

## Factsheet

# Panel Gesundheitsförderung: Psychosoziale Gesundheit in Österreich

## Ergebnisse der Wellen 1 bis 6

---

Denise Schütze, Irina Vana, Benjamin Kölldorfer, Katharina Brugger, Robert Griebler  
Dezember 2025

---

Psychosoziale Gesundheit wird als ein Zustand des Wohlbefindens verstanden, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Sie repräsentiert daher mehr als die bloße Abwesenheit psychischer Erkrankungen. Die psychosoziale Gesundheit wird nicht nur durch individuelle Merkmale, sondern auch durch soziale Umstände und die Lebenswelten beeinflusst, in denen Menschen leben (WHO 2022).

Die in diesem Factsheet präsentierten Ergebnisse basieren auf den Daten des Panels Gesundheitsförderung, einer online und postalisch durchgeführten repräsentativen Wiederholungsbefragung der österreichischen Bevölkerung ab 16 Jahren. Detaillierte Informationen zur Methodik der Befragung sind dem Factsheet „Panel Gesundheitsförderung: Ziele, Inhalte und Methodik“ zu entnehmen (Vana et al. 2023). Dieses Factsheet konzentriert sich auf die Daten der Wellen 1 (10/2023), 2 (12/2023), 3 (03/2024), 4 (06/2024), 5 (09/2024) und 6 (12/2024) und vergleicht die jeweiligen Querschnittsergebnisse.

Für die Messung der psychosozialen Gesundheit, die in jeder Welle des Panels erhoben wird („Grundmodul“), wurden folgende Dimensionen herangezogen (genauere Informationen zu den verwendeten Fragesets sind dem oben genannten Factsheet zu entnehmen):

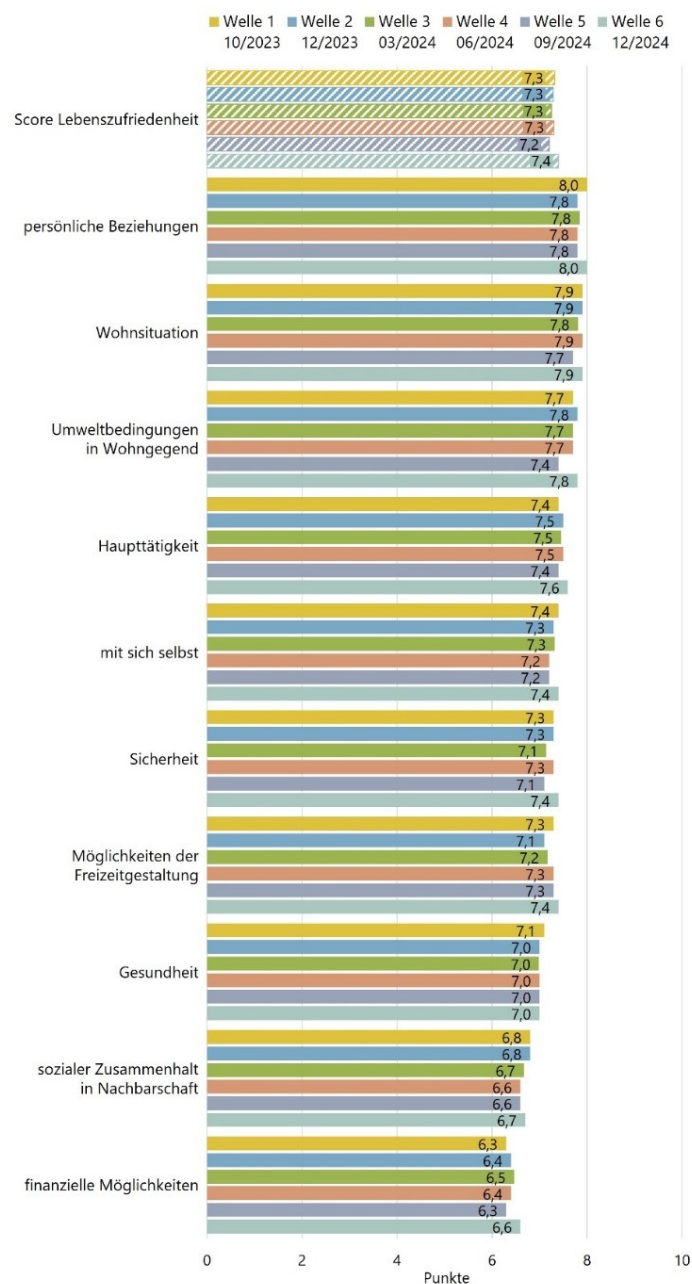
- Lebenszufriedenheit
- Sinn im Leben
- psychisches Wohlbefinden
- soziale Verbundenheit

