute (Januar 2023) im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022) bezüglich folgender Faktoren?
 Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Überhaupt nicht zufrieden bis 4= Sehr zufrieden | ^oErwerbstätig n=957 | ^{oo}In einer Partnerschaft n=885 | ^{ooo}Kinder unter 18 Jahren im Haushalt n=308
 ■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

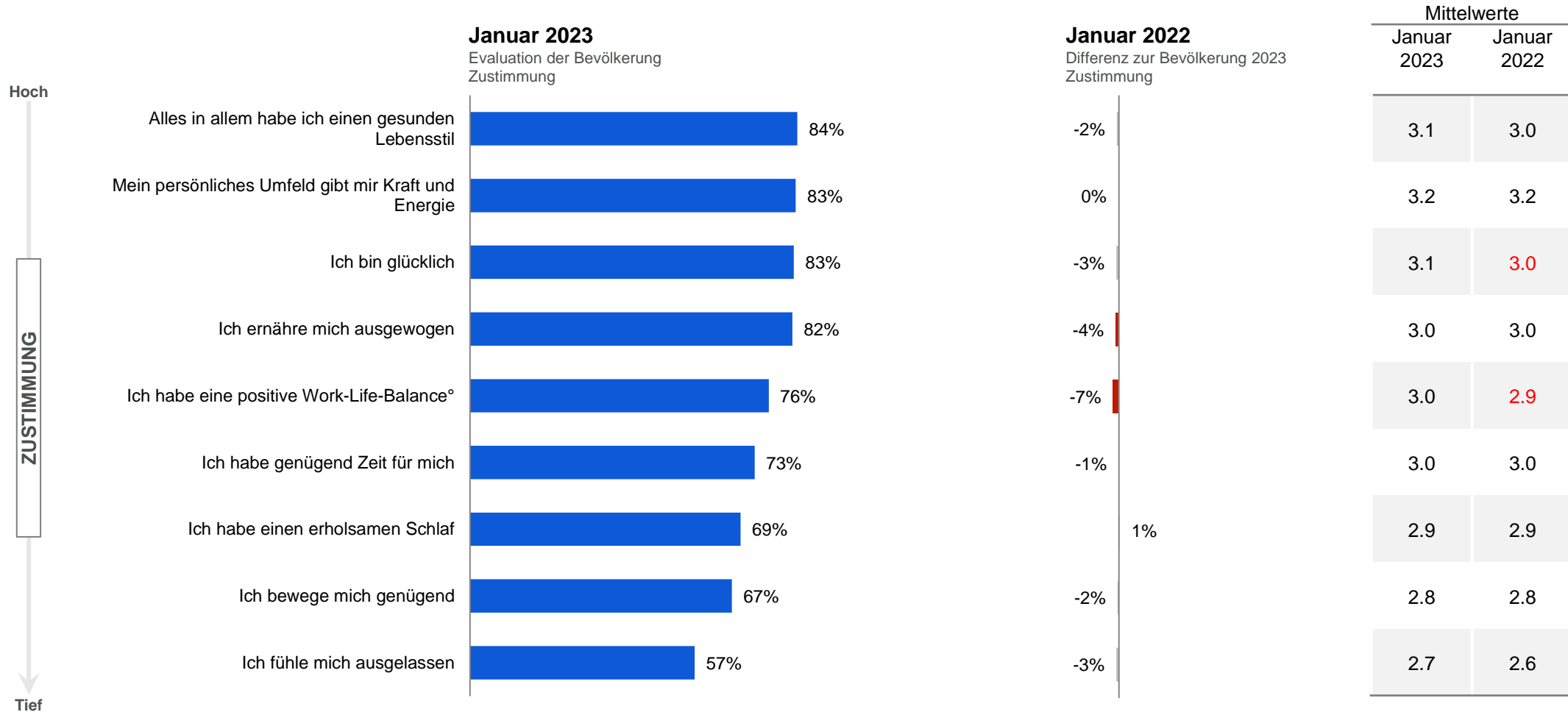
Besonders zufrieden sind die Schweizer/innen mit der Beziehung zu ihren Angehörigen.

Januar 2023
Evaluation der Bevölkerung
Zufriedenheit



F10: Nun geht es um Ihr Wohlbefinden. Wie zufrieden sind Sie heute (Januar 2023) im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022) bezüglich folgender Faktoren?
 Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Überhaupt nicht zufrieden bis 4= Sehr zufrieden | ^oErwerbstätig n=957 | ^{oo}In einer Partnerschaft n=885 | ^{ooo}Kinder unter 18 Jahren im Haushalt n=308 | Datenbeschriftung ab 2%
 Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.

Im Durchschnitt haben aktuell signifikant mehr Personen laut eigenen Angaben eine bessere Work-Life-Balance, verglichen mit Januar 2022.



F20: Und inwiefern treffen folgende Aussagen auf Sie zu? Bitte beurteilen Sie die Situationen erneut aus aktueller Sicht (Januar 2023) und im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022).

Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Trifft überhaupt nicht zu bis 4= Trifft voll und ganz zu | *Erwerbstätig n=957

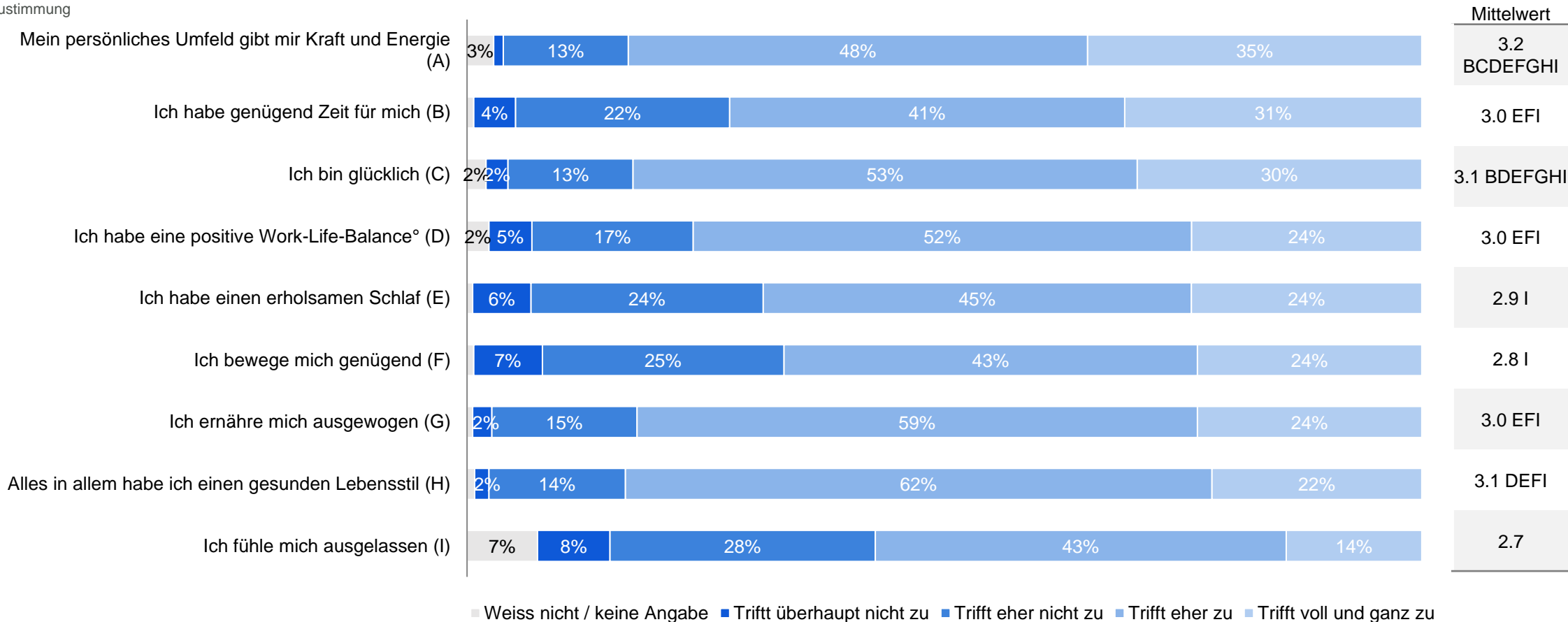
■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

