

**Zukunft
Pro Mente
Sana**

Strategie

2024 – 2026

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

Inhalt

- 5 Wer wir sind
- 6 Psychische Gesundheit in der Schweiz
- 8 Vision, Mission und Werte
- 12 Strategische Ausrichtung
- 17 Schlusswort und Dank
- 18 Quellenverweise
- 19 Impressum






Liebe Leser*innen

Die psychische Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz leidet. Der Bedarf an niederschwelligen Angeboten steigt, gleichzeitig sind sie schwer finanzierbar. Die Früherkennung psychischer Beeinträchtigungen¹ gewinnt an Bedeutung, da sie lange Leidenswege verhindert.

In den Corona-Jahren hat die Stiftung Pro Mente Sana viele neue Projekte und eine Fülle von Angeboten entwickelt. Gleichzeitig hat Pro Mente Sana jahrelang ein Defizit geschrieben. Nach einer Sanierung im Jahr 2023 steht in den Jahren 2024 bis 2026 die Konsolidierung der Stiftung im Vordergrund.

Das Ziel der vorliegenden Strategie «Zukunft Pro Mente Sana 2024–2026» ist es, den wichtigen Übergang zu einer finanziell tragfähigen Stiftung zu schaffen. Bis Ende 2026 sollen folgende Meilensteine erreicht werden:

-  Die Positionierung von Pro Mente Sana ist durch eine Fokussierung der Angebote geschärft.
-  Die Nachhaltigkeit und das finanzielle Gleichgewicht der Stiftung sind gesichert.
-  Eine angepasste und zeitgemässe Governance steuert die Stiftung. Ein Fachbeirat unterstützt die Stiftung mit seinem Wissen und seiner Expertise.

Mit gezielten Angeboten, einer klaren Positionierung und einer Strukturbereinigung machen wir Pro Mente Sana fit für die Zukunft. Als wichtige Akteurin im Bereich der psychischen Gesundheit in der Schweiz will sich Pro Mente Sana dann vermehrt inhaltlich äussern und Einfluss nehmen. Wir freuen uns darauf.

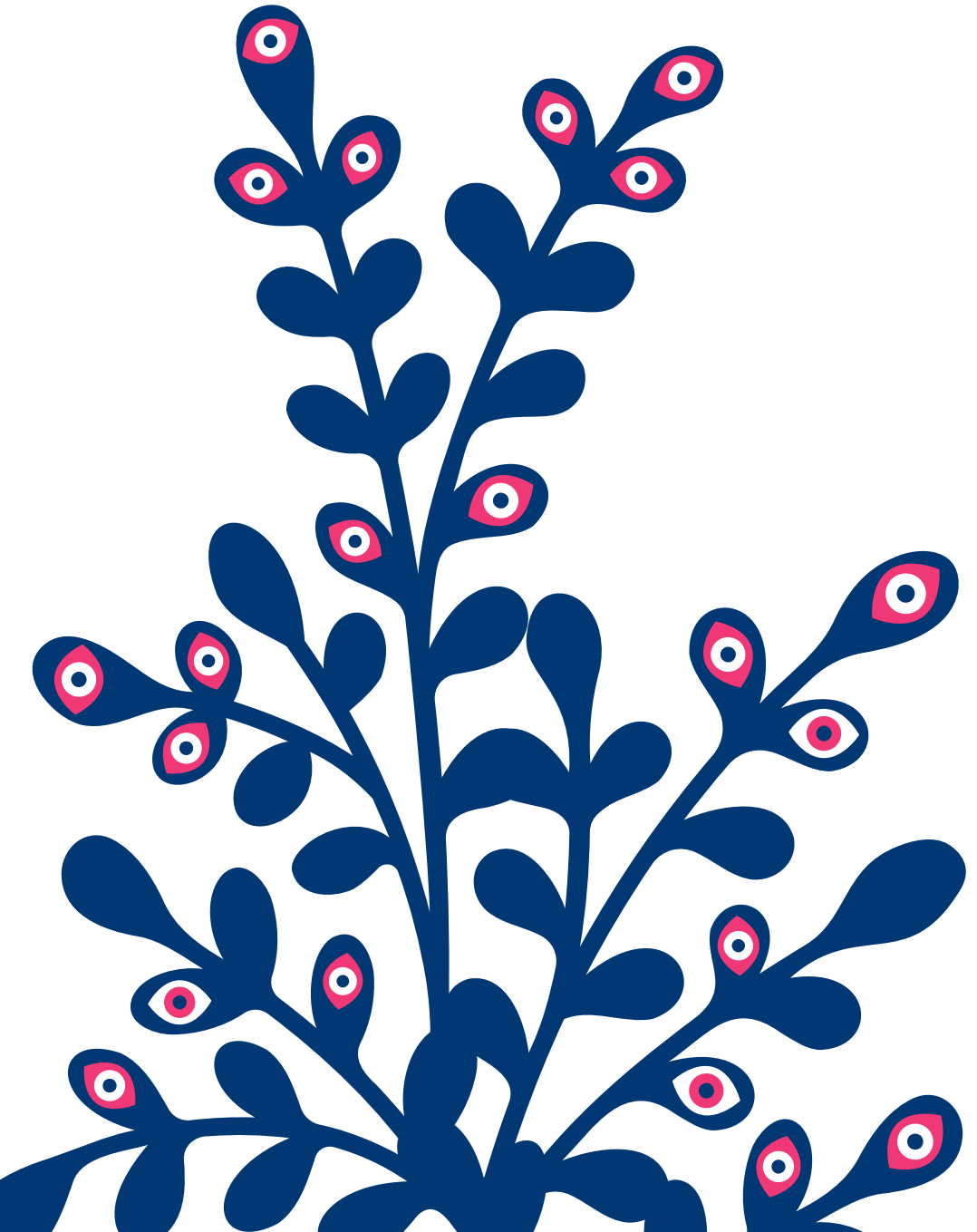
Wir wünschen Ihnen eine informative Lektüre.



