

pro mente sana

Psychische Gesundheit stärken



Jahresbericht 2021

Für die psychische Gesundheit in der Schweiz.

Inhalt

Angebote für Betroffene.....	4
Weiterbildung	6
Jugendliche in psychischer Not	7
Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz.....	8
Partizipation.....	10
Öffentlichkeitsarbeit.....	12
Freiwilligenarbeit.....	14
Interne Aktivitäten	15
Mitgliedschaften und Gremien	16
Jahresrechnung 2021	18
Institutionelle Förderer	23

Liebe Leser*innen

Auch 2021 waren die Corona-Pandemie und deren Folgen für die psychische Gesundheit für uns das dominierende Thema. Den Satz «Der Lockdown hat mich aus der Bahn geworfen» hörten wir fast täglich in unserer Arbeit. Was uns besonders nachdenklich stimmt: Diese Aussage hörten wir immer häufiger von Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Die Jugend macht sich berechnete Sorgen um ihre Zukunft – unsere Gesellschaft lässt eine ganze Generation im Stich.

Während die Politik die Wirtschaft mit über 20 Milliarden Franken erfolgreich gerettet hat, was richtig und vorausschauend war, gingen Investitionen in das «Humankapital» unserer Gesellschaft vergessen. Es fehlte dabei in den letzten Monaten nicht an Diskussionen darüber, was zu tun wäre. Aber das konkrete Handeln blieb aus, Bund und Kantone schieben sich gegenseitig die Verantwortung dafür zu.

Für uns war Warten keine Option, weshalb wir mit zahlreichen Massnahmen, die Sie in diesem Bericht finden, aktiv wurden. Leider blieben unsere Aufforderungen an die Politik, unbedingt mehr in die psychische Gesundheit zu investieren, bisher erfolglos, das Echo war bescheiden. Betroffene fühlen sich einmal mehr von Politik und Gesellschaft alleine gelassen.

Wir werden weiterhin nicht bloss zuschauen, sondern alles tun, was in unserer Macht liegt, damit sich in der Gesellschaft etwas bewegt. Noch ist es nicht zu spät für Politiker*innen und Verantwortliche in der Verwaltung, unbürokratisch zu handeln, damit bestehende Angebote ausgebaut und neue Projekte lanciert werden können.

Es freut uns angesichts dieser Herausforderungen besonders, dass wir uns auf unsere Partner verlassen dürfen. Sie wirken mit uns gemeinsam an einer Zukunft mit, die Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung selbstverständlich mitdenkt und einschliesst.



Dr. med. Thomas Ihde
Stiftungsratspräsident



Roger Staub
Geschäftsleiter

Angebote für Betroffene

Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sollen Vertrauen in sich selbst gewinnen, am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben können und Wertschätzung erfahren. Mit unseren Angeboten unterstützen und begleiten wir sie in ihrem Alltag.

Psychoziale und juristische Beratung

Seit Anfang der Corona-Pandemie haben die Beratungsanfragen stark zugenommen. 2021 verzeichneten wir 4333 Beratungen zu psychosozialen und rechtlichen Fragen, davon rund 10% über die e-Beratung. Auffallend war, dass vermehrt belastete Jugendliche, junge Erwachsene, aber auch ihre Angehörigen unseren Rat suchten. Die pandemiebedingte Verunsicherung war nach wie vor klar spürbar. Waren es im Vorjahr, vor allem bei der juristischen Beratung, noch konkrete Fragestellungen, welche die Ratsuchenden beschäftigten, schwang 2021 das Thema Corona vielfach als erschwerender Faktor mit. Auch unsere Berater*innen im Tessin sahen sich mit grossen Herausforderungen konfrontiert, da der Zugang zu den Kliniken aufgrund der Pandemie zusätzlich erschwert war. Dennoch konnten sie den Kontakt zu ihren Klient*innen auch 2021 aufrechterhalten.

4333

Beratungen

wurden 2021 durchgeführt

Mehr dazu:

promentesana.ch/beratung

Recovery

Die Seminare «Recovery Wege entdecken», die sich an Personen mit psychischer Belastung richten, konnten trotz pandemiebedingter Einschränkungen in mehreren Regionen in der Deutschschweiz und im Tessin durchgeführt werden. Wir haben im Jahr 2021 drei laufende Seminare erfolgreich beendet (Innerschweiz, Tessin, Riggisberg) und drei neue Seminare gestartet (Basel, St. Gallen, Winterthur). Insgesamt konnten 78 Personen auf ihrem Genesungsweg weiter vorankommen und grössere Sicherheit und Vertrauen in ihre Fähigkeiten gewinnen. Zudem wurden zwei neue Trainerinnen «on the job» ausgebildet und verstärken künftig das bestehende Trainer*innen-Team.

Mehr dazu:

promentesana.ch/recovery-wege-entdecken

Biografiewoche

2021 konnten wir wieder zwei Biografie-Ferienwochen anbieten, eine im Juni in Einsiedeln (Kt. Schwyz) und eine weitere im September in Sessa (Kt. Tessin). Das Angebot richtet sich an Personen, die sich selbstbestimmt und kreativ mit der eigenen Lebensgeschichte auseinandersetzen möchten, dabei konstruktiv mit allfälligen Einschränkungen umgehen und Ressourcen positiv einsetzen wollen. In Einsiedeln nahmen insgesamt zwölf Personen teil, im Tessin zehn. Die Resonanz war äusserst positiv, wie das folgende Feedback stellvertretend zeigt: «Es war sehr beeindruckend, wie die Gruppe der Teilnehmenden mit so unterschiedlichen Lebenssituationen auf eine bereichernde Art zusammengewachsen ist.»

«Ich konnte viel über mich und mein Leben herausfinden und konstruktiv verarbeiten.»