83 % der Schweizer Bevölkerung erhalten durch ihr persönliches Umfeld Kraft und Energie.

Januar 2023

Evaluation der Bevölkerung

Zustimmung

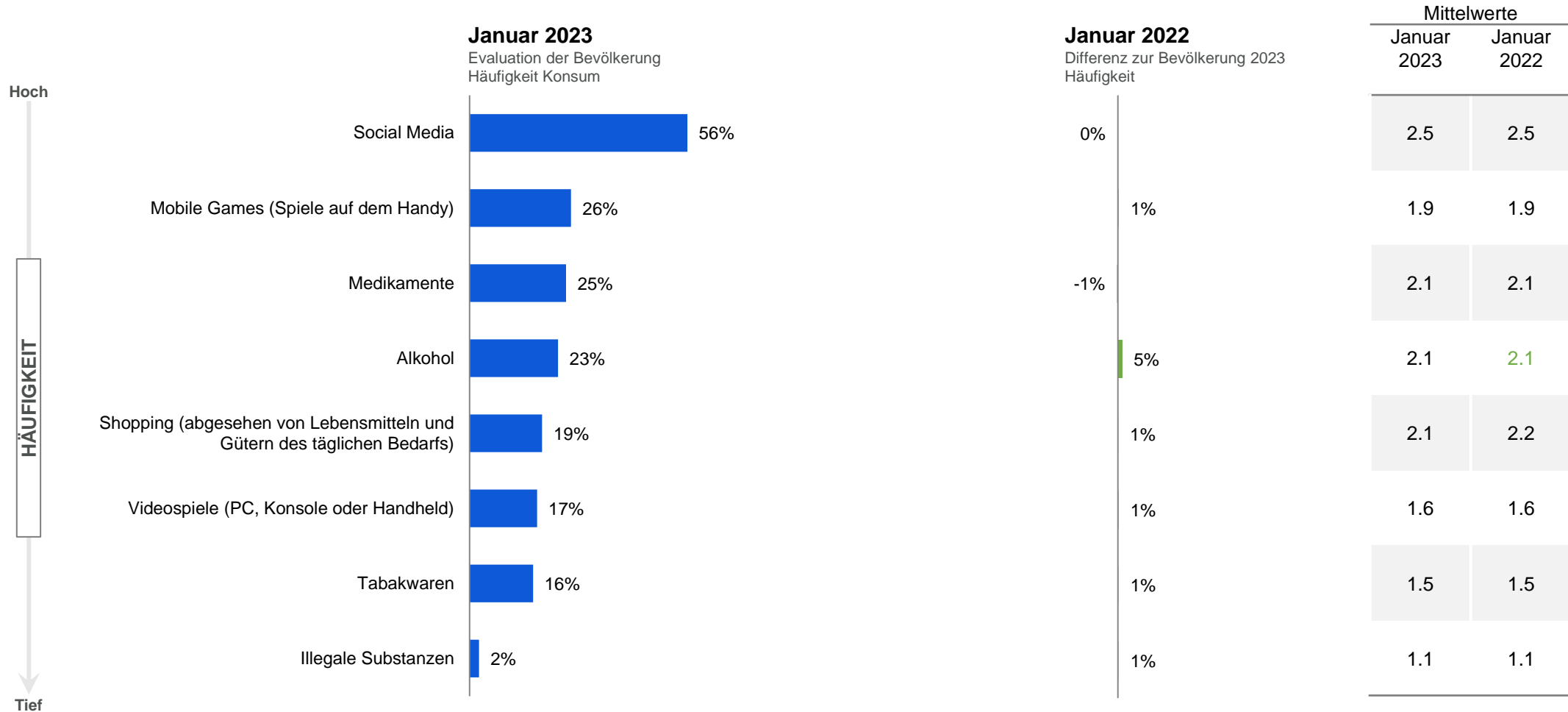


F20: Und inwiefern treffen folgende Aussagen auf Sie zu? Bitte beurteilen Sie die Situationen erneut aus aktueller Sicht (Januar 2023) und im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022).

Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Trifft überhaupt nicht zu bis 4= Trifft voll und ganz zu | °Erwerbstätig n=957 | Datenbeschriftung ab 2%

Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.

Laut subjektiver Wahrnehmung hat sich der Alkoholkonsum seit Januar 2022 um 5 Prozentpunkte verringert.