Dr. med. Thomas Ihde
Präsident



Muriel Langenberger
Geschäftsleiterin



Wer wir sind

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana ist die nationale Fachorganisation für psychische Gesundheit. Sie wurde im Jahr 1978 gegründet und setzt sich für die Interessen und Rechte von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ein. Die Stiftung engagiert sich in der Früherkennung, vertritt die Belange der Betroffenen in Politik und Gesellschaft und bietet Dienstleistungen im Bereich der psychischen Gesundheit an. Dabei orientiert sie sich an den Leitlinien der *WHO Guidance on community mental health services* und der UNO-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-BRK).

Die Stiftung Pro Mente Sana wurde ursprünglich mit dem Stiftungskapital und dem Engagement der Schweizerischen Gemeinnützigen Gesellschaft sowie mit weiteren finanziellen Mitteln der Stiftung Forum Psycho-Social gegründet. Sie hat ihre Aktivitäten in den letzten 45 Jahren kontinuierlich ausgebaut. In den ersten dreissig Jahren lag der Fokus auf der Anerkennung der Rechte von Menschen in der Psychiatrie und der Unterstützung durch Rechtsberatung. In den letzten 15 Jahren hat die Stiftung ihre Tätigkeit um die psychosoziale Beratung erweitert und war Vorreiterin bei der Umsetzung von Recovery, Trialog und Peer-Arbeit in der Schweiz. Seit fünf Jahren führt Pro Mente Sana das Früherkennungsprogramm *ensa* mit dem Kurs «Erste Hilfe für psychische Gesundheit» in der ganzen Schweiz durch.

Pro Mente Sana betreibt ihre Geschäftsstelle in Zürich und hat Niederlassungen im Tessin und in Bern. In der Romandie pflegt sie eine Zusammenarbeit mit der Association Romande Pro Mente Sana. Als gemeinnützige Organisation ist sie parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie ist von der Zertifizierungsstelle für gemeinnützige Non-Profit-Organisationen Zewo zertifiziert und hält sich an deren Richtlinien.

Psychische Gesundheit in der Schweiz

Die psychische Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz hat sich in den letzten Jahren markant verschlechtert. Der Obsan Bericht «Psychische Gesundheit: Erhebung Herbst 2022» vom März 2023 berichtet, dass sich fast 10% der Bevölkerung in den letzten zwölf Monaten in eine Behandlung wegen eines psychischen Problems begaben. Die Situation hat sich vor allem bei jungen Menschen zugespitzt. Die Zunahme von psychischen Beschwerden bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen liess sich bereits vor der Pandemie beobachten und verschärft sich weiter.² Dies zeigt sich nicht zuletzt an der massiven Zunahme der Hospitalisierungen wegen psychischer Beeinträchtigungen.³

