

Akzeptanz digitaler Helfer bei psychischen Belastungen in der Schweiz

Ergebnisse einer repräsentativen Befragung zur Akzeptanz von digitalen Angeboten zur Prävention und Behandlung von psychischen Belastungen.

Mai 2024, im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung.

Digitale Anwendungen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit und Behandlung von psychischen Problemen sind in der Schweizer Bevölkerung noch wenig bekannt. Es gibt jedoch, besonders für Online-Psychotherapien, durchaus ein gewisses Nutzungspotential. Junge Menschen sind gegenüber dieser digitalen Therapieform besonders aufgeschlossen und beurteilen diese als nützlich. Auch eine Finanzierung durch die Grundversicherung solcher Online-Therapieangebote ist für knapp 40% der Bevölkerung vorstellbar.

Hintergrund

Die Stiftung Sanitas Krankenversicherung führt regelmässig Umfragen zu gesellschaftlichen Fragen im Zusammenhang mit Digitalisierung, Gesundheit und Versicherung durch. Die diesjährige Studie thematisiert die Akzeptanz der Digitalisierung im Gesundheitssystem und konzentriert sich auf die Digitalisierungsmöglichkeiten von Präventions- und Behandlungsmassnahmen für psychisch belastete Personen.

Studien zur Lage der psychischen Belastung der Schweizer Bevölkerung zeigen, dass Schweizer:innen häufig von psychischen Belastungen betroffen sind. Dies betrifft gemäss der im Mai 2023 erschienenen Studie des Obsan vor allem jüngere Personen

(Peter, Tuch & Schuler 2023). Während im Jahr 2022 fast 10% der Bevölkerung in einer Behandlung wegen eines psychischen Problems war, suchen 27% der betroffenen Personen keinerlei Hilfe auf. Ein Grund, sich keine Hilfe zu suchen, sind unter anderem lange Wartelisten (Peter, Tuch & Schuler 2023).

Gleichzeitig zeigten frühere Befragungen im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung zur Datengesellschaft und Solidarität, dass die Einstellung der Bevölkerung gegenüber der Digitalisierung im Gesundheitssystem insgesamt (eher) positiv ist. Insbesondere digitale Angebote für die physische Gesundheit nehmen an Bekanntheit und Nutzung zu, so zeichnet beispielsweise rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung regelmässig ihre tägliche Schrittzahl auf und 58% wären bereit, eine Gesundheits-App (z.B. zur Unterstützung bei Gesundheitsfragen) zu nutzen. Bei Apps spezifisch für die psychische Gesundheit liegt die Nutzungsbereitschaft mit 43% hingegen deutlich tiefer (Monitor «Datengesellschaft und Solidarität», 2023).

Diese Thematik greift die vorliegende Studie auf. Es wurde untersucht, wie digitale Anwendungen zur Prävention und/oder Behandlung von psychischen Problemen von der Bevölkerung eingeschätzt werden und allenfalls als Alternativen oder Ergänzung zu konventionellen Therapieformen in Frage kommen. Neben Fragen zur aktuellen Bekanntheit und möglichen Barrieren sowie Nutzungsbedingungen wurde die Schweizer Bevölkerung gefragt, wie solche digitalen Präventions- und Behandlungsangebote finanziert werden sollten.

Resultate

Mehrheitlich positive Einstellung gegenüber der Digitalisierung im Gesundheitssystem.

72% der Schweizer:innen zeigen sich gegenüber einer digitalen Speicherung von Gesundheitsdaten offen. Nur eine Minderheit von 10% lehnt die Aussage ab, dass die Aufzeichnung von Gesundheitsdaten zu einer Verbesserung der medizinischen Versorgung beiträgt.

84% würden ihre digital aufgezeichneten Gesundheitsdaten mit ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin teilen, 63% mit medizinischen Spezialist:innen. Nur 25% wären jedoch bereit, Gesundheitsdaten mit ihrer Versicherung zu teilen.

