

Stand by You Studie

Situation der Angehörigen und Vertrauten
von Menschen mit psychischen
Erkrankungen in der Schweiz

März 2024

1	Editorial	3
----------	------------------	----------

2	Stand by You Befragung	5
2.1	Zu dieser Studie	5
2.2	Zusammenfassung	6

3	Ausmass der Betroffenheit in der Schweiz	8
3.1	Eine Mehrheit war schon Angehörige:r oder Vertraute:r	8
3.2	Viele haben als Kind unter ihrer Angehörigenrolle gelitten	12

4	Bedeutung der Unterstützung durch das Umfeld	15
4.1	Hilfe des Umfelds für Betroffene enorm wichtig	15
4.2	Unterstützung durch Angehörige dauert oft mehrere Jahre	17
4.3	Konflikte nehmen mit Dauer der Unterstützung zu	19

5	Auswirkungen auf die Angehörigen und Vertrauten	25
5.1	Traurigkeit und Angst um die Betroffenen	25
5.2	Angehörige fühlen sich von Gesellschaft missverstanden	27
5.3	Besonders gravierend, wenn Kernfamilie betroffen ist	28
5.4	Belastung nimmt mit Dauer der Unterstützung stark zu	31

6	Nachfrage nach passenden Hilfsangeboten	35
6.1	Wunsch nach zusätzlicher Unterstützung	35
6.2	Gewünscht werden Infos und Erfahrungsaustausche	38

7	Datenerhebung und Methodik	41
----------	-----------------------------------	-----------

IMPRESSUM

Stand by You Studie, März 2024

Auftrag und Mitarbeit: Stand by You Schweiz

Ausführung: Sotomo, Dolderstrasse 24, 8032 Zürich.

Projektteam: Elia Heer, Cheryl Vaterlaus

Editorial

Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen navigieren oft durch raue Gewässer. Und das nicht erst, seit die Krise in der psychiatrischen Versorgung zu einem der grossen gesellschaftlichen Themen der Gegenwart geworden ist.

Vor 25 Jahren schlossen sich ein paar regionale Angehörigenorganisationen zur VASK Schweiz zusammen. Die Angehörigenbewegung in der Schweiz war geboren. Die Organisation setzte wichtige Impulse – und unterstützte Angehörige schweizweit. Letztes Jahr hat die Dachorganisation beschlossen, das Erbe der VASK weiterzuentwickeln und einen Neuauftritt zu wagen: Mit neuem Namen, neuer Website und neuem Selbstverständnis tritt die Organisation ab diesem Jahr unter dem Namen «Stand by You Schweiz – Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen» auf. Ziele der Bewegung sind: Die Perspektive der Angehörigen und Vertrauenspersonen vermehrt sicht-, hör- und spürbar zu machen – und einen Beitrag zu leisten, um die Psychiatrie in der Schweiz nachhaltiger, wirksamer und menschlicher zu gestalten.

Die vorliegende Studie ist ein Stück Pionierarbeit. Wir haben in Zusammenarbeit mit Sotomo die erste repräsentative Studie zur Situation der Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz durchgeführt. Die Resultate sind beeindruckend. Allein die Anzahl der betroffenen Menschen lässt aufhorchen: 59 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in unserem Land war in ihrem Leben bereits einmal in der Rolle der Angehörigen oder Vertrauenspersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Rund die Hälfte davon, nämlich etwa 2,1 Millionen Menschen, befindet sich ak-

Stand by You Studie

tuell gerade in dieser Rolle. Ihr Beitrag ist für Betroffene enorm wichtig und entlastet ein System, das selbst in der Krise ist. Fast zwei Drittel der von einer psychischen Erkrankung Betroffenen erklärt beispielsweise, dass sie ohne die Unterstützung aus ihrem Umfeld mehr professionelle Hilfe hätten in Anspruch nehmen müssen.

Der Bericht ist eine Hommage an die vielen Menschen in unserem Land, die als Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen immer wieder Wege finden, ihren Lieben beizustehen. Wir möchten uns an dieser Stelle herzlich bei der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft und der Dr. Angela Reiffer-Stiftung bedanken. Erst ihre grosszügige Unterstützung haben diese Studie, die ein Meilenstein für die Angehörigenbewegung in der Schweiz ist, möglich gemacht.

Stand by You Schweiz / Angehörige und Vertrauenspersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen

Stand by You Befragung

2.1. ZU DIESER STUDIE

Die Erfahrungen und Anliegen von Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen werden bisher im öffentlichen Diskurs über mentale Gesundheit weitgehend ausgeblendet. Dabei gehen tagtäglich in diesem Land enorm viele Menschen mit dieser Rolle durchs Leben. Sie leisten für die von psychischen Erkrankungen betroffenen Menschen ausserordentlich wichtige Hilfe und entlasten damit auch das Gesundheitssystem. Der vorliegende Bericht beschreibt die Resultate der ersten repräsentativen Studie in der Schweiz, die das Thema der Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen erforscht. Die Studie beleuchtet das immense Ausmass an Unterstützung, welches durch das soziale Umfeld der von psychischen Krankheiten betroffenen Menschen geleistet wird und zeigt die Bedeutung dieser Arbeit auf. Zudem untersucht sie, welche Auswirkungen diese anspruchsvolle Rolle auf die Angehörigen und Vertrauten selbst hat und welche Hilfsangebote sich diese wünschen.

Sotomo hat die Befragungsstudie im Auftrag von und in Zusammenarbeit mit [Stand by You Schweiz](#) erarbeitet und umgesetzt. Die Organisation setzt sich für die Bedürfnisse und Interessen von Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz ein.

2.2. ZUSAMMENFASSUNG

Die Ergebnisse der repräsentativen Studie zeigen, wie viele Personen schon einmal Angehörige:r oder Vertraute:r von Menschen mit psychischen Erkrankungen waren und wie bedeutend sie für die Betroffenen und für die Gesellschaft sind.

- 90 Prozent der erwachsenen Bevölkerung kennt mindestens eine Person aus ihrem Umfeld, die schon einmal psychisch erkrankt ist. 73 Prozent kennt mehrere Personen.
- 59 Prozent der erwachsenen Schweizer Bevölkerung (also rund 4,3 Millionen Menschen) war schon in der Rolle eines Angehörigen von einem psychisch erkrankten Familienmitglied oder hat eine psychisch erkrankte Person aus ihrem sozialen Umfeld aktiv unterstützt. Etwa die Hälfte davon, also rund 2,1 Millionen Menschen, sind aktuell in dieser Situation.
- 96 Prozent der Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die von Personen aus ihrem Umfeld unterstützt wurden, sehen die Unterstützung durch Angehörige und Vertrauenspersonen als wichtig an.
- 58 Prozent der Menschen mit einer psychischen Erkrankung, die von Personen aus ihrem Umfeld unterstützt wurden, sagen, dass sie ohne diese Unterstützung zusätzliche professionelle Hilfe in Anspruch hätten nehmen müssen.
- 68 Prozent der Angehörigen und Vertrauten, die Unterstützung leisten oder dies in der Vergangenheit getan haben, sagen, dass sie dies während mindestens einem Jahr getan haben. Ein Drittel leistete oder leistet diese Hilfe während mehr als fünf Jahren. Mit einer längeren Unterstützungsdauer steigt das Konfliktpotenzial zwischen Unterstützenden und Betroffenen.
- 73 Prozent der Personen, die ein Mitglied der Kernfamilie unterstützen oder unterstützt haben, gaben an, dass die Unterstützung für sie eine psychische Belastung ist oder war.

Stand by You Studie

- 37 Prozent der Unterstützenden erleben Angst und Sorge, dass sich die betroffene Person das Leben nehmen könnte.
- 73 Prozent der Angehörigen und Vertrauten finden, dass sie von der Gesellschaft zu wenig Verständnis bekommen.
- 53 Prozent der Angehörigen und Vertrauten sind der Meinung, dass es zu wenige spezifische Angebote gibt, um das soziale Umfeld von Personen mit psychischen Erkrankungen angemessen zu unterstützen. Besonders hoch ist der Bedarf nach verbessertem Zugang zu Informationen und Erfahrungsaustauschen.
- 36 Prozent der Menschen in der Schweiz geben an, als Kind miterlebt zu haben, wie ein Familienmitglied unter einer psychischen Erkrankung litt. 73 Prozent von ihnen gaben an, unter diesem Zustand gelitten zu haben. Das entspricht etwa 1,9 Millionen heute erwachsenen Menschen.

Ausmass der Betroffenheit in der Schweiz

Das Kapitel zeigt auf, wie viele Menschen in der Schweiz schon Erfahrungen als Angehörige:r oder Vertraute:r einer Person mit psychischen Erkrankungen gemacht haben.

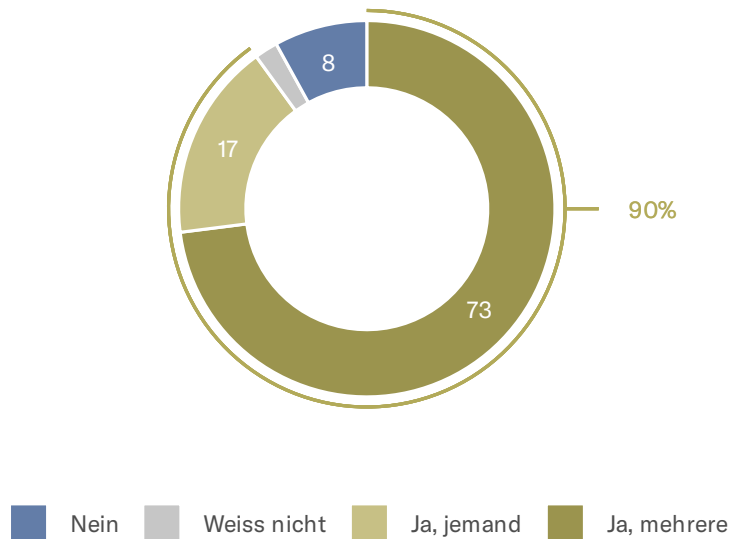
3.1. EINE MEHRHEIT WAR SCHON ANGEHÖRIGE:R ODER VERTRAUTE:R

In der Schweiz kennt fast jede:r eine oder mehrere Personen aus ihrem sozialen Umfeld, die unter psychischen Erkrankungen leiden oder gelitten haben. Wie Abbildung 1 zeigt, gaben 90 Prozent der Befragten an, mindestens eine Person in ihrem sozialen Umfeld zu kennen, die schon einmal an einer psychischen Erkrankung litt. 73 Prozent gaben an, mehrere betroffene Personen zu kennen.

Stand by You Studie

Fast alle kennen Menschen mit psychischen Erkrankungen (Abb. 1)

«Kennen Sie Menschen in Ihrem sozialen Umfeld, die schon unter psychischen Erkrankungen gelitten haben? (z.B. Burn-out, Depressionen, Angstzustände, Psychosen, Schizophrenie, etc.)»



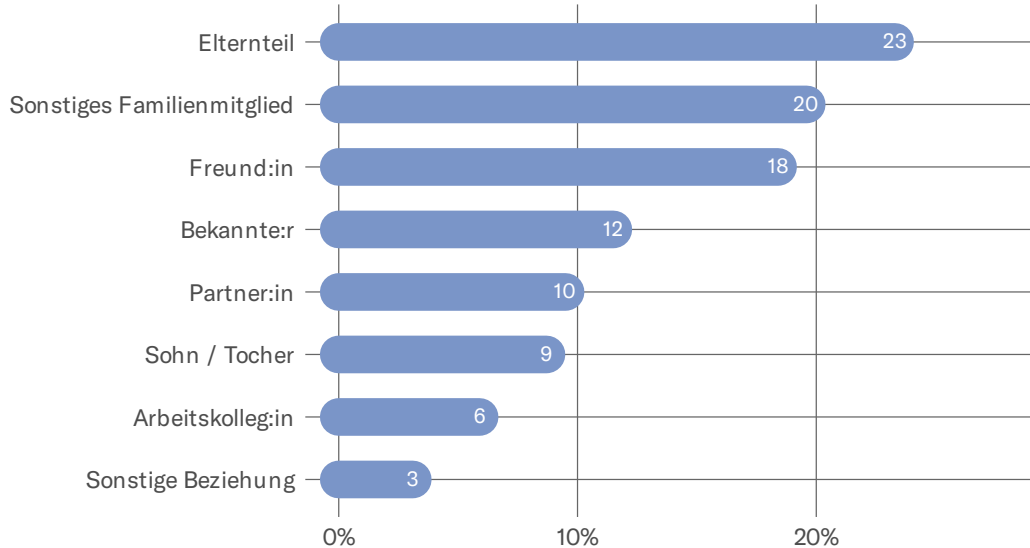
Trotzdem sind die Erfahrungen und die Bedürfnisse des sozialen Umfelds von Menschen mit psychischen Erkrankungen in der Schweiz noch kaum beleuchtet worden. Der vorliegende Studienbericht basiert auf einer repräsentativen Befragung, die Einblicke in die Situation von Angehörigen und Vertrauten gibt. Dabei wurden die Teilnehmenden gebeten, ihre prägendste Erfahrung mit einer ihr nahestehenden Person, die an einer psychischen Erkrankung leidet, näher zu beschreiben.