Feedback einer Kursteilnehmerin

Treffpunkt Nordlicht

Der Treffpunkt Nordlicht bietet Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen Gesellschaft und Unterstützung. Dreimal in der Woche wird selbst gekocht, dreimal liefert ein Catering feine Menüs nach Zürich-Wipkingen. Im Frühjahr nahmen die Besucher*innen rege an der grossen Umfrage zur Zufriedenheit und künftigen Gestaltung des Treffpunkts teil. Ab Mai wurden die Öffnungszeiten vom Lockdown- hin zum Normalbetrieb leicht verkürzt. Trotzdem stieg die Anzahl Besuche 2021 mit rund 7500 im Vergleich zum Vorjahr noch einmal um knapp 10% an. 220 Menschen – fast gleich viele Männer wie Frauen – schätzten das Nordlicht auch 2021 als sozialen Begegnungsort für den Austausch, in der Pandemie mehr denn je.



Treffpunkt Nordlicht

Nordstrasse 198

8037 Zürich

044 364 04 20

nordlicht@promentesana.ch

Informationen und Öffnungszeiten:

nordlicht.ch

Weiterbildung

Pro Mente Sana bietet Kurse an für Fachleute aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich sowie für Betroffene und andere Interessierte. Der Fokus liegt auf dem Umgang mit Menschen, die eine psychische Beeinträchtigung haben.

Rechts- und psychosoziale Kurse

2021 haben unsere Jurist*innen wieder Kurse zu Arbeitsrecht und Krankentaggeld, Invalidenversicherung, Erwachsenenschutzrecht sowie Sozialhilferecht für Fachleute und Interessierte angeboten, die Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen begleiten und unterstützen. In den eintägigen Kursen werden die Rechtsgebiete vorgestellt, gesetzliche Bestimmungen erklärt, Fragen der Teilnehmenden beantwortet und Gerichtsurteile sowie Fälle aus der Praxis diskutiert. Im Berichtsjahr wurden insgesamt neun Online- und Präsenzkurse durchgeführt, die von rund 200 Teilnehmenden besucht wurden. Diese kamen vermehrt von ausserhalb der Ballungszentren Zürich und Bern. Wir werden auch zukünftig sowohl Präsenz- als auch Online-Kurse anbieten, um das Angebot in allen Regionen der Schweiz zugänglich zu machen.

«Jeder Fachbegriff wurde leicht verständlich erklärt, und es gab viele praktische Beispiele.»

Feedback eines Kursteilnehmers

Im November 2021 wurde der erste Kurs zum Thema Umgang mit psychisch erkrankten Menschen für Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialwesen in Form eines Webinars durchgeführt. Die Kursteilnehmenden lernten, worauf sie im Umgang und in der Kommunikation mit psychisch beeinträchtigten Menschen im Arbeitsumfeld achten können und wie sie in einer Krise am besten reagieren. Die Teilnehmenden kamen aus der Arbeitsintegration, der Sozialen Arbeit, waren Beistand*innen, Ärzt*innen, Jurist*innen und Lehrer*innen. Aufgrund der grossen Nachfrage wird der Kurs 2022 zweimal angeboten. Auf Anfrage (Mail an: kurse@promentesana.ch) bieten wir auch massgeschneiderte Referate und Workshops zu psychosozialen und juristischen Themen an.

Mehr dazu:

promentesana.ch/rechtskurse

promentesana.ch/psychosozialekurse

Jugendliche in psychischer Not

Das zweite Pandemiejahr setzte Jugendlichen erneut besonders zu. Die Stiftung Pro Mente Sana suchte den Fachaustausch mit anderen Organisationen, um mit vereinten Kräften das brennende Thema der psychischen Gesundheit von Jugendlichen anzugehen.

Sensibilisieren, zuhören, Angebote schaffen

Gemeinsam mit dem Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie SBAP sowie dem Institut Kinderseele Schweiz ics veranstalteten wir 2021 die Webinar-Reihe «Kinder und Jugendliche in unsicheren Zeiten» mit Impulsreferaten zu den Folgen der Pandemie, Depressionen und Essstörungen bei jungen Menschen. An einem Wochenende öffneten wir unsere Beratungskanäle für die Anliegen Jugendlicher und junger Erwachsenen – Medienpartner der Aktion war «20 Minuten». Ziel war es, zuzuhören und die aktuellen Herausforderungen junger Menschen mit Fachleuten zu diskutieren.

Es lohnt sich, in die Prävention von psychischen Erkrankungen und die Förderung der psychischen Gesundheit zu investieren – besonders in diejenige der Generation von morgen. Deshalb wurden wir auch auf politischer Ebene aktiv und forderten gemeinsam mit der Dargebotenen Hand und Public Health Schweiz in einem offenen Brief an die Bundespolitiker*innen unbürokratisch 125 Mio. Franken für Sofortmassnahmen: mehr Behandlungsplätze, Investitionen in Erste-Hilfe-Kurse für die psychische Gesundheit sowie den Ausbau von Kampagnen, die für das Thema sensibilisieren.

125

Mio. Franken für Sofortmassnahmen fordern wir.

Der ensa Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche wurde für Erwachsene entwickelt, die mit Jugendlichen arbeiten, und vermittelt Wissen, um psychische Beeinträchtigungen frühzeitig zu erkennen und intervenieren zu können. Seit 2021 wird der Kurs erstmals auch in Französisch angeboten. Kurse in weiteren Sprachen sind in Planung.

Die Kampagne «Wie geht's dir?» der Deutschschweizer Kantone und von Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz richtete sich im Berichtsjahr wieder verstärkt an junge Erwachsene. Die Kampagne macht Mut, über Emotionen sowie Belastendes zu sprechen, und war im Frühling und Herbst 2021 mit Plakaten im öffentlichen Raum und das ganze Jahr hindurch im Internet und auf Social Media präsent.

