pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Jahresbericht 2025

Nationale Fachorganisation: Für psychische Gesundheit – vom Individuum bis zur Gesellschaft

Liebe Leser*innen

2025 hat viele Menschen psychisch stark gefordert. Druck, Krisen, Kriege und wirtschaftliche Unsicherheiten haben Spuren hinterlassen. Das zeigt sich unter anderem in der hohen Nachfrage nach unseren Angeboten, im nationalen Gesundheitsbericht und in der steigenden Zahl der IV-Neurenten. Unser Engagement – von der Beratung einzelner Menschen bis hin zur Öffentlichkeitsarbeit – trägt dazu bei, Leid zu reduzieren und gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen. Frühzeitiges Handeln stärkt nicht nur betroffene Personen, sondern entlastet langfristig das System.

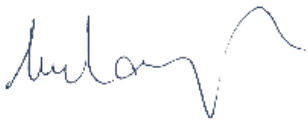
Vollständiger Jahresbericht & weitere Infos über uns:
www.promentesana.ch/jahresbericht2025
→

Als nationale Fachorganisation übernehmen wir eine zentrale Rolle in der Früherkennung und der Ersten Hilfe für psychische Gesundheit. Wir beraten kostenlos und niederschwellig, vertreten die Anliegen von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen und bringen ihre Perspektiven in Politik und Öffentlichkeit ein. Mit der Kampagne «Wie geht's dir?», die wir im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit den Deutschschweizer Kantonen umsetzen, sensibilisieren wir zudem für die Pflege der psychischen Gesundheit. Seit Mitte 2025 stehen sechs Impulse zur Stärkung der psychischen Gesundheit im Mittelpunkt. Sie bieten konkrete Anregungen, wie jede*r die eigene psychische Gesundheit pflegen kann. In diesem Jahresbericht dienen sie uns dazu, zentrale Ereignisse des Jahres zu skizzieren und Einblick in unsere Arbeit und ausgewählte Angebote zu geben.

Im Stiftungsrat kam es 2025 zu einer wichtigen personellen Veränderung. Nach vielen Jahren engagierter Präsidialarbeit hat Thomas Ihde sein Amt abgegeben. Für seinen grossen Einsatz danken wir ihm herzlich. Gleichzeitig freuen wir uns, mit Matthias Jäger einen neuen Präsidenten gewonnen zu haben, der mit seiner Fach- und Praxisexpertise ideale Voraussetzungen für diese Aufgabe mitbringt.

Die folgenden Seiten greifen ausgewählte Themen unserer Arbeit auf und enthalten wesentliche Zahlen aus dem Jahr 2025.

Ich wünsche Ihnen eine bereichernde Lektüre und danke Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Verbundenheit.



Muriel Langenberger
Geschäftsleiterin Pro Mente Sana

Zahlen und Fakten

Beratungen für Betroffene und Angehörige

6’294

Gönner*innen im mental help club

3’438

Arbeitende im Monatslohn

40

Anzahl Besuche in unserem Treffpunkt Nordliecht

4’893

Teilnehmende in unseren ensa Kursen

10’147

Follower auf unseren Social-Media-Kanälen

32’253

Medienberichte über Pro Mente Sana, ensa und «Wie geht’s dir?»

393

Erfolgsrechnung

Pro Mente Sana schloss das Jahr 2025 erneut mit einem positiven Ergebnis ab und kann ihre finanzielle Stabilität damit weiter stärken.

Die Stiftung setzte 2025 die Konsolidierung fort und erhöhte ihr Organisationskapital von CHF 2.2 Mio. auf CHF 2.3 Mio. Insgesamt bestehen über 80 % des Organisationskapitals aus dem Stiftungskapital und frei verfügbaren Mitteln. Der Betriebsertrag ohne Spenden blieb stabil bei CHF 7.3 Mio. Die Spenden erreichten erneut über CHF 1.3 Mio., gestützt durch mehrjährige Zusagen von Förderstiftungen. Der Betriebsaufwand stieg leicht auf CHF 8.7 Mio., vor allem aufgrund höherer Personalkosten. Dennoch resultierte auf Stufe Betriebserfolg eine schwarze Null.

Trotz positiver Resultate in den letzten drei Jahren bleibt eine ausgeglichene Rechnung bei den bestehenden Angeboten der Stiftung herausfordernd. Dafür sind weiterhin Spenden oder höhere Erträge aus dem Kurswesen erforderlich.

Um zudem der ausgewiesenen hohen Nachfrage gerecht zu werden, müssten unsere Angebote ausgebaut werden. Für einen solchen Ausbau wären neue Mittel notwendig.