Für die meisten, welche solch eine Erfahrung gemacht haben, kam diese durch die Erkrankung einer Person aus dem Familienkreis (Abb. 2). Bei 23 Prozent der Befragten ist, respektive war die von einer psychischen Erkrankung betroffene Person ein Elternteil, bei 20 Prozent ein sonstiges Familienmitglied, bei zehn Prozent die Partner:in und bei neun Prozent die Tochter oder der Sohn. Auch Freund:innen (18 %) und Bekannte (12 %) wurden häufig erwähnt, Arbeitskolleg:innen (6 %) und sonstige Beziehungen (3 %) eher weniger.

Stand by You Studie

Beziehungsverhältnis zu der psychisch erkrankten Person (Abb. 2)

«Was ist Ihre Beziehung zu der von einer psychischen Erkrankung betroffenen Person? Falls Sie mehrere Personen aus Ihrem Umfeld kennen, die schon mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen hatten, beantworten Sie die Fragen bitte für die für Sie einschneidendste Erfahrung» – nur Befragte, die eine psychisch erkrankte Person in ihrem sozialen Umfeld kennen



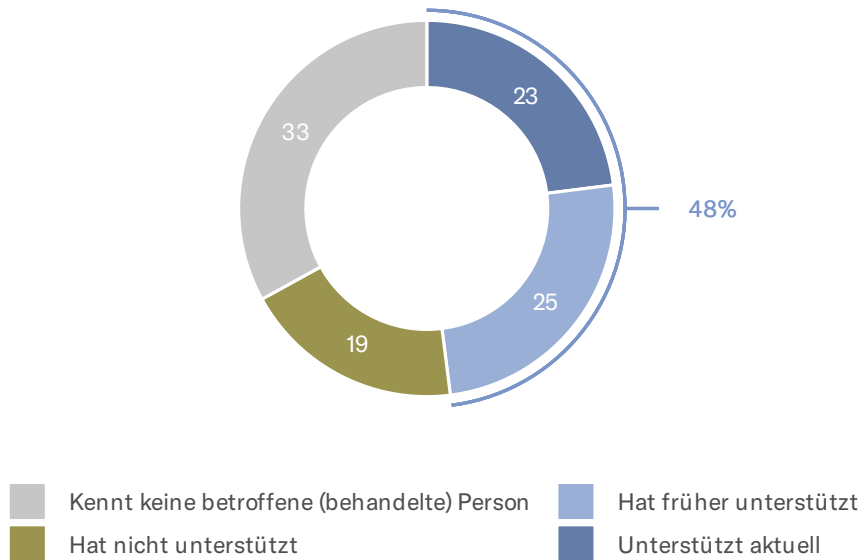
Viele der Befragten unterstützten die betroffene Person aktiv, etwa indem sie regelmässig mit ihnen über ihre Situation redeten und nach ihnen schauten oder ihnen bei Alltagsaufgaben halfen (Abb. 3). 48 Prozent der Menschen in der Schweiz haben schon einmal eine wegen einer psychischen Erkrankung behandelte Person auf diese Art unterstützt. Knapp die Hälfte davon, 23 Prozent, unterstützten die betroffene Person zum Zeitpunkt der Umfrage noch.

Stand by You Studie

Unterstützung der psychisch erkrankten Person (Abb. 3)

«Haben Sie die betroffene Person unterstützt? (z.B. regelmässig mit ihr über ihre Situation geredet und ihr zugehört, ihr bei Alltagsaufgaben geholfen oder sie zu Terminen begleitet)»

«Sind Sie die betroffene Person aktuell immer noch am unterstützen?»



Der Verein Stand by You, der diese Studie in Auftrag gegeben hat und an der Ausarbeitung der Umfrage beteiligt war, vertritt die Interessen von Angehörigen und Vertrauten in der Schweiz. Um die Studienergebnisse möglichst relevant für diese Gruppe zu halten, sind deshalb in den weiteren Kapiteln nur die Antworten von Personen mit Erfahrungen als Angehörige und/oder Vertraute aufgeführt. Angehörige sind in dem Zusammenhang als Personen definiert, bei denen jemand aus dem Familienkreis psychisch erkrankt ist und deswegen professionell behandelt werden muss(te). Vertraute wiederum sind Menschen, die eine Person aus ihrem sozialen Umfeld aktiv unterstützen, respektive unterstützt haben, die wegen einer psychischen Erkrankung professionell behandelt wird oder wurde.

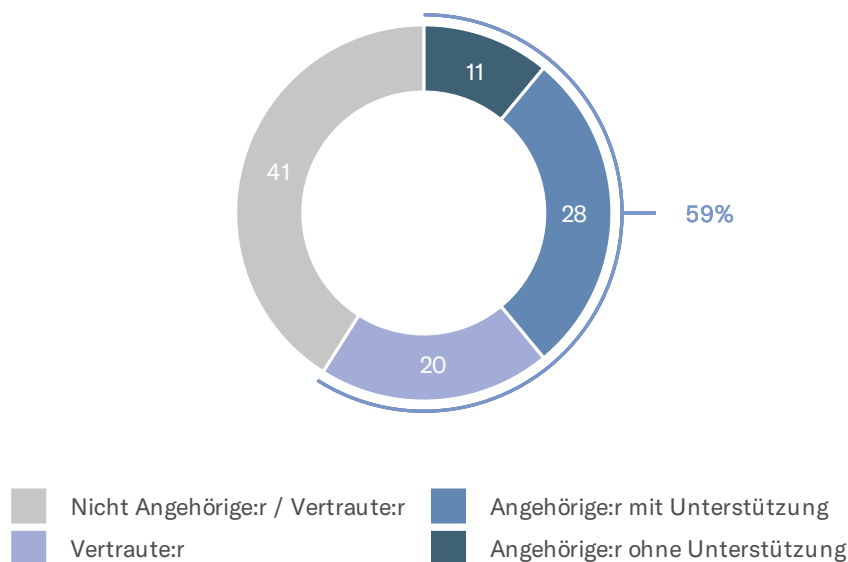
Die Gruppe der Menschen, die bereits einmal Erfahrungen als Angehörige oder Vertraute gemacht haben, ist sehr gross. 59 Prozent der erwachsenen Bevölkerung waren bereits mindestens einmal in der Rolle als Angehörige:r oder Vertraute:r (Abb. 4). Das sind 4,2 der 7,4 Millionen in der Schweiz lebenden erwachsenen Menschen. Aufgrund der Zahlen zur aktuellen

Unterstützung kann davon ausgegangen werden, dass ungefähr die Hälfte davon, also 2,1 Millionen, aktuell noch in dieser Rolle sind.

Für 39 Prozent der Befragten war eine Erkrankung eines Familienmitglieds die prägendste Erfahrung mit einer betroffenen Person. Für weitere 20 Prozent der Befragten kam diese Erfahrung, als sie jemanden aus ihrem Bekanntenkreis aktiv unterstützt haben. 41 Prozent der in der Schweiz lebenden Menschen haben noch keine Erfahrung als Angehörige:r oder Vertraute:r gemacht.

Erfahrungen als Angehörige:r oder Vertraute:r (Abb. 4)

Anteil der erwachsenen, sprachintegrierten Schweizer Bevölkerung, die schon ein psychisch erkranktes Familienmitglied hatte (Angehörige) und/oder eine Person mit psychischen Erkrankungen aus ihrem sozialen Umfeld aktiv unterstützt hat (Vertraute)



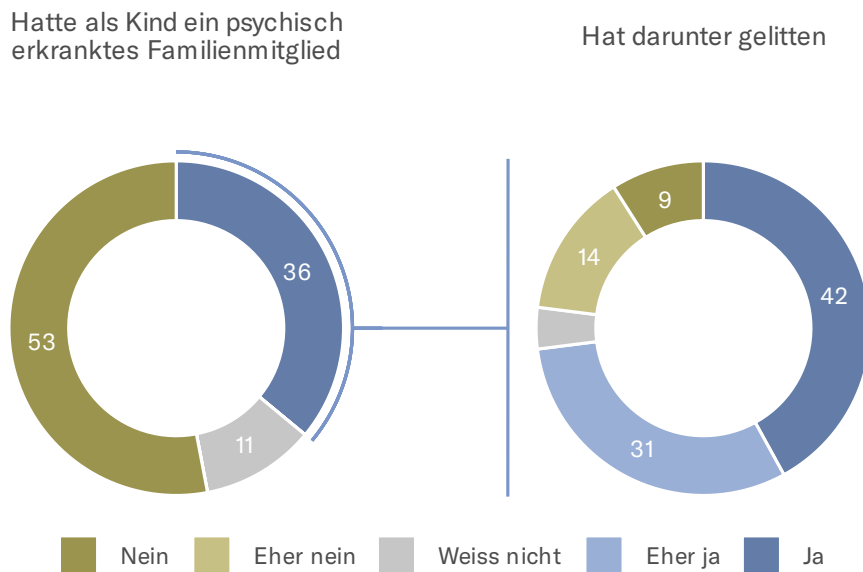
3.2. VIELE HABEN ALS KIND UNTER IHRER ANGEHÖRIGENROLLE GELITTEN

Viele Menschen in der Schweiz – 36 Prozent gemäss der Befragung (Abb. 5) –, haben als Kind miterlebt, wie ein Familienmitglied unter einer psychischen Erkrankung litt. Von diesen 36 Prozent gaben drei von vier Personen an, klar (42 %) oder eher (31 %)

unter diesem Umstand gelitten zu haben. Hochgerechnet auf die Schweizer Bevölkerung bedeutet dies, dass rund 1,9 Millionen in der Schweiz lebende Erwachsene als Kind klar oder eher unter der psychischen Erkrankung eines Familienmitglieds gelitten haben.

Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen in der Familie als Kind (Abb. 5)

«Hatte jemand aus Ihrem Familienkreis mit psychischen Erkrankungen zu kämpfen, als Sie selbst noch ein Kind waren?»
«Haben Sie darunter gelitten?»



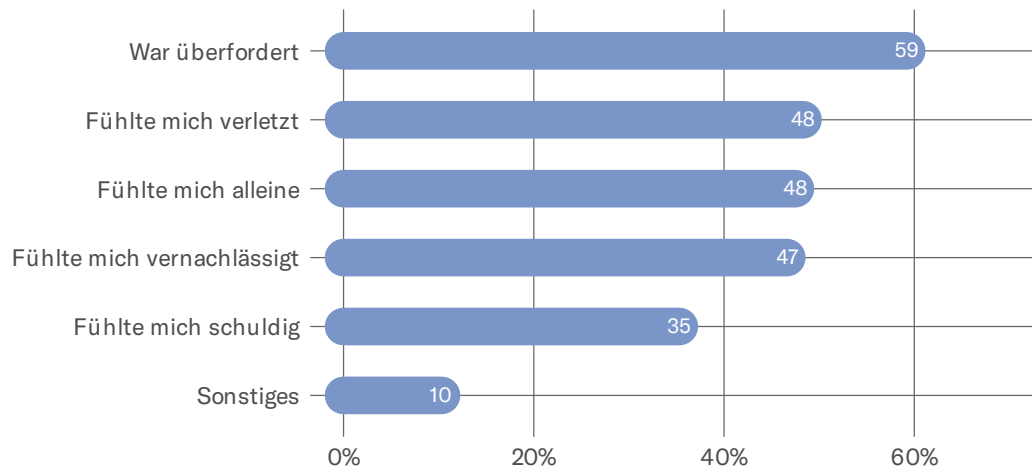
Danach gefragt, wie sie als Kind unter der Situation gelitten haben (Abb. 6), gab eine Mehrheit an, mit der Situation überfordert gewesen zu sein (59 %). Ebenfalls viele fühlten sich verletzt (48 %), alleine (48 %) oder vernachlässigt (47 %). 35 Prozent empfanden Schuldgefühle.

