mag

Junge Frauen leiden zunehmend unter psychischen Problemen

Lesen Sie den Erfahrungsbericht von Anna Margolfo

groupemutuel

August 2025

Einordnung: die Zahl

17,2 %

So hoch ist der Anstieg der Gesundheitskosten und damit der Prämien in den letzten vier Jahren.

Für 2024 rechnet die Groupe Mutuel mit einem Anstieg der Gesundheitskosten um rund 4 Prozent. Die Auswirkungen dieses Kostenanstiegs auf die Prämien 2026 werden im September bekannt sein.

Es ist der vierte Anstieg in Folge. Seit der Einführung des KVG im Jahr 1996 liegt die durchschnittliche Erhöhung bei 3 Prozent.

Covid-19 brachte die Kostenentwicklung der OKP im Jahr 2020 mit einem Kostenrückgang von 0,3 Prozent durcheinander. Daraufhin fand im Jahr 2021 mit einem Anstieg von 6,6 Prozent eine starke Korrektur statt. Und dieser Anstieg setzte sich mit 3,3 Prozent in den Jahren 2022 und 2023 fort.

Impressum

Herausgeber: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny
Redaktion: Lisa Flückiger, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquérioz, Martin Kamber
Konzept und Gestaltung: Jean-Philippe Chevassu
Internet: groupemutuel.ch/gmmag • **E-Mail:** gmmag@groupemutuel.ch
Fotos: Laura Emery, Getty Images, Adobe Stock.
Druck: Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH
Publikation: Gesamtauflage: 550 000 Ex. zweimal jährlich auf Deutsch, Englisch Französisch und Italienisch. Groupe Mutuel Mag ist eine Publikation für die Versicherten der Groupe Mutuel. Das Magazin wird auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt – für eine nachhaltige Forstwirtschaft.

gedruckt in der schweiz

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C007631

myclimate Wirkt. Nachhaltig Drucksache myclimate.org/01-24-114211

Gesundheit: Ihre Versicherung auf den Punkt gebracht

Lernen Sie EVA kennen und stellen Sie ihr Ihre Fragen.

Diese virtuelle Assistentin informiert Sie rund um die Uhr über Ihren Versicherungsschutz, die erstatteten Beträge und die Bedingungen für die Kostenübernahme. Für Sie und Ihre Angehörigen. Statt Kopfzerbrechen endlich Klarheit.

Mehr über EVA

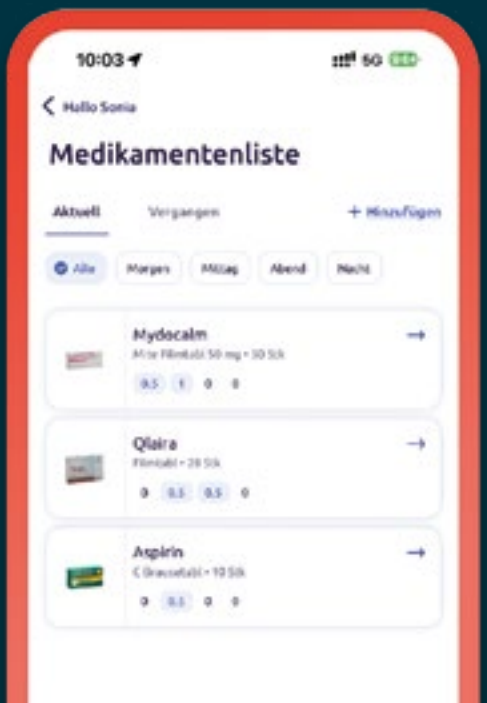
Sie finden EVA im Hauptmenü der Groupe-Mutuel-App

Ihre medizinischen Daten immer griffbereit mit unserem Partner Compassana

- Ihre Medikamentenliste
- Rezepte erneuern
- Arztberichte hinterlegen
- Arzttermine online vereinbaren

Weitere Informationen über die App Compassana

COMPASSANA



Was tun bei psychischen Problemen?