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Die Stiftung Pro Mente Sana empfiehlt Firmen, die psychische Gesundheit zu einem Erfolgsfaktor machen wollen, fünf konkrete Massnahmen, die sowohl den Mitarbeitenden als auch dem Unternehmen zugute kommen. Für die finanziellen Investitionen hat die englische Beratungsfirma Deloitte einen positiven Return on Investment errechnet.

Erfolgsfaktor mentalhealth@work

Unter dem Oberbegriff mentalhealth@work unterstützt Pro Mente Sana mit folgenden fünf Massnahmen die Verbesserung der psychischen Gesundheit in Unternehmen:

1. Commitment des Top-Managements

Im Berichtsjahr bot die Pro Mente Sana Einzelgespräche mit Unternehmensführungen und Top-Kadern an, um aufzuzeigen, wie ein strategisches Commitment zur psychischen Gesundheit aussehen kann. Wir unterstützen Firmen mittels Workshops und gezielter Fachberatung sowie mit Kommunikationsmaterial der «Wie geht's dir?»-Kampagne und vermitteln konkrete Tipps.

2. Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte

Im Jahr 2021 wurde der neue ensa Kurs «Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte» entwickelt, getestet und anschliessend ins Angebot aufgenommen – es wurden bereits 32 Kurse durchgeführt. 449 Führungskräfte erfuhren, wie sie auf die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden achten, Veränderungen frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren können. Sie lernten Anzeichen psychischer Beeinträchtigungen kennen und übten Erste-Hilfe-Gespräche.

3. Erste-Hilfe-Kurse Fokus Erwachsene für Mitarbeitende

In diesen Kursen lernen Mitarbeitende – idealerweise eine*r von fünf – die Grundlagen der psychischen Gesundheit kennen und üben die fünf Schritte, mit denen sie Kolleg*innen Erste Hilfe leisten können. Von den 241 ensa Erste-Hilfe-Kursen im Jahr 2021 waren 167 firmeninterne Kurse, was einem Anteil von 69% entspricht.

4. Erste-Hilfe-Kurse Fokus Jugendliche für Berufsbildner*innen

Von den 32 im Jahr 2021 durchgeführten ensa Erste-Hilfe-Kursen Fokus Jugendliche war ein gutes Dutzend an Berufsbildner*innen gerichtet.

Diese lernen, auf die psychische Gesundheit ihrer jugendlichen Lernenden zu achten, Veränderungen frühzeitig wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Im ensa Kurs erhalten sie Informationen, wie man Anzeichen psychischer Beeinträchtigungen erkennt und richtig handelt.

5. Vertrauliche und kompetente externe Beratung für alle

Psychosoziale Probleme sind oft stigmatisiert und Mitarbeitende wenden sich bei Schwierigkeiten lieber an eine externe Beratungsstelle. Im Berichtsjahr bot die Pro Mente Sana daher erstmals eine speziell für Unternehmen eingerichtete Beratungsnummer an. Unser interdisziplinäres Beratungsteam steht Mitarbeitenden nicht nur bei persönlichen Krisen, psychosozialen Problemen und der Suche nach geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten kompetent zur Seite, sondern bietet auch Aufklärung und Information zu psychischen Krankheiten. Während die Anliegen der Mitarbeitenden vertraulich behandelt werden und persönliche Daten anonym bleiben, werden Häufungen in den behandelten Themen an die Unternehmensleitung gemeldet. Die Pro Mente Sana bietet in diesen Fällen ein Gespräch an, um Lösungsmöglichkeiten zu erörtern.

Mehr dazu:

[mental-health-at-work.info](https://www.mental-health-at-work.info)



2021 neu erschienene Produkte:

Erste-Hilfe-Kurs Fokus Jugendliche (F), Erste-Hilfe-Gespräche für Führungskräfte,
Erste-Hilfe-Gespräche über selbstverletzendes Verhalten ohne Suizidabsicht

ensa ist ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt durch die Beisheim Stiftung.

[ensa.swiss](https://www.ensa.swiss)

Partizipation

Die Teilhabe und Mitwirkung von Betroffenen sowie Angehörigen ist ein zentraler Aspekt bei der Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen. In einigen unserer Projekte werden sie erfolgreich aktiv in die Gestaltung und Umsetzung eingebunden.

inCLOUsiv Live mit Robin Rehmann

Die Plattform inCLOUsiv für den Austausch rund um psychische Gesundheit wurde im Berichtsjahr weiterentwickelt, um eine noch stärkere Interaktion mit der Zielgruppe der Betroffenen zu erreichen. Diese wurden auch 2021



bei der Gestaltung der Plattform wieder mit einbezogen. In ihrer Rolle als Hosts publizierten sie regelmässig Artikel in den Foren und bewegten die Community zur Interaktion. Als besonders erfolgreich erwies sich die Zusammenarbeit mit SRF-Moderator und -Produzent Robin Rehmann. Mit Robin als Moderator fanden zwei Staffeln à 18 Live-Sendungen statt. Es nahmen Fachexpert*innen sowie Betroffene teil und diskutierten über vielseitige Themen mit Bezug zu psychischer Gesundheit, wie Kunst, Social Media, Sport, LGBTQI+, Trauma und mehr, die vorab im Dialog mit den

User*innen der Plattform ausgewählt wurden. Dank der Themenvielfalt konnten Vertreter*innen von 25 Organisationen in die Sendungen integriert und dadurch mehr Personen erreicht werden.