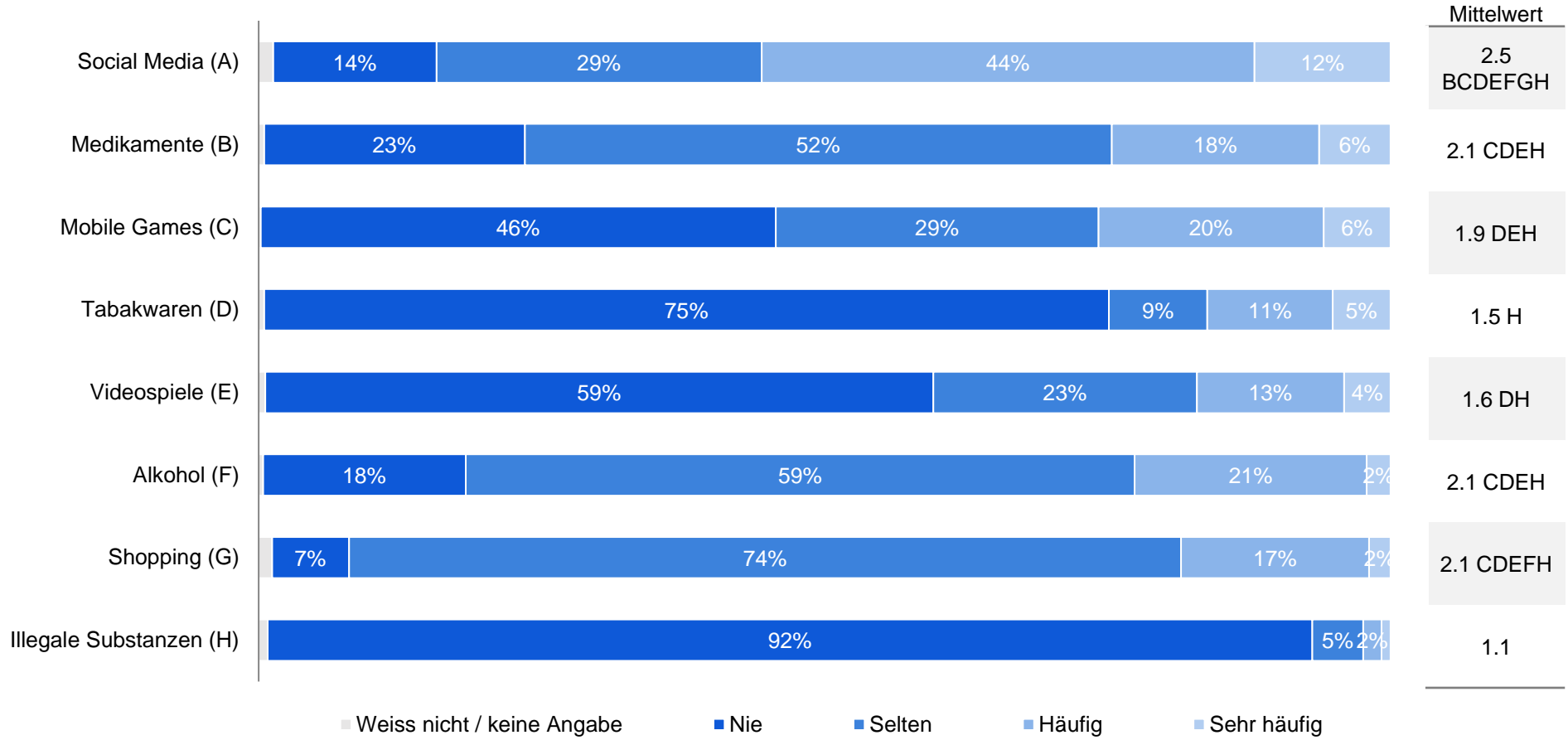
F30: Nun geht es um Ihre Einschätzung bezüglich Häufigkeit Ihres aktuellen Konsumverhaltens im Vergleich zu Ihrem Konsumverhalten vom letzten Jahr. Wie bewerten Sie dieses heute (Januar 2023) im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022)?

Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Nie bis 4= Sehr häufig

■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

Social Media führt die Konsum-Häufigkeits-Liste im Januar 2023 an – 56 % geben an, (sehr) häufig Social Media zu konsumieren.

Januar 2023
Evaluation der Bevölkerung
Häufigkeit Konsum

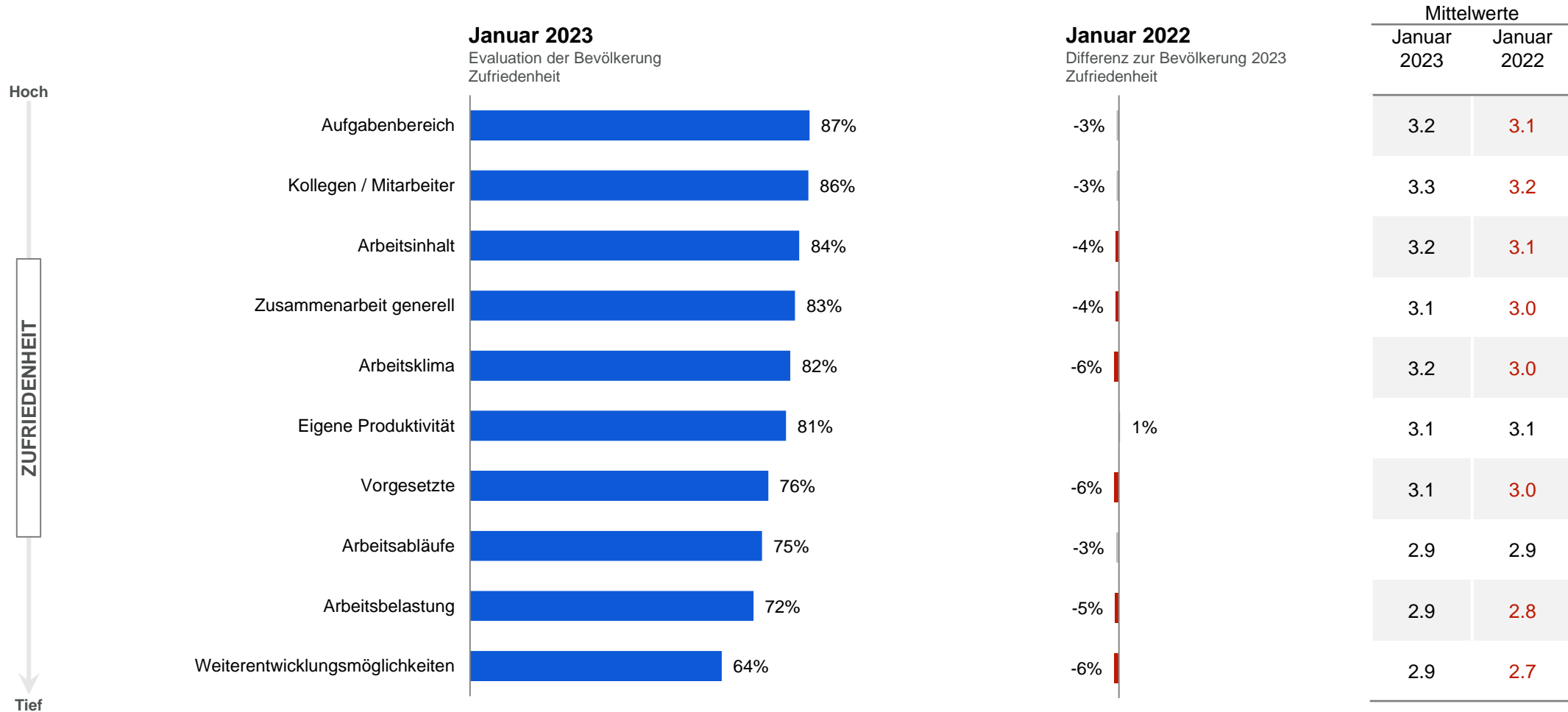


F30: Nun geht es um Ihre Einschätzung bezüglich Häufigkeit Ihres aktuellen Konsumverhaltens im Vergleich zu Ihrem Konsumverhalten vom letzten Jahr. Wie bewerten Sie dieses heute (Januar 2023) im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022)?

Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Nie bis 4= Sehr häufig | Datenbeschriftung ab 2%

Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.

Generell sind arbeitende Schweizerinnen und Schweizer im Januar 2023 (sehr) zufrieden mit verschiedenen Aspekten ihres Jobs.