Die vorliegenden Zahlen verdeutlichen, dass Kinder meistens darunter leiden, wenn ihre Eltern psychisch erkranken. Daher sollte bei psychologischer oder psychiatrischer Behandlung der Eltern stets auch das Wohl der Kinder berücksichtigt werden. Stand by You Schweiz fordert deshalb, dass ihre Bedürfnisse als junge Angehörige systematisch in die Behandlung der Eltern oder Geschwister integriert und durch spezifische Angebote unterstützt werden.

Stand by You Studie

Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen in der Familie als Kind (Abb. 6)

«Wie haben Sie darunter gelitten?» – nur Personen, die als Kind unter einer psychischen Erkrankung im Familienkreis gelitten haben



Bedeutung der Unterstützung durch das Umfeld

In diesem Kapitel wird aufgezeigt, wie gross das Ausmass und die Bedeutung der Unterstützung durch das soziale Umfeld von psychisch erkrankten Personen ist. Es beleuchtet zudem die Arten von Hilfeleistungen durch Angehörige und Vertraute und zeigt Probleme in diesem Zusammenhang auf.

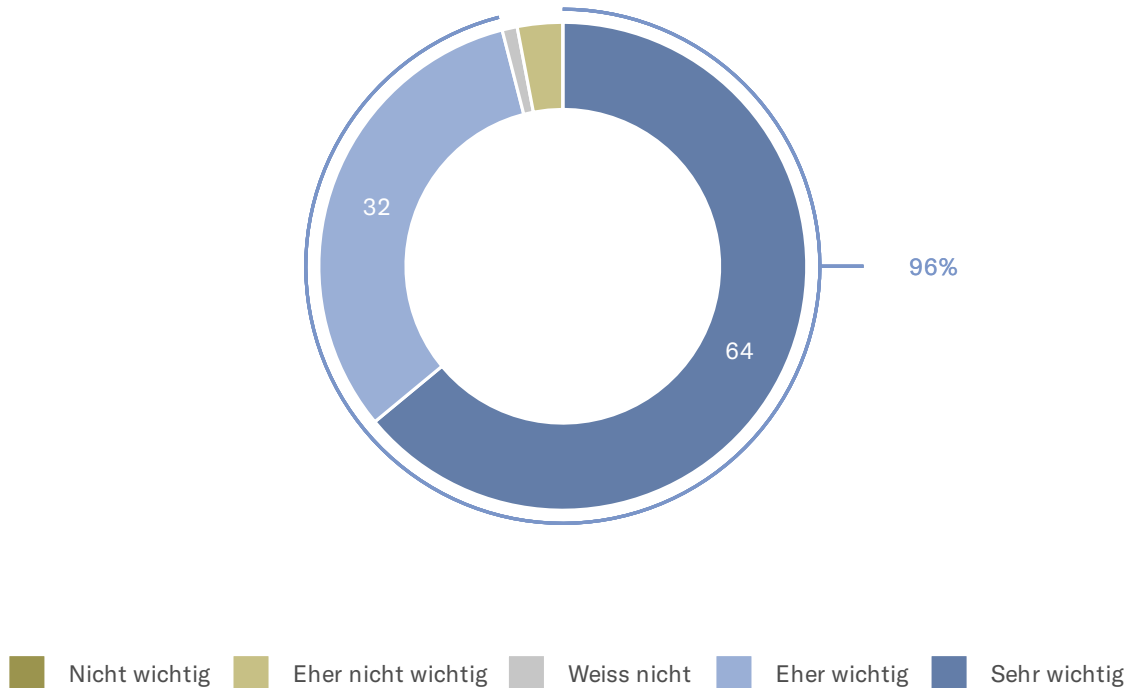
4.1. HILFE DES UMFELDS FÜR BETROFFENE ENORM WICHTIG

Angehörige und Vertraute von psychisch erkrankten Menschen leisten durch ihre Unterstützung einen bedeutenden Beitrag zur Bewältigung von Krisen und unterstützen betroffene Personen dabei, ihren Alltag zu meistern. Diese Leistung wird von betroffenen Personen als enorm wichtig eingestuft (Abb. 7). Für fast zwei Drittel (64 %) der von psychischen Erkrankungen betroffenen Personen, die währenddessen durch ihr Umfeld unterstützt wurden, war diese Unterstützung sehr wichtig. Weitere 32 Prozent fanden diese Hilfe eher wichtig.

Stand by You Studie

Bedeutung der Unterstützung durch das Umfeld für Betroffene (Abb. 7)

«Wie wichtig war die Unterstützung von Menschen aus Ihrem sozialen Umfeld für Sie?» – nur Personen, die schon unter einer psychischen Erkrankung gelitten haben und währenddessen aus ihrem Umfeld unterstützt wurden



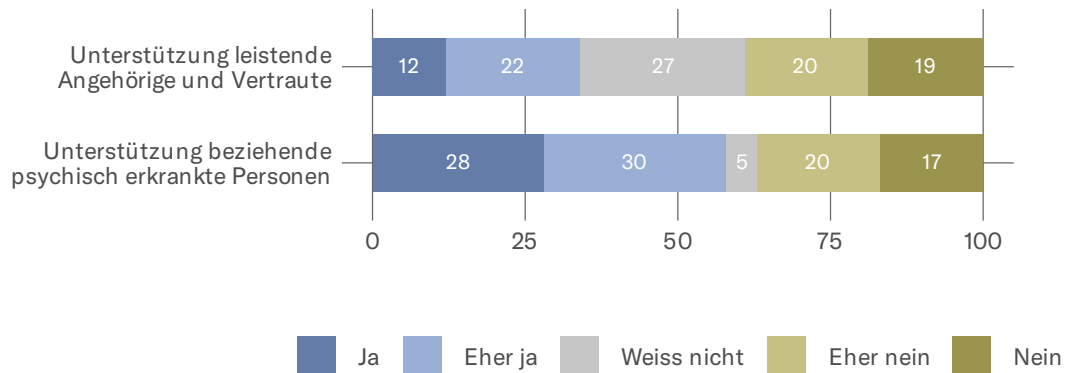
Zusammen mit den Zahlen zum enormen Ausmass an Unterstützung psychisch erkrankter Menschen durch das Umfeld (vgl. Abb. 3) zeigen diese Ergebnisse, dass in der Schweiz im Kontext psychischer Erkrankungen stark auf die Hilfe von Angehörigen und Vertrauten der Betroffenen gesetzt wird. Somit machen diese einen integralen Bestandteil des Unterstützungsnetzwerks und des Versorgungssystems aus.

Angehörige und Vertraute, die Menschen mit psychischen Erkrankungen aus ihrem persönlichen Umfeld unterstützen, erbringen also erhebliche Leistungen, welche ohne sie durch professionelle Institutionen und Fachkräfte abgedeckt werden müssten. Dies bestätigen sowohl Personen mit psychischer Erkrankung, die durch ihr Umfeld unterstützt werden oder wurden, als auch Personen, die Unterstützung geleistet haben oder dies aktuell tun (Abb. 8). 34 Prozent der Angehörigen und

Vertrauten denken, dass die betroffene Person ohne ihre Unterstützung zusätzliche professionelle Hilfe hätte in Anspruch nehmen müssen. Gut ein Viertel (27 %) ist sich jedoch nicht sicher. Für die Betroffenen selbst ist die Sache klarer. Deutlich mehr als die Hälfte von ihnen (58 %) sagen, dass sie ohne Unterstützung durch ihr soziales Umfeld klar oder eher zusätzliche professionelle Hilfe hätten beanspruchen müssen.

Zusätzliche professionelle Hilfe ohne Unterstützung durch Umfeld (Abb. 8)

«Hätte die betroffene Person ohne Ihre Unterstützung mehr professionelle psychologische oder psychiatrische Hilfe beanspruchen müssen?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben
«Hätten Sie mehr professionelle psychologische oder psychiatrische Hilfe beansprucht, wenn diese Menschen Sie nicht unterstützt hätten?» – nur Personen, die psychisch erkrankt sind/waren und durch Umfeld unterstützt werden/wurden



4.2. UNTERSTÜTZUNG DURCH ANGEHÖRIGE DAUERT OFT MEHRERE JAHRE

Die Hilfe von Angehörigen und Vertrauten psychisch erkrankter Menschen ist vielfältig, und obwohl sie nicht institutionalisiert ist und auf Freiwilligkeit beruht, ist sie doch in vielen Fällen von erstaunlicher Dauer (Abb. 9). So geben 68 Prozent der Angehörigen und Vertrauten, die Unterstützung leisten oder in der Vergangenheit geleistet haben, an, die psychisch erkrankte Person mindestens ein Jahr lang unterstützt zu haben. Bei knapp einem Drittel der Unterstützenden erfolgte die Hilfe sogar über einen Zeitraum von mehr als fünf Jahren. Daraus lässt sich ableiten, dass die Angehörigen und Vertrauten durch ihren Beitrag das Gesundheitssystem stark entlasten.

Stand by You Studie

Dauer der Unterstützung» (Abb. 9)

«Wie lange haben Sie die betroffene Person ungefähr (schon) unterstützt?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben

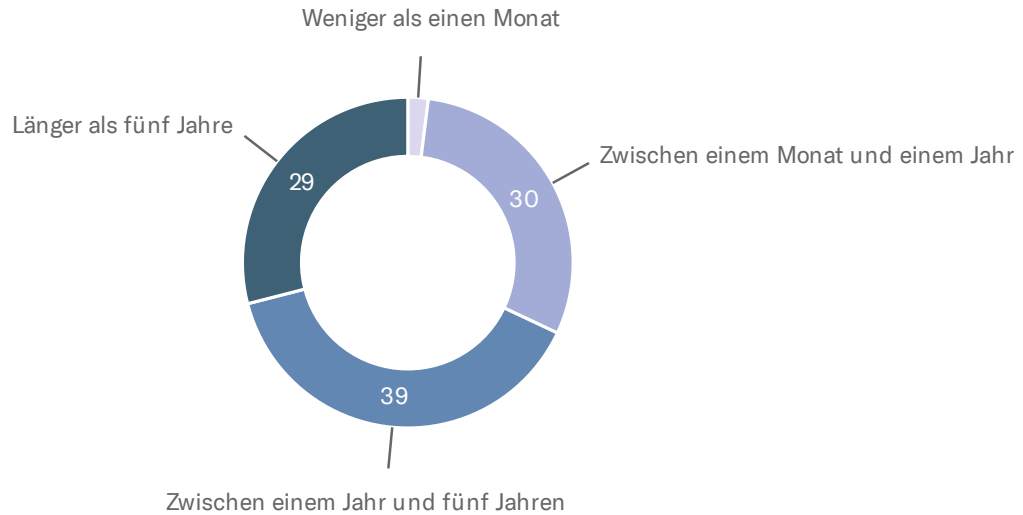
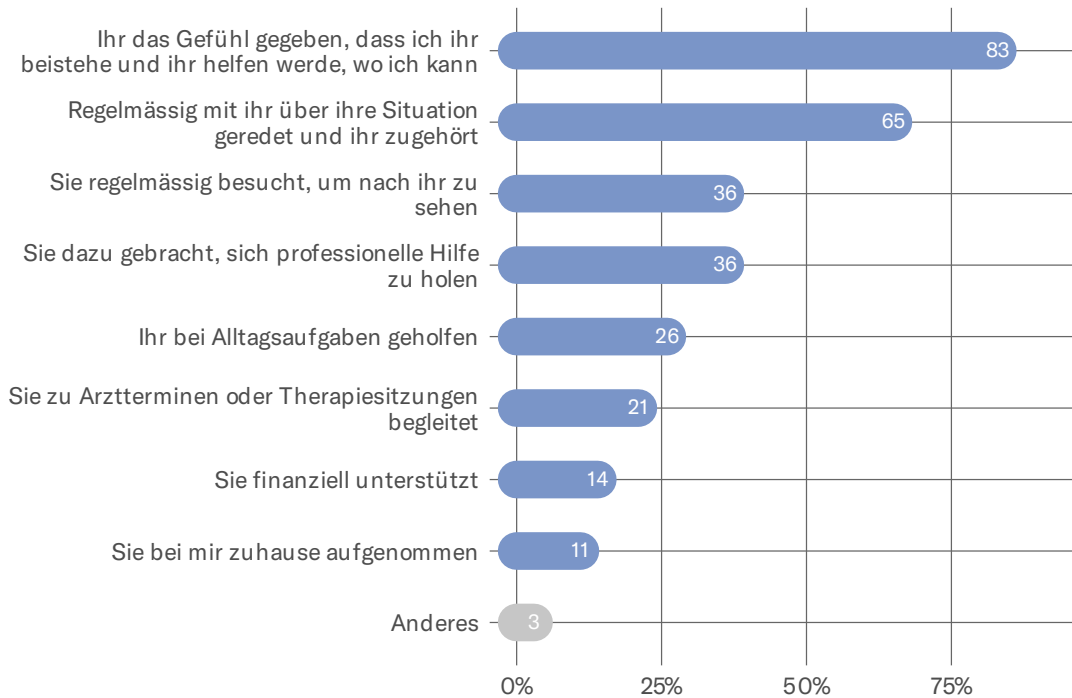