1

Kurzzeitige Phasen der Gereiztheit, Traurigkeit oder Antriebslosigkeit

Vorübergehend weniger Lust auf Unternehmungen

Vorübergehende Selbstzweifel oder Unsicherheiten

Vereinzelte Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten

Stress aus klar bestimmbarem Grund

Das gehört zum Leben. Keine Panik! Schau gut zu dir und überfordere dich nicht.

2

Anhaltend negative Stimmung über zwei Wochen

Veränderter Appetit

Schlafstörungen

Konzentrationsschwierigkeiten

Rückzug von Freunden und Familie

Gefühl von Hoffnungslosigkeit oder innere Leere

Ständige Grübeleien oder Sorgen

Suche das Gespräch mit einer Vertrauensperson und lass dich professionell beraten.

Soforthilfe

depressionen.ch/notfall
Übersicht der Kriseninterventionszentren (KIZ) mit ständiger Erreichbarkeit

143 / 143.ch
Die Dargebotene Hand

144
Sanität

147 / 147.ch
Pro Juventute Telefonberatung

0848 35 45 55 / elternnotruf.ch
Elternnotruf

Beratung und weiterführende Informationen

santepsy.ch
Infos und Übersicht der Anlaufstellen in der Romandie und im Tessin

selbsthilfeschweiz.ch
Übersicht regionaler Selbsthilfezentren und -gruppen der Stiftung Selbsthilfe Schweiz

wie-gehts-dir.ch
Infos und Übersicht Anlaufstellen

0840 00 00 62 / promentesana.org
Psychosoziale und juristische Telefonberatung der Stiftung Pro Mente Sana

psychologie.ch
Suche nach Psychotherapeut/-innen FSP

Selbstfürsorge

Gespräche führen
Beziehungen pflegen
Lebensstil beachten
Neues entdecken
Selbstwert erkennen
Unterstützung annehmen

3

Sehr hoher Leidensdruck

Unkontrollierbare, überflutende Gefühle

Suizidgedanken

Bewusstseinsstörungen

Störungen des Realitätsbezugs

Gefährdung für sich selbst oder andere

Du bist wertvoll! Hole dir professionelle Soforthilfe. Trau dich!

Unsere neue Sparversicherung Global Vie Invest bietet die Möglichkeit, mittels einer einmaligen Prämie Ihr Kapital gewinnbringend anzulegen und dabei gleichzeitig Ihre Liebsten im Todesfall abzusichern.

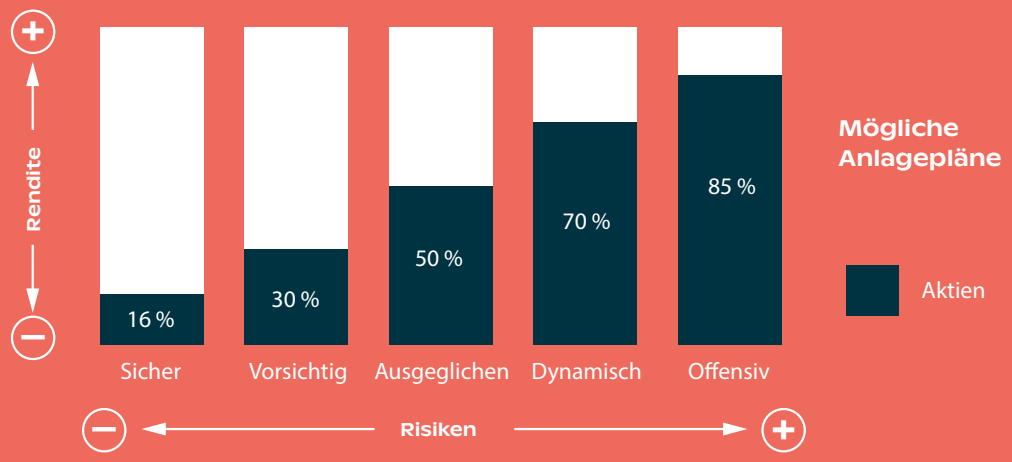
Geld anlegen und die Familie absichern?
Ja klar!