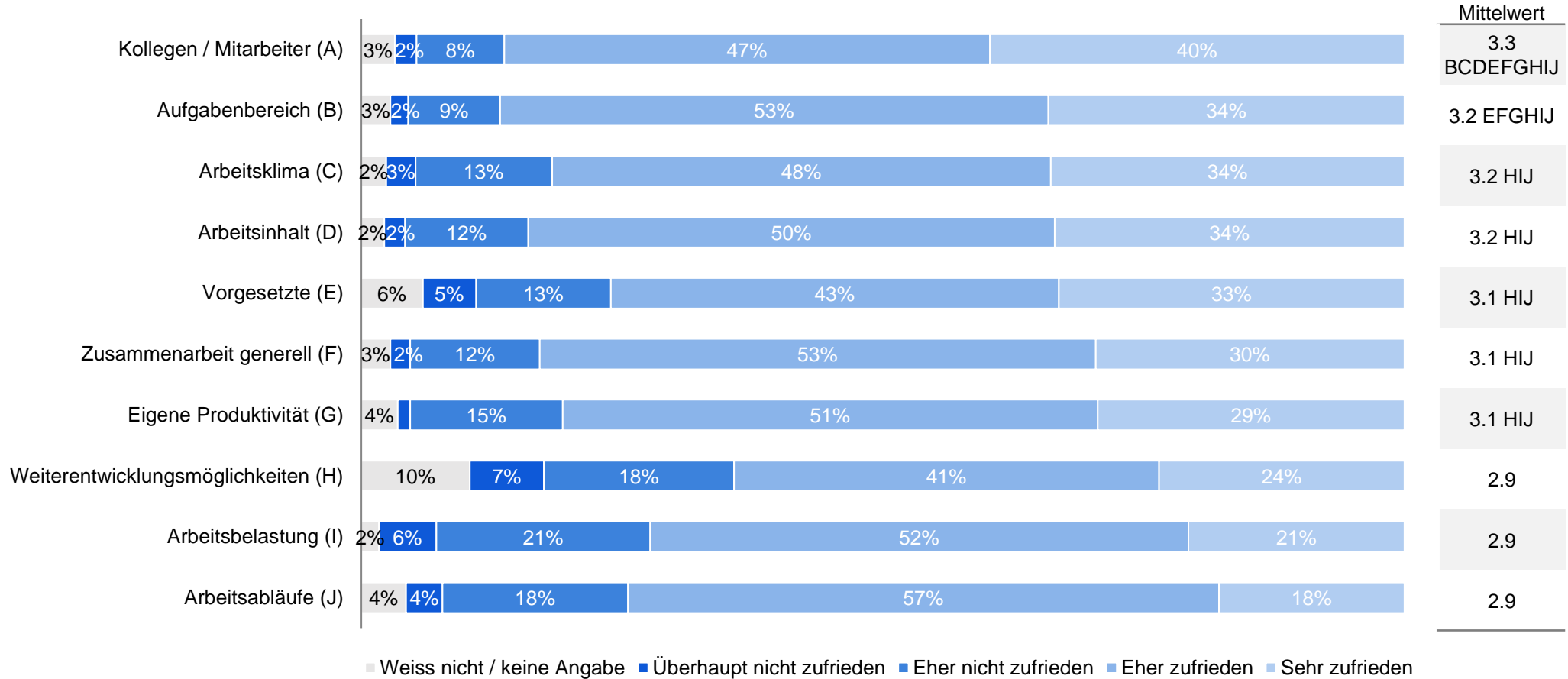
F40: Wie zufrieden sind Sie aktuell (Januar 2023) auf Ihrer Arbeit mit folgenden Aspekten im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022)?

Basis: n=957 | Filter: Erwerbstätige | Skalierte Frage: 1= Überhaupt nicht zufrieden bis 4= Sehr zufrieden

■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

Am schlechtesten werden die Weiterentwicklungsmöglichkeiten bewertet: 25 % geben an, eher bis überhaupt nicht zufrieden mit diesen zu sein.

Januar 2023
Evaluation der Bevölkerung
Zufriedenheit

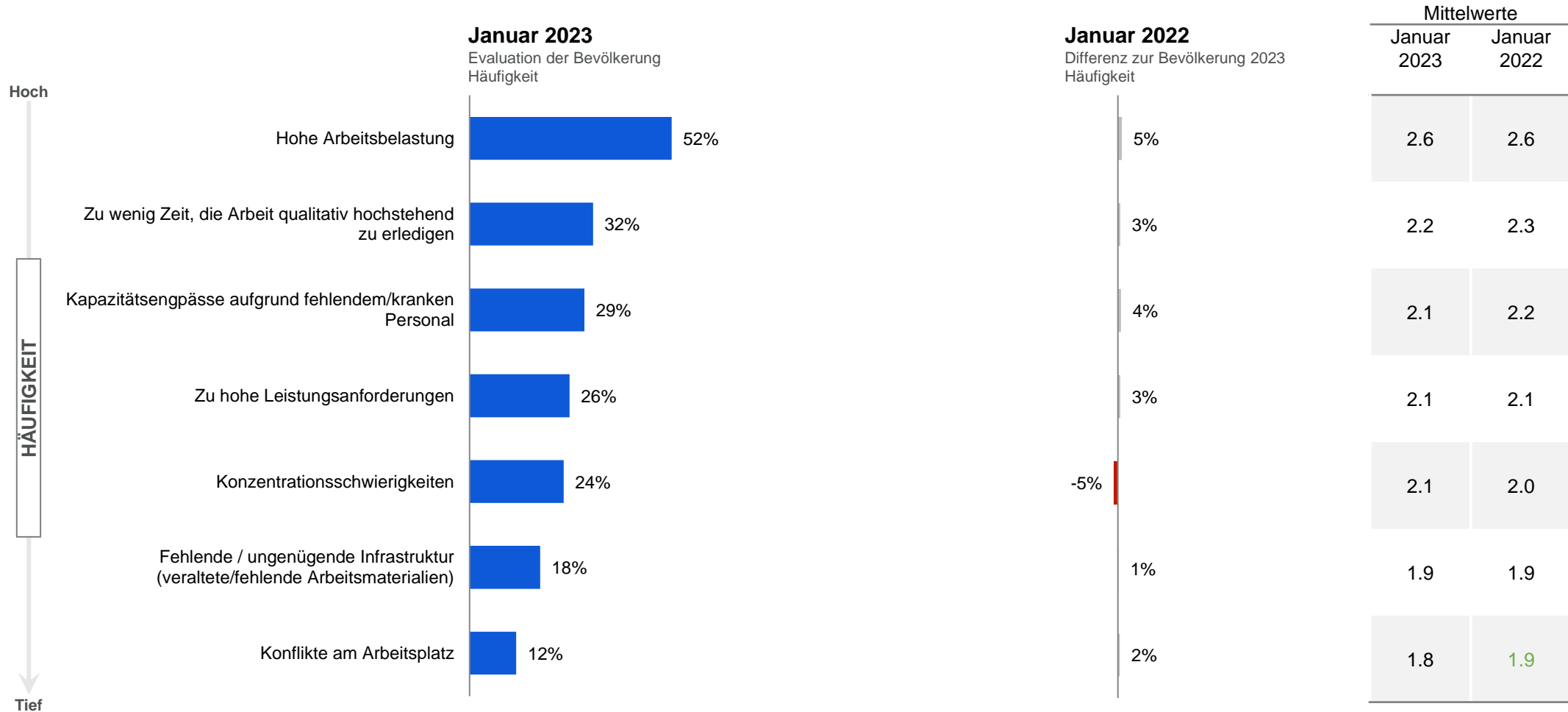


F40: Wie zufrieden sind Sie aktuell (Januar 2023) auf Ihrer Arbeit mit folgenden Aspekten im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022)?