### Lebenszufriedenheit im Trend

Fasst man alle abgefragten Aspekte der Lebenszufriedenheit zu einem Score (Durchschnittswert) zusammen, zeigt sich in den ersten sechs Erhebungswellen ein positiver Mittelwert zwischen 7,2 und 7,4 Punkten (Wertebereich: 0 „überhaupt nicht zufrieden“ bis 10 „vollkommen zufrieden“). Betrachtet man die Lebenszufriedenheit nach den einzelnen Aspekten, ist im Vergleich zu den Durchschnittswerten bei allen sechs Erhebungszeitpunkten eine geringere Zufriedenheit mit den finanziellen Möglichkeiten, dem sozialen Zusammenhalt in der Nachbarschaft und der eigenen Gesundheit ersichtlich (siehe Abbildung 1).

Zwei Aspekte wiesen in Welle 1 bis 6 durchgehend höhere Werte auf: die Zufriedenheit mit der Wohnsituation und die Zufriedenheit mit den persönlichen Beziehungen. Die Zufriedenheit mit den Freizeitmöglichkeiten, der eigenen Sicherheit, mit sich selbst, der Haupttätigkeit und den Umweltbedingungen in der Wohngegend variiert je nach Befragungswelle und lag entweder im Durchschnitt, darunter oder darüber.






Abbildung 1: Score Lebenszufriedenheit und Zufriedenheit mit ausgewählten Aspekten des Lebens (Welle 1 bis 6)



Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056  
Wertebereich: 0 „überhaupt nicht zufrieden“ bis 10 „vollkommen zufrieden“

Zwischen den sechs Erhebungswellen zeigen sich bei den abgefragten Aspekten der Lebenszufriedenheit keine nennenswerten signifikanten Unterschiede. Lediglich die Zufriedenheit mit den Umweltbedingungen in der Wohngegend nahm in Welle 5 deutlich ab. Dieser Rückgang kann mit dem Hochwasserereignis im September 2024 in Verbindung gebracht werden<sup>1</sup>.

Abbildung 2: Bevölkerungsgruppen mit geringerer Lebenszufriedenheit (Welle 1 bis 6)

 unter 60-Jährige	 Personen mit Pflichtschul-/BMS <sup>1</sup> -/Lehrabschluss	 in Städten lebende Menschen	 armutsgefährdete Personen	 Menschen mit chronischen Erkrankungen
Welle 1: 7,2 vs. 7,7*	Welle 1: 7,2 vs. 7,5	Welle 1: 7,0 vs. 7,5	Welle 1: 6,3 vs. 7,7	Welle 1: 6,9 vs. 7,7
Welle 2: 7,1 vs. 7,6	Welle 2: 7,2 vs. 7,5	Welle 2: 7,1 vs. 7,4	Welle 2: 6,3 vs. 7,6	Welle 2: 6,9 vs. 7,7
Welle 3: 7,1 vs. 7,6	Welle 3: 7,1 vs. 7,5	Welle 3: 7,0 vs. 7,4	Welle 3: 6,2 vs. 7,5	Welle 3: 6,8 vs. 7,7
Welle 4: 7,1 vs. 7,6	Welle 4: 7,2 vs. 7,5	Welle 4: 7,0 vs. 7,4	Welle 4: 6,5 vs. 7,5	Welle 4: 6,9 vs. 7,6
Welle 5: 7,0 vs. 7,5	Welle 5: 7,1 vs. 7,4	Welle 5: 6,9 vs. 7,3	Welle 5: 6,3 vs. 7,4	Welle 5: 6,7 vs. 7,6
Welle 6: 7,2 vs. 7,7	Welle 6: 7,3 vs. 7,6	Welle 6: 7,1 vs. 7,5	Welle 6: 6,5 vs. 7,6	Welle 6: 7,0 vs. 7,8

\*Der Vergleichswert bezieht sich jeweils auf alle anderen Personen, die dieser Gruppe nicht angehören.