Zur detaillierten Jahresrechnung inkl. Revisionsbericht →

Erfolgsrechnung in CHF

	2025	2024
Beiträge aus Leistungsverträgen	4 663 886	4 747 329
Ertrag aus Lieferungen & Leistungen	2 672 841	2 638 937
Übriger Ertrag	47 128	66 867
Ertragsminderungen	–14 110	–8 176
Bestandesveränderungen	–26 900	2 785
Debitorenverluste & Veränderung Delkredere	–18 002	3 681
Betriebsertrag	**7 324 844**	**7 451 424**
Zweckgebundene & freie Spenden	1 378 082	1 336 313
Betriebsertrag inkl. Spenden	**8 702 926**	**8 787 737**
Sach- und Dienstleistungsaufwand direkt	**–4 156 287**	**–4 081 046**
Personalaufwand	**–4 013 567**	**–3 844 288**
Raumaufwand	**–122 649**	**–112 005**
Verwaltungs- und Informatikaufwand	**–338 444**	**–443 645**
Abschreibungen	**–69 915**	**–62 062**
Betriebsaufwand	**–8 700 862**	**–8 543 045**
Betriebserfolg	**2 064**	**244 691**
Finanzerfolg	**19 411**	**17 644**
Ausserordentlicher & periodenfremder Erfolg	**–7 237**	**170 488**
Ergebnis vor Veränderung Fondskapital	**14 238**	**432 824**
Veränderung Fondskapital	**48 000**	**200 265**
Ergebnis (vor Zuweisung an Organisationskapital)	**62 238**	**633 089**
Veränderung Eigenkapitalfonds	**–62 238**	**–633 089**
Jahresergebnis	**0**	**0**

Wie
geht's
dir?

2025 hat gezeigt, wie wichtig psychische Gesundheit ist und wie viel wir gemeinsam erreicht haben. Dank des Engagements unseres Teams, des Stiftungsrats, des Fachbeirats und aller Unterstützer*innen stärkt Pro Mente Sana täglich psychische Gesundheit, sensibilisiert, entstigmatisiert und schafft Räume für Menschen.

Weitere Informationen im Bericht auf unserer Website →

Das Nordliecht ist ein Treffpunkt für Menschen, die Gesellschaft suchen oder einfach einen Raum, um zu sein. Für Martin wurde es zu einem Ort der Gemeinschaft, zu dem er seit seinem Erstbesuch im April 2025 fast täglich zurückkehrt. Die ganze Reportage finden Sie auf unserer Website.

Zur Reportage
→

PROBIERE
NEUES

SUCHE DAS GESPRÄCH

Gespräche entlasten und stärken. 2025 haben über 10’000 Menschen unsere ensa Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit genutzt, um Belastungen früh zu erkennen und Unterstützung zu leisten. Die Videokampagne «ensa Voices» zeigt, wie offene Gespräche am Arbeitsplatz psychologische Sicherheit fördern. Das ensa Programm wird grosszügig von der Beisheim Stiftung unterstützt.

Weitere Informationen im Bericht auf unserer Website →

Pro Mente Sana schliesst 2025 erneut mit einem positiven Ergebnis ab und stärkt ihr Eigenkapital weiter. Beim Betriebserfolg resultierte eine schwarze Null. Die konsequente und bewusste Ausgabenplanung im zweiten Jahr der Konsolidierung zeigt Wirkung – ganz im Sinne eines achtsamen Umgangs mit vorhandenen Ressourcen.

Weitere Informationen
→

Gute Beziehungen wirken positiv für Menschen und Organisationen. Wir setzen auf Vernetzung mit Partnerorganisationen, Fachpersonen, politischen Akteur*innen und unseren Gönner*innen im mental help club, um gemeinsam wirksame Veränderungen im Bereich psychische Gesundheit zu erreichen. Zusammenarbeit macht stärker – sei es bei politischen Stellungnahmen oder gemeinsamen Initiativen.

Weitere Informationen im Bericht auf unserer Website →

Unser Beratungsalltag ist so vielfältig wie die Menschen, die sich melden. Ob telefonisch, schriftlich oder in der Walk-In-Beratung: Wir hören zu, ordnen ein und zeigen nächste Schritte auf. Jede Anfrage ist einzigartig und verlangt Feingefühl sowie Fachwissen. Die Reportage unserer Beraterin Nadia Pernollet gibt einen vertieften Einblick.

Zur Reportage
→

Die Impulse der «Wie geht's dir?»-Kampagne zeigen, wie wir mit kleinen Schritten unsere psychische Gesundheit stärken können. Setzen auch Sie einen Impuls: Probieren Sie Neues und werden Sie Gönner*in im mental help club. Ihre Unterstützung stärkt unsere Arbeit für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen nachhaltig. Als Teil unserer Community bleiben Sie informiert und profitieren von Vergünstigungen und Wettbewerben.

Jetzt einen Impuls setzen:
www.mentalhelpclub.ch

Alle weiteren Informationen
zur «Wie geht's dir?»-Kampagne
und zu den Impulsen
→

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana

Hardturmstrasse 261
8005 Zürich
Telefon 044 446 55 00
Beratung 0848 800 858 (Normaltarif)
kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch

Redaktion: Muriel Langenberger, Matthias Lauffer, Nadia Pernollet, Larissa Speziale, Svenja Sutter

Gestaltung: Hej AG

Spenden Sie für die psychische Gesundheit!

www.promentesana.ch/spenden
oder QR-Code mit TWINT scannen.