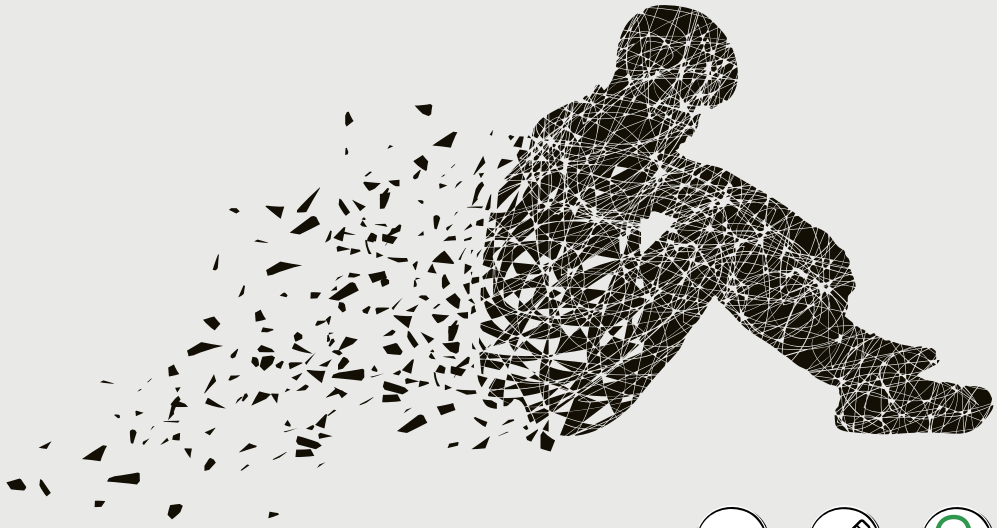
Stadt Zürich
Schuldenprävention

03 | 2020

GELD presse



Überschuldung und mentale Gesundheit

EDITORIAL

Stellen Sie sich vor, Sie haben Schulden. Genauer gesagt, Sie sind stark überschuldet und es steht fest, dass Sie diese Forderungen mittel- bis langfristig nicht zurückzahlen können. Wie ginge es Ihnen mit dieser Aussicht? Wie würden Sie damit klarkommen und glauben Sie, dass Ihre mentale Gesundheit darunter leiden würde?

Überschuldet sein, also seinen offenen Zahlungsverpflichtungen nicht mehr pünktlich und vollumfänglich nachzukommen, hat viele Begleiterscheinungen – Stress, Schamgefühl, Versagensängste, Überforderung. Dass es einen Zusammenhang geben müsste zwischen Überschuldung und der psychischen Gesundheit erscheint logisch. Jedoch gibt es in der Schweiz bisher keine Studie, welche dies untersucht hat. Erste Ergebnisse stammen aus der Masterarbeit von Joanna Herzig, Projektleiterin der Schuldenprävention.

In ihrer Querschnittsstudie zeigt sie auf, dass ein solcher Zusammenhang nicht nur Annahme, sondern Tatsache ist. Die wesentlichen Ergebnisse sowie überraschende Erkenntnisse aus ihrer Arbeit finden Sie im Artikel dieser Ausgabe. Im Interview schlägt Psychologe Dr. Niklas Baer die Brücke zur Praxis und zeigt auf, wie er die psychische Gesundheit von überschuldeten Personen in seinem Alltag wahrnimmt und die Resultate der Studie einordnet.

Für mich gilt es abschliessend noch zwei Punkte hervorzuheben. Erstens sind wir von der Schuldenprävention und -beratung gefordert, in naher Zukunft die nötigen Schlüsse für unsere Arbeit zu ziehen. Zweitens möchte ich mich bei Joanna Herzig für diesen wertvollen inhaltlichen Beitrag und ihren riesigen Aufwand herzlich bedanken.

Gregor Mägerle

Überschuldung, Kontrollüberzeugung und psychische Gesundheit

Haben überschuldete Personen in der Schweiz eine schlechtere psychische Gesundheit als die Allgemeinbevölkerung? Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Dauer und der Höhe der Schulden und der mentalen Gesundheit und was schützt die mentale Gesundheit von Menschen, die in einer Überschuldung leben? Das sind Fragen, die in der Schweiz bisher nicht wissenschaftlich untersucht wurden und die ich im Rahmen meiner Masterarbeit analysiert habe.