Entscheidend für eine Datenweitergabe ist das Vertrauen in die Diskretion und Datensicherheit. Eine Mehrheit von 64% verspricht sich durch die Datenweitergabe eine bessere medizinische Behandlung, 48% sehen einen Nutzen für die Allgemeinheit durch wissenschaftliche Forschung und 44% durch eine dadurch mögliche Kostenreduktion im Gesundheitssystem.

Zwei Fünftel nutzen selbst aktiv digitale Tracker, um eigene Gesundheitsdaten aufzuzeichnen – dieser Anteil liegt mit rund 50% bei Personen im Alter von 26 bis 45 Jahre besonders hoch. Durch die Aufzeichnung von Gesundheitsdaten versprechen sich die Nutzer:innen vor allen ein besseres Körper- und Gesundheitsbewusstsein sowie mehr Eigenverantwortung und Disziplin.

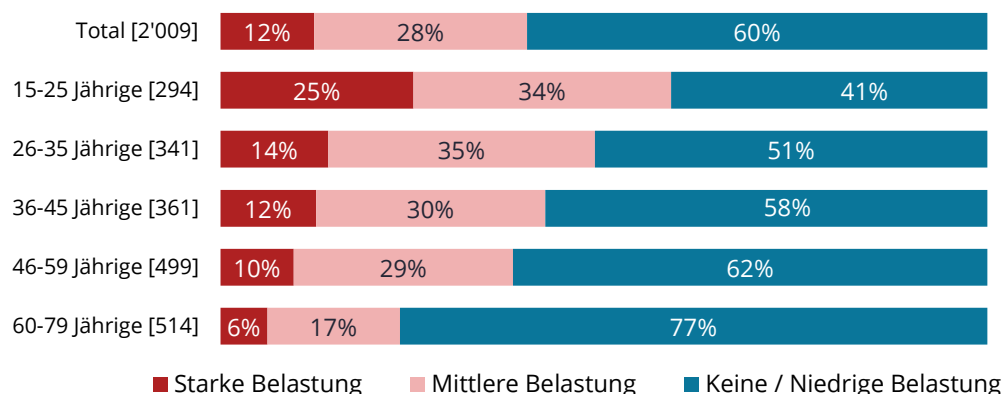
Resultate psychische Gesundheit: Unter jüngeren Personen sind besonders viele von psychischen Belastungen betroffen.

Gut 40% der befragten Schweizer:innen geben an, sich in den letzten vier Wochen mittel bis stark psychisch belastet gefühlt zu haben. Jüngere Personen berichten von einer teilweise deutlich höheren Belastung als ältere Personen. Während 59% der GenZ (15-25 Jahre) angeben, eine mittlere bis starke Belastung in den letzten vier Wochen empfunden zu haben, geben dies nur knapp 23% der über 60-Jährigen an.

Werden nicht nur die letzten vier Wochen betrachtet, zeigt sich, dass ein grosser Anteil der Schweizer:innen persönlich oder durch ihr Umfeld Erfahrungen mit psychischen Belastungen gesammelt hat. Knapp 67% der Bevölkerung geben an, schon einmal über einen längeren Zeitraum psychische Belastungen empfunden zu haben. 63% haben eine betroffene Person in ihrem engen Umfeld. In ihrem gesamten bisherigen Leben haben auch über 60-Jährige Erfahrungen mit psychischen Belastungen gemacht. 57% der über 60-Jährigen und 79% der GenZ geben an, schon einmal über einen längeren Zeitraum psychische Belastungen empfunden zu haben.

Psychische Belastung der Schweizer Bevölkerung nach Alter (Abb. 1)

Bitte geben Sie an, wie häufig Sie sich so in den letzten 4 Wochen sehr nervös / so niedergeschlagen oder verstimmt, dass mich nichts aufmuntern konnte / ruhig, ausgeglichen und gelassen / Entmutigt und deprimiert / glücklich gefühlt haben. Die Antworten auf einer Skala von 1: nie bis 5: immer wurden gemäss des Mental Health Inventory Index (MHI-5) in drei Belastungs-Kategorien eingeordnet (BFS 2019).