An Weihnachten und Neujahr wurden zwei zusätzliche Sendungen unter dem Motto «gemeinsam einsam» ausgestrahlt. Durchschnittlich waren 55 Personen live dabei und 644 Zuschauer*innen sahen sich die Beiträge nachträglich auf den Kanälen YouTube, inCLOUsiv und Facebook an. Die Plattform wird 2022 überarbeitet; sie soll noch interaktiver werden und den Fokus vermehrt auf Community-Building und Recovery legen.

inCLOUsiv ist ein Programm der Stiftung Pro Mente Sana, mitinitiiert und unterstützt durch die Stiftung Sanitas Krankenversicherung.

[inclusiv.ch](https://www.inclusiv.ch)



Erzählcafés für Begegnung, Dialog und Verständnis

Pro Mente Sana engagiert sich für eine partizipative Gesellschaft. Ein Angebot, das dieses Ziel verfolgt, sind Debatten in Erzählcafés. Hier sind alle willkommen – Expert*innen aus Erfahrung, Betroffene, Mental-Health-Aktivist*innen, Fachleute und Interessierte. Der Einbezug möglichst unterschiedlicher Beteiligten ist für unsere Stiftung essenziell, damit sie von den dringlichsten Anliegen der Menschen erfährt, die sie vertritt. Begegnungen mit anderen Menschen geben Einblick in ihre Geschichten und fördern das Verständnis für andere Lebenserfahrungen und Perspektiven. In den Ateliers – Living Museum in Wil trafen sich 32 Personen, um über das Thema «Mad in Switzerland» zu debattieren. Die Ergebnisse werden teilweise in das Programm der Mad Pride 2022 in Bern einfließen. Nach dem Austausch gestalteten die Teilnehmer*innen in der Werkstatt des Living Museums farbige Hüte und Masken, und in einer Textwerkstatt entwarfen sie den Slogan für die Mad Pride 2022.

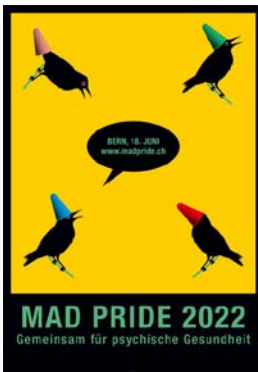
«Es war beeindruckend, mit viel Engagement und Respekt auch gegenläufige Positionen offen diskutiert wurden.»

Marcel Wisler

Co-Leiter Gesundheitsförderung
und Kommunikation Pro Mente Sana

Mad Pride – ein Zeichen für Solidarität

«Bring deinen Vogel mit!» – frech und kontrovers kommt der Slogan der ersten nationalen Mad Pride daher. Diese soll bewusst provozieren, bunt, laut und auffällig werden. Wir wollen vor allem eins: Aufmerksamkeit für das wichtige Thema der psychischen Gesundheit wecken und das Stigma um psychische Krankheiten brechen. Mehr als 40 Organisationen sind Teil dieser Bewegung und tragen die Idee mit. Nachdem die Mad Pride wegen der Corona-Pandemie mehrmals verschoben werden musste, sind wir zuversichtlich, dass der Umzug durch die Berner Altstadt mit anschließendem Fest auf dem Bundesplatz diesmal wie geplant am Samstag, 18. Juni 2022 stattfinden kann.



Mehr dazu:
madpride.ch

Öffentlichkeitsarbeit

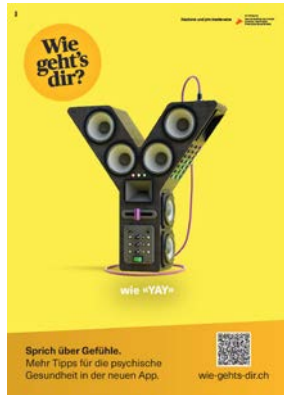
Viele Menschen sind von psychischen Krankheiten betroffen, doch darüber zu sprechen fällt uns nach wie vor schwer. Mittels unserer Öffentlichkeitsarbeit bieten wir Gesprächsräume und ermutigen Menschen, offener mit ihren psychischen Problemen umzugehen.

«Wie geht's dir?»

Die «Wie geht's dir?»-Kampagne dürfte vielen Menschen von den Plakaten bekannt sein, die im Frühling und Herbst 2021 im öffentlichen Raum der Schweiz wieder präsent waren. Mit kreativ gestalteten Buchstaben macht die Kampagne Mut, über Gefühle zu sprechen. «Die Psyche kann gepflegt werden», sagt Norina Schwendener von der Stiftung Pro Mente Sana, die das Emotionen-Alphabet 2020 gemeinsam mit Kantonen der Deutschschweiz lancierte. «Sich mit seinen Sorgen jemandem anzuvertrauen wirkt

entlastend und ist oft der erste Schritt, um Unterstützung zu erhalten.» Die App der Kampagne wurde für junge Erwachsene konzipiert und soll dabei helfen, die eigene Gemütslage regelmässig zu reflektieren und unterstützende Tipps zu erhalten.

19 Kantone haben 2021 die Kampagnen-Massnahmen mit Informationen für die psychische Gesundheit auf ihren Kanälen eingesetzt und so massgeblich zum Erfolg von «Wie geht's dir?» beigetragen. 787 Bestellungen von Plakaten, Broschüren, Flyern, Postkarten und Stickern kamen im Berichtsjahr über die



Website wie-gehts-dir.ch rein und wurden an Schulen, Firmen, Organisationen, Private sowie weitere Multiplikator*innen verteilt. Neu bietet «Wie geht's dir?» Tipps und eine Broschüre für Menschen auf Stellensuche, um die psychische Gesundheit während dieser unsicheren Zeit zu stärken. 2021 verzeichnete die Website einen signifikanten Anstieg an Besuchen um 48% auf 294'277 Besuche gegenüber 199'122 im Jahr 2020. Besonders erfreulich ist der hohe Bekanntheitsgrad der Kampagne. Dieser konnte gegenüber dem Vorjahr von 46,5% auf 52% erhöht werden.