<sup>1</sup>berufsbildende mittlere Schule

Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056

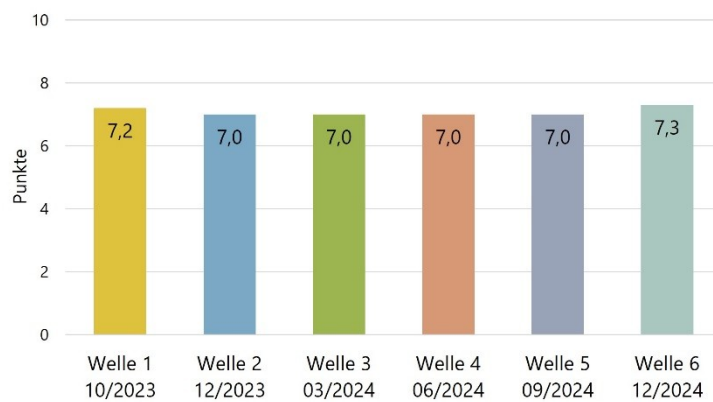
Berechnung und Darstellung: GÖG

### Sinnerleben im Trend

Bei der Frage, ob Menschen das, was sie in ihrem Leben tun, als wertvoll und nützlich empfinden, ergab sich in der ersten Erhebungswelle ein Mittelwert von 7,2 Punkten (Wertebereich: 0 „überhaupt nicht wertvoll und nützlich“ bis 10 „vollkommen wertvoll und nützlich“). Zwischen den Wellen 2 bis 5 sank dieser Wert auf 7,0 Punkte, bevor er in Welle 6 mit 7,3 Punkten den Höchstwert erreichte (siehe Abbildung 3). Der vorübergehende Rückgang war allerdings statistisch nicht signifikant.

<sup>1</sup> <https://www.bmluk.gv.at/themen/wasser/wasser-oesterreich/hydrographie/chronik-besonderer-ereignisse/hochwasser-september-2024.html>





Abbildung 3: Sinn im Leben (Welle 1 bis 6)



Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056  
Wertebereich: 0 „überhaupt nicht wertvoll und nützlich“ bis 10 „vollkommen wertvoll und nützlich“

Berechnung und Darstellung: GÖG

Abbildung 4: Bevölkerungsgruppen mit geringerem Sinnerleben (Welle 1 bis 6)

			
unter 45-Jährige	in Städten lebende Menschen	armutsgefährdete Personen	Menschen mit chronischen Erkrankungen
Welle 1: 6,9 vs. 7,4*	Welle 1: 6,8 vs. 7,3	Welle 1: 6,6 vs. 7,4	Welle 1: 6,8 vs. 7,6
Welle 2: 6,7 vs. 7,3	Welle 2: 6,8 vs. 7,1	Welle 2: 6,4 vs. 7,2	Welle 2: 6,5 vs. 7,6
Welle 3: 6,8 vs. 7,2	Welle 3: 6,7 vs. 7,2	Welle 3: 6,3 vs. 7,3	Welle 3: 6,6 vs. 7,5
Welle 4: 6,7 vs. 7,2	Welle 4: 6,7 vs. 7,1	Welle 4: nicht signifikant	Welle 4: 6,6 vs. 7,4
Welle 5: 6,7 vs. 7,2	Welle 5: 6,9 vs. 7,1	Welle 5: nicht signifikant	Welle 5: 6,6 vs. 7,4
Welle 6: 7,0 vs. 7,5	Welle 6: 6,9 vs. 7,4	Welle 6: 6,7 vs. 7,4	Welle 6: 6,9 vs. 7,7

\*Der Vergleichswert bezieht sich jeweils auf alle anderen Personen, die dieser Gruppe nicht angehören.

Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056

Berechnung und Darstellung: GÖG

## Psychisches Wohlbefinden im Trend

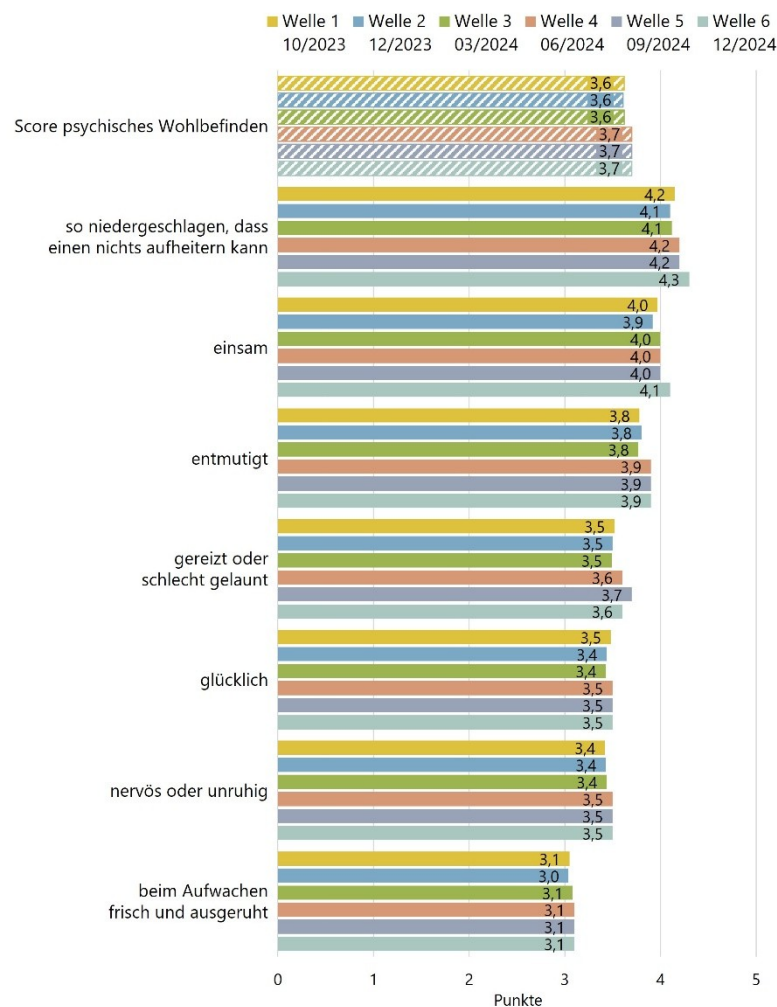
Um das psychische Wohlbefinden zu messen, wurden die Befragungsteilnehmer:innen gebeten, anzugeben, wie oft sie sich in den letzten vier Wochen glücklich, beim Aufwachen frisch und ausgeruht, nervös oder unruhig, gereizt oder schlecht gelaunt, entmutigt, einsam und so niedergeschlagen gefühlt hätten, dass sie nichts aufheitern konnte. Die Fragen konnten anhand einer 5-teiligen Antwortskala von „immer“ (Wert 1) bis „nie“ (Wert 5) beantwortet werden. Die einzelnen Aspekte des psychischen Wohlbefindens wurden zu einem Score (Durchschnittswert) zusammengefasst, wobei die Antwortkategorien der Fragen dazu, wie oft sich die Teilnehmer:innen glücklich und beim Aufwachen frisch und ausgeruht gefühlt haben, umgepolt wurden (1 wurde zu 5, 2 zu 4, 3 blieb 3, 4 wurde zu 2 und 5 zu 1). Die Befragten

bewerteten ihr psychisches Wohlbefinden in den ersten drei Erhebungswellen im Durchschnitt mit 3,6 von 5 möglichen Punkten. In den Wellen 4 bis 6 stieg dieser Wert nicht signifikant auf 3,7 Punkte.

Drei Aspekte rangieren in allen sechs Erhebungswellen über den Durchschnittswerten: das Gefühl, entmutigt zu sein, das Gefühl, einsam zu sein und das Gefühl, niedergeschlagen zu sein (siehe Abbildung 5). Drei Aspekte liegen hingegen unter dem Gesamtscore der jeweiligen Erhebungswelle: sich beim Aufwachen frisch und ausgeruht zu fühlen, nervös oder unruhig zu sein und sich glücklich zu fühlen. Ein Aspekt liegt je nach Befragungswelle im oder knapp unter dem Durchschnittswert: gereizt oder schlecht gelaunt zu sein.

Bei Betrachtung der einzelnen Aspekte des psychischen Wohlbefindens zeigen sich mit Ausnahme der Aspekte Niedergeschlagenheit und Gereiztheit über alle sechs Erhebungswellen hinweg keine nennenswerten signifikanten Veränderungen. Bei diesen beiden Aspekten ist eine leichte Verbesserung erkennbar.