Basis: n = []

Psychisch belastete Personen treffen persönliche Massnahmen oder wenden sich an ihr soziales Umfeld. Digitale Massnahmen werden nur selten zur Entlastung genutzt.

Die meisten Personen treffen Massnahmen, wenn sie psychisch belastet sind. Diese reichen von persönlichen Verhaltensveränderungen bis hin zu fachlichen Konsultationen. Dabei suchen betroffene Personen vor allem Entlastung durch Bewegung (59%), Entspannungsmomente (57%) sowie ausreichend Schlaf (55%) oder wenden sich an ihr soziales Umfeld (73%). Fachliche Unterstützung wird von knapp der Hälfte in Anspruch genommen. Digitale Angebote werden aktuell nur von ungefähr jeder zehnten belasteten Person genutzt. Mediale Angebote werden im Vergleich dazu tendenziell häufiger genutzt: Fast jede dritte betroffene Person gibt an, Literatur, Podcasts oder TV-Sendungen zum Thema Selbsthilfe bei psychischen Belastungen zu nutzen, um Unterstützung zu finden.

Digitale Angebote für die psychische Gesundheit sind wenig bekannt in der Schweiz. Jede:r Fünfte kennt digitale Präventions-Angebote, bei anderen Angeboten liegt der Anteil deutlich tiefer.

Die Studie konzentriert sich auf verschiedene Arten von digitalen Angeboten bei psychischen Belastungen. Dabei wurden die verfügbaren Angebote vier Hauptkategorien zugeordnet (siehe auch Seite 9 zur Methodik):

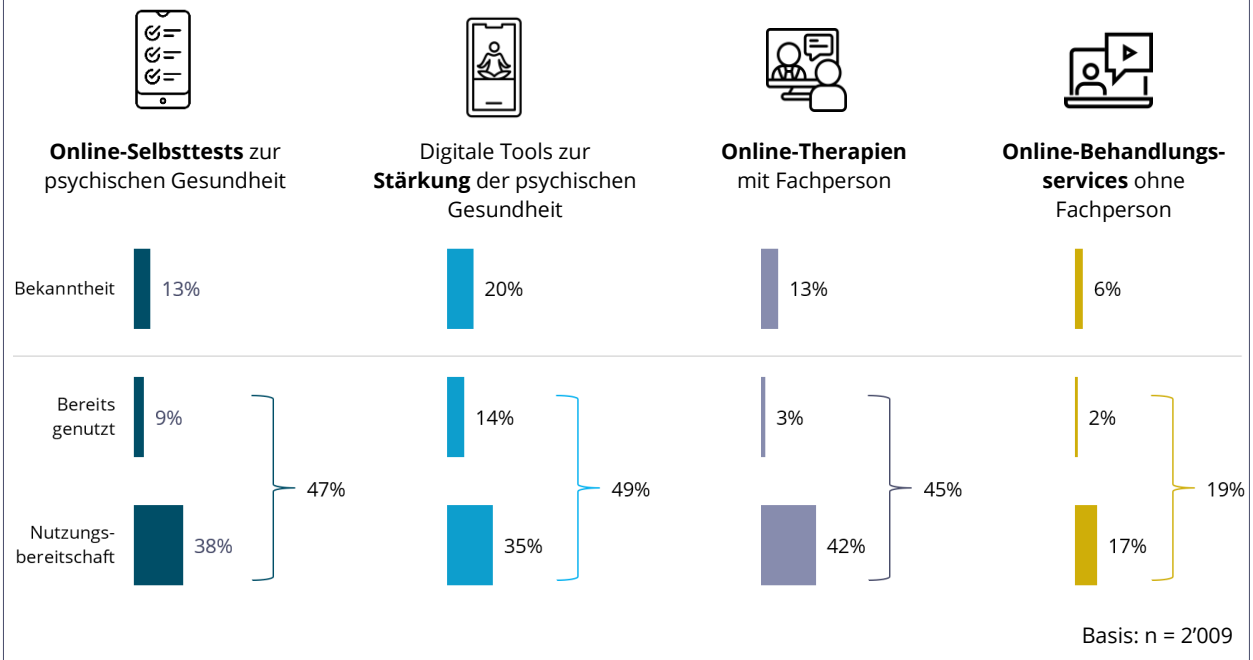
- Online-Selbsttests zur psychischen Gesundheit
- Digitale Tools zur Stärkung der psychischen Gesundheit (Prävention)
- Online-Therapien zur Behandlung psychischer Probleme mit Fachperson
- Online-Services zur Behandlung psychischer Probleme ohne Fachperson