Abbildung 10 zeigt, wie die Unterstützung durch die Angehörigen und Vertrauten aussieht. Das häufigste Engagement besteht darin, den Betroffenen das Gefühl zu geben, nicht allein zu sein, indem die Unterstützenden ihnen beistehen (83 %) sowie regelmässig mit ihnen über ihre Situation reden (65 %). Jeweils 36 Prozent der Angehörigen und Vertrauten besuchen die Betroffenen regelmässig und ermutigen sie, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Darüber hinaus engagieren sie sich auch bei alltäglichen Pflichten: ein Viertel hilft bei der Verrichtung von Alltagsaufgaben und etwa ein Fünftel begleitet die Betroffenen zu Arzt- und Therapieterminen. Die Hilfe aus dem sozialen Umfeld beschränkt sich nicht allein auf zeitliche Investition und alltägliche Unterstützung. Rund 14 Prozent leisten finanzielle Unterstützung und elf Prozent haben die betroffene Person bei sich zu Hause aufgenommen.

Bereiche der Unterstützung (Abb. 10)

«Wie haben Sie die betroffene Person unterstützt?» – nur Angehörige und Vertraute, die Unterstützung leisten/geleistet haben



4.3. KONFLIKTE NEHMEN MIT DAUER DER UNTERSTÜTZUNG ZU

Die Unterstützung durch Angehörige und Vertraute ist eine wichtige Stütze für die von psychischen Erkrankungen betroffenen Personen. Allerdings verläuft diese nicht immer reibungslos. So gibt rund die Hälfte der Angehörigen und Vertrauten, die Unterstützung leisten oder geleistet haben, an, dass es zwischen ihnen und der betroffenen Person schon zu Spannungen oder Konflikten gekommen sei (Abb. 11). Bei elf Prozent der Unterstützenden kommt dies sogar oft vor. Besonders häufig kommt es zu Reibungen, wenn die betroffene Person ein Mitglied der Kernfamilie ist. In dieser Konstellation geben 19 Prozent der Angehörigen und Vertrauten an, dass es zwischen ihnen und der betroffenen Person oft zu Konflikten kommt. Ist die von einer psychischen Krankheit betroffene Person ein entfernteres

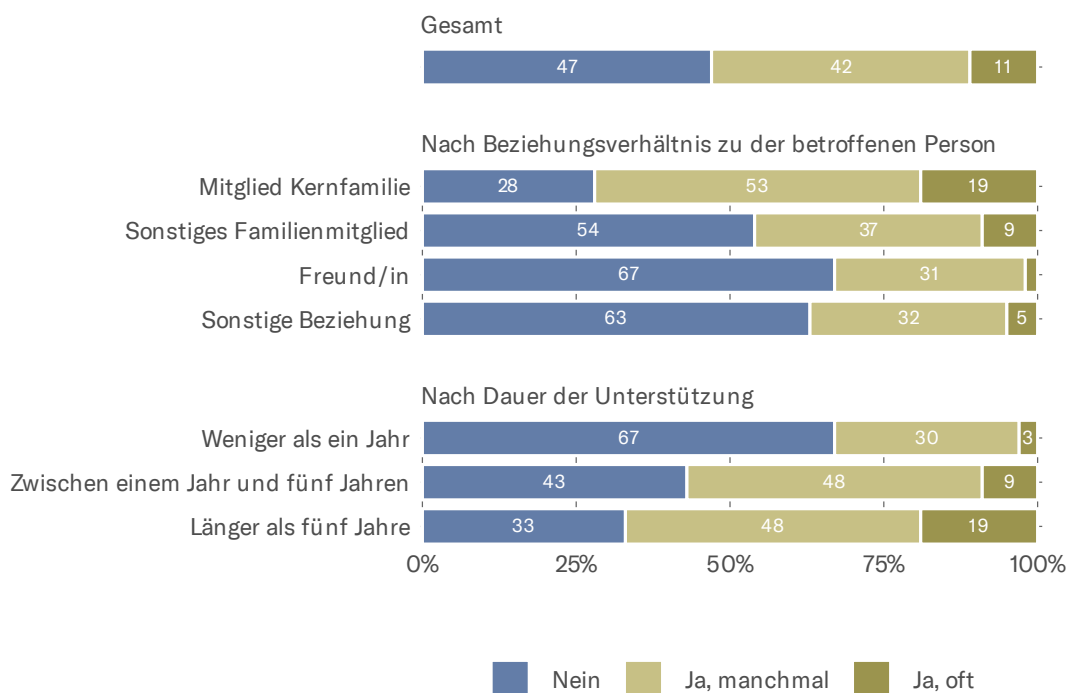
Stand by You Studie

Familienmitglied oder steht in einer anderen Beziehung zur unterstützenden Person, kommt es weniger häufig zu Spannungen.

Auch die Dauer der Unterstützung hat einen Einfluss auf die Konflikte zwischen der betroffenen und der unterstützenden Person. 33 Prozent der Angehörigen und Vertrauten, deren Unterstützung weniger als ein Jahr dauerte, berichteten von Konflikten. Bei Unterstützenden, die zwischen einem und fünf Jahre halfen, sind es 57 Prozent und bei noch längerer Unterstützung sogar 67 Prozent. Mit einer längeren Unterstützungsdauer steigt demnach das Konfliktpotenzial zwischen den Angehörigen und Vertrauten und den betroffenen Personen.

Spannungen zwischen der unterstützenden und der psychisch erkrankten Person (Abb. 11)

«Ist es schon zu Spannungen oder Konflikten zwischen Ihnen und der betroffenen Person gekommen?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



Dass die Hilfe durch das Umfeld nicht immer problemlos verläuft, zeigt auch Abbildung 12. Lediglich 14 Prozent der unterstützenden Angehörigen und Vertrauten fiel nichts in Zusammenhang mit ihrer Unterstützung schwer. In drei Bereichen sahen jeweils etwa 30 Prozent der Unterstützenden

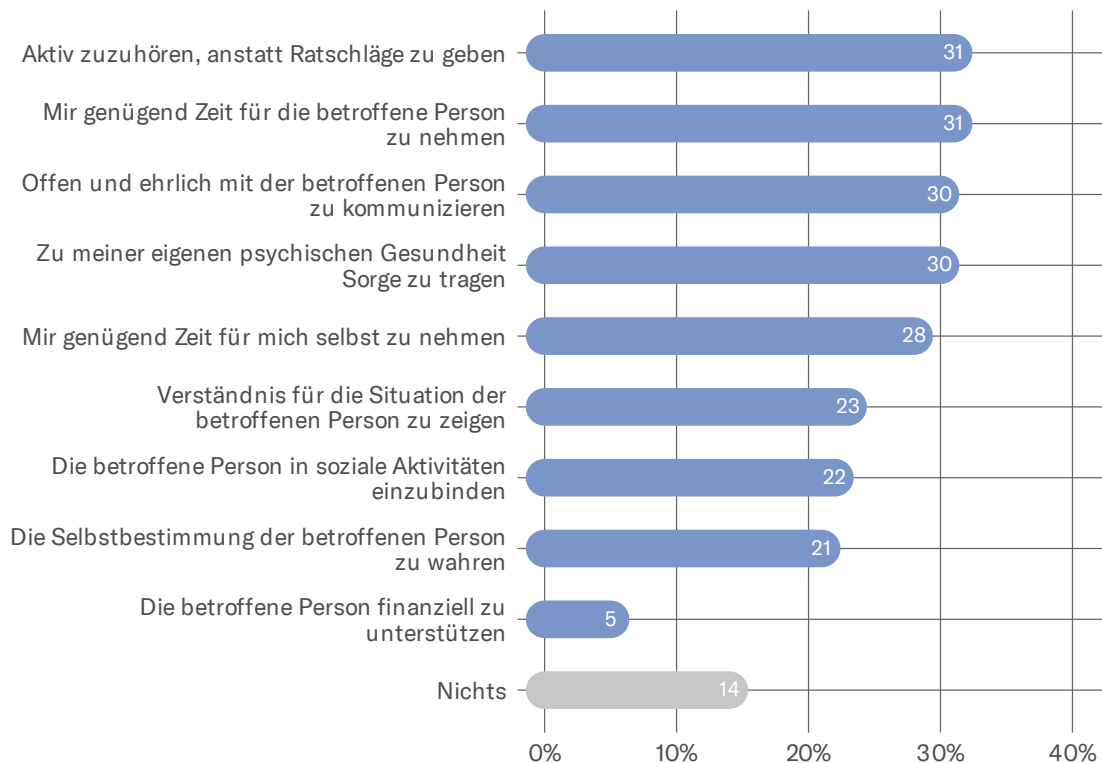
Stand by You Studie

Schwierigkeiten: bei der Kommunikation, beim Zeitaufwand und bei der eigenen psychischen Gesundheit.

Im Bereich der Kommunikation fällt es je knapp einem Drittel der unterstützenden Personen schwer, aktiv zuzuhören, anstatt Ratschläge zu erteilen und mit der betroffenen Person offen zu kommunizieren. Ebenfalls jeweils knapp ein Drittel der Unterstützenden hat Schwierigkeiten, sich um die eigene psychische Gesundheit zu kümmern und sich genügend Zeit für sich selbst zu nehmen. Auch Verständnis für die betroffene Person zu zeigen, kann schwierig sein. 23 Prozent der Angehörigen und Vertrauten hatten damit Mühe. Zudem stellen die soziale Integration der betroffenen Person und die Bewahrung ihrer Autonomie für gut einen Fünftel der Unterstützenden Schwierigkeiten dar. Die finanzielle Unterstützung ist hingegen weniger oft ein Problem. Nur fünf Prozent der Angehörigen und Vertrauten hatten Schwierigkeiten damit, Betroffene finanziell zu unterstützen.

Schwierigkeiten bei der Unterstützung (Abb. 12)

«Was fiel Ihnen bei der Unterstützung der betroffenen Person schwer?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



Diese Ergebnisse machen deutlich, dass die Unterstützung von psychisch erkrankten Personen durch das soziale Umfeld auch viele Schwierigkeiten mit sich bringt. Diese zeigen sich sowohl im Umgang zwischen der betroffenen und der unterstützenden Person als auch im persönlichen Leben der Angehörigen und Vertrauten.