Mehr dazu:
wie-gehts-dir.ch



Symposium: Psychische Gesundheit im Sport

Psychische Erkrankungen gibt es auch im Leistungssport. Die bereits dreijährige Partnerschaft der Pro Mente Sana mit dem BSC Young Boys dient unter anderem dem offenen Umgang mit dem tabuisierten Thema. Mit zahlreichen Aktivitäten sollen verschiedene Anspruchsgruppen sensibilisiert werden. So fand am 30. November in Kooperation mit der Privatklinik Wyss und mit der Schweizerischen Gesellschaft für Sportpsychiatrie und Psychotherapie SGSP das erste Sportsymposium statt. Thema:

«Psychische Belastungen im Leistungssport – bereit, darüber zu reden?»

Über 100 Gäste und Vertreter*innen von Sportverbänden, Vereinen, Clubs, medizinische Fachpersonen und Sportler*innen kamen im Stadion Wankdorf in Bern zusammen, um über aktuelle Herausforderungen rund um psychische Gesundheit im Leistungssport zu sprechen. Der Austausch zeigte, dass die Schweizer Sportakteur*innen bereit sind, sich für eine verbesserte Zusammenarbeit zugunsten

der psychischen Gesundheit von Sportler*innen einzusetzen. Als erste konkrete Massnahme schlug Pro Mente Sana eine nationale Koordinations- und Beratungsstelle vor, was positiv aufgenommen wurde. Abklärungen zur Umsetzung und Finanzierung der Stelle laufen. Ein weiteres Sportsymposium und nachhaltige Aktionen sind bereits in Planung.

«Der Spitzensport verändert sich: Das Eingeständnis von Schwäche gilt als neue Stärke.»

Marcel Wisler

Co-Leiter Gesundheitsförderung und Kommunikation Pro Mente Sana



Marcel Wisler, Co-Leiter Gesundheitsförderung und Kommunikation Pro Mente Sana; Roger Schnegg, Direktor Swiss Olympic; Denis Vaucher, CEO National League; Janine Geigele, Geigele Communications for PluSport; Claudius Schäfer, CEO Swiss Football League; Edgar Salis, Sportchef der GCK/ZSC Lions Nachwuchs AG; Wanja Greuel, CEO BSC Young Boys (v.l.)

Mehr dazu:

bscyb.ch/pro-mente-sana

Freiwilligenarbeit

40 Personen engagierten sich 2021 freiwillig für Pro Mente Sana, indem sie ehrenamtlich im Treffpunkt Nordlicht arbeiteten oder Menschen begleiteten, die unfreiwillig in einer psychiatrischen Institution sind. Wir sagen DANKE!

Treffpunkt Nordlicht

Kochen, anrichten, servieren, aufräumen, reinigen, spielen, lachen und einfach da sein: So in etwa könnten die Tätigkeiten der 16 Freiwilligen im Treffpunkt Nordlicht umschrieben werden. Seit dem Lockdown im Frühjahr 2020 darf der Treffpunkt auf diese Form der Unterstützung zählen. Die Menschen, die sich hier freiwillig engagieren, sind Student*innen, Freischaffende, selbst von einer psychischen Erkrankung Betroffene, Pensionär*innen oder einfach Interessierte, die ihre freie Zeit sinnstiftend einsetzen möchten. Ihr Engagement wird nicht nur vom Fachpersonal sehr geschätzt, auch die Besucher*innen freuen sich über die helfenden Hände, über ein Gesprächs- oder ein Spielspännli.

Vertrauenspersonen der Pro Mente Sana

24 Freiwillige setzen sich als Vertrauenspersonen ein für Menschen, die per fürsorglicher Unterbringung – auch bekannt als FU – gegen ihren Willen in eine psychiatrische Klinik eingewiesen wurden. Das vierjährige Pilotprojekt läuft im Kanton Zürich dank der finanziellen Unterstützung des kantonalen Lotteriefonds seit 2019. 2021 fragten 50 zwangseingewiesene Menschen über die spezifische Pikett-Telefonnummer nach einer Vertrauensperson der Pro Mente Sana. Besuche und Begleitung waren nach wie vor beeinträchtigt durch die Pandemie. Im September fand ein wertvoller ganztägiger Erfahrungsaustausch mit Vertreter*innen der vier Kliniken Psychiatrische Universitätsklinik (PUK), Sanatorium Kilchberg, IPW Winterthur und Clienia Schlössli statt. Ausserdem profitierten die freiwilligen Vertrauenspersonen erneut von mehreren Inter- und Supervisionen.

1000

**Stunden leisteten unsere
Freiwilligen 2021 zugunsten
von zwangseingewiesenen
Menschen.**

Mehr dazu:

promentesana.ch/vertrauensperson

Interne Aktivitäten

Die immer komplexeren und sich permanent verändernden Aufgaben, die hohen Qualitätsansprüche und oft stressigen Alltagssituationen sind eine grosse Herausforderung für unsere Mitarbeitenden. Mit spezifischen, bedarfsorientierten Angeboten (Supervision, Intervision, Coaching) unterstützen wir ihre tägliche Arbeit.

Teamentwicklung als Narrationsreise

In den letzten Jahren hat sich die Organisation stark vergrössert, das Themenspektrum wurde breiter. Es war deshalb an der Zeit für einen identitätsstiftenden Teamentwicklungsprozess, der allen Mitarbeiter*innen offenstand. Mit der internen «Narrationsreise» haben wir einen wichtigen Schritt eingeleitet, der das gemeinsame Bewusstsein und die gemeinsame Erzählung stärken soll. «Storytelling» ist zu einem wichtigen Element in der Kommunikation von Organisationen geworden. Damit das Erzählen von Geschichten nicht zum reinen Marketinginstrument verkommt, braucht es eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema der Narration in Unternehmen.