Die Bekanntheit solcher digitalen Anwendungen ist in der Gesamtbevölkerung gering. Am ehesten bekannt sind digitale Abwendungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit (20%), wie zum Beispiel Meditations-Apps. Online-Selbsttest zur psychischen Gesundheit oder Online-Therapien zur Behandlung psychischer Probleme mit Fachperson kennen nur 13%. Die Bekanntheit von Online-Services zur Behandlung psychischer Probleme ohne Fachperson fällt mit 6% am geringsten aus.

Trotz der geringen Bekanntheit zeigen die Studienresultate auf, dass es ein Nutzungspotential für digitale Angebote für die mentale Gesundheit in der Schweiz gibt.

Bekanntheit und Nutzungspotential digitaler Anwendungen (Abb. 2)

Bekanntheit: Kennen Sie solche digitalen Anwendungen? / Nutzung: Haben Sie bereits einmal [...] genutzt? / Nutzungsbereitschaft: Wären Sie persönlich bereit, [...] zu nutzen?



Rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung wäre bereit, digitale Angebote zur Stärkung der psychischen Gesundheit zu nutzen.

Jeweils knapp die Hälfte der Befragten wäre bereit, selbst digitale Anwendungen zur Stärkung der mentalen Gesundheit (Prävention), Online-Selbsttests und Online-Therapien mit Fachperson zu nutzen.

Von den vorgestellten digitalen Anwendungen werden Online-Therapien mit Fachperson als am nützlichsten eingeschätzt: Rund die Hälfte beurteilt diese Therapieform als (sehr oder eher) nützlich für Menschen mit psychischen Schwierigkeiten. Bei jungen Personen bis 25 Jahre liegt dieser Anteil bei zwei Dritteln, bei Menschen ab 60 Jahren hingegen nur bei einem Drittel. An zweiter Stelle folgen digitale Tools zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Auch hier zeigt sich ein deutlicher Unterschied nach Alter: Nur ein Viertel der ab 60-jährigen findet solche Tools nützlich – bei jüngeren Personen liegt dieser Anteil hingegen bei über 40%.

Eine hohe Wirksamkeit und Datensicherheit sind Voraussetzungen für die Nutzung solcher digitalen Anwendungen.

Eine wissenschaftlich geprüfte Wirksamkeit und hoher Datenschutz bzw. Datensicherheit sind Grundvoraussetzungen, damit die Befragten überhaupt bereit sind, digitale Präventions- und Therapieangebote zu nutzen. Bei Online-Therapien mit

Fachperson ist das wichtigste Nutzungskriterium, dass solche Therapien ausschliesslich von Therapeut:innen mit anerkanntem Abschluss angeboten werden.

Die Empfehlung von digitalen Therapieangeboten durch medizinische Fachpersonen würde die Nutzungsbereitschaft stärken.

Als Nutzungsgründe für digitale Therapieangebote werden in erster Linie die Empfehlung durch einen Hausarzt / eine Hausärztin oder auch Psychologe / Psychologin oder Psychiater:in genannt. Jede zweite Person kann sich vorstellen, Online-Therapien mit Fachperson bei Bedarf auch zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen passenden Therapieplatz zu nutzen - insbesondere Frauen sind dafür offen.