Joanna Herzig
Projektleiterin
Schuldenprävention

Die psychische Gesundheit von überschuldeten Personen

Die mentale Gesundheit von überschuldeten Personen ist erheblich schlechter als die der Allgemeinbevölkerung. 87% der überschuldeten Personen sind der Ansicht, dass ihre Gesundheit teilweise oder sogar stark durch ihre Schulden beeinträchtigt wird. Dieses subjektive Empfinden wird bestätigt – überschuldete Menschen haben tatsächlich eine schlechtere psychische Gesundheit im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung. Zwei Drittel der Überschuldeten berichten von einer hohen psychischen Belastung, verglichen mit nur 3% der Allgemeinbevölkerung. Symptome einer mittelschweren oder sogar schweren Depression zeigen 54% der Überschuldeten, hingegen im Vergleich dazu nur 7% der Allgemeinbevölkerung. Dies sind bemerkenswert grosse Unterschiede zwischen den beiden Gruppen.

Schuldenschwere hat keinen Einfluss

Erstaunlicherweise gibt es keinen Zusammenhang zwischen der Höhe und der Dauer der Schulden und dem psychischen Stress sowie dem Auftreten von Depressionen bei überschuldeten Personen. Die klassischen Verschuldungsparameter spielen also bei der Erklärung des stark schlechteren psychischen Gesundheitszustandes von Überschuldeten keine Rolle. Entscheidender ist vielmehr, ob die überschuldeten Personen das Gefühl haben, dass die eigene Gesundheit durch die Schulden beeinträchtigt wird. Denn die mentale Gesundheit von überschuldeten Personen mit einer solchen Wahrnehmung ist deutlich schlechter, als die mentale Gesundheit der überschuldeten Personen, die nicht das Gefühl haben, dass ihre Gesundheit durch die Schulden beeinflusst wird.

Kontrollüberzeugung als wichtigster Schutzfaktor

Neben dem Gefühl, dass die Schulden die Gesundheit beeinflussen, spielt noch ein weiterer Faktor eine sehr wichtige Rolle: die Kontrollüberzeugung!

Eine starke Kontrollüberzeugung zu haben, bedeutet, davon überzeugt zu sein, das eigene Leben weitgehend selbstbestimmt gestalten zu können. Dagegen sehen Menschen mit einer schwachen Kontrollüberzeugung ihr Leben primär durch äussere Faktoren wie Zufall oder Schicksal bestimmt und haben das Gefühl, wenig Einfluss auf das eigene Leben zu haben.

Die Studie konnte zeigen, dass überschuldete Personen mit einer starken Kontrollüberzeugung deutlich weniger häufig von psychischem Stress oder Symptomen einer Depression berichten als Personen mit einer schwachen Kontrollüberzeugung.

Nur 13% der Überschuldeten mit starker Kontrollüberzeugung im Vergleich zu 79% der Überschuldeten mit schwacher Kontrollüberzeugung zeigen hohen psychischen Stress. 6% der Überschuldeten mit starker Kontrollüberzeugung, aber

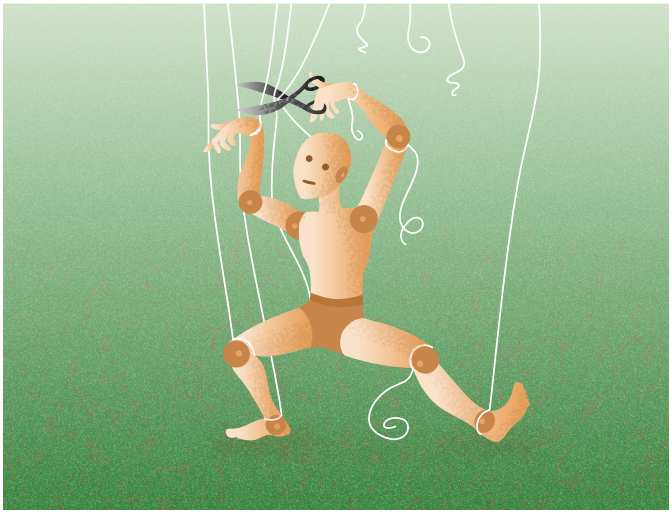


Illustration: Züriblau – Nik Përgjokaj

93% derer mit schwacher Kontrollüberzeugung zeigen eine leichte, mittlere oder sogar schwere Depression.