Basis: n=957 | Filter: Erwerbstätige | Skalierte Frage: 1= Überhaupt nicht zufrieden bis 4= Sehr zufrieden | Datenbeschriftung ab 2%

Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.

Im Januar 2022 lagen wahrgenommene Konzentrationsschwierigkeiten nach subjektivem Rückblick 5 Prozentpunkte tiefer.



F50: Wie häufig erleben Sie aktuell (Januar 2023) die folgenden Situationen im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022) auf Ihrer Arbeit?

Basis: n=957 | Filter: Erwerbstätige | Skalierte Frage: 1= Nie bis 4= Sehr häufig

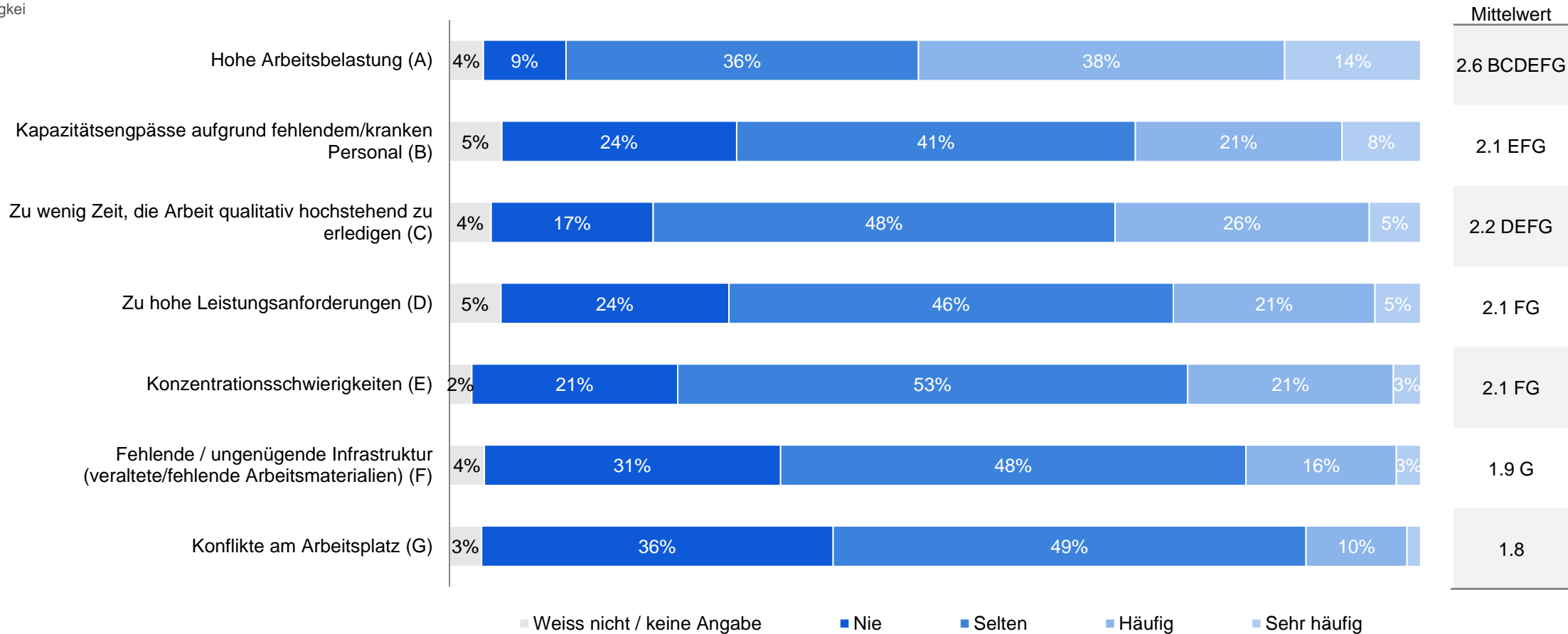
■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

Die Hälfte der Bevölkerung erlebt aktuell (sehr) häufig eine hohe Arbeitsbelastung im Beruf. Über zu wenig Zeit für gute Qualität klagen 32 %.

Januar 2023

Evaluation der Bevölkerung

Häufigkeit

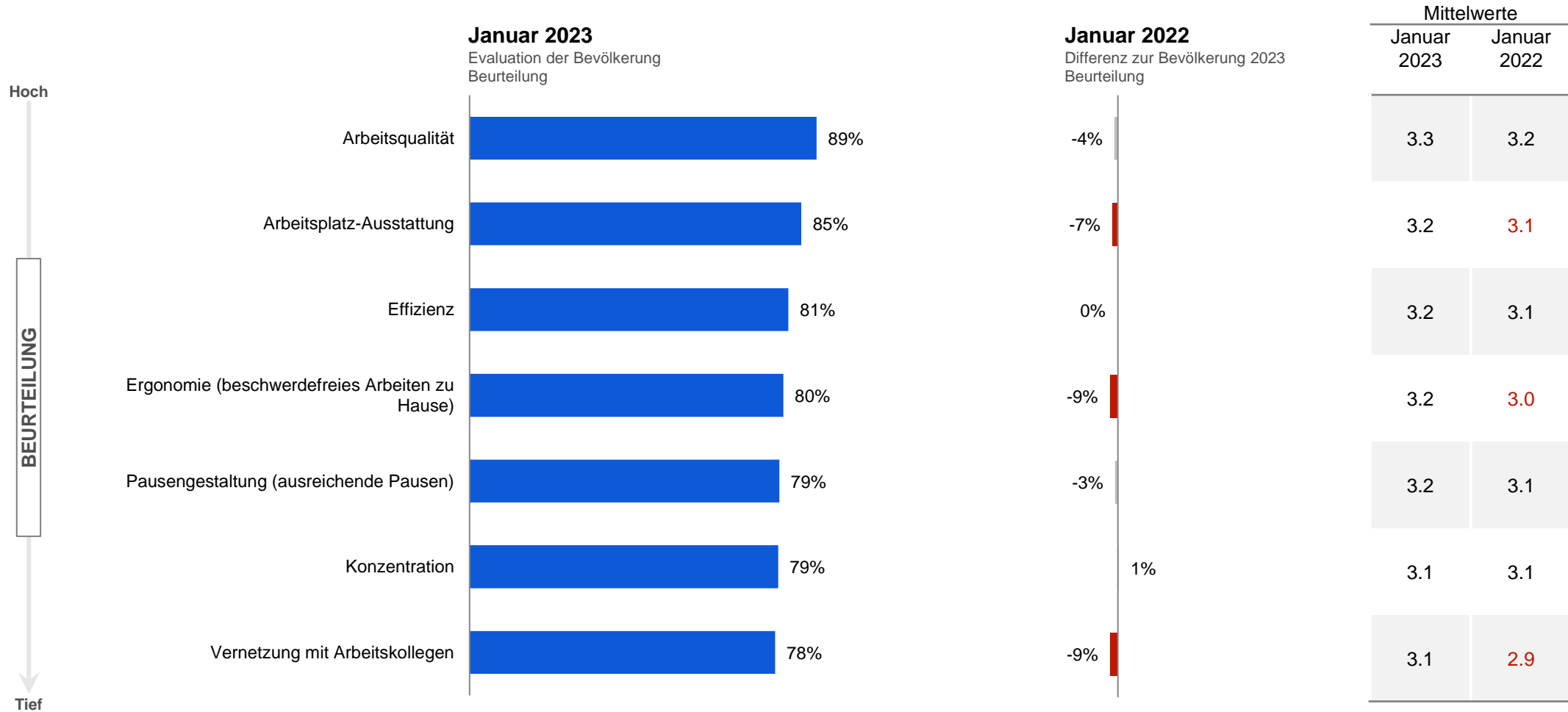


F50: Wie häufig erleben Sie aktuell (Januar 2023) die folgenden Situationen im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022) auf Ihrer Arbeit?