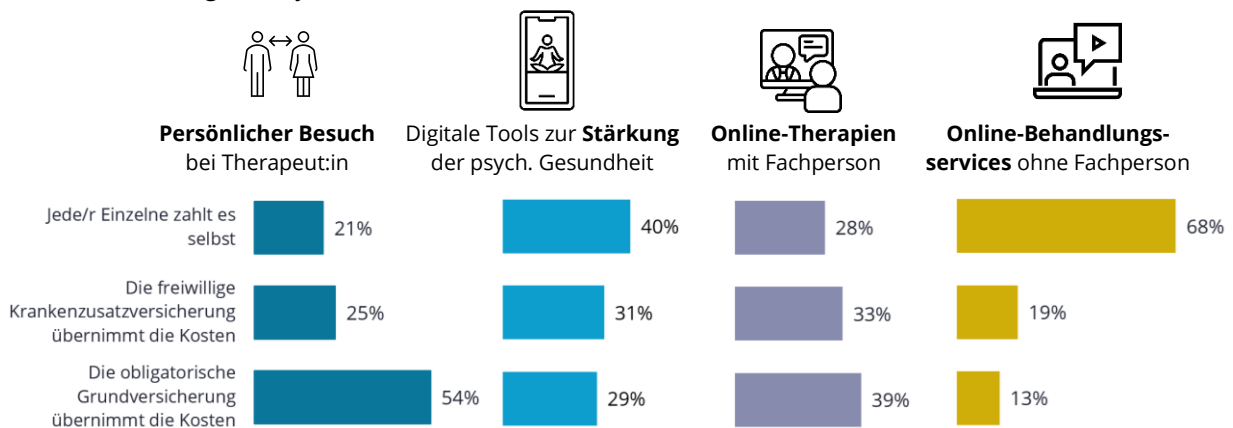
Barrieren für die Nutzung digitaler Anwendungen für die mentale Gesundheit sind v.a. das Fehlen eines persönlichen Kontakts sowie ein grundsätzlich mangelndes Vertrauen in solche digitalen Anwendungen.

Eine Kostenübernahme für Online-Therapien mit Fachperson würde am ehesten begrüsst.

Neben den bisher vorgestellten Ergebnissen befasste sich die Studie auch mit der Frage, wie die Bevölkerung gegenüber einer Kostenübernahme von digitalen Angeboten für die psychische Gesundheit durch die Krankenkasse eingestellt ist. Dabei konzentrierte sich die Studie auf drei der vier digitalen Angebots-Arten (Digitale Tools zur Stärkung, Online-Therapien und Online-Services) sowie klassische psychologische Behandlungen durch einen persönlichen Besuch bei Therapeuten:innen.

Finanzierung von Massnahmen (Abb. 3)

Wie sollten Ihrer Meinung nach Behandlungen psychischer Probleme durch persönliche Besuche bei Psychologen / Psychotherapeutinnen finanziert bzw. unterstützt werden? | Wie sollte die Nutzung von [...] Ihrer Meinung nach, finanziert bzw. unterstützt werden?



Basis: n = 2'009

Grundsätzlich zeigt sich, dass die Finanzierung von psychologischen Behandlungen kein einfaches Thema ist. Nur etwas mehr als die Hälfte aller Befragten befürwortet die – aktuell geltende – Übernahme von klassischen psychologischen Behandlungen durch die Grundversicherung bzw. obligatorische Krankenpflegeversicherung (OKP). Ein Viertel der Befragten sieht diese Leistung als Teil einer zusätzlichen Krankenversicherung und nicht der OKP. 21% der Befragten sind der Meinung, dass klassische Psychotherapien selbst finanziert werden sollten.

Während Online-Behandlungsservices ohne Fachperson eindeutig von jedem Nutzer oder jeder Nutzerin selbst bezahlt werden sollen, ist man sich bei der Finanzierung von anderen digitalen Anwendungen nicht einig. Präventive Angebote, wie digitale Tools zur Stärkung der psychischen Gesundheit, sind gemäss 40% der Schweizer:innen selbst zu finanzieren, die Eigenfinanzierung von Online-Therapien mit Fachperson befürworteten 28%. Damit kommt eine Finanzierung der Tools entweder durch eine freiwillige Zusatzversicherung oder durch die OKP für die Mehrheit der Schweizer:innen in Frage. Tendenziell spricht sich dabei ein höherer Anteil für die Finanzierung von Online-Therapien durch die OKP aus (39% Finanzierung durch die OKP, 33% Finanzierung durch eine freiwillige Zusatzversicherung).