Handlungsperspektive für die Arbeit mit überschuldeten Personen

Die Ergebnisse deuten stark darauf hin, dass allein das Vorhandensein einer Überschuldung, egal wie hoch sie ist und wie lange sie schon besteht, eine grosse psychische Belastung darstellt. Nicht die Schuldenschwere ist entscheidend für die psychische Gesundheit der Überschuldeten, sondern das subjektive Empfinden, ob sich die Schulden negativ auf die Gesundheit auswirken sowie die eigene Kontrollüberzeugung.

Dieser Befund ist von grosser Relevanz für die präventive und beratende Arbeit mit überschuldeten Personen. Denn er zeigt eine Handlungsperspektive auf – auch Menschen, die in Überschuldung leben, können eine gute mentale Gesundheit haben, wenn Sie eine starke Kontrollüberzeugung besitzen. Dies ist insbesondere für die Schweiz relevant, da hoch verschuldete oder mittellose Personen nach geltendem Schweizer Recht keine Möglichkeit haben, ihre Finanzen nachhaltig wiederherzustellen. Denn die Schweiz kennt, im Vergleich zu vielen anderen europäischen Staaten, kein Entschuldungsverfahren. Für hochverschuldete Menschen in der Schweiz ist es oft schwierig, ihre Schulden zu Lebzeiten zu begleichen. Dies stellt eine schwere Belastung für die/den Einzelne*n dar und kann oft zu einem Leben ohne Perspektive und mit wenig Kontrolle über den Verlauf der eigenen finanziellen Situation führen. Es ist leicht vorstellbar, dass Menschen, die überschuldet sind, keine Aussicht auf einen Schuldenerlass haben und somit keinen Ausweg aus dem Elend und der Schuldenspirale sehen oder finden, diese Situation als einen grossen Kontrollverlust wahrnehmen.

Da es nicht die objektive Situation (Höhe, Dauer) der Überschuldung, sondern vor allem das Bewältigungsempfinden jedes*r Einzelnen ist, das bestimmt, wie es einer überschuldeten Person geht, sollte bei der Arbeit mit überschuldeten Personen der Fokus unbedingt auf die Stärkung und (Wieder) Erlangung der Kontrollüberzeugung gelegt werden. Es ist wichtig, überschuldeten Personen in Beratungsprozessen eine aktive Rolle zukommen zu lassen und ihnen zu helfen, die Kontrolle über ihre eigene finanzielle Situation (wieder) zu bekommen. Weiter sollte bereits in der präventiven Arbeit an die Wichtigkeit der Kontrollüberzeugung gedacht werden. Die Schuldenprävention muss in Zukunft darüber nachdenken, wie sie die Stärkung der Kontrollüberzeugung in ihre Arbeit integrieren kann.

Literatur

Bundesamt für Statistik (2013) Einkommen und Lebensbedingungen (SILC): Verschuldung.

Bundesamt für Statistik (2017) Soziale Situation, Wohlbefinden und Armut: Materielle Entbehrung.

Herzig, Hämmig (2020) Overindebtedness, mastery and mental health. A corsssectional study among overindebted adults in Switzerland. Unpublished.

7 Fragen an …

Dr. Niklas Baer, Psychologe und Leiter WorkMed, Kompetenzzentrum Psychiatrie Baselland. Interview mit Simone Reiser.

Dr. Niklas Baer

Sind Geld und Schulden häufig Thema in Ihrer Arbeit?