Abbildung 5: Score und einzelne Aspekte des psychischen Wohlbefindens (Welle 1 bis 6); Wertebereich 1 bis 5: je höher der Wert, desto besser



Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056

Berechnung und Darstellung: GÖG

Seite 5 von 9

Abbildung 6: Bevölkerungsgruppen mit geringerem psychischem Wohlbefinden (Welle 1 bis 6)



unter  
60-Jährige

Welle 1: 3,5 vs. 3,9\*  
Welle 2: 3,5 vs. 3,8  
Welle 3: 3,5 vs. 3,8  
Welle 4: 3,6 vs. 3,9  
Welle 5: 3,6 vs. 3,9  
Welle 6: 3,6 vs. 3,9



armutsgefährdete  
Personen

Welle 1: 3,4 vs. 3,7  
Welle 2: 3,4 vs. 3,7  
Welle 3: 3,4 vs. 3,7  
Welle 4: 3,5 vs. 3,8  
Welle 5: 3,6 vs. 3,8  
Welle 6: 3,6 vs. 3,7



Menschen mit  
chronischen  
Erkrankungen

Welle 1: 3,5 vs. 3,8  
Welle 2: 3,4 vs. 3,8  
Welle 3: 3,5 vs. 3,7  
Welle 4: 3,6 vs. 3,8  
Welle 5: 3,6 vs. 3,9  
Welle 6: 3,6 vs. 3,8

\*Der Vergleichswert bezieht sich jeweils auf alle anderen Personen, die dieser Gruppe nicht angehören.

Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056

Berechnung und Darstellung: GÖG

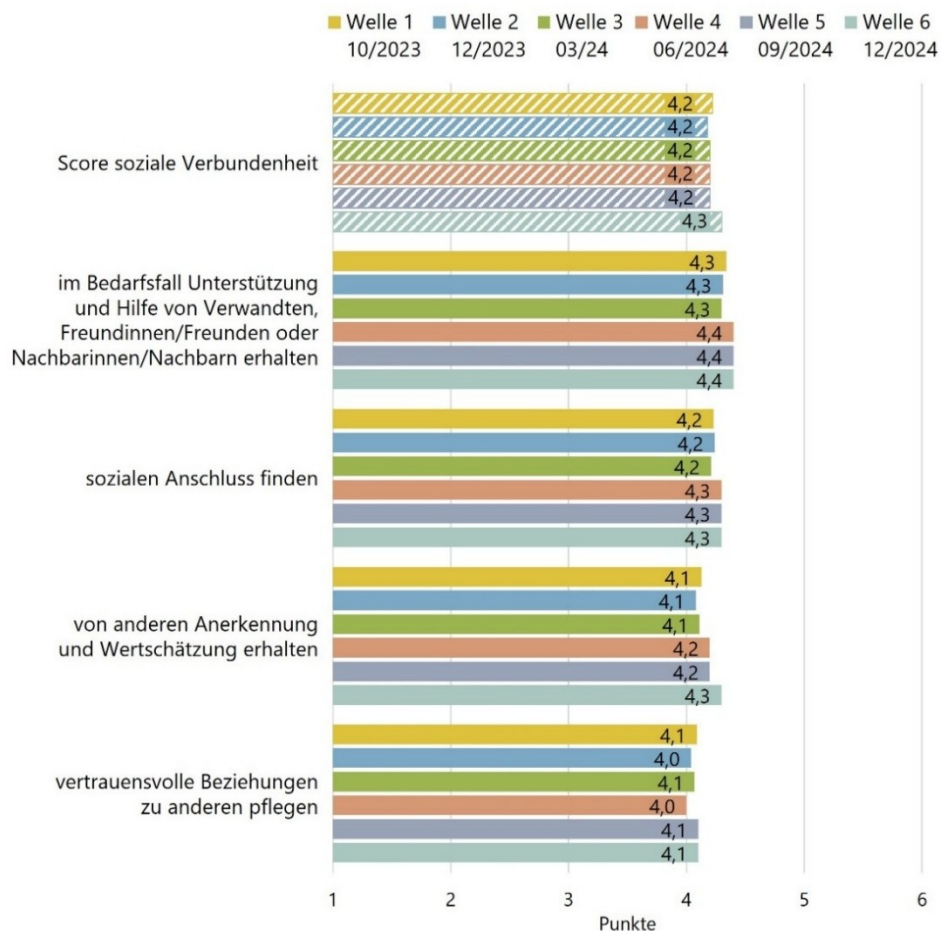
### Soziale Verbundenheit im Trend

Insgesamt vier Fragen des Panels Gesundheitsförderung bilden die soziale Verbundenheit ab: bei Bedarf Unterstützung erhalten, sozialen Anschluss finden, Anerkennung und Wertschätzung erhalten sowie vertrauensvolle Beziehungen pflegen.