Wie geht das?

Sie investieren einen einmaligen Betrag ab CHF 10'000 und profitieren von einer Anlage in strategische Anlagefonds unseres Partners Swisscanto je nach gewähltem Risikoprofil.
NACH Ablauf der gewählten Laufzeit erhalten Sie den Wert des in Fondsanteilen angelegten Guthabens. Im Todesfall erhalten Ihre Liebsten ein garantiertes Kapital.

Vorteile

- Professionelles Anlagemanagement
- Risikodiversifikation
- Absicherung im Todesfall
- Steuerliche Vorteile bei Auszahlung ab 60 Jahren



Ging die Einzahlung in die 3. Säule vergessen? Ab 2026 kein Problem mehr

Ab dem Jahr 2026 sind erstmals rückwirkende Einzahlungen in die dritte Säule möglich, falls in einem Jahr der Maximalbeitrag nicht ausgeschöpft wurde.

Wichtig dabei: Nur Beitragslücken ab 2025 können geschlossen werden. Ausserdem kann eine Beitragslücke eines bestimmten Jahres nur durch eine Einmalzahlung ausgeglichen werden.

Suizid ist und bleibt ein Tabuthema. Frauen haben viel öfter Selbstmordgedanken als Männer. Anna Margolfo, Psychologin und freiwillige Helferin im Verein STOP SUICIDE, erzählt uns von ihren Erlebnissen und was sie daraus gelernt hat.

«Man ist nicht allein. Viele machen das Gleiche durch und schaffen es dank Unterstützung!»

Anna, wann hast du realisiert, dass etwas nicht stimmt?
Ich hatte meine erste Krise, als ich 15 Jahre alt war. Die Gründe dafür waren vielschichtig: Mein Gefühlsleben, in das ich meine ganze Energie steckte, meine Schulsituation und meine Beziehung zu Familie und Freunden. Ich zog mich zurück und glaubte, dass mich alle hassten. Es wurde besser, als ich 17-jährig war, doch die Situation verschlimmerte sich wieder mit 20 bis 22 Jahren. Mein Unwohlsein äusserte sich vor allem in ängstlich-depressiven Anfällen und Selbstmordgedanken. Ich ass kaum, verbrachte viel Zeit im Bett und schaute nicht zu mir.

Damals gab es noch nicht so viele Präventionsmassnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit, und die Gesellschaft war weniger gut informiert.

Was hast du als Erstes unternommen?
Bei meiner zweiten Krise habe ich alle schädlichen Beziehungen gekappt und nur jene aufrechterhalten, die mir guttaten. Damit konnte ich mich besser auf meinen Körper und meine psychische Gesundheit konzentrieren. Ich war auch bei verschiedenen Psychologen, bis ich den passenden für mich gefunden habe. Die Psychotherapie war enorm wichtig für meine Genesung.

Was hat dir besonders geholfen?
Neben der Begleitung durch einen Psychologen, zu dem ich nach wie vor gehe, waren es vor allem Spaziergänge in der Natur, die Verbindung zu mir selbst und kleinere Dinge wie Malen, Lesen oder Körperpflege. Zeit mit meiner Katze tut mir ebenfalls gut.

Wie siehst du die Problematik heute?
Die psychische Gesundheit ist heute weniger ein Tabuthema. Statistiken weisen jedoch auf einen dringenden Handlungsbedarf hin, gerade im Bereich der Suizidprävention. Glücklicherweise werden die Prävention und die Begleitung immer besser, und es stehen mehr Ressourcen zur Verfügung. Es geht in die richtige Richtung, vor allem, was die Jungen angeht.