Die Herausforderungen beschränken sich aber nicht nur auf die Seite der Angehörigen und Vertrauten. Auch für psychisch erkrankte Personen, die Unterstützung aus ihrem Umfeld in Anspruch nehmen, bringt diese Situation gewisse Schwierigkeiten mit sich. Wie aus Abbildung 13 hervorgeht, empfand die Hälfte der betroffenen Personen schon einmal ein schlechtes Gewissen gegenüber den Unterstützenden. Dieses Gefühl ist besonders während einer psychischen Erkrankung akut. 66 Prozent der Personen, die aktuell an einer psychischen Erkrankung leiden,

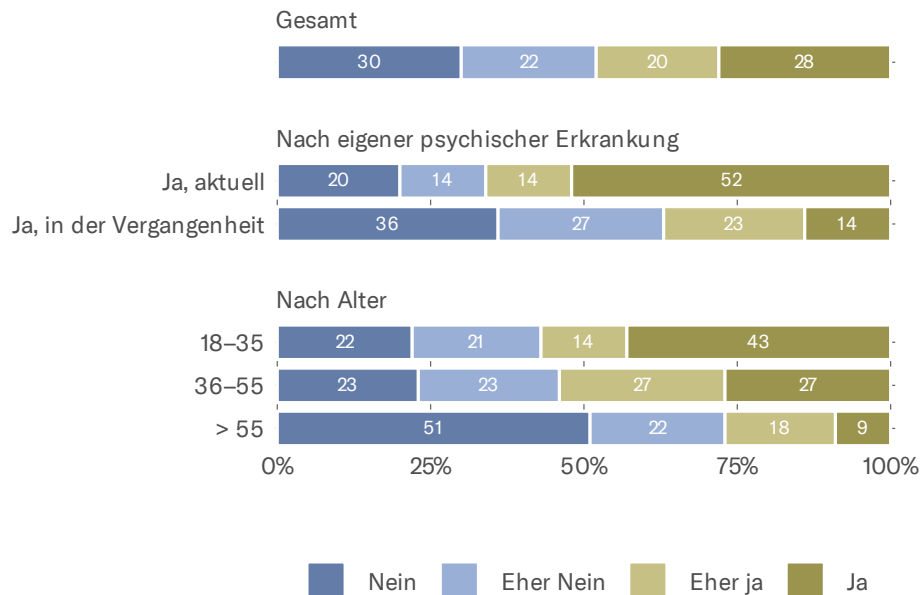
Stand by You Studie

hatten bereits ein schlechtes Gewissen. Bei Personen, die in der Vergangenheit von einer psychischen Krankheit betroffen waren, aber denen es momentan wieder besser geht, sind es mit 37 Prozent deutlich weniger.

Auch zwischen den Altersgruppen finden sich klare Unterschiede. Während bei den über 55-Jährigen 27 Prozent der psychisch erkrankten Personen mit einem schlechten Gewissen gegenüber den unterstützenden Personen zu kämpfen hatten, sind es bei den jüngeren Generationen 57 Prozent.

Schlechtes Gewissen gegenüber Unterstützenden (Abb. 13)

«Hatten Sie je ein schlechtes Gewissen gegenüber den Menschen, die Sie unterstützt haben?» – nur Personen, die psychisch erkrankt sind/waren und durch Umfeld unterstützt werden/wurden



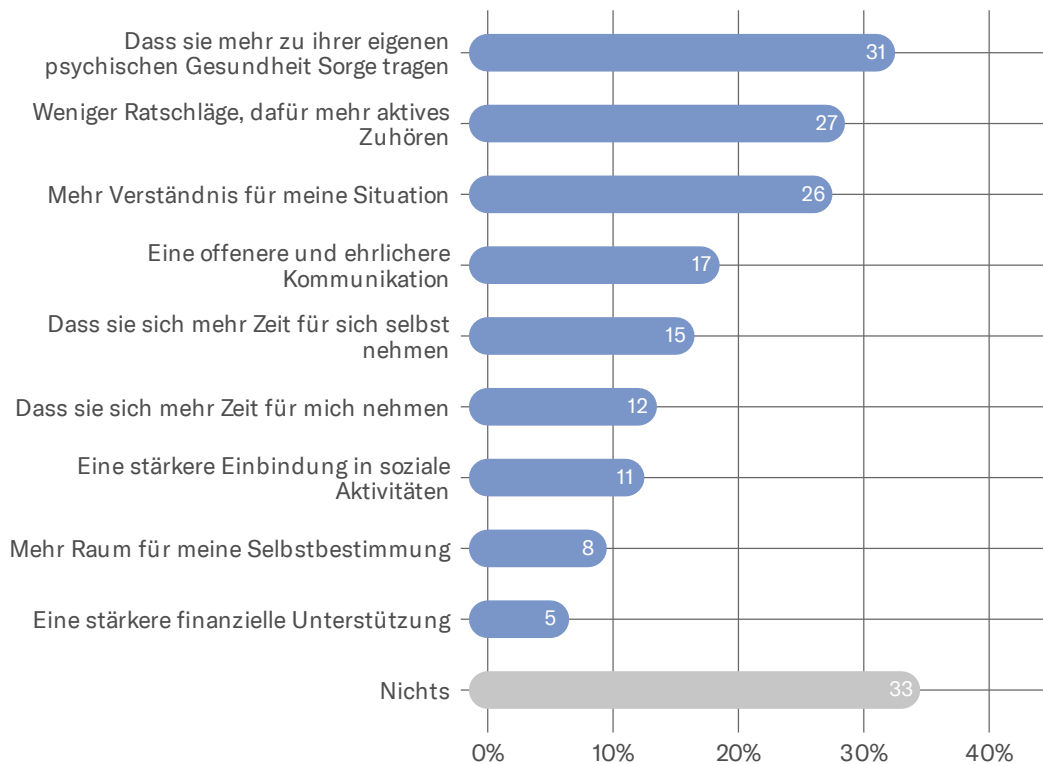
Danach gefragt, was sie sich von den unterstützenden Personen wünschen, steht für die Betroffenen das Wohlergehen der Unterstützenden an erster Stelle (Abb. 14). So wünschen sich psychisch erkrankte Menschen am häufigsten, dass sich die unterstützenden Personen besser um ihre eigene psychische Gesundheit kümmern. Rund jede vierte betroffene Person wünscht sich zudem mehr aktives Zuhören und mehr Verständnis von den unterstützenden Personen. Ein Drittel der psychisch erkrankten Personen, die durch ihr Umfeld unterstützt werden oder wurden, gibt an, sich nichts von den Unterstützenden

Stand by You Studie

zu wünschen. Dies deutet auf eine grundsätzlich hohe Zufriedenheit und Dankbarkeit der Betroffenen in Bezug auf die Unterstützung durch ihr Umfeld hin.

Wünsche der betroffenen Personen (Abb. 14)

«Was hätten Sie sich von diesen Menschen gewünscht in der Zeit, in der sie Sie unterstützt haben?» – nur Personen, die psychisch erkrankt sind/waren und durch Umfeld unterstützt werden/wurden



Auswirkungen auf die Angehörigen und Vertrauten

Das Kapitel zeigt, wie oft es für Angehörige und Vertraute negative Auswirkungen hat, wenn eine Person aus ihrem Umfeld psychisch erkrankt und welche Auswirkungen das sind. Besonders belastend ist eine solche Situation für Menschen, bei denen die betroffene Person ein enges Familienmitglied ist oder über längere Zeit hinweg Unterstützung benötigt.

5.1. TRAUIGKEIT UND ANGST UM DIE BETROFFENEN

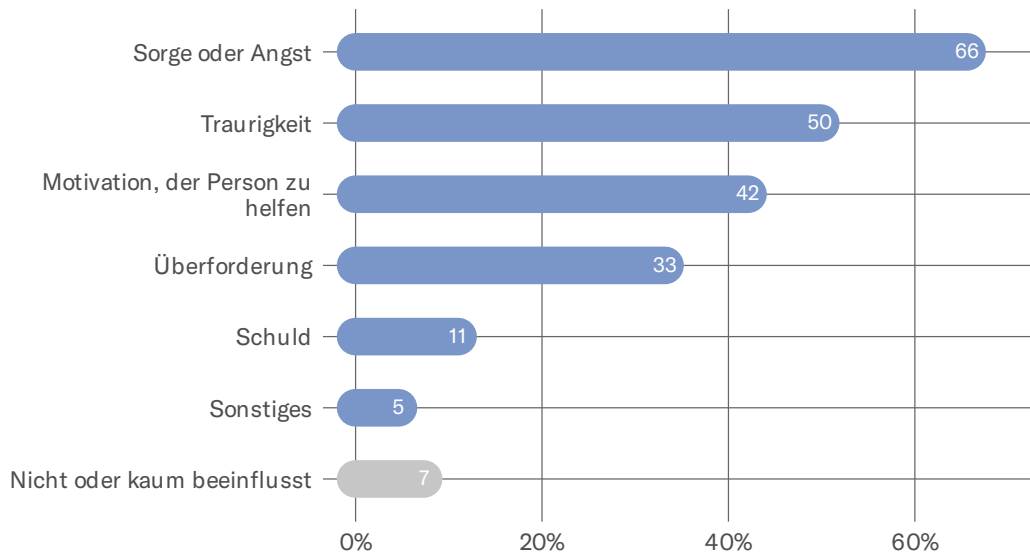
Psychische Erkrankungen im sozialen Umfeld lösen bei den Angehörigen und Vertrauten eine Reihe an zumeist negativen Gefühlen aus, wie Abbildung 15 entnommen werden kann. Am meisten verbreitet sind dabei Sorge oder Angst um die betroffene Person, was 66 Prozent der befragten Angehörigen und Vertrauten bestätigen. Für die Hälfte der Befragten ist Traurigkeit ein prägendes Gefühl, das sie mit der psychischen Erkrankung der betroffenen Person verbinden.

Stand by You Studie

Allgemein lässt sich erkennen, dass eine psychische Erkrankung im sozialen Umfeld praktisch niemanden unberührt lässt. Nur sieben Prozent der Befragten gaben an, dass die Situation mit der betroffenen Person ihre eigenen Gefühle nicht oder kaum beeinflusst hat.

Gefühle aufgrund der psychischen Erkrankung der betroffenen Person (Abb. 15)

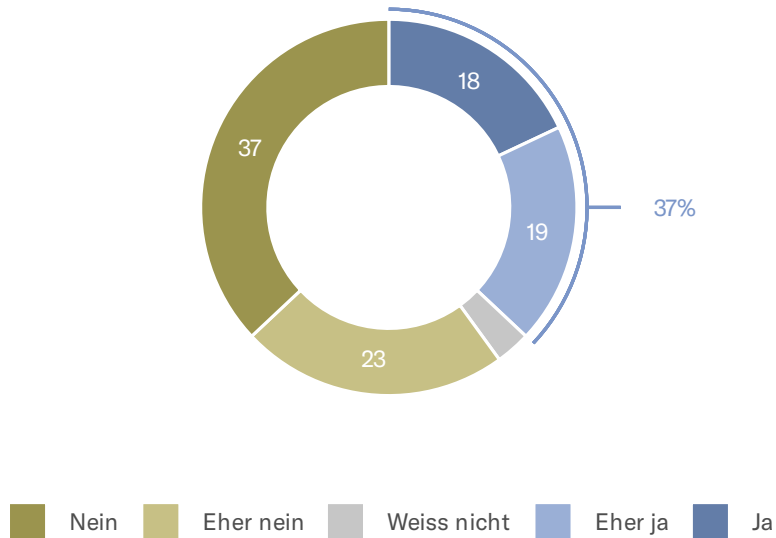
«Welche Gefühle löste die psychische Erkrankung der betroffenen Person bei Ihnen aus?» – nur Angehörige und Vertraute



Teilweise reicht die Sorge um die betroffene Person bis hin zu Angst um deren Leben. Abbildung 16 zeigt, dass 37 Prozent der Angehörigen oder Vertrauten sich Sorgen machen, die betroffene Person könnte sich das Leben nehmen.