Basis: n=957 | Filter: Erwerbstätige | Skalierte Frage: 1= Nie bis 4= Sehr häufig | Datenbeschriftung ab 2%

Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.

Die Vernetzung mit den eigenen Arbeitskolleg/innen hat sich laut subjektivem Rückblick der Befragten seit Januar 2022 um 9 Prozentpunkte verbessert.



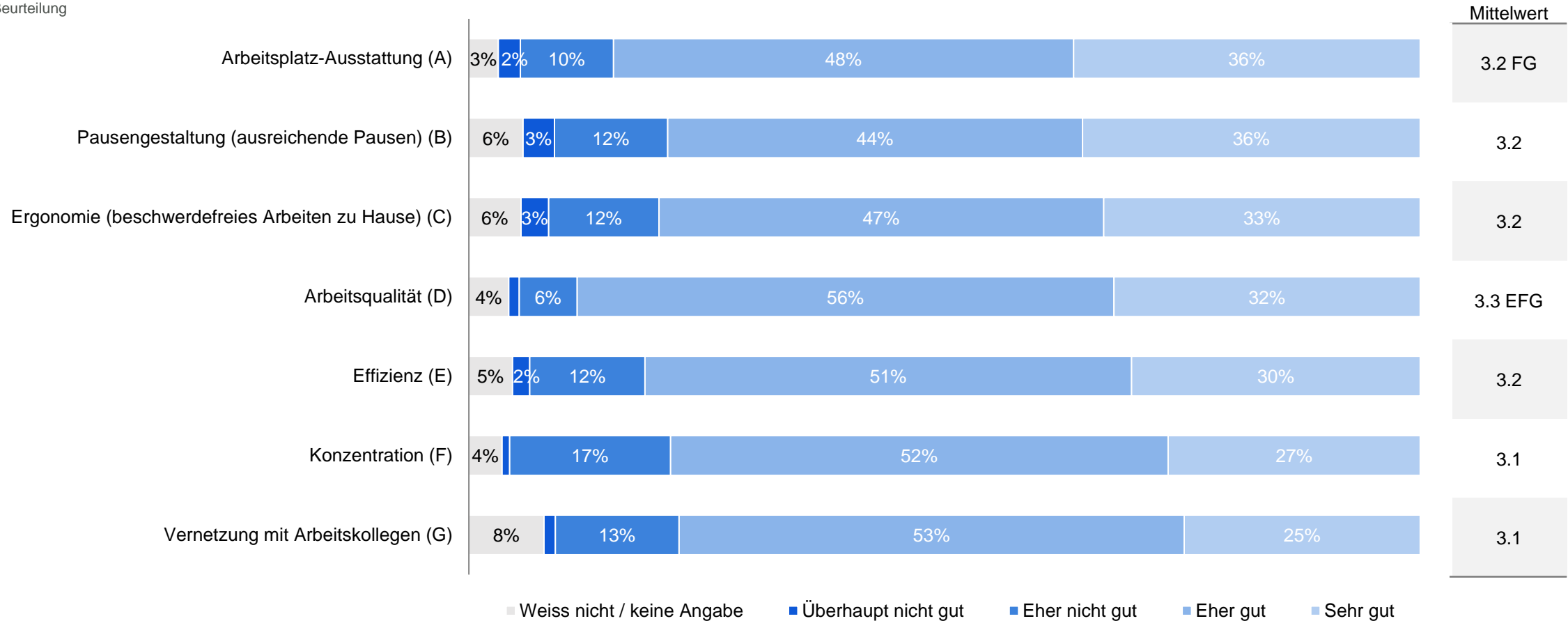
F55: Noch eine Frage zum Home Office: Wie beurteilen Sie Ihre aktuelle (Januar 2023) Arbeitssituation im Home Office bezüglich folgender Aspekte im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022)?

Basis: n=444 | Filter: Home-Office | Skalierte Frage: 1= Überhaupt nicht gut bis 4= Sehr gut

■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

Bei der Beurteilung der Situation im Home Office geben knapp 9 von 10 Schweizer/innen an, eine eher bis sehr gute Arbeitsqualität zu erreichen.