Warum sind deiner Meinung nach Frauen stärker betroffen?
Ich denke, Frauen sind aufgrund ihrer Rolle in der Gesellschaft stärker betroffen, dass es also ein gesellschaftliches Problem ist. Sie sind daher stärker exponiert, fühlen sich eher betroffen und sind dementsprechend viel sensibilisierter.

Welche Tipps gibst du Leuten, die das Gleiche durchmachen wie du damals?
Bewusst Einsamkeit verhindern und sich trauen, mit Menschen, die ein offenes Ohr haben und zu denen man Vertrauen hat, darüber zu sprechen. Auch wenn es schwierig ist und nicht von Anfang an klappt, muss man am Ball bleiben und um Hilfe bitten, ob im eigenen Umfeld oder bei Fachpersonen. Zudem ist es wichtig, sich um seine Gesundheit zu kümmern, die körperliche und die geistige. Und nicht vergessen: Man ist nicht allein. Viele Menschen machen das Gleiche durch und schaffen es dank Unterstützung!

Was hast du im Umgang mit der Krankheit gelernt?
Heute geht es mir besser. Ich habe gelernt, zuerst an mich zu denken, an meinen Körper und meine psychische Gesundheit. Ich konnte mich auch auf die Unterstützung und das Vertrauen von Fachleuten verlassen, aber auch auf mein Umfeld. Eine meiner besten Freundinnen ist Psychologin und ebenfalls betroffen. Das hat mir schon damals geholfen und tut es auch heute noch. In meiner Tätigkeit als Freiwillige bei STOP SUICIDE kann ich auf das Problem von Suizid aufmerksam machen, Strategien vermitteln und auf zur Verfügung stehende Ressourcen hinweisen. Mittlerweile bin ich selbst Psychologin, habe ein besseres Verständnis für die Thematik und kann Betroffenen wiederum selber helfen.

In der Schweiz ist Selbstmord die häufigste Todesursache bei den 15- bis 29-Jährigen.
Die Organisation STOP SUICIDE arbeitet seit 25 Jahren daran, das Tabu zu brechen, Vorurteile aus dem Weg zu räumen und den Jungen die verfügbaren Ressourcen näherzubringen. Mit Kampagnen, Workshops und Ausbildungen informiert, unterstützt und begleitet sie betroffene Menschen.
Mehr erfahren: www.stopsuicide.ch

Junge Frauen sind besonders häufig von psychischen Problemen betroffen.

2022 hatten 23,1 Prozent der 15- bis 19-jährigen Mädchen Selbstmordgedanken, und mehr als 7 Prozent versuchten, sich in den letzten fünf Jahren das Leben zu nehmen. Bei Frauen im Alter von 15 bis 24 Jahren (Obsan 2024):

- 25 Prozent leiden an starken Angststörungen
- 30 Prozent haben akute depressive Phasen
- 29 Prozent haben Anzeichen einer sozialen Phobie

Das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen und Frauen ist alarmierend
Auch wenn knapp 60 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer gemäss einer Studie der Groupe Mutuel und des Instituts GfK ihre geistige Gesundheit als «gut» oder «sehr gut» bezeichnen, geben die Daten von Jungen und Frauen Anlass zur Sorge:

- **18 Prozent der Frauen** bezeichnen ihre psychische Gesundheit als sehr gut (gegenüber 25 Prozent der Männer)
- **14 Prozent der unter 34-Jährigen** beschreiben Ihre psychische Gesundheit als sehr gut (gegenüber mehr als der Hälfte der über 55-Jährigen)
- **40 Prozent der Frauen und Jungen** geben an, sehr oft gestresst zu sein (im Vergleich zu 21 Prozent der Männer und 12 Prozent der über 55-Jährigen)
- **Mehr als die Hälfte der unter 34-Jährigen** geben an, sich schon einmal einsam gefühlt zu haben (gegenüber einem Viertel der über 55-Jährigen)
- **Ein Viertel der Schweizer Bevölkerung** war schon einmal wegen psychischer Störungen in Behandlung
- Die Situation am Arbeitsplatz ist der **Hauptauslöser von Stress**

Neuer TarDoc und ambulante Pauschalen:

Transparenz und Effizienz

Am 1. Januar 2026 treten der neue Tardoc und die ambulanten Pauschalen in Kraft. Diese sehr wichtige Anpassung der Tarifstruktur hat keine direkte Auswirkungen auf die Versicherten.