Angst vor Suizid der betroffenen Person (Abb. 16)

«Haben Sie manchmal befürchtet, dass die betroffene Person sich das Leben nehmen könnte?» – nur Angehörige und Vertraute



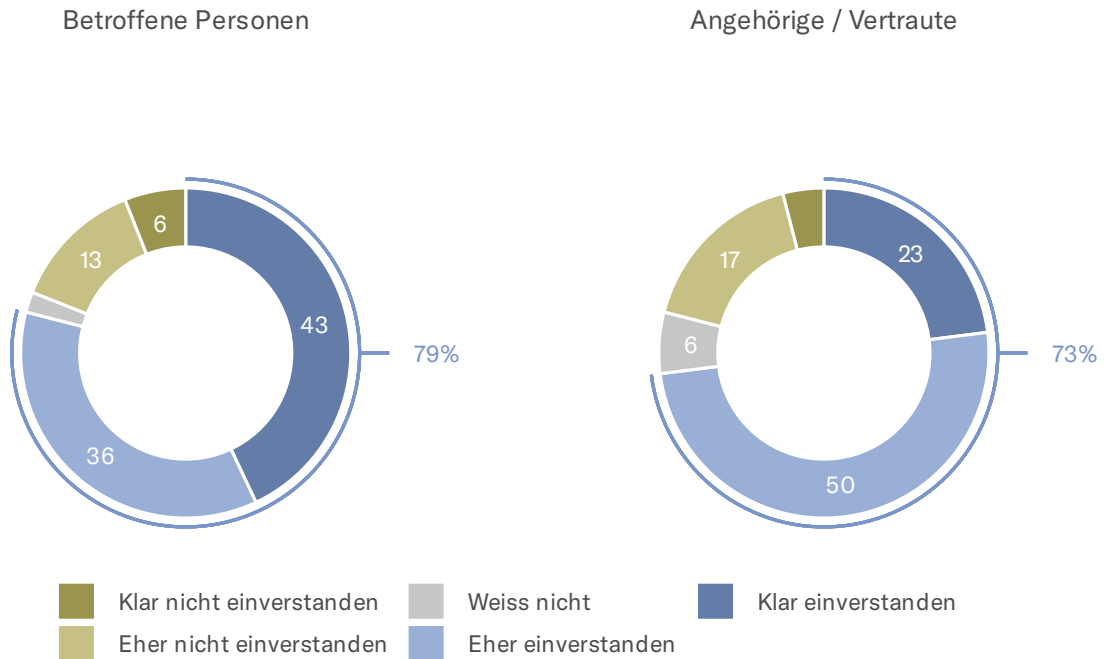
5.2. ANGEHÖRIGE FÜHLEN SICH VON GESELLSCHAFT MISSVERSTANDEN

Viele Angehörige und Vertraute fühlen sich zudem von der Gesellschaft missverstanden. Abbildung 17 kann entnommen werden, dass 73 Prozent von ihnen finden, dass die Gesellschaft Angehörigen und Vertrauten generell klar oder eher zu wenig Verständnis entgegenbringt. Dieser Anteil ist somit fast gleich hoch, wie der Anteil an Personen mit psychischen Erkrankungen, die finden, sie würden von der Gesellschaft zu wenig verstanden (79 %).

Gefühlter Mangel an Verständnis von der Gesellschaft (Abb. 17)

«Personen mit psychischen Erkrankungen bekommen nicht genug Verständnis von der Gesellschaft» – nur Personen, die psychisch erkrankt sind/waren

«Angehörige und Vertraute von Personen mit psychischen Erkrankungen bekommen nicht genug Verständnis von der Gesellschaft» – nur Angehörige und Vertraute



5.3. BESONDERS GRAVIEREND, WENN KERNFAMILIE BETROFFEN IST

Anhand von Abbildung 18 wird deutlich, dass eine psychische Erkrankung im sozialen Umfeld oft andere Gefühle auslöst, wenn die betroffene Person ein Mitglied der (Kern-)Familie ist, als wenn sie beispielsweise aus dem Freundeskreis stammt. Die Gefühle Sorge oder Angst sind in diesem Fall sogar noch ausgeprägter (77 % gegenüber 58 %). Ebenso sind Überforderung (46 %) und Schuld (18 %) deutlich häufiger prägende Gefühle in so einer Situation, als wenn ein:e Freund:in an einem psychischen Leiden erkrankt.

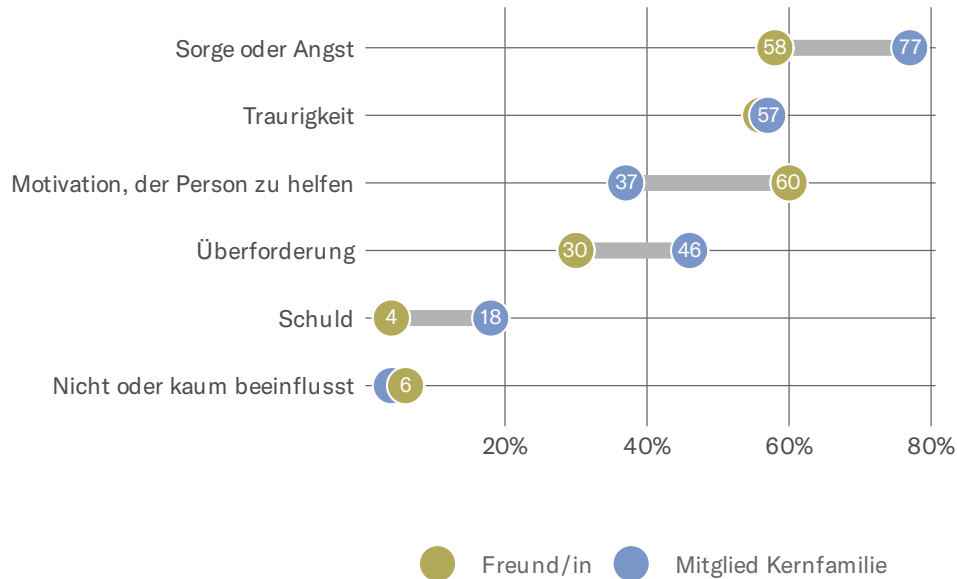
Umgekehrt ist bei einer psychischen Erkrankung einer Freundin oder eines Freundes häufiger die Motivation, der Person zu helfen, ein stark vorherrschendes Gefühl. Mit 60 Prozent ist dies

Stand by You Studie

sogar das meistgenannte Gefühl unter den Befragten, von denen eine Person aus dem Freundeskreis psychisch erkrankt ist.

Durch die psychische Erkrankung ausgelöste Gefühle – nach Beziehungsverhältnis (Abb. 18)

«Welche Gefühle löste die psychische Erkrankung der betroffenen Person bei Ihnen aus?» – nur Angehörige und Vertraute



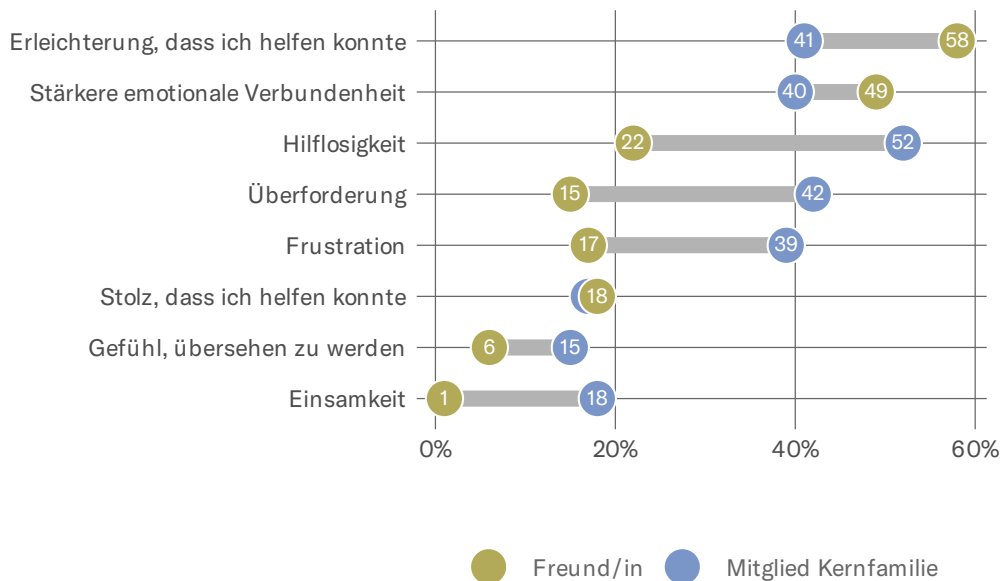
Auch die durch die Unterstützung einer psychisch erkrankten Person ausgelösten Gefühle unterscheiden sich stark, je nachdem ob die betroffene Person ein enges Familienmitglied oder ob sie ein:e Freund:in ist (Abb. 19). Wenn die betroffene Person ein Mitglied der Kernfamilie ist – sprich ein Elternteil, der oder die Partner:in, ein Sohn oder eine Tochter –, löst das bei den Menschen, die sie unterstützen viel häufiger Gefühle wie Hilflosigkeit (52 %), Überforderung (42 %) und Frustration (39 %) aus, als wenn ein:e Freund:in betroffen ist. Umgekehrt sind bei der Unterstützung von Freund:innen tendenziell positive Gefühle häufiger vorhanden, insbesondere Erleichterung durch die geleistete Hilfe (58 %) und stärkere emotionale Verbundenheit (49 %).

Dieser Unterschied lässt sich damit erklären, dass es besonders schwierig ist, sich wenn nötig Distanz zu einer belastenden Situation zu verschaffen, wenn die betroffene Person aus der Kernfamilie stammt. Bei Freund:innen scheint es hingegen eher möglich zu sein, sich aus einer Situation etwas herauszunehmen, wenn es einem zu viel wird.

Stand by You Studie

Durch die Unterstützung ausgelöste Gefühle – nach Beziehungsverhältnis (Abb. 19)

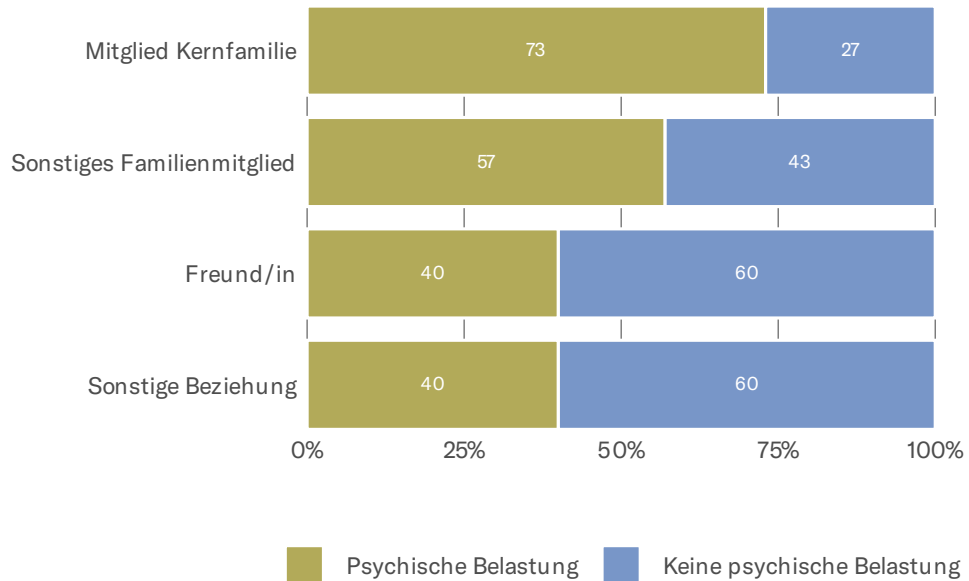
«Was für Gefühle hat die Unterstützung der betroffenen Person bei Ihnen selbst ausgelöst?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



Schliesslich ist die Unterstützung im Falle eines engen Familienmitgliedes auch deutlich öfter belastend für die eigene Psyche, wie Abbildung 20 zeigt. 73 Prozent der Personen, die ein Mitglied der Kernfamilie unterstützen oder unterstützt haben, gaben an, dass die Unterstützung für sie eine psychische Belastung ist oder war. Mit 40 Prozent ist dieser Anteil bei der Unterstützung von Freund:innen zwar immer noch hoch, aber dennoch deutlich tiefer als bei Mitgliedern der Kernfamilie.