Somit werden Online-Therapien mit Fachperson auch in Bezug auf die Finanzierung durch die Grundversicherung am ehesten den klassischen Behandlungen gleichgesetzt.

Eine Finanzierung durch die OKP kommt in Frage, wenn die Wirksamkeit der Tools geprüft ist und die Datensicherheit gewährt wird.

Personen, die gegen eine Finanzierung von Online-Therapien oder Online-Services durch die OKP sind, begründen ihre ablehnende Haltung vor allem mit einer Skepsis bezüglich der Qualität solcher Angebote. Weitere Gründe sind unter anderem das Motiv, die Kosten in der Grundversicherung grundsätzlich tief zu halten oder die Sorge, dass nicht alle mit digitalen Angeboten zurechtkommen.

Das Qualitätskriterium spiegelt sich auch in den Bedingungen wider, die Schweizer:innen an eine Finanzierung durch die OKP formulieren. Sie wünschen sich eine geprüfte Wirksamkeit der Angebote. Eine weitere wichtige Bedingung ist die Gewährleistung einer hohen Datensicherheit.

Personen, die sich für eine Finanzierung von Online-Therapien oder Online-Services durch die OKP aussprechen, haben verschiedene Motive. Am häufigsten wird die Entscheidung damit begründet, dass Menschen in problematischen oder belastenden Lebenslagen unterstützt werden sollen und Versicherungen für diese Kosten aufkommen sollen.

Fazit

Während Online-Anwendungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit (Prävention) oder Online-Behandlungsservices ohne Begleitung durch eine Fachperson teilweise eher kritisch gesehen werden und ihre Wirksamkeit hinterfragt wird, besteht bei Online-Therapien mit Fachperson durchaus eine gewisse Akzeptanz in der Schweizer Bevölkerung, diese als Alternative oder Ergänzung zu Therapien vor Ort zu nutzen. Knapp 40% würden es begrüßen, wenn diese Therapieform in den Leistungskatalog der Grundversicherung aufgenommen würde, wie dies in mehreren europäischen Ländern, wie z.B. Deutschland, Niederlande, Grossbritannien, Schweden, aktuell bereits der Fall ist.

Entsprechende Angebote für Online-Psychotherapien sind in der Schweiz schon vorhanden, eine Kostenübernahme durch die Grundversicherung könnte dieses Angebot stärken. Die Akzeptanz dieser Therapieform ist insbesondere bei jungen Menschen hoch und könnte eine Chance sein, dieser besonders von psychischen Belastungen betroffenen Gruppe flexible Therapiemöglichkeiten, u.a. auch zur Überbrückung von Wartezeiten, zu bieten.

Methodik

Datenerhebung

Die Online-Befragung fand im Zeitraum vom 22. bis 31. Januar 2024 im intervista Online-Panel statt. Die Stichprobe umfasst 2'009 Personen zwischen 15 und 79 Jahren aus der deutsch-, französisch- und italienischsprachigen Schweiz (Vertrauensintervall +/- 2.2 Prozentpunkte). Die Stichprobe wurde nach Alter, Geschlecht und Sprachregion kreuzquotiert. In der italienischsprachigen Schweiz wurden überproportional mehr Personen befragt, um pro Region eine ausreichend grosse Fallzahl zu erhalten. Abweichungen zur repräsentativen Verteilung der Schweizer Bevölkerung wurden nach der Erhebung für die Analyse gewichtet.