Januar 2023
Evaluation der Bevölkerung
Beurteilung

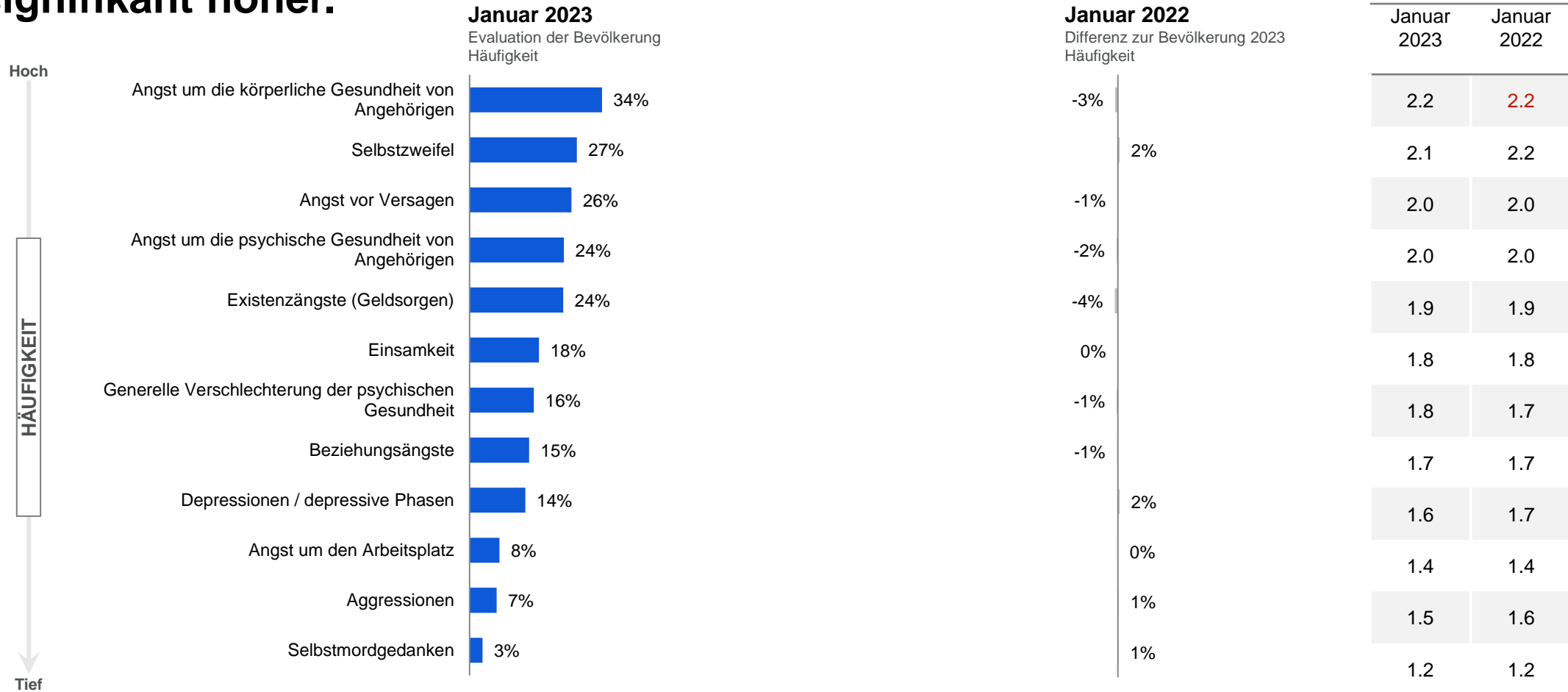


F55: Noch eine Frage zum Home Office: Wie beurteilen Sie Ihre aktuelle (Januar 2023) Arbeitssituation im Home Office bezüglich folgender Aspekte im Vergleich zum letzten Jahr (Januar 2022)?

Basis: n=444 | Filter: Home-Office | Skalierte Frage: 1= Überhaupt nicht gut bis 4= Sehr gut | Datenbeschriftung ab 2%

Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.

Die Angst um die körperliche Gesundheit von Angehörigen betrifft jede dritte Person in der Schweiz, war aber im Januar 2022 subjektiv rückblickend durchschnittlich signifikant höher.



F70: Wie häufig haben Sie folgende Emotionen, Gedanken, Beschwerden im Vergleich zum letzten Jahr?

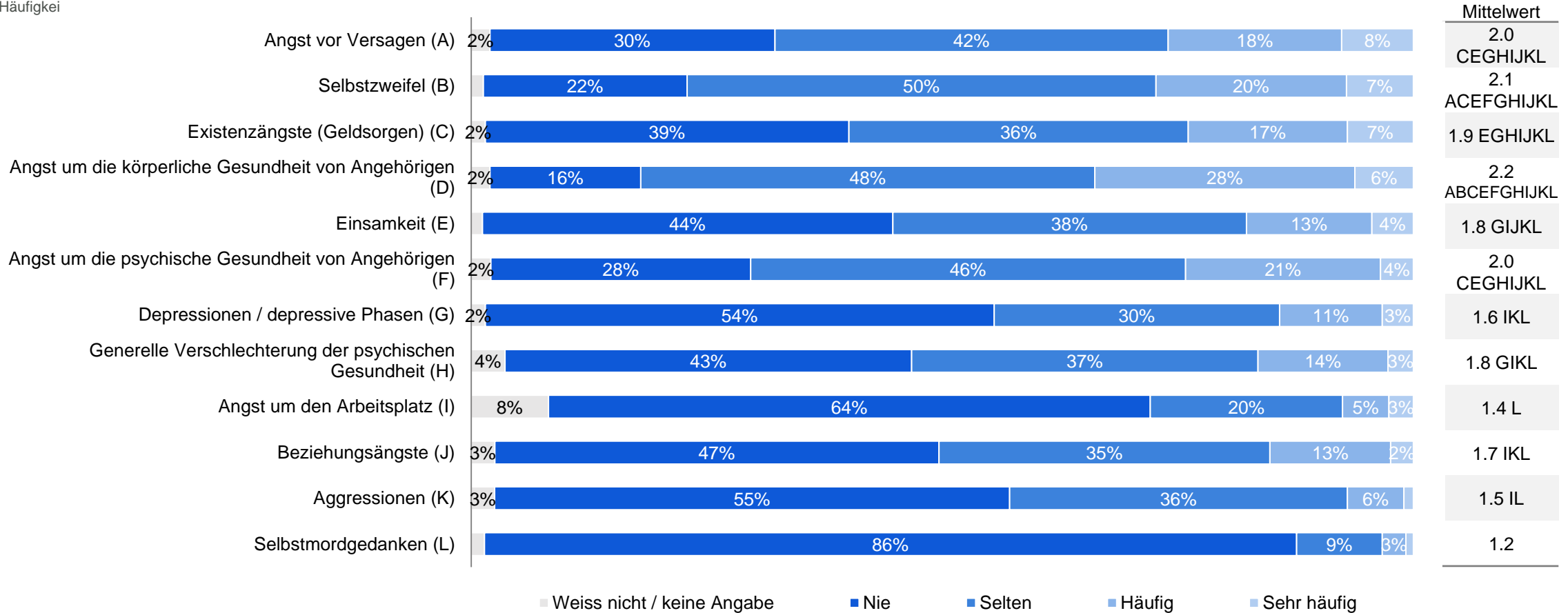
Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Nie bis 4= Sehr häufig

■ signifikant höher als 2023; ■ signifikant tiefer als 2023 | Top2- und Mittelwerte ausgewiesen

Auch Selbstzweifel (27 %) und die Angst vor Versagen (26 %) sind bei mehr als einem Viertel der Bevölkerung aktuell (sehr) häufig vorhanden.

Januar 2023

Evaluation der Bevölkerung
Häufigkeit



F70: Wie häufig haben Sie folgende Emotionen, Gedanken, Beschwerden im Vergleich zum letzten Jahr?

Basis: n=1'238 | Filter: Alle Befragten | Skalierte Frage: 1= Nie bis 4= Sehr häufig | Datenbeschriftung ab 2%