42

Mitarbeitende nahmen an der Narrationsreise teil.

In einem internen Organisationsprozess hat Pro Mente Sana diese Herausforderung angenommen. Mit unterschiedlichen Formaten (narrativen Interviews, Erzählcafés, Workshops, Perspektivenwandern etc.) wurde der Gründungsmythos erfasst, das Angebot evaluiert und eine narrative Landkarte erstellt. Diese diente zur Festlegung der «Core Story» (Kernbotschaft). In weiteren Schritten wurden dann Visionen- und Zukunftsszenarien entwickelt. Daraus entstanden ein Aktionsplan und die Kernbotschaften für das zukünftige «Storytelling» gegen Innen und Aussen.

Reorganisation

Die Geschäftsleitung hat sich mit Unterstützung externer Begleitung mit neuen Formen und Strukturen einer noch effizienteren Organisationsführung befasst, geleitet von dem Ziel, Abläufe zu dynamisieren, Entscheidungsprozesse zu optimieren und mehr Verantwortung an die Mitarbeitenden zu delegieren. Die Aufgaben und Zuständigkeiten in den Handlungsfeldern wurden neu und weniger hierarchisch strukturiert. Der Prozess wurde praxisorientiert gestartet und wird im nächsten Jahr laufend weitergeführt.

Mitgliedschaften und Gremien von Pro Mente Sana

Als passives Mitglied

- kbk Kantonale Behindertenkonferenz
www.kbk.ch
- Netzwerk Psychische Gesundheit (NPG)
www.npg-rsp.ch
- Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Patientinnen und Patienten (SAPI)
www.patienten.ch
- Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft (SGG)
www.sgg-ssup.ch
- Schweizerische Gesellschaft für Sozialpsychiatrie (SGSP SSPS)
www.sgsp.ch
- ProRaris – Allianz Seltener Krankheiten – Schweiz
www.proraris.ch
- Verein Equilibrium
www.depressionen.ch
- Ipsilon
www.ipsilon.ch
- Tag der Kranken
www.tagderkranken.ch
- Living Museum, Wil
www.living-museum.com

Als aktives Mitglied

Mitarbeit in Vorstand, Arbeitsgruppe, Fachrat, think tank

- Behindertenkonferenz Kanton Zürich BKZ
www.bkz.ch
- Compasso.ch
www.compasso.ch
- Inclusion Handicap
www.inclusion-handicap.ch
- Public Health Schweiz
www.public-health.ch

Mitglieder Stiftungsrat 2021



Im Foto v.l.n.r:

Barbara Schmid-Federer	Stiftungsrätin	Seit Dezember 2018
Damian Stähli	Stiftungsrat	Seit Dezember 2020
Gianfranco Zuaboni	Stiftungsrat	seit Dezember 2018
Claudia Kaufmann	Stiftungsrätin	Seit Mai 2021
Pascal Strupler	Stiftungsrat	Seit Mai 2021
Thomas Ihde-Scholl	Präsident	seit 2013
Zeqir Shabanaj (fehlt auf Foto)	Stiftungsrat	seit Dezember 2018
Andrea Zwicknagl (fehlt auf Foto)	Stiftungsrätin	seit Dezember 2019

Der Stiftungsrat ist das Führungsorgan der Stiftung und ehrenamtlich tätig.

Die Amtszeit der Stiftungsrät*innen und der Mitglieder der Stiftungsversammlung beträgt vier Jahre.

Mitglieder Stiftungsversammlung 2021

Kurt Albermann • Thomas Sven Burri • Stephan Gisler Gyarmati • Walter Gekle • Sibylle Glauser • Luzius Hafen • Martin Haug • Ursula Limacher • Marco Mona • Rolf Müller • Kathrin Obrist • Rita Roos-Niedermann • Lorenza Pedrazzini Ghisla • Marianne Roth • Eva Slavik-Siki • Beatrice Stirnimann • Thomas Studer • Peter Wolfensberger

Die Stiftungsversammlung ist das oberste Organ der Stiftung. Sie ist unter anderem für die Wahl des Stiftungsrats sowie der Kontrollstelle zuständig.

Jahresrechnung 2021

Im Jahr eins der Corona-Pandemie haben wir grosszügige finanzielle Unterstützung für den Corona-bedingten Ausbau unserer Dienstleistungen (Beratung, Nordlicht, inCLOUsiv etc.) erhalten. Das hat sich 2021 leider nicht wiederholt.

Fundraising gestaltet sich schwieriger als im Vorjahr

Insbesondere institutionelle Förderer haben auf unsere Gesuche später reagiert und tendenziell weniger gegeben als zuvor. Alle Förderer berichteten von einer massiven Zunahme an Gesuchen, was diesen Effekt erklärt. Dank grosszügigen Beiträgen unserer Mitarbeitenden (Verzicht auf Überstunden und Lohnanteile), einer Spendenaktion zu Weihnachten und unerwartetem Finanzerfolg konnte der befürchtete Aufwandüberschuss auf unter 100'000 Franken gesenkt werden.

Viele Gesprächspartner sind überrascht, wenn sie von unserem dauernden Kampf um genügend Mittel erfahren. Offenbar machen wir mit der professionellen «Wie geht's dir?»-Kampagne, dem Magazin KONTEXT und dem ensa Programm den Eindruck, es gehe uns finanziell sehr gut. Dabei ist Aussenstehenden häufig nicht klar, dass die Kampagne ein «Auftrag» von Gesundheitsförderung Schweiz ist und dass wir mit dem ensa Programm versuchen, einen Deckungsbeitrag an die Organisation zu erwirtschaften.