Abfrage von digitalen Angeboten für die psychische Gesundheit

Im Online-Fragebogen wurden den Befragungsteilnehmenden vier verschiedene Kategorien von digitalen Tools zum Bereich psychische Gesundheit vorgestellt. Diese vier Kategorien wurden idealtypisch wie folgt beschrieben:

Online-Selbsttests zur psychischen Gesundheit	Digitale Tools zur Stärkung der psychischen Gesundheit	Online-Therapien (zur Behandlung psychischer Probleme) mit Fachperson	Online-Services (zur Behandlung psychischer Probleme) ohne Fachperson
			
<p>Bei diesen Selbsttests handelt es sich um kostenlose oder kostenpflichtige Online-Tests, die einem dabei helfen können, die eigene psychische Gesundheit besser einzuschätzen.</p> <p>Dazu wird ein Online-Fragebogen ausgefüllt, der entweder automatisch oder von einer Fachperson ausgewertet wird. Die Resultate können eine erste Einschätzung zur eigenen psychischen Gesundheit liefern.</p>	<p>Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigene psychische Gesundheit und Widerstandskraft zu stärken. Wissenschaftlich anerkannt ist beispielsweise die positive Wirkung von Achtsamkeits- und Meditationsübungen, die einem helfen können, die eigene Ruhe und Ausgeglichenheit wieder zu finden.</p> <p>Digitale Tools können dabei zur gezielten Unterstützung der eigenen psychischen Gesundheit genutzt werden, zum Beispiel Apps mit geführten Meditationen, Atem- oder Achtsamkeitsübungen. Selfcare- oder Coping-Apps bieten einfache Übungen, die in den Alltag integriert werden können, um beispielsweise negativ empfundenen Stress reduzieren zu können. Bei diesen digitalen Tools geht es darum, präventiv die eigene psychische Gesundheit und Widerstandsfähigkeit zu stärken.</p>	<p>Auf verschiedenen Plattformen bieten Fachpersonen Online-Psychotherapie oder Online-Coaching per Videocall an. Die Vorteile solcher Online-Therapieangebote liegen in ihrer Flexibilität: Ein Termin kann oftmals kurzfristig und ortsunabhängig vereinbart werden. Die Fachpersonen werden online vorgestellt und können nach eigenen Kriterien ausgewählt werden.</p> <p>Die Wirksamkeit von Online-Psychotherapie wurde in verschiedenen Studien als ähnlich hoch eingestuft wie eine herkömmliche Psychotherapie vor Ort. In manchen Ländern werden solche Online-Therapien teilweise auch von Krankenkassenversicherungen als Behandlungsform anerkannt.</p>	<p>Neben der persönlichen Betreuung durch Fachpersonen gibt es Online-Coachingprogramme, die zum Beispiel über eine App absolviert werden können. Dabei kann man ein Trainingsprogramm im eigenen Tempo absolvieren und gezielt Programme für spezifische Anliegen auswählen: zum Beispiel zur Behandlung von depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen oder auch von Suchtproblematiken.</p> <p>Diese Programme sind sehr unterschiedlich gestaltet. Anwendungen mit integrierten (KI unterstützten) Chatbots fragen zum Beispiel regelmässig nach dem aktuellen Befinden, können Tipps geben, um die eigene Stimmung zu verbessern und dabei unterstützen, sich in schwierigen Situationen auf Positives zu konzentrieren.</p>

Autor:innen

Christine Diemand, Senior Projektleiterin
intervista AG

Felix Bernet, Mitglied der Geschäftsleitung
intervista AG

Hannah Greifenberg, Senior Projektleiterin
intervista AG

Auftraggeber:innen

Dr. Isabelle Vautravers, Geschäftsführerin
Stiftung Sanitas Krankenversicherung

Dr. Andrea Gerfin, Projektmanagerin
Stiftung Sanitas Krankenversicherung

Literaturverzeichnis

BFS, Bundesamt für Statistik (2019), Schweizerische Gesundheitsbefragung Dokumentation der Indizes von 1992 bis 2017, zuletzt besucht am 19.02.2024, <https://www.bfs.admin.ch/asset/de/7566869>

Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan Bericht 03/2023). Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.

Stiftung Sanitas Krankenversicherung (2023). Monitor «Datengesellschaft und Solidarität». Zürich: Sotomo.