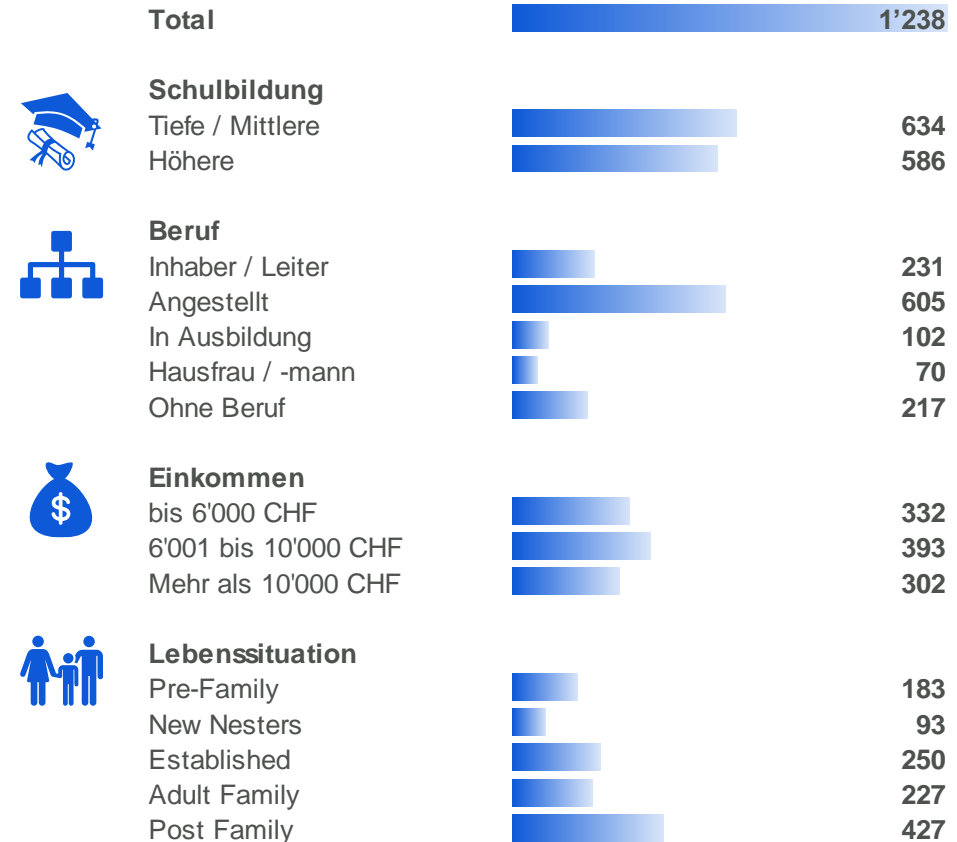
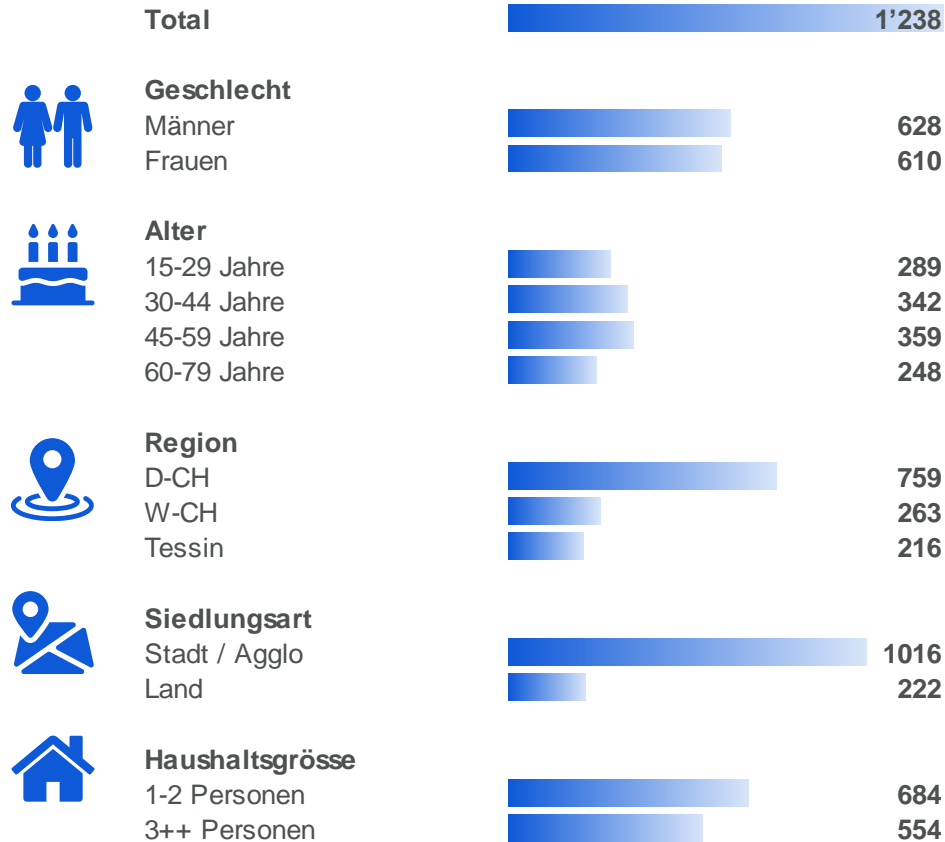
Die hinter den Mittelwert gesetzten Buchstaben bedeuten einen signifikanten Unterschied (95% Niveau) im Vergleich zu den jeweiligen Gruppen, für die die Buchstaben stellvertretend stehen.



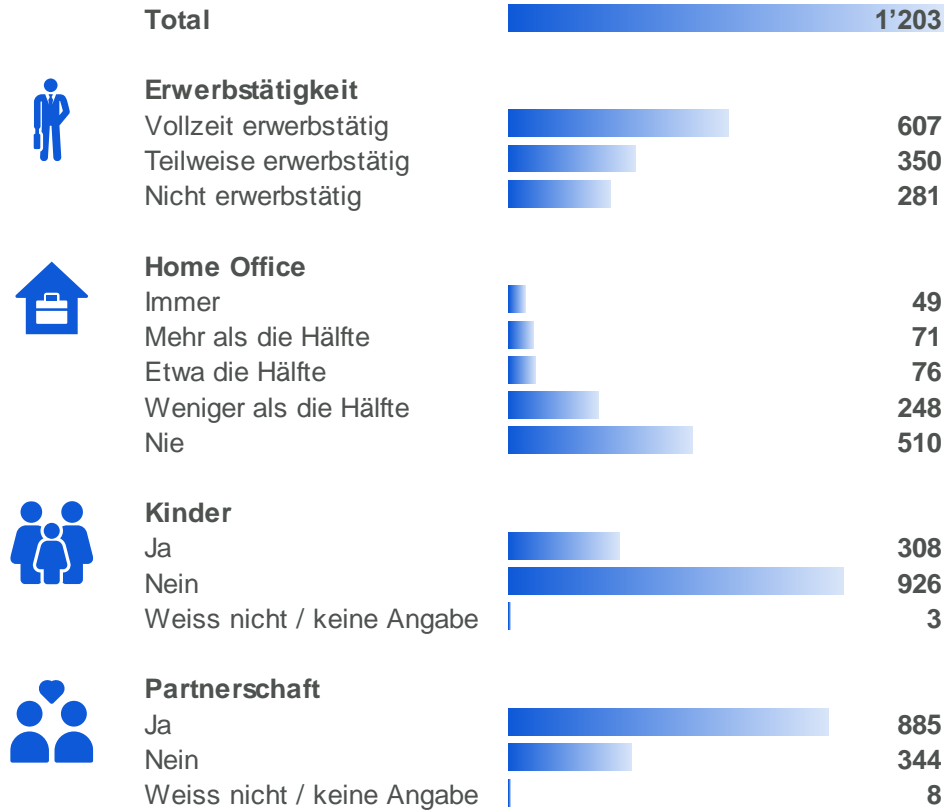
4

Stichprobenstruktur

Stichprobenstruktur LINK-Studie



Stichprobenstruktur LINK-Studie



Haben Sie Interesse an weiteren Informationen? Kontaktieren Sie uns:



Julia Wegner

Digital Marketing & Content
Manager

Tel +41 41 367 72 04

julia.wegner@link.ch