

Zürich, 19. März 2026

Medienmitteilung

Erste repräsentative Studie zu jungen Angehörigen in der Schweiz – Wegschauen bringt Not und Leid

Stand by You Schweiz hat heute in Zusammenarbeit mit dem Forschungsinstitut Sotomo die erste repräsentative Studie zu ehemaligen angehörigern Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz publiziert. 1,9 Millionen Menschen, also jeder vierte Erwachsene, berichtet, in jungen Jahren erlebt zu haben, dass ein Familienmitglied mit einer psychischen Erkrankung zu kämpfen hatte. 65 Prozent derjenigen, die mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern aufgewachsen sind, sagen, dass sie in der Kindheit und Jugend nicht die gewünschte Unterstützung erhalten haben.

Eine neue Studie von Stand by You Schweiz, der Vereinigung von Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen, rückt eine besonders vulnerable Gruppe von Angehörigen in den Mittelpunkt: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die durch eine psychische Erkrankung in der Familie in die Angehörigenrolle geraten sind, werden oft übersehen. Junge Angehörige sind stärker belastet als Gleichaltrige und übernehmen viele Aufgaben, um die Familie zu entlasten. Nachfolgend in Kürze die Ergebnisse der ersten repräsentativen Studie, die ehemalige junge Angehörige über ihre Kindheit und Jugend befragt und ihr Erleben mit der restlichen Bevölkerung vergleicht:

Hohe Betroffenheit

- 27 Prozent der Schweizer Bevölkerung über 18 Jahren berichten während ihrer Kindheit oder Jugend eine Person in der Familie gehabt zu haben, die mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen hatte. Das entspricht 1,9 Millionen Menschen in der Schweiz.

Fehlende Unterstützung

- 65 Prozent derjenigen, die mit psychisch erkrankten Familienmitgliedern aufgewachsen sind, sagen, dass sie in der Kindheit und Jugend nicht die gewünschte Unterstützung erhalten haben. Bei Personen ohne psychisch belastete Angehörige trifft dies nur halb so häufig zu (31 %).
- Besonders gross ist die Not, wenn die Mutter psychisch erkrankt war. In diesem Fall geben 85 Prozent an, in dieser Zeit zu wenig Unterstützung erlebt zu haben. Auch wenn der Vater betroffen war, fühlten sich zwei Drittel (66 %) ungenügend unterstützt. Selbst bei den sogenannten «Schattenkindern», also jenen, deren Geschwister psychische Erkrankungen hatten, berichtet mehr als die Hälfte (55 %) von einem Unterstützungsdefizit.

- Wer in einem alleinerziehenden Haushalt aufwuchs, berichtet mit 57 Prozent wesentlich häufiger von psychischen Erkrankungen in der Familie als Personen, die mit zwei Erwachsenen im gleichen Haushalt lebten (24 %). Alleinerziehende stehen oft unter höherem wirtschaftlichem, organisatorischem und emotionalem Druck und haben so ein höheres Risiko, psychisch zu erkranken.
- Ehemalige junge Angehörige berichten von einer höheren emotionalen Belastung in der Kindheit und Jugend als die restliche Bevölkerung. Zudem übernahmen sie häufiger Aufgaben, welche die Familien entlasten sollten, etwa die Fassade einer glücklichen Familie aufrechterhalten (41 %) oder emotionale Unterstützung für erwachsene Familienmitglieder leisten (37 %). Ebenfalls beobachtbar ist die höhere Übernahme von nicht altersgerechten Aufgaben durch weibliche junge Angehörige.
- Ehemalige junge Angehörige vermissten eine Person, der sie alles anvertrauen konnten (46 %), nur 27 Prozent hatten eine solche Vertrauensperson.

Individuelle Bewältigung

- Sogenannte «Coping-Strategien» sind bewusste oder unbewusste Mechanismen, mit denen Menschen versuchen, belastende Situationen zu bewältigen. Sie helfen dabei, Herausforderungen zu verarbeiten oder zu reduzieren. Ehemalige junge Angehörige wählten das sich Zurückziehen (59 %), das Übernehmen von Verantwortung und des frühen Erwachsenenwerdens (49 %). Diese Bewältigungsstrategien werden von ihnen um rund 20 Prozentpunkte häufiger genannt als von Personen, die ohne psychische Erkrankungen in der Familie aufwuchsen.

Offene Gesprächskultur

- Eine offene Gesprächskultur spielt eine Schlüsselrolle in der Kindheit und Jugend: Hatten die Befragten das Gefühl, in der Familie offen über eigene Probleme und Bedürfnisse sprechen zu können, geben 80 Prozent an, sich rückblickend ausreichend unterstützt gefühlt zu haben. Fehlt eine solche Offenheit, kehrt sich das Bild drastisch um – 89 Prozent fühlten sich dann nicht ausreichend unterstützt.
- Wer mit psychischen Erkrankungen eines Familienmitglieds aufwuchs, berichtet besonders selten, eigene Probleme offen angesprochen zu haben. Als Hauptgrund dafür wurde genannt, niemandem zur Last fallen zu wollen (49 %). Weitere Gründe fürs Schweigen sind die Angst vor negativen Reaktionen (48%), das Gefühl, dass im Umfeld über solche Themen nicht gesprochen wurde (48 %) und die Erfahrung, mit den eigenen Problemen auf Unverständnis zu stossen (36 %). Viele fühlten sich mit ihren Problemen schlicht allein gelassen. Hinzu kommt, dass 42 Prozent der ehemaligen jungen Angehörigen angeben, keine Worte für ihre Gefühle gefunden zu haben.
- Über die psychische Erkrankung zu sprechen, fällt schwer: Nur ein knappes Viertel der befragten Angehörigen berichtet, sich in der Familie ausgetauscht zu haben (24 %). Besonders selten wurde offen über die psychische Erkrankung des Familienmitglieds gesprochen, wenn ein Elternteil erkrankt war: 88 Prozent derer, bei denen die Mutter betroffen war, sagen, dass über die damit verbundenen Herausforderungen geschwiegen wurde. Bei einem psychisch erkrankten Vater waren es 84 Prozent. Ausserdem sprach jede fünfte Person mit Freundinnen und Freunden (20 %) oder mit anderen Bezugspersonen (21 %) über die psychischen Erkrankungen in der Familie. Diese Zurückhaltung verweist auf eine Tabuisierung psychischer Erkrankungen im familiären und sozialen Umfeld. Offen über die Erkrankung zu sprechen, scheint für viele mit Scham, Loyalitätskonflikten oder der Angst vor Stigmatisierung verbunden zu sein.

Langfristige Folgen

- Ehemalige junge Angehörige spüren im Erwachsenenalter mehr Herausforderungen als die übrige Bevölkerung. Fast die Hälfte von ihnen gibt an, dass es ihnen schwerfällt, um Hilfe zu bitten (47 %, gegenüber 32 % in der übrigen Bevölkerung). Viele versuchen selbst dann stark zu sein, wenn sie längst überfordert sind (44 % vs. 30 %), stehen häufiger unter Stress (41 % vs. 19 %) und haben Mühe, die eigenen Bedürfnisse wahr-

zunehmen und zu kommunizieren (40 % vs. 18 %). Auch das Vertrauen in andere fällt ihnen deutlich schwerer (37 % vs. 17 %). Gleichzeitig übernehmen sie oft Verantwortung für ihr Umfeld selbst dann, wenn ihnen die eigenen Kräfte fehlen (32 % vs. 20 %).

«Mit der Studie rufen wir die Politik, die Fachwelt, die Leistungsträger und alle Menschen in unserem Land auf, die Versorgung und Prävention so zu verändern, dass Wegschauen bei jungen Angehörigen nicht weiter toleriert wird», sagt Christian Pfister, Co-Präsident von Stand by You Schweiz. «Wir fordern, dass der Schutz und die Unterstützung von angehörigern Kindern und Jugendlichen von Menschen mit psychischen Erkrankungen rechtlich verankert wird – kantonale wie nationale. Die Studie ist ein Plädoyer für ein Versorgungssystem, das junge Angehörige früh wahrnimmt, ernst nimmt und begleitet – und so auf Prävention im wirksamsten Sinne setzt. Junge Angehörige dürfen nicht unsichtbar bleiben: Hinschauen, Benennen und Unterstützen lohnen sich zum Wohle künftiger Generationen!»

Eine weitere, qualitative Studie zur Unterstützung von jungen Angehörigen

Für Stand by You Schweiz ist die Sotomo-Studie Teil ihres Schlüsselprojekts «Schutz und Unterstützung von angehörigern Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen». Im Zusammenhang damit hat die Organisation über die letzten Monate hinweg eine zusätzliche, qualitative Studie zum Thema verfasst, die auf rund 50 Gesprächen mit jungen Angehörigen, ehemaligen jungen Angehörigen, Fachleuten und Vertrauenspersonen beruht. Stand by You Schweiz hat diese eigene Studie ebenfalls heute veröffentlicht.

Beide Studien sind vollständig auf der folgenden Website zugänglich:

www.stand-by-you.ch

Kontakt Stand by You Schweiz:

Christian Pfister / Co-Präsident Stand by You Schweiz
+41 78 947 80 75
christian.pfister@stand-by-you.ch

Kontakt Sotomo:

Lisa Frisch / Studienleiterin Sotomo
+41 79 259 20 32
lisa.frisch@sotomo.ch