Zu einem Score (Durchschnittswert) zusammengefasst, ergab sich für die Befragten in den ersten fünf Erhebungswellen einen Mittelwert von 4,2 Punkten (Wertebereich 1 „sehr schwierig“ bis 6 „sehr einfach“). In Welle 6 kommt es zu einem leichten nicht signifikanten Anstieg auf 4,3 Punkte. Zwei Aspekte lagen über oder entsprachen diesen Werten: im Bedarfsfall Unterstützung und Hilfe von Verwandten, Freundinnen/Freunden oder Nachbarinnen/Nachbarn zu erhalten sowie sozialen Anschluss zu finden. Ein Aspekt lag unter dem jeweiligen Mittelwert: vertrauensvolle Beziehungen zu anderen zu pflegen. Ein weiterer Aspekt lag je nach Befragungswelle knapp unter dem oder um den Mittelwert: von anderen Anerkennung und Wertschätzung zu erhalten (siehe Abbildung 7).

In Bezug auf die soziale Verbundenheit lassen sich für die sechs Erhebungswellen keine signifikanten Veränderungen feststellen. Eine Ausnahme bildet der Aspekt Anerkennung und Wertschätzung: Hier zeigt sich in der Tendenz eine positive Entwicklung.

Abbildung 7: Score und einzelne Aspekte zur sozialen Verbundenheit (Welle 1 bis 6)



Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056  
Wertebereich: 1 „sehr schwierig“ bis 6 „sehr einfach“

Berechnung und Darstellung: GÖG

Abbildung 8: Bevölkerungsgruppen mit geringerer sozialer Verbundenheit (Welle 1 bis 6)

Frauen	unter 60-Jährige	armutsgefährdete Personen	Menschen mit chronischen Erkrankungen
Welle 1: nicht signifikant	Welle 1: 4,1 vs. 4,4	Welle 1: 4,0 vs. 4,3	Welle 1: 4,1 vs. 4,4
Welle 2: 4,1 vs. 4,3*	Welle 2: 4,1 vs. 4,4	Welle 2: 3,9 vs. 4,3	Welle 2: 4,0 vs. 4,3
Welle 3: 4,1 vs. 4,3	Welle 3: 4,1 vs. 4,4	Welle 3: 3,9 vs. 4,3	Welle 3: 4,1 vs. 4,3
Welle 4: 4,2 vs. 4,3	Welle 4: 4,2 vs. 4,4	Welle 4: 4,0 vs. 4,4	Welle 4: 4,1 vs. 4,4
Welle 5: 4,1 vs. 4,3	Welle 5: 4,2 vs. 4,4	Welle 5: 4,0 vs. 4,4	Welle 5: 4,1 vs. 4,4
Welle 6: nicht signifikant	Welle 6: 4,2 vs. 4,4	Welle 6: 3,9 vs. 4,4	Welle 6: 4,1 vs. 4,5

\*Der Vergleichswert bezieht sich jeweils auf alle anderen Personen, die dieser Gruppe nicht angehören.

Welle 1: n = 1.175, Welle 2: n = 1.126, Welle 3: n = 1.136, Welle 4: n = 1.108, Welle 5: n = 1.152, Welle 6: n = 1.056

Berechnung und Darstellung: GÖG

Seite 7 von 9

## Unterschiede nach Bevölkerungsgruppen

Für alle vier Dimensionen der psychosozialen Gesundheit zeigen sich signifikante Unterschiede zwischen Bevölkerungsgruppen. Dies gilt auch dann, wenn diese Unterschiede statistisch für die anderen einbezogenen soziodemografischen Merkmale (Geschlecht, Alter, formale Bildung, Armutsgefährdung, Besiedlungsdichte, chronische Erkrankungen) kontrolliert werden (multiple lineare Regression).