Die Pandemie hat dazu beigetragen, dass in der Öffentlichkeit vermehrt über psychische Beeinträchtigungen gesprochen wird. Eine Mehrheit der Bevölkerung in der Schweiz misst der psychischen Gesundheit eine grosse Wichtigkeit bei. Gleichzeitig scheint das konkrete Handlungsrepertoire zur Stärkung und Pflege der eigenen psychischen Gesundheit noch ausbaufähig.⁴

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium Obsan kommt daher zum Schluss, dass die Stärkung der psychischen Gesundheit der Bevölkerung sowie die Bereitstellung von Hilfs- und Versorgungsangeboten weiterhin von grosser Bedeutung sind. Da das Sprechen über psychische Probleme nicht selbstverständlich und das soziale Umfeld oft die erste Anlaufstelle ist, betont der Bericht die Wichtigkeit von Wissen über psychische Gesundheit auf Bevölkerungsebene.²



1 von 2

Personen erlebt einmal
im Laufe ihres Lebens
eine psychische
Beeinträchtigung.⁵



Über 18'000 Personen
wurden 2022 gegen
ihren Willen in eine
psychiatrische Klinik
eingewiesen.⁹



10 bis 25 Jahre

kürzer als der Durchschnitt der
Bevölkerung leben Menschen
mit einer psychischen
Beeinträchtigung.⁶



Über 1'000 Menschen
sterben jährlich durch Suizid.¹⁰
Das sind fünfmal mehr
Tote als im
Strassenverkehr.



Mehr als ein Viertel (27%)
der Personen mit psychischen
Beeinträchtigungen
in der Schweiz suchen
sich keinerlei
Hilfe.²



6.3 Milliarden CHF
direkte volkswirtschaftliche
Kosten verursachen
psychische Beeinträchtigungen
gemäss Schätzungen
in der Schweiz.¹¹



Psychopharmaka
sind die am häufigsten
bezogenen
Medikamente
in der Schweiz.⁷



25%
der Erwerbstätigen schätzen
sich an ihrem aktuellen
Arbeitsplatz als burnout-
gefährdet ein.¹²



Mehr als die Hälfte
aller neuen Invalidenrenten
werden aufgrund
psychischer Erkrankungen
zugesprochen.⁸



Besorgniserregende 36%
der jungen Frauen geben an,
schwerere Symptome
psychischer Erkrankungen
zu erleben.²

Vision, Mission und Werte



Unsere Vision

Alle Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und ihre Angehörigen erhalten Respekt und Unterstützung, gewinnen Vertrauen in sich selbst und können ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben gestalten.

Unsere Mission

Als nationale Fachorganisation für psychische Gesundheit übernimmt Pro Mente Sana eine führende Rolle in der Früherkennung von psychischen Beeinträchtigungen sowie in der Ersten Hilfe für die psychische Gesundheit. Pro Mente Sana engagiert sich zudem in der Interessensvertretung und bietet kostenlose und niederschwellige Beratung für Erwachsene mit psychischen Beeinträchtigungen an. Darüber hinaus setzt sich Pro Mente Sana aktiv für die Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit ein und engagiert sich in der politischen Arbeit.



Wir vertreten die Interessen von
Betroffenen und ihrer Angehörigen und
leisten politische Arbeit.



Wir beraten Betroffene, ihre Angehörigen
und Mitarbeitende von Unternehmen.



Wir befähigen Betroffene und ihre Angehörigen,
Fachpersonen und -organisationen sowie
Institutionen und die Öffentlichkeit.

Die Rechte und Interessen von Betroffenen stehen im Zentrum unserer Arbeit. Dazu gehören sowohl die Durchsetzung der Grund- und Menschenrechte als auch der Einbezug von Themen wie Inklusion, Recovery sowie Personenzentrierung.

Unsere Werte

Gemeinsam

Wir arbeiten und kooperieren mit allen, die unsere Ziele teilen. Peers und Angehörige sind Teil unseres Teams und unserer strategischen Gremien. Wir denken dialogisch, um die unterschiedlichen Perspektiven zu respektieren.

Stärkend

Wir ermutigen die Menschen, sich mit ihren Krisen und ihrer Lebenserfahrung auseinanderzusetzen und ihre Potenziale zu entfalten.

Beherzt

Wir verfolgen unsere Ziele leidenschaftlich und konsequent und erproben neue Ansätze.

Unabhängig

Wir sind integer und transparent.