Psychische Belastung durch die Unterstützung – nach Beziehungsverhältnis (Abb. 20)

«Ist/war die Unterstützung der betroffenen Personen für Sie selbst eine psychische oder emotionale Belastung?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



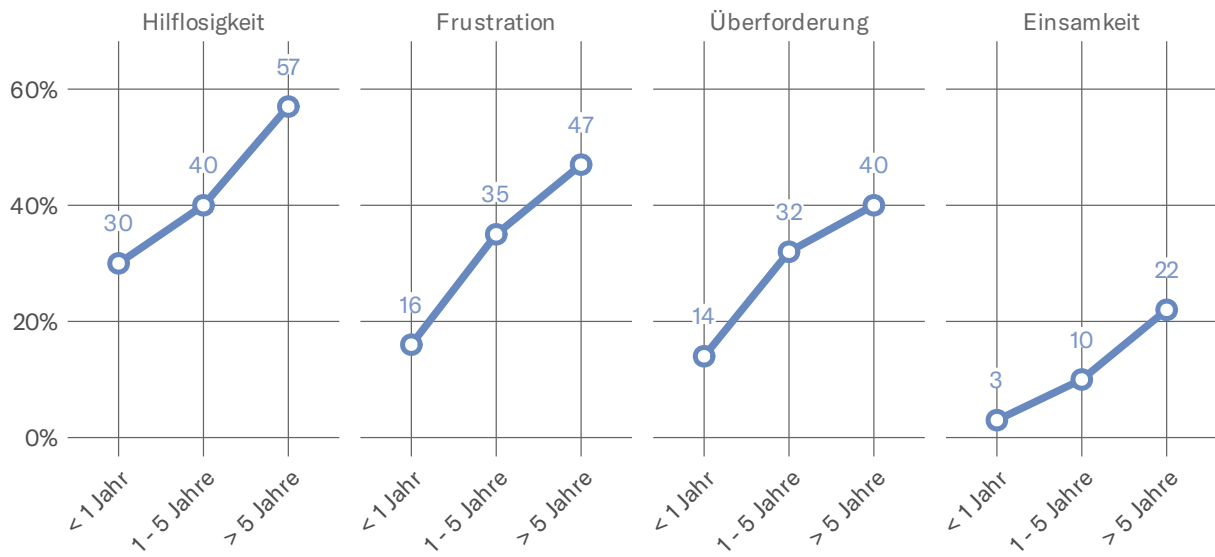
5.4. BELASTUNG NIMMT MIT DAUER DER UNTERSTÜTZUNG STARK ZU

Je länger Angehörige oder Vertraute eine Person aus ihrem sozialen Umfeld unterstützen, desto häufiger löst die Unterstützung negative Gefühle aus. Abbildung 21 zeigt, dass Hilflosigkeit, Frustration, Überforderung und Einsamkeit unter den Angehörigen und Vertrauten stark zunehmen, je länger ihre Unterstützungsleistungen andauern. Beispielsweise fühlen sich nur 30 Prozent der Angehörigen und Vertrauten, die weniger als ein Jahr Unterstützung geleistet haben, hilflos. Unter jenen, die (schon) über fünf Jahre unterstützten, sind es derweil 57 Prozent.

Stand by You Studie

Durch Unterstützung ausgelöste Gefühle – nach Dauer der Unterstützung (Abb. 21)

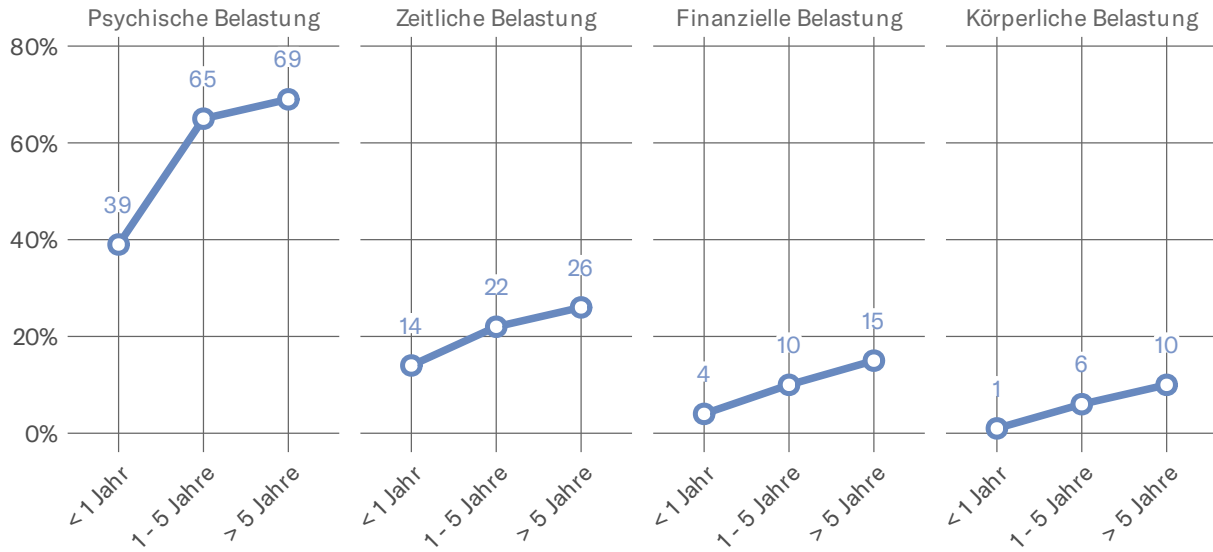
«Was für Gefühle hat die Unterstützung der betroffenen Person bei Ihnen selbst ausgelöst?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



Die Belastung für die eigene psychische Gesundheit steigt ebenfalls mit zunehmender Dauer der Unterstützung an (Abb. 22). Während bei einer Unterstützung von weniger als einem Jahr 39 Prozent von einer psychischen Belastung berichteten, sind es bei einer Dauer von über fünf Jahren ganze 69 Prozent.

Belastung durch die Unterstützung – nach Dauer der Unterstützung (Abb. 22)

«Ist/war die Unterstützung der betroffenen Personen für Sie selbst eine Belastung?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



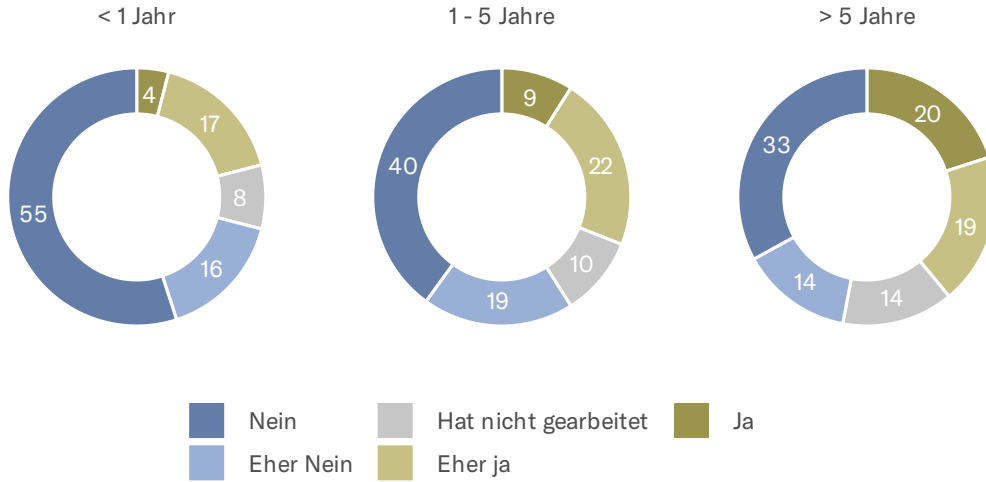
Bei manchen Angehörigen und Vertrauten beeinflusst die Unterstützung neben der Psyche zusätzlich noch andere Lebensbereiche negativ und auch diese Arten von Belastung nehmen mit der Dauer der Unterstützung zu. Unter den Menschen, die schon während mehr als fünf Jahren Unterstützung leisteten, berichteten 26 Prozent von einer zeitlichen Belastung, 15 Prozent von einer finanziellen Belastung und zehn Prozent von einer körperlichen Belastung.

Ausserdem fanden es 39 Prozent klar oder eher schwierig, die Unterstützung mit ihrer eigenen Berufstätigkeit zu verbinden, wie Abbildung 23 entnommen werden kann.

Stand by You Studie

Negative Auswirkungen aufs Berufsleben – nach Dauer der Unterstützung (Abb. 23)

«War es schwierig, Ihre Unterstützung der betroffenen Person mit Ihrer eigenen Berufstätigkeit zu verbinden?» – nur Angehörige und Vertraute, die psychisch erkrankte Menschen unterstützen/unterstützt haben



In Prozent ausgedrückt sind diese Anteile nicht massiv, aber wenn man sich die in Kapitel 3 aufgezeigte absolute Zahl von Angehörigen und Vertrauten in der Schweiz vor Augen führt, wird klar, dass auch hiervon sehr viele Menschen betroffen sind. So entsprechen beispielsweise die insgesamt 28 Prozent der unterstützenden Angehörigen und Vertrauten, die schon einmal (eher) Mühe hatten, ihre Unterstützung der betroffenen Person mit ihrer Berufstätigkeit zu verbinden, gut 900 000 Menschen.

Nachfrage nach passenden Hilfsangeboten

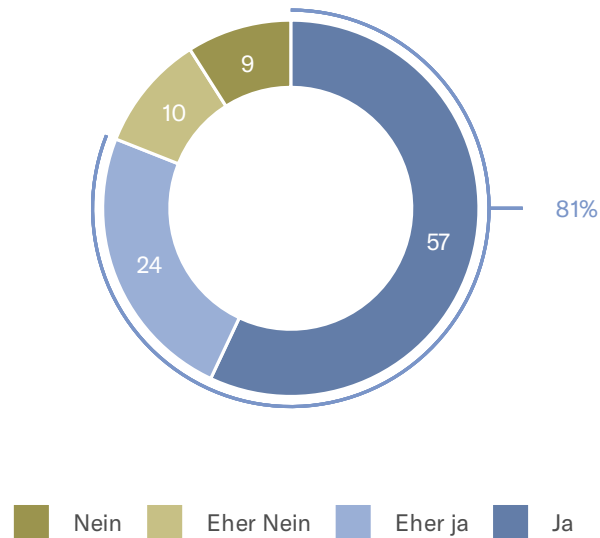
Wo holen sich Angehörige und Vertraute Hilfe? Welche Unterstützungsangebote spezifisch für Angehörige und Vertraute finden diese sinnvoll? Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Antworten zu diesen Fragen.

6.1. WUNSCH NACH ZUSÄTZLICHER UNTERSTÜTZUNG

Die gute Nachricht vorweg: Die meisten Angehörigen und Vertrauten kennen eine Person oder Organisation, an die sie sich wenden könnten, wenn es ihnen aufgrund der Situation mit der betroffenen Person nicht gut geht. Wie in Abbildung 24 dargestellt, geben über die Hälfte (57 %) an, dass sie sicher wissen, an wen sie sich in einer solchen Situation wenden würden. Weitere 24 Prozent beantworteten die Frage mit «Eher ja». 19 Prozent der befragten Angehörigen und Vertrauten – hochgerechnet rund 80 000 Menschen in der Schweiz – wussten nicht, an wen sie sich wenden können.