Armutsgefährdete und chronisch kranke Menschen wiesen über alle sechs Erhebungswellen hinweg durchgehend niedrigere Durchschnittswerte bei Lebenszufriedenheit, Sinnerleben, psychischem Wohlbefinden und sozialer Verbundenheit auf – mit einer Ausnahme: Beim Sinnerleben unterschieden sich armutsgefährdete Personen in den Wellen 4 und 5 nicht von der Vergleichsgruppe.

Personen ab 60 Jahren schätzten ihre psychosoziale Gesundheit in allen Aspekten und über alle Erhebungswellen hinweg am besten ein, beim Sinnerleben bereits Menschen ab einem Alter von 45 Jahren.

Unterschiede nach formaler Bildung zeigen sich für die Lebenszufriedenheit (Welle 1–6), für das Sinnerleben in Welle 1, 4 und 6 sowie bei der sozialen Verbundenheit in den Wellen 3 und 4: Personen mit einem Pflichtschul-, BMS<sup>2</sup>- oder Lehrabschluss bewerteten diese Aspekte der psychosozialen Gesundheit negativer als Personen mit Matura oder einem höheren Bildungsabschluss. Für das psychische Wohlbefinden zeigt sich ein ähnlicher, jedoch nur grenzwertig signifikanter Unterschied in den ersten drei Wellen. Ab Welle 4 ist dieser nicht mehr feststellbar.

Personen, die in dicht besiedelten Gebieten leben, bewerteten ihre Lebenszufriedenheit und ihr Sinnerleben in allen 6 Erhebungswellen schlechter als Menschen in gering besiedelten Gebieten. Dieser Effekt zeigt sich auch in Bezug auf ihr psychisches Wohlbefinden in Welle 1, 5 und 6 sowie hinsichtlich der sozialen Verbundenheit in Welle 2, 5 und 6.

Geschlechtsspezifische Unterschiede sind kaum erkennbar. Lediglich die soziale Verbundenheit wurde von Frauen in Welle 2 bis Welle 5 schlechter eingeschätzt.

## Fazit

Die psychosoziale Gesundheit der in Österreich lebenden Menschen kann insgesamt als stabil und im Vergleich zu anderen Ländern in der Europäischen Union als positiv eingeschätzt werden (Eurostat 2025). Über alle sechs Erhebungswellen hinweg (Oktober 2023 bis Dezember 2024) zeigt sich ein gleichbleibendes Niveau. Bestimmte Bevölkerungsgruppen – darunter Menschen mit niedriger formaler Bildung, armutsgefährdete Personen, Menschen mit chronischen Erkrankungen sowie Menschen, die in Städten leben – weisen jedoch durchgehend schlechtere Werte auf. Sie stellen daher besonders relevante Zielgruppen für Maßnahmen zur Förderung der psychosozialen Gesundheit in Österreich dar.

---

<sup>2</sup> Berufsbildende mittlere Schule



## Literatur

Eurostat (2025): Subjective well-being - statistics [online]. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Subjective\\_well-being\\_-\\_statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Subjective_well-being_-_statistics) [Zugriff am 06.08.2025]

Vana, Irina; Schütze, Denise; Nitsch, Martina; Brugger, Katharina; Griebler, Robert (2023): Panel Gesundheitsförderung: Ziele, Inhalte und Methodik. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien

WHO (2022): Mental Health: Strengthening Our Response. Factsheet [online]. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> [Zugriff am 06.02.2024]

## Weiterführende Literatur

Griebler, Robert; Schütze, Denise; Bartuschka, Julia (2024): Psychosoziale Gesundheitskompetenz in der österreichischen Bevölkerung. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien.

Sagerschnig et al.: Surveillance psychosoziale Gesundheit. [https://goeg.at/surveillance\\_psg](https://goeg.at/surveillance_psg)

---

Zitiervorschlag: Schütze, Denise; Vana, Irina; Kölldorfer, Benjamin; Brugger, Katharina; Griebler, Robert (2025): Panel Gesundheitsförderung: Psychosoziale Gesundheit in Österreich. Ergebnisse der Wellen 1 bis 6. Factsheet. Gesundheit Österreich, Wien

Icons: Die in diesem Dokument verwendeten Piktogramme wurden mit der integrierten Piktogramm-Funktion von Microsoft Word eingefügt.

---

ZI: P10/27/5463

Im Auftrag des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz