CARITAS

Zusammenhang zwischen Armut und psychischer Gesundheit

Hintergrundinformationen zum Caritas-Sonntag 2027

1. Ausgangslage

Über 1,45 Millionen Menschen in der Schweiz leben in Armut oder sind armutsgefährdet. Sie haben ein höheres Risiko, psychisch zu erkranken:

Zahlreiche Studien belegen einen engen Zusammenhang zwischen finanzieller Benachteiligung und psychischen Beschwerden. Menschen mit tiefem Einkommen oder niedrigem Bildungsniveau sind in der Schweiz rund doppelt so häufig von psychischen Belastungen betroffen wie Personen mit höherem sozioökonomischem Status.[1] Gleichzeitig erhöhen psychische Erkrankungen das Risiko, in Armut zu geraten. Armut und psychische Gesundheit stehen damit in einer sich wechselseitig verstärkenden Beziehung.

Daraus folgt: «Wer Armut bekämpft, fördert psychische Gesundheit – und wer psychische Gesundheit stärkt, reduziert Armutsrisiken.»[2] Soziale Ungleichheit und psychische Belastungen müssen also gemeinsam adressiert werden.

Psychische Gesundheit und Armut sind kein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem – und im politischen und rechtlichen Handeln gestaltbar.

Psychische Gesundheit definiert die WHO als Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten kann und imstande ist, etwas zu ihrer Gemeinschaft beizutragen.[3] Psychische Gesundheit ist damit nicht bloss Abwesenheit von Krankheit, sondern Voraussetzung für Teilhabe und Erwerbsfähigkeit.

2. Zusammenhänge

Armut und psychische Erkrankung verstärken sich gegenseitig: Ein Schicksalsschlag führt zu einer seelischen Belastung, diese kann zu einem Arbeitsausfall und Geldproblemen führen – und der finanzielle Druck verstärkt die psychischen Probleme.

Wie das Leben an der Armutsgrenze die Psyche belastet

An der Armutsgrenze zu leben, führt zu einem dauerhaften Stress: Geldsorgen, Existenzängste und die Furcht vor der nächsten Rechnung sind Dauerbelastungen. Betroffene erleben eingeschränkte Teilhabe, Zukunftsängste und Ohnmachtsgefühle – während für Erholung und soziale Kontakte, die die Psyche schützen und für die Resilienz so wichtig wären, Geld und Zeit fehlen.[4]

Ein zentraler Mechanismus ist die Einsamkeit: Sie hat generell zugenommen und trifft einkommensschwache Personen besonders. Scham über das Leben in Armut kann zum Rückzug aus dem sozialen Leben führen und somit nimmt mit anhaltender Armut auch die Zahl der sozialen

[1] Pro Mente Sana (N. Pernollet): «Wenn Armut krank macht – und Krankheit arm», in: Caritas regional Zürich, Nr. 1/2026, S. 10.

[2] Zitat aus dem Hintergrundbeitrag von Pro Mente Sana, in: Caritas regional Zürich 1/2026, S. 11.

[3] WHO-Definition der psychischen Gesundheit, zitiert nach: Ideen Fokus Zürich psychische Gesundheit, Caritas Zürich (internes Dossier).

[4] Kommentar von Laura Brechbühler, Caritas Schweiz, in: Caritas regional Zürich 1/2026, S. 11.

Kontakte ab. Einsamkeit kann damit selbst zum Armutsrisiko werden: Wer sich zurückzieht, verliert das soziale Kapital, das bei der Krisenbewältigung und beim Wiedereinstieg ins Erwerbsleben hilft.

Wer erwerbslos ist, kann die psychische Belastung und den Verlust von sozialer Teilhabe noch stärker spüren: Erwerbslosigkeit bedeutet nicht nur finanzielle Einbussen, sondern auch den Verlust von sinnstiftendem Handeln und von sozialen Kontakten.

Scham, Stigma und Zugangsbarrieren

Besonders belastend wirken Scham und Stigmatisierung: Mehr als die Hälfte der Betroffenen gibt an, aus Angst vor negativen Bewertungen und Vorurteilen keine Hilfe zu suchen.[5] Strukturelle Hürden wie Kostenbeteiligungen, fehlende Versicherungsleistungen, komplexe Verfahren und Sprachbarrieren erschweren zusätzlich den Zugang zu Unterstützung – mit einer Versorgungslücke genau dort, wo der Bedarf am grössten ist.

Exemplarisch dafür ist diese Zahl: 22,4 % der Schweizer Bevölkerung geben an, dass die Kosten für professionelle Hilfe bei psychischen Problemen zu hoch für ihr Budget wären.[6]

Das zeigt, dass es schwieriger ist, sich bei psychischen Problemen behandeln zu lassen, wenn man wenig Geld hat.

Von psychischer Belastung zu finanzieller Not

Nicht nur kann die Armut zu psychischen Problemen führen, sondern auch umgekehrt führt eine psychische Erkrankung häufig zu finanziellen Einbussen; etwa wegen einem Erwerbsausfall.

Ein spezifisches Problem dabei sind IV-Verfahren, die sehr lange dauern können – für Betroffene eine Armutsfalle. Viele geraten in die Situation «zu gesund für die IV, zu krank für Arbeit». Manche von ihnen müssen dann Sozialhilfe beziehen.