Wissen um Unterstützung in schwierigen Zeiten (Abb. 24)

«Wissen Sie, an wen Sie sich wenden könnten, wenn es Ihnen selbst nicht gut geht, wegen der Situation mit der betroffenen Person?» – nur Angehörige und Vertraute

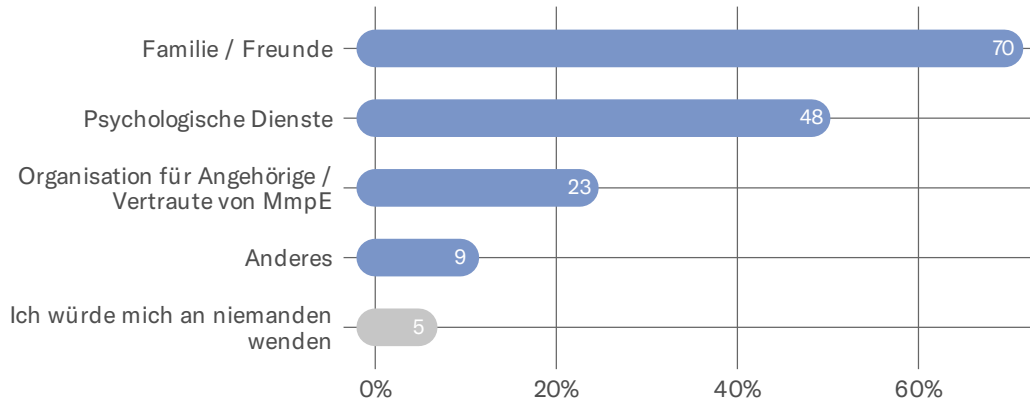


Wie Abbildung 25 zeigt, würden sich 70 Prozent der Menschen an Familienmitglieder oder Freunde wenden, wenn sie die Situation mit der von einer psychischen Erkrankung betroffenen Person belastet. Knapp die Hälfte (48 %) würde sich bei einem psychologischen Dienst Hilfe holen.

Nicht einmal ein Viertel der Befragten – nämlich 23 Prozent – gaben jedoch an, dass sie sich in einer solchen Situation an eine spezifische Organisation für Angehörige und Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen wenden würden.

Primäre Hilfskontakte (Abb. 25)

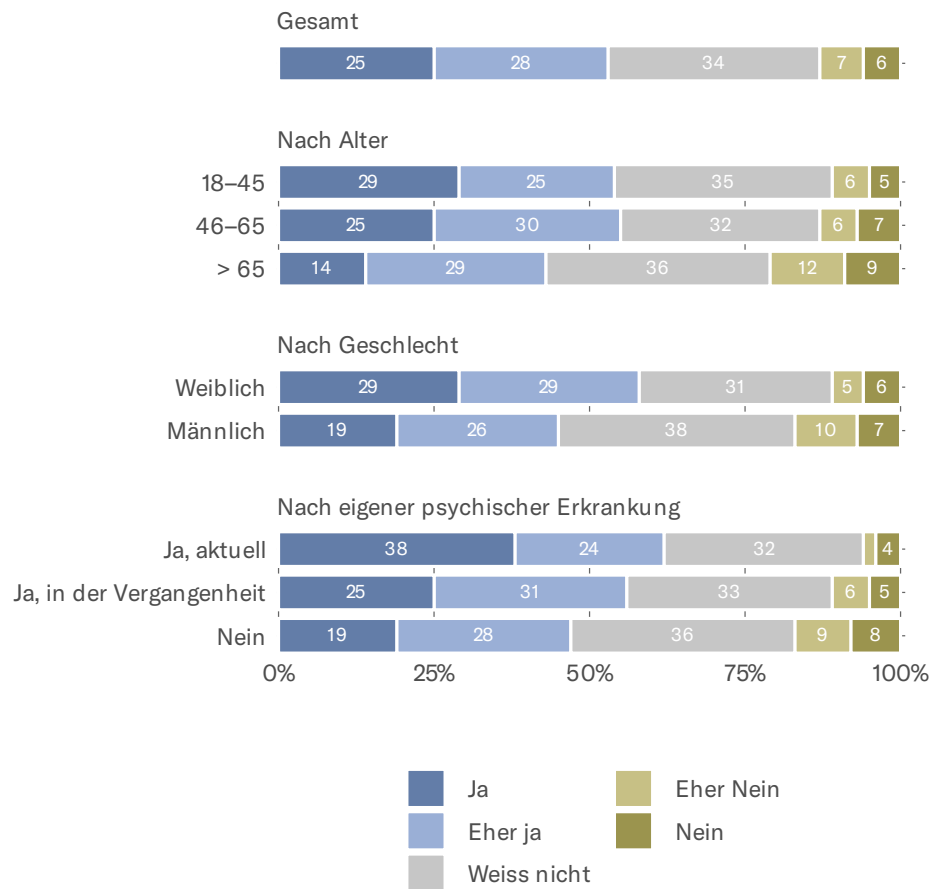
«An wen würden Sie sich wenden, wenn es Ihnen selbst nicht gut geht, wegen der Situation mit der betroffenen Person?»
– nur Angehörige und Vertraute



Die Resultate in Abbildung 26 deuten darauf hin, dass solche Organisationen oder Dienste aktuell entweder nicht verfügbar oder zu wenig bekannt oder zugänglich sind. Denn, obwohl die meisten Angehörigen und Vertrauten angeben, dass sie wissen, wohin sie sich wenden können, wenn es ihnen nicht gut geht, würden sich trotzdem viele von ihnen zusätzliche Unterstützungsangebote wünschen. 53 Prozent der Angehörigen und Vertrauten sagen, es gäbe aktuell klar oder eher zu wenige spezifische Angebote, um Angehörige und Vertraute von Personen mit psychischen Erkrankungen zu unterstützen. 34 Prozent der befragten Angehörigen und Vertrauten antworteten mit «Weiss nicht», was ebenfalls darauf hindeutet, dass solche Angebote aktuell nicht genügend zugänglich oder bekannt sind. Nur gerade 13 Prozent sagten eher oder klar nein und finden demnach, dass es keine zusätzlichen Unterstützungsangebote für Angehörige oder Vertraute braucht.

Wunsch nach zusätzlichen Unterstützungsangeboten für Angehörige und Vertraute (Abb. 26)

«Gibt es aktuell zu wenige Angebote, um Angehörige und Vertraute von Personen mit psychischen Erkrankungen zu unterstützen?» – nur Angehörige und Vertraute



Nicht bei allen Personengruppen ist der Wunsch nach zusätzlichen Angeboten gleich ausgeprägt. Besonders Frauen, jüngere Menschen sowie Personen, die selbst unter einer psychischen Erkrankung leiden, finden, es brauche zusätzliche Unterstützungsangebote spezifisch für Angehörige und Vertraute.

6.2. GEWÜNSCHT WERDEN INFORMATIONEN UND ERFAHRUNGSUSTAUSCHE

Ein weiteres Indiz dafür, dass die Dienste von spezifischen Organisationen zur Unterstützung von Angehörigen und Vertrauten grundsätzlich nachgefragt wären, zeigt sich in Abbildung 27.

Stand by You Studie

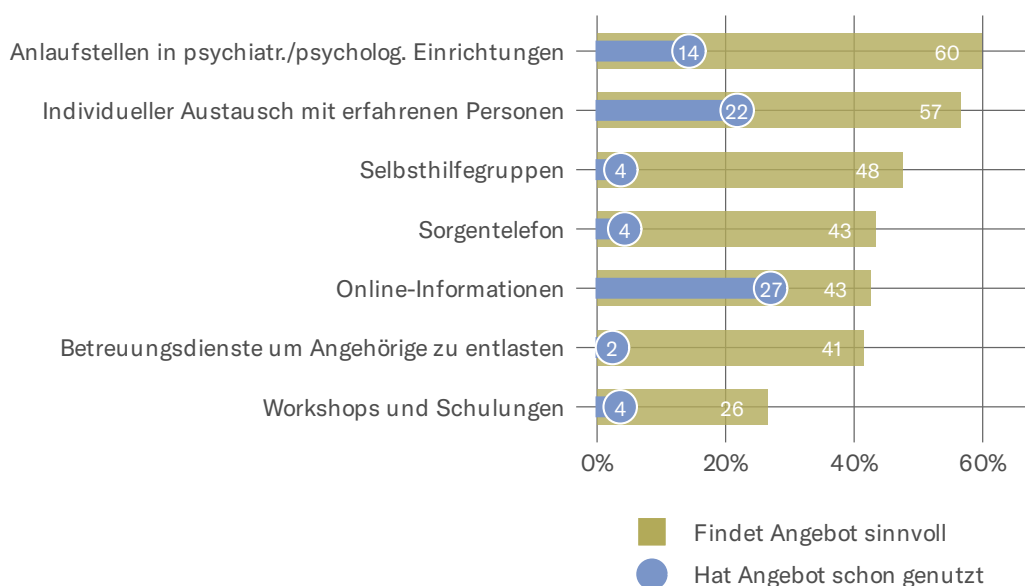
Die Grafik zeigt eine Gegenüberstellung davon, welche Unterstützungsangebote Angehörige und Vertraute sinnvoll fänden und welche sie bereits selbst in Anspruch genommen haben. Dabei fällt primär auf, dass fast alle Angebote zwar von vielen Befragten als sinnvoll erachtet werden, jedoch von bedeutend weniger Personen bereits genutzt wurden. Über die Hälfte der Befragten (52 %) gaben an, noch keines der aufgelisteten Angebote je genutzt zu haben – nicht einmal spezifische Online-Informationen für Angehörige und Vertraute.

Hier zeigt sich also eine grosse Lücke zwischen dem, was die Leute aus ihrer Erfahrung als Angehörige und Vertraute als sinnvoll erachten würden und was sie schon in Anspruch genommen haben. Gepaart mit den Resultaten aus den vorigen Abbildungen lässt sich daraus schliessen, dass spezifische Dienste für Angehörige und Vertraute zwar nachgefragt wären, aber die Organisationen, die diese anbieten könnten, aktuell entweder noch zu wenig bekannt oder zu wenig gut zugänglich sind.

Sinn und Nutzung von spezifischen Angeboten für Angehörige und Vertraute (Abb. 27)

«Was für Angebote für Angehörige und Vertraute von Personen mit psychischen Erkrankungen finden Sie sinnvoll?» – nur Angehörige und Vertraute

«Welche Angebote für Angehörige und Vertraute von Personen mit psychischen Erkrankungen haben Sie selbst bereits genutzt?» – nur Angehörige und Vertraute



Stand by You Studie

Am meisten Befragte finden die Anlaufstellen in psychologischen und psychiatrischen Einrichtungen (60 %) und den individuellen Austauschen mit Menschen, welche Ähnliches durchgemacht haben wie sie (57 %) als sinnvoll. Aber auch die anderen Angebote wurden von einem substantziellen Teil der Befragten als sinnvoll bewertet. Weniger als drei Prozent der befragten Angehörigen und Vertrauten finden, dass es keine spezifischen Dienste oder Angebote zur Unterstützung für Angehörige und Vertraute brauche.

Abbildung 27 zeigt demnach zwei Dinge: Erstens, dass die Befragten insbesondere jene Angebote als sinnvoll erachten, welche einen Informationsgewinn oder einen Erfahrungsaustausch ermöglichen. Zweitens erachten verschiedene Leute verschiedene Angebote als sinnvoll. Um alle Angehörigen und Vertrauten so zu unterstützen, wie es für sie am hilfreichsten ist, wäre es demzufolge ideal, eine oder mehrere Organisationen zu haben, welche zusammen alle diese Angebote möglichst niederschwellig anbieten können.

Datenerhebung und Methodik

Die Daten wurden zwischen dem 14. und dem 27. November 2023 erhoben. Die Grundgesamtheit der Befragung bildet die sprachlich integrierte Wohnbevölkerung der Deutschschweiz und der französischsprachigen Schweiz. Die Befragung erfolgte online. Die Teilnehmenden wurden via dem Online-Panel von Sotomo rekrutiert. Nach Bereinigung und Kontrolle der Daten konnten die Angaben von 2042 Personen für die Auswertung verwendet werden.

Da sich die Teilnehmenden der Umfrage selbst rekrutieren (opt-in), ist die Zusammensetzung der Stichprobe nicht repräsentativ für die Grundgesamtheit. Den Verzerrungen in der Stichprobe wird mittels statistischer Gewichtungsverfahren entgegengewirkt. Zu den Gewichtungskriterien gehören Geschlecht, Alter und Bildungsgrad. Die Randverteilungen dieser demographischen Merkmale wurden für die Sprachregionen jeweils separat berücksichtigt. Dieses Vorgehen gewährleistet eine hohe soziodemografische Repräsentativität der Stichprobe. Für die vorliegende Gesamtstichprobe beträgt das 95-Prozent-Konfidenzintervall (für 50 Prozent Anteil) +/- 2.2 Prozentpunkte.

SOTCMO