Die Philantropieforschung zeigt, dass wir finanziell auf drei Beinen stehen müssen, um die Basis für unsere Tätigkeit nachhaltig sichern zu können: öffentlicher Auftrag, eigenes Fundraising und Ertrag aus eigenen Produkten.

Revisionsstelle

Von Graffenried AG Treuhand, Bern. Die detaillierte Jahresrechnung mit Revisionsbericht kann heruntergeladen werden unter:

promentesana.ch/jahresbericht2021



BILANZ (in CHF)

Aktiven	2021	%	2020	%
Flüssige Mittel	1'508'810	31.4	1'699'427	38.5
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	540'653	11.2	320'776	7.3
Sonstige kurzfristige Forderungen	6'774	0.1	16'331	0.4
Vorräte	116'478	2.4	66'880	1.5
Aktive Rechnungsabgrenzungen	34'140	0.7	39'757	0.9
Umlaufvermögen	2'206'855	45.9	2'143'171	48.6
Sachanlagen	95'681	2.0	79'716	1.8
Finanzanlagen	2'504'681	52.1	2'189'212	49.6
Anlagevermögen	2'600'362	54.1	2'268'928	51.4
Total Aktiven	4'807'217	100.0	4'412'099	100.0
Passiven				
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	1'242'166	25.8	367'821	8.3
Sonstige Verbindlichkeiten	261'245	5.4	99'156	2.2
Passive Rechnungsabgrenzungen	275'247	5.7	394'038	8.9
Kurzfristige Verbindlichkeiten	1'778'657	37.0	861'015	19.5
Langfristige Verbindlichkeiten aus Projekten	876'206	18.2	815'489	5.4
Fondskapital	1'008'794	21.0	1'503'992	34.1
Fremdkapital und Fondskapital	3'663'657	76.2	3'180'495	72.1
Grundkapital	400'000	8.3	400'000	9.1
Gebundenes Kapital	273'927	5.7	264'080	6.0
Freies Kapital	469'633	9.8	567'524	12.9
Organisationskapital	1'143'560	23.8	1'231'604	27.9
Total Passiven	4'807'217	100.0	4'412'099	100.0

Fördergelder und Spenden sind mit 1,68 Mio. nach dem Corona-bedingten Hoch von 2020 wieder knapp auf dem Niveau von vor der Pandemie (0,11 Mio.). Die Beiträge der öffentlichen Hand sind um weitere 0,15 Mio. auf 4,84 Mio. angestiegen. Bemerkenswert ist einerseits der Finanzertrag (+0,14 Mio.) und andererseits der stark steigende Ertrag aus Lieferungen und Leistungen von 0,63 Mio. (2019) auf 1,25 Mio. (2020) und 1,79 Mio. im Berichtsjahr. Hier zeigt sich der Erfolg des ensa Programms sehr deutlich. Von den Corona-Spenden hatten wir 2020 ca. 0,5 Mio. in zweckgebundene Fonds eingelegt und damit 2021 die Corona-bedingten Zusatzangebote v.a. in der Beratung und im Treffpunkt Nordlicht finanziert. Insgesamt liegt der Betriebsertrag im Berichtsjahr rund 0,6 Mio. unter dem Vorjahr, aber über 2 Mio. über dem Ertrag von 2019.

Aufwand

Der Betriebsaufwand hat gegenüber 2020 um 0,6 Mio., im Vergleich zu 2019 sogar um 2,18 Mio. zugenommen. Die Weiterführung der Corona-Massnahmen und die starke Nachfrage nach ensa Erste-Hilfe-Kursen führten zu dieser Aufwanderhöhung. Der Anteil des Projekt- und Dienstleistungsaufwands liegt unverändert bei über 88% des Gesamtaufwands. Der Fundraisingaufwand ist weiter leicht auf 4,5% gestiegen und der administrative Aufwand auf 7,1% gesunken.

ZEWO-METHODIK

in CHF	2021	%	2020	%
Projekt- und Dienstleistungsaufwand	8'095'526	88.4	7'546'965	88.7
Fundraisingaufwand	408'898	4.5	333'317	3.9
Administrativer Aufwand	653'186	7.1	629'669	7.4
Total Betriebsaufwand	9'157'610	100.0	8'509'951	100.0

ERFOLGSRECHNUNG (in CHF)

Betriebsertrag	2021	%	2020	%
Fördergelder und Spenden	1'683'953	20.1	2'971'814	33.1
Leistungsaufträge, Beiträge IV und öffentliche Hand	4'843'632	57.9	4'695'255	52.4
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	1'794'454	21.4	1'253'764	14.0
Sonstiger Ertrag	15'662	0.2	63'383	0.7
Ertragsminderungen	-5'473	-0.1	-5'546	-0.1
Bestandsänderung Vorräte	49'599	0.6	-4'857	-0.1
Debitorenverluste und Veränderung Delkredere	-15'549	-0.2	-8'131	-0.1
Total Betriebsertrag	8'366'276	100.0	8'965'682	100.0
Betriebsaufwand				
Projektbezogener Sach- und Dienstleistungsaufwand	-4'255'774	-50.9	-4'283'088	-47.8
Personalaufwand	-4'348'907	-52.0	-3'725'282	-41.6
Raumaufwand	-83'137	-1.0	-84'258	-0.9
Verwaltungsaufwand	-413'097	-4.9	-352'982	-3.9
Abschreibungen	-56'695	-0.7	-64'341	-0.7
Total Betriebsaufwand	-9'157'610	-109.5	-8'509'951	-94.9
Betriebsergebnis	-791'334	-9.5	455'731	5.1
Finanzaufwand	-12'088	-0.1	-6'154	-0.1
Finanzertrag	210'334	2.5	69'296	0.8
Ausserordentlicher Erfolg	—	—	41'933	0.5
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital	-593'088	-7.1	560'806	6.3
Zuweisung Fondskapital	-1'077'484	-12.9	-2'335'613	-26.1
Verwendung Fondskapital	1'572'682	18.8	1'787'185	19.9
Veränderung Fondskapital	495'198	5.9	-548'428	-6.1
Ergebnis vor Veränderung Organisationskapital	-97'891	-1.2	12'378	0.1
Zuweisung Organisationskapital	—	—	-12'378	—
Entnahme Organisationskapital	97'891	—	—	—
Veränderung Organisationskapital	97'891	—	-12'378	—
Ergebnis nach Veränderung Organisationskapital	—	—	—	—