Wir arbeiten mit Menschen, die psychisch bedingte Arbeitsprobleme haben. Obwohl unser Fokus nicht auf dem Umgang mit Geld liegt, ist es immer wieder Thema. So führen zum Beispiel Arbeitslosigkeit, Sozialhilfe oder der Bezug von Krankentaggeld oft zu finanziellen Engpässen. Es gibt auch Personen, die bereits mit Schulden belastet sind. Der Stress, den die Schulden auslösen, beeinflusst die berufliche Perspektive stark. Drohende oder laufende Lohnpfändungen verringern die Anreize zur beruflichen Integration.

Wird in den Sitzungen auch über Überschuldung und die dadurch verursachte psychische Belastung gesprochen?

Überschuldung alleine sehen wir selten, sondern meistens in Kombination mit anderen Problemen. Die Schulden sind vor allem dann eine grosse Belastung, wenn keine Problemlösestrategien vorhanden sind und der Überblick fehlt. Die Überschuldungssituation kann die Betroffenen komplett vereinnahmen, überfordernd sein und ihren Fokus bestimmen. In gewissen Fällen sind die Schulden so erdrückend, dass es schwierig ist, die nächsten beruflich notwendigen Schritte anzugehen. Dann ist es wichtig, dass die Personen durch eine Schuldenberatungsstelle Unterstützung erhalten, damit sie wieder für andere Themen ansprechbar sind.

Wieso denken Sie, haben überschuldete Personen eine stark schlechtere mentale Gesundheit als die Allgemeinbevölkerung?

Vermutlich verläuft der Wirkungszusammenhang in verschiedene Richtungen. Überschuldung verursacht Stress und belastet die Psyche. Gleichzeitig kann auch die mentale Gesundheit eine Überschuldungssituation begünstigen. Mögliche Gründe können zum Beispiel eine Sucht, eine Manie oder eine Persönlichkeitsstörung sein. Neben dieser Wechselwirkung können sich auch die Persönlichkeit, Konsummuster und ungünstige Bewältigungsstrategien sowohl auf die Psyche wie auch auf den Umgang mit Geld auswirken. Zusätzlich erzeugen Schulden eine hohe psychosoziale Belastung, wodurch der Druck immer grösser wird. Wenn man Schulden hat, kann man am sozialen Leben nicht mehr gleich teilhaben. Dies und der Gedanke versagt zu haben, belasten die mentale Gesundheit.

Joanna Herzig kommt zum Schluss, dass nicht die Höhe oder die Dauer der Schulden relevant sind für die mentale Gesundheit von überschuldeten Menschen, sondern deren Kontrollüberzeugung. Was sagen sie zu diesen Ergebnissen?

Ganz grundsätzlich sind mentale Gesundheit und Kontrolle eng verknüpft. Das Gefühl, das eigene Leben nicht im Griff zu haben, ausgeliefert zu sein und die damit verbundene Ohnmacht, sind das Schlimmste. Besonders wenn keine Lösungsstrategien vorhanden sind, wird die Situation als unkon-

trollierbare Belastung wahrgenommen. So können zum Beispiel hohe Schulden als weniger belastend empfunden werden als tiefe Schulden, solange Bewältigungsstrategien vorhanden sind. Entscheidend ist, ob die Personen Ideen haben, wie sie die Situation in Griff bekommen können. Dann kann sich trotz einer schwierigen Situation, ein gutes Gefühl einstellen.

Welche Faktoren verringern die Kontrollüberzeugung?

Man sollte den Menschen nicht alles abnehmen. Dies wirkt zwar kurzfristig entlastend, aber verhindert gleichzeitig das Gefühl der Kontrolle. Zu viele, unklare und schwammige Informationen verunsichern und verringern zusätzlich die Kontrollüberzeugung. Die Personen sollten möglichst miteinbezogen werden, nicht aus moralischen Überlegungen, sondern um deren Kontrollüberzeugung zu stärken.

Wie kann man die Kontrollüberzeugung in einer Überschuldungssituation stärken und fördern?

Alles, was selber gemacht werden kann, soll selber gemacht werden. Man soll den Menschen realistisch etwas zumuten und sie fordern, weil dann eröffnet sich ihnen eine Perspektive und sie sehen ihre Handlungsmöglichkeiten. Entscheidend sind zudem klare, verständliche und verlässliche Informationen. Grundsätzlich kann es helfen, eine realistische Perspektive für das Leben zu erarbeiten und sich erreichbare Ziele zu setzen. In diesen Fällen kann auch eine psychotherapeutische Unterstützung notwendig sein. Schulden können Ursache von psychischen Erkrankungen sein, aber auch deren Symptom. Nur auf der einen Seite anzusetzen, wäre zu kurz gegriffen.