63 % der Menschen, die seit mehr als drei Jahren Sozialhilfe beziehen, haben gesundheitliche Beeinträchtigungen, 57 % haben keine berufliche Ausbildung und vor ihrer Erwerbslosigkeit waren sie oft im Niedriglohnbereich unter prekären Arbeitsbedingungen tätig.[7]

Kinder und andere gefährdete Gruppen

Besonders betroffen von psychischen Problemen sind Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene aus armutsbetroffenen oder psychisch belasteten Familien, Alleinerziehende und Familien mit knappem Budget, Langzeitsozialhilfebeziehende und verschuldete Personen, sowie Personen mit Migrationshintergrund.

Kinder sind besonders verwundbar: Finanzielle Sorgen wirken sich auf die ganze Familie aus – Kinder erleben weniger emotional verfügbare und gestresste Eltern. Chronischer Stress bei den Eltern schwächt deren Resilienz und das Risiko für Misshandlung und Vernachlässigung steigt.

Die Kinder erleben mehr Konflikte und teilweise findet eine Rollenumkehr statt; dass sie also früh ein Verantwortungsgefühl für die Familie entwickeln müssen. Folgen sind häufig Angststörungen, depressive Symptome, psychosomatische Beschwerden und Verhaltensauffälligkeiten.

Wenn die Kinder im Alltag erleben, dass sie aufgrund der prekären finanziellen Situation der Eltern ausgegrenzt werden (etwa, weil sie im Klassenlager nicht dabei sind, bei einem Geburtstagsfest

---

[5] Pro Mente Sana, in: Caritas regional Zürich 1/2026, S. 10.

[6] GDK 2025

[7] Studie der Städteinitiative Sozialpolitik, zitiert nach SRF, Aufnahme in: Ideen Fokus Zürich, Caritas Zürich.

kein grosses Geschenk mitbringen können oder abgetragene Kleider tragen), kann dies das Selbstwertgefühl belasten und schulische wie emotionale Probleme verstärken.[8]

3. Lösungsansätze

Finanzielle Entlastung ermöglichen

Mehr finanzielle Mittel und entsprechend weniger existenzieller Druck kann die mentale Gesundheit messbar verbessern. Eine bessere finanzielle Situation erlaubt den Betroffenen mehr Spielraum.

Exemplarisch zeigt dies ein deutsches Pilotprojekt, bei dem rund 100 Teilnehmende drei Jahre lang monatlich 1200 Euro erhielten. Es zeigte sich eine deutliche Verbesserung der mentalen Gesundheit und 3,8 Stunden mehr Zeit pro Woche für den Austausch mit Freund*innen – ohne dass weniger gearbeitet worden wäre.[9]

Prävention und Versorgung ausbauen

Auf Systemebene braucht es Investitionen in Prävention, Früherkennung, den Ausbau der psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung und die Wiedereingliederung ins Erwerbsleben, flankiert von niederschwelligen Angeboten und besserer Vernetzung der Hilfesysteme. Auch wichtig wäre ein Monitoring zu gesundheitlicher Ungleichheit – das nächste nationale Armutsmonitoring wird das Thema Gesundheit genauer anschauen.

Finanzielle Gesundheit muss als Element der Gesundheitsförderung mitgedacht werden: Die Präventionsangebote im Kanton Thurgau beispielsweise adressieren Geld und Geldsorgen bislang kaum. Niederschwellige Schuldenberatung und Schuldenprävention sollten flächendeckend und koordiniert ausgebaut werden – die Frage «Wie gehts dir finanziell?» gehört in die Prävention.[10]

Engagement der Caritas-Organisationen

Da Armut über Scham, Rückzug und Einsamkeit wirkt, sind Orte zentral, die günstig oder gratis Begegnung und Teilhabe ermöglichen: KulturLegi, Caritas-Märkte, Secondhand-Läden und Lernstuben sind zugleich soziale Räume, die Struktur, Vertrautheit und Selbstwert vermitteln. «Caring communities» nutzen Orte des täglichen Bedarfs als vermittelnde Anlaufstellen. Patenschaften wie «mit mir» stärken Kinder aus belasteten Familien – der Bedarf ist gross.[11] Gleichzeitig setzen wir uns als Caritas-Organisationen auf der strukturellen Ebene dafür ein, dass armutsgefährdete Menschen besser unterstützt werden; etwa mit Ergänzungsleistungen speziell für Familien.

Eine grosse Chance bietet sich auch über Peer-Angebote: Sie reduzieren Hierarchien, bauen Scham ab und zeigen, dass Genesung («Recovery») möglich ist. Und die Mitwirkung betroffener Menschen an politischen Prozessen verbessert nachweislich die Passgenauigkeit von Massnahmen und stärkt zugleich Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden.[12]

---

[8] Interview mit Dr. med. Kurt Albermann, Chefarzt Sozialpädiatrisches Zentrum, Kantonsspital Winterthur, in: Caritas regional Zürich 1/2026, S. 12 f.

[9] Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW), Pilotprojekt zum bedingungslosen Grundeinkommen, zitiert nach: Caritas regional Zürich 1/2026, S. 16.

[10] Caritas regional Zürich 1/2026, S. 11 und S. 17 («Fokus Zürich: Wie gehts dir finanziell?»).

[11] Caritas regional Zürich 1/2026, S. 6–9 und 14–18 («mit mir»-Patenschaften, Caritas Secondhand, Peer-Beratung).

[12] Forschungen der Berner Fachhochschule zur Partizipation Armutsbetroffener, zitiert nach: Caritas regional Zürich 1/2026, S. 11.