Damit soll das Gesundheitswesen nicht nur effizienter, transparenter und gerechter gestaltet, sondern auch die Behandlungsqualität verbessert werden.

Nach 17 Jahren wird TarMed durch TarDoc abgelöst, eine moderne Tarifstruktur mit spezifischen Positionen für jede medizinische Leistung mit einer präziseren und aktualisierten Abrechnung.

Der Tarif umfasst rund 1370 Positionen statt wie bisher 4600.

Der TarDoc umfasst Kapitel für Hausärztinnen, Pädiater und Psychiaterinnen, was die Verrechnung vereinfacht und die Leistungen aufwertet.

Zudem wurden Telemedizin-Konsultationen aufgenommen, um der Entwicklung des Gesundheitswesens gerecht zu werden. Gleichzeitig wurden für ausgewählte standardisierte, teure Leistungen ambulante Arzt- und Spitalpauschalen eingeführt. Vorerst sind 300 Pauschalen vorgesehen.

Mit den neuen Tarifen sollen übermässige Kosten bekämpft und die Behandlungsqualität verbessert werden, und zwar völlig kostenneutral.

Wichtig ist, dass Sie auch die letzte Seite Ihrer Rechnungen, also jene mit dem QR-Code, stets einreichen. Dies ermöglicht eine automatisierte Verarbeitung (wie bei elektronischen Rechnungen) und damit eine schnellere Rückerstattung.

Praktische Tipps

Haben Sie einen Spital-aufenthalt geplant?

Ein Eingriff oder eine Behandlung im Spital soll gut geplant sein. Zusätzlich zur Konsultation Ihres Arztes müssen Sie sich unbedingt vergewissern, dass Ihr bevorstehender Aufenthalt in der halbprivaten oder privaten Abteilung von Ihrer Zusatzversicherung übernommen wird.

Um Ihnen dies so leicht wie möglich zu machen, haben wir auf unserer Webseite eine Suchfunktion für Spitäler aufgeschaltet. So können Sie im Handumdrehen herausfinden, ob das vorgesehene Spital, die Klinik oder der Arzt von der Groupe Mutuel anerkannt ist.

Via QR-Code können Sie die Listen der von der Groupe Mutuel anerkannten Spitäler, Kliniken und Ärzte einsehen.

Vor jedem geplanten Eingriff und jeder Behandlung empfehlen wir Ihnen zudem, sich bei uns zu melden, um sicherzugehen, dass die Kosten auch wirklich übernommen werden.

leclub

Weitere Informationen und Bedingungen sind unter groupemutuel.ch/leclub abrufbar.

OBJECTIF THALASSO

Entspannung pur in Tunesien

Wie wäre es, sich etwas Gutes zu tun und gleichzeitig die Vorzüge des Meerwassers zu geniessen?

Im Hotel Royal Thalassa in Monastir können Sie aus verschiedenen All-inclusive-Packages mit Massage, Entspannung, Kulinarik und Spass auswählen.

- **Exklusiv für die Versicherten der Groupe Mutuel**
- **All-inclusive-Erlebnisaufenthalt von einer Woche mit drei Behandlungstagen** ab CHF 750 pro Person
- **All-inclusive-Wohlfühlaufenthalt von einer Woche** ab CHF 950 pro Person

Weitere Informationen:
www.groupemutuel.ch/leclub/thalasso/DE

Wie kann ich von diesem Angebot profitieren?

Per Telefon an **0848 85 86 85** oder per E-Mail an **info@objectif-thalasso.ch**
Geben Sie bei der Reservation den Buchungscode Groupe Mutuel und Ihre BAG-Nummer an.

Objectif Thalasso

info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch

ORSENA SEHEN UND HÖREN

Seit 1984 für Sie da

Sie sind auf der Suche nach kompetenter Beratung für Optik und Akustik? Wir haben den richtigen Partner für Sie!

- Bei Orsena Sehen und Hören haben unsere Versicherten einen Rabatt von **bis zu 40%** auf Fassungen und korrigierte Sonnenbrillen
- Auch für Seh- und Hörtests ist Orsena die richtige Adresse

Weitere Informationen:
www.groupemutuel.ch/leclub/orsena

Wie kann ich von diesem Angebot profitieren?

Geben Sie bei Ihrem Besuch im Geschäft an, dass Sie bei der **Groupe Mutuel** versichert sind.

ORSENA
SEHEN & HÖREN

www.orsena.ch

Weitere Informationen und Bedingungen sind unter groupemutuel.ch/leclub abrufbar.

leclub

LAAX

Gönnen Sie sich eine Pause im Grünen

Ob zur Entspannung in der Natur oder für einen actionreichen Ausflug: LAAX ist dank seiner Lage mitten in der Bündner Berglandschaft der ideale Ausgangsort dafür.

- Geniessen Sie **20% Ermässigung** bei zwei oder mehr Übernachtungen im 4-Sterne-signinahotel, direkt an der Talstation und beim Zugang zum Caumasee

Weitere Informationen:
www.groupemutuel.ch/leclub/LAAX/DE

Wie kann ich von diesem Angebot profitieren?
Geben Sie bei der Reservation einfach den Code **GROUPEMUTUEL20** ein.

LAAX

reservation@signinahotel.com
+41 81 927 97 97

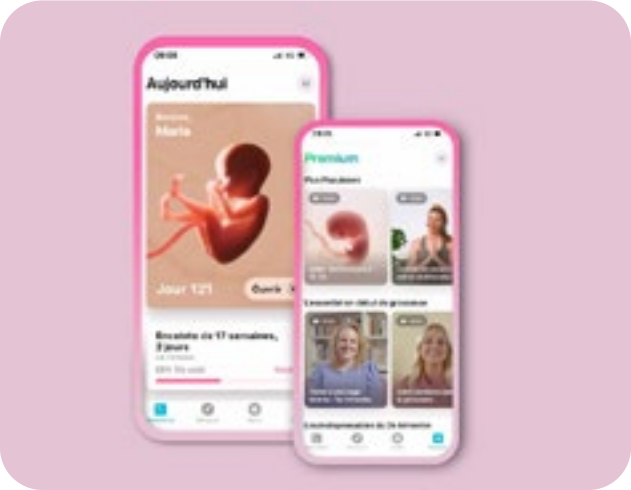
SCHWANGERSCHAFT+

Kostenloser Premium-Zugang

Wussten Sie, dass die Groupe Mutuel Ihren Versicherten einen kostenlosen Premium-Zugang zur meistgenutzten Schwangerschafts-App der Schweiz bietet?

- **Laden Sie** Schwangerschaft+ herunter und erstellen Sie Ihr Konto
- **Melden Sie sich** über die App der Groupe Mutuel in Ihrem Kundenportal an
- Klicken Sie auf «Meine Gesundheit» und dann unten auf «Für Sie da». Dort finden Sie «Schwangerschaft+ entdecken» und **«Premium aktivieren»**

Entdecken Sie auch den neuen Philips-Shop für die Versicherten der Groupe Mutuel:
www.groupemutuel.ch/leclub/schwangerschaft



PHILIPS

Und nicht nur das:
Das ganze Jahr über kommen neue Angebote, Partner und exklusive Vorteile hinzu. Auf **groupemutuel.ch/leclub** oder in Ihrem **Kundenportal,** über die App oder das Online-Portal der Groupe Mutuel finden Sie alle Informationen dazu.

groupemutuel

Eine App, null Probleme!

Laden Sie unsere App herunter!

614125