

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 118 (2021)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Das Wohlbefinden während der Covid-19-Pandemie  
**Autor:** Steger, Simon  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-919474>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Das Wohlbefinden während der Covid-19-Pandemie

**FACHBEITRAG** Die Covid-19-Pandemie hat einen grossen Einfluss auf das gesellschaftliche Leben. Als der Bundesrat Mitte März 2020 zum Schutz der Bevölkerung einen Lockdown verhängte, blieben auch die Sozialdienste geschlossen. Armutsbetroffene Menschen erhielten ihre Sozialhilfe überwiesen, doch die Beratung sowie Angebote zur Arbeitsintegration wurden vielerorts vorübergehend eingestellt. Eine Studie der BFH befasst sich mit dem Wohlbefinden von Sozialhilfebeziehenden während der Coronakrise.

Die Coronakrise ist für uns Menschen eine Belastungssituation. Sie kann die Balance aus Ressourcen und Stressoren aus dem Gleichgewicht bringen und psychische Probleme auslösen oder bestehende Belastungen verstärken. Eine Pandemie hat zudem das Potenzial, soziale Ungleichheiten zu verschärfen und sozioökonomische Benachteiligte besonders zu treffen.

Das Schweizer Haushaltspanel (SHP) zeigt, wer am meisten von der Coronakrise betroffen ist: Erwerbslose und Personen, die eine sich verschlechternde finanzielle Situation erleben, Frauen sowie all jene, die von sozialer Isolation betroffen sind (junge Erwachsene, Personen der Covid-19-Risikogruppe, Personen ohne Partner oder Partnerinnen). Bei diesen Personengrup-

pen verringerte sich die Lebenszufriedenheit während der ersten Pandemiewelle im Frühling 2020 im Vergleich zu vor der Krise, während das bei anderen Bevölkerungsgruppen nicht der Fall war.

## **Lebensqualität wurde beeinträchtigt**

Die Längsschnittstudie «Covid-19 Social Monitor», die sich mit den sozialen Folgen



Schutz- und Risikofaktoren haben einen massgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden der Betroffenen. FOTO: STOCKPHOTOS



der Coronakrise befasst, zeigt, dass die Lebensqualität der Allgemeinbevölkerung beeinträchtigt wurde, insgesamt jedoch hoch bleibt. Verschlechterungen sind insbesondere zu Beginn des Lockdowns im Frühling 2020 festzustellen, während sich die Situation gegen Ende der ersten Welle im Frühsommer wieder stabilisierte. Mit der zweiten Welle im Spätherbst ist allerdings wieder eine Abnahme der Lebensqualität zu beobachten.

Während der Pandemie entwickelt sich die Lebensqualität und psychische Gesundheit bislang bei verschiedenen Personengruppen ähnlich, allerdings auf unterschiedlichem Niveau. So weisen beispielsweise Alleinlebende generell eine tiefere Lebensqualität auf, Personen mit psychischen Problemen haben grundsätzlich ein höheres Stressniveau, und Erwerbslose verfügen über durchgehend höhere Depressionswerte.

### Suche nach Einflussfaktoren

Offen blieb bislang allerdings, wie es Sozialhilfebeziehenden während der Covid-19-Pandemie ergeht. Der Grund liegt darin, dass Armutsbetroffene in vielen Untersuchungen untervertreten sind. Deshalb wurde in einer BFH-Studie der Frage nachgegangen, welche Faktoren das Wohlbefinden von Sozialhilfebeziehenden während der Coronakrise beeinflussen.

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Je belastender die Covid-19-Pandemie von Sozialhilfebeziehenden wahrgenommen wird, desto tiefer ist ihr Wohlbefinden. Die Daten lassen vermuten, dass sich die Belastung durch die Coronakrise während der ersten Welle im Frühling 2020 bedeutsam, aber eher mild auf das Wohlbefinden der Befragten auswirkte.

Hingegen haben die Schutz- und Risikofaktoren einen massgeblichen Einfluss auf das Wohlbefinden. Je autonomer, selbstwirksamer und sozial eingebundener sich jemand fühlt, desto besser geht es ihm. Der grösste Effekt geht dabei von der Selbstwirksamkeit aus. Damit ist die wahrgenommene Fähigkeit eines Menschen gemeint, mit neuen Dingen oder Schwierigkeiten erfolgreich umzugehen. Daraus lässt sich die

vorläufige Annahme ableiten, dass das Wohlbefinden in der Pandemie nicht allein davon abhängt, welche Belastungen eine Person erfährt. Eine bedeutsame Rolle dürfte dabei spielen, über welche Schutz- und Risikofaktoren jemand verfügt.