Diese Frage stellen wir jeweils allen unseren Interviewpartnern: Was war ein gelungener Kauf, der Sie heute noch freut und weshalb freut er Sie immer noch?

Ich habe meiner Frau, als wir noch nicht verheiratet waren, einen Ring geschenkt. Ich habe mir selber überlegt, wie er aussehen soll und die Schmuckdesignerin hat ihn nach meinen Vorstellungen entworfen. Das Beste daran war nicht der Kauf, sondern der Prozess. Es ist bereits über 20 Jahre her und sie hat immer noch Freude am Ring. Er ist wirklich schön geworden, schöner als der Ehering. Ich habe ihr den Ring ohne konkreten Anlass geschenkt, kein Geburtstag nichts – von Herzen halt.

AHAA!

Diese Ausgabe zeigt deutlich: Es gibt Handlungsbedarf! Wir brauchen Statistiken, welche die Überschuldungssituation in der Schweiz aufzeigen und wir brauchen ein Entschuldungsverfahren für die Schweiz.

DIE ZAHL

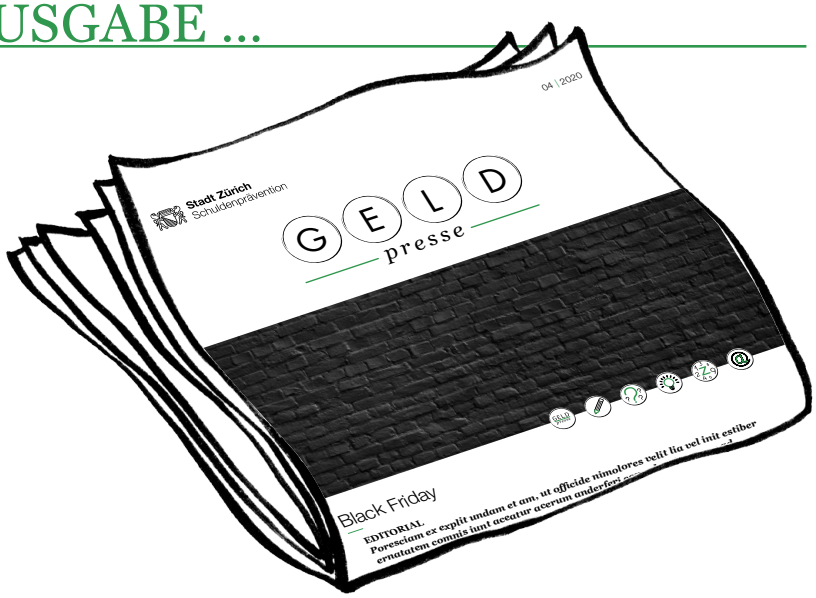
40.9 Prozent der überschuldeten Personen fühlen sich ziemlich häufig oder sehr häufig einsam. (Herzig, Hämmig (2020) Over-indebtedness, mastery and mental health. Unpublished.)

LINKS UND VERANSTALTUNGEN

- **Schuldenberatung Kanton Zürich:**
  www.schulden-zh.ch
- **Schuldenberatung Caritas-Zürich:**
  www.caritas-zuerich.ch
- **Schuldenberatung Schweiz:**
  www.schulden.ch
- **Psychiatrische Universitätsklinik Zürich (PUK):**
  www.pukzh.ch
- **Die dargebotene Hand:**
  www.143.ch

IN DER NÄCHSTEN AUSGABE ...

Black Friday



Graphic Design und Illustration: Züriblau – Nik Përgjokaj
Foto Credit: Shutterstock

Stadt Zürich
Schuldenprävention

Die Geld-Presse ist kostenlos und erscheint viermal jährlich.
Wir freuen uns über Kommentare und Anregungen an schuldenpraevention@zuerich.ch.
Redaktion: Joanna Herzig, Schuldenprävention.