RECHNUNG ÜBER DIE VERÄNDERUNG DES KAPITALS

in CHF	Anfangs- bestand 1.1.21	Zuweisungen	Interne Transfers	Verwendung	End- bestand 31.12.21
Treffpunkt Nordlicht und Legat Probst, Nordlicht	106'167	142'705	—	-160'000	88'872
Legat Probst, Ferien	231'036	—	—	-87'000	144'036
Rechtshilfefonds	10'182	—	—	-9'058	1'124
Schenkung SG	393'636	—	—	—	393'636
Fonds Beschwerdestelle Zürich	5'968	—	—	—	5'968
Fonds Recovery-Stellenpool	22'437	8'000	—	-30'437	—
Fonds Recovery Wege (teilw. Schwankungsfonds BSV)	143'518	137'500	—	-225'000	56'018
Fonds Plattformbetrieb	—	30'000	—	—	30'000
Fonds Rechts- und Psychosoziale Beratung	—	74'855	—	-74'855	—
Fonds ensa Youth & Suizidprävention	52'000	300'000	—	-100'000	252'000
Fonds ensa Führungskräfte	—	37'140	—	—	37'140
Fonds ensa Betrieb	172'016	250'000	—	-422'016	—
Fonds Covid	128'000	75'000	—	-203'000	—
Fonds andere Zwecke	—	22'284	—	-22'284	—
Schwankungsfonds BSV	239'032	—	—	-239'032	—
Zweckgebundenes Fondskapital	1'503'992	1'077'484	—	-1'572'682	1'008'794
Stiftungsvermögen	400'000	—	—	—	400'000
Grundkapital	400'000	—	—	—	400'000
Kursschwankungsreserve	264'080	9'847	—	—	273'927
Gebundenes Kapital	264'080	9'847	—	—	273'927
Freies Kapital	567'524	—	—	-97'891	469'633
Organisationskapital	1'231'604	9'847	—	-97'891	1'143'560

Institutionelle Förderer

2021 war mit Blick auf institutionelle Spender über grosse Strecken ein verhaltenes Jahr. Wir erhielten finanzielle sowie ideelle Unterstützung von Institutionen und Unternehmen unterschiedlichster Branchen – trotz der Folgen der Pandemie für die psychische Gesundheit jedoch in geringerem Umfang als 2020.

Verlässliche Partnerschaften als Basis

Die finanzielle Unterstützung seitens institutioneller Spender ging im Jahr 2021 zurück. Diverse Organisationen konnten nicht noch einmal grosszügig aus ihrem gegebenen Rahmen ausbrechen und sich für die psychische Gesundheit in der Schweiz engagieren. In anderen Fällen waren die im Jahr 2020 als Corona-Nothilfe geschaffenen Töpfe im Jahr 2021 nicht nochmals gefüllt worden. In Ausnahmefällen hatten wir jedoch auch Glück. Wieder zeigte sich: Anfragen ist nie verkehrt, insbesondere wenn man auch die eigenen Hausaufgaben zur Zufriedenheit der Förderer erledigt (hat).

Trotz der teils schwierigen Umstände ist es uns gelungen, auch neue institutionelle Unterstützer zu gewinnen und – fast noch wichtiger – treue Förderer zu halten. Schwergewichtig haben uns die Förderstiftungen unterstützt, gefolgt von Unternehmensstiftungen und Unternehmen aus dem Finanz- und Versicherungsbereich.

Der Trend zur Förderung von einzelnen Projekten ist ungebrochen. Nur wenige institutionelle Förderer sind bereit, zweckfrei in den allgemeinen Betrieb der Pro Mente Sana zu investieren. Wir sind daher sehr dankbar, wenn beispielsweise unsere Beratungsdienstleistungen von treuen Unterstützern genauso als «Projekt» angesehen werden wie etwa unsere «Recovery Wege entdecken»-Seminare, die wir erneut durchführen konnten. So zeigt sich immer wieder, dass ein gutes Vertrauensverhältnis zu institutionellen Förderern wichtig ist.

Impressum

Fotografie Romel Janeski (S. 3), David Macalimbon (S. 5+13), Noelle Guidon (S. 10), Mauro Mellone (S. 17)

Illustration Tobias Leuenberger / Zeix AG (Cover), Claude Kuhn (S. 11)

Redaktion Marcel Wisler, Nicole Tschanz

Lektorat Christine Klingler Lüthi

Gestaltung Arndt Watzlawik, Visuelle Kommunikation, Zürich und Nicole Tschanz

Herzlichen Dank

Wir danken allen Spender*innen und Mitgliedern im mental help club, Freiwilligen, Partner*innen und institutionellen Förderern, die unsere Angebote und Dienstleistungen 2021 finanziell und ideell unterstützten.

Helfen Sie uns, die psychische Gesundheit in der Schweiz weiterhin zu stärken.



promentesana.ch/spenden

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Fondation Suisse Pro Mente Sana
Fondazione Svizzera Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261
8005 Zürich
Telefon 044 446 55 00
kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch

IBAN: CH16 0070 0110 0000 6618 6
MwSt-Nr.: CHE-106.710.767