Daneben lässt sich feststellen, dass die jüngere Altersgruppe der befragten Sozialhilfebeziehenden ein höheres Wohlbefinden aufweist als jene der über 40-Jährigen. Personen, die eine coronarelevante Vorerkrankung bejahen, zeichnen sich durch ein tieferes Wohlbefinden aus. Hingegen hat das Geschlecht keinen nennenswerten Einfluss.

### DIE STUDIE

Die Gelegenheitsstichprobe umfasst 216 Sozialhilfebeziehende, die mehrheitlich über Mitglieder der Berner Konferenz für Sozialhilfe, Erwachsenen- und Kinderschutz gewonnen wurden. Die Online-Umfrage fand im Zeitraum vom 13. Mai bis 1. Juli 2020 statt. Die befragten Sozialhilfebeziehenden sind im Durchschnitt 43 Jahre alt. 61 Prozent der Teilnehmenden sind Frauen. 84 Prozent sind Schweizerinnen und Schweizer. Ältere Personen, Frauen sowie Personen mit Schweizer Staatsangehörigkeit sind im Vergleich zur Grundgesamtheit der Sozialhilfebeziehenden übervertreten. Annähernd neun von zehn Befragten stammen aus dem Kanton Bern, davon rund ein Fünftel aus dem französischsprachigen Berner Jura.

Der Fragebogen bestand aus mehreren Teilen: Das Wohlbefinden wurde mithilfe eines Index der Weltgesundheitsorganisation WHO erfasst. Zudem wurden Autonomie, Selbstwirksamkeit und soziale Eingebundenheit einer Person erfasst, die gemäss der Basic Psychological Need Theory essenziell für das Wohlbefinden von uns Menschen sind. Die wahrgenommene Coronabelastung wurde anhand eines Index aus Stress, Angst, Einsamkeit und Antriebslosigkeit analysiert. Im Weiteren wurde erfragt, wie sehr sich die Personen von ihrem Sozialdienst unterstützt fühlen. Zudem bestand der Fragebogen aus personenbezogenen Angaben wie Alter, Geschlecht oder coronarelevanter Vorerkrankung.

Zur Datenanalyse wurde eine multiple Regression durchgeführt, die dazu dient, Hypothesen zu bilden.

Die Studie kann unter [www.arbor.bfh.ch](http://www.arbor.bfh.ch) aufgerufen werden.

### Beratungsleistungen sollten aufrechterhalten werden

Die Resultate verdeutlichen auch: Je besser sich jemand von seinem Sozialdienst unterstützt fühlt, desto höher ist sein Wohlbefinden. Zudem liegt der Schluss nahe, dass eine persönliche Sozialhilfe, die die Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit, Autonomie und Teilhabe stärkt, einen protektiven Charakter hat. Aus diesem Grund scheint es angezeigt, die Beratungsleistungen während der Pandemie nach individuellem Bedarf soweit möglich aufrechtzuerhalten. Im Falle eines Lockdowns oder bei Risikogruppen kann dies auch über digitale Kommunikationsformen (z.B. Videotelefonie) geschehen.

Die vorliegende Untersuchung kann keine Aussagen zu den mittel- bis langfristigen Folgen der Pandemie auf das Wohlbefinden machen, da eine Nacherhebung aussteht. Zudem ist anzumerken, dass die Studie auf einer Gelegenheitsstichprobe gründet. Eine solche ermöglicht die wertvolle Analyse von Zusammenhängen, erlaubt jedoch keine Schätzungen von Anteilen in der Grundgesamtheit der Sozialhilfebeziehenden. Offen und weiter zu erforschen bleibt auch, welche positiven Veränderungen sich für einen Teil der unterstützten Personen aus dem Umgang mit der Covid-19-Pandemie ergeben haben.

Trotz diesen Grenzen verbessert die vorliegende Studie das Verständnis darüber, was die Covid-19-Pandemie für sozioökonomisch benachteiligte Personen bedeutet. Sie macht zudem deutlich, dass die Sozialhilfe einen wichtigen Beitrag dazu leisten kann, die Schutzfaktoren armutsbetroffener Menschen zu unterstützen und zu verstärken, damit sie Krisen gut bewältigen können.

Prof. Dr. Simon Steger

Berner Fachhochschule für Soziale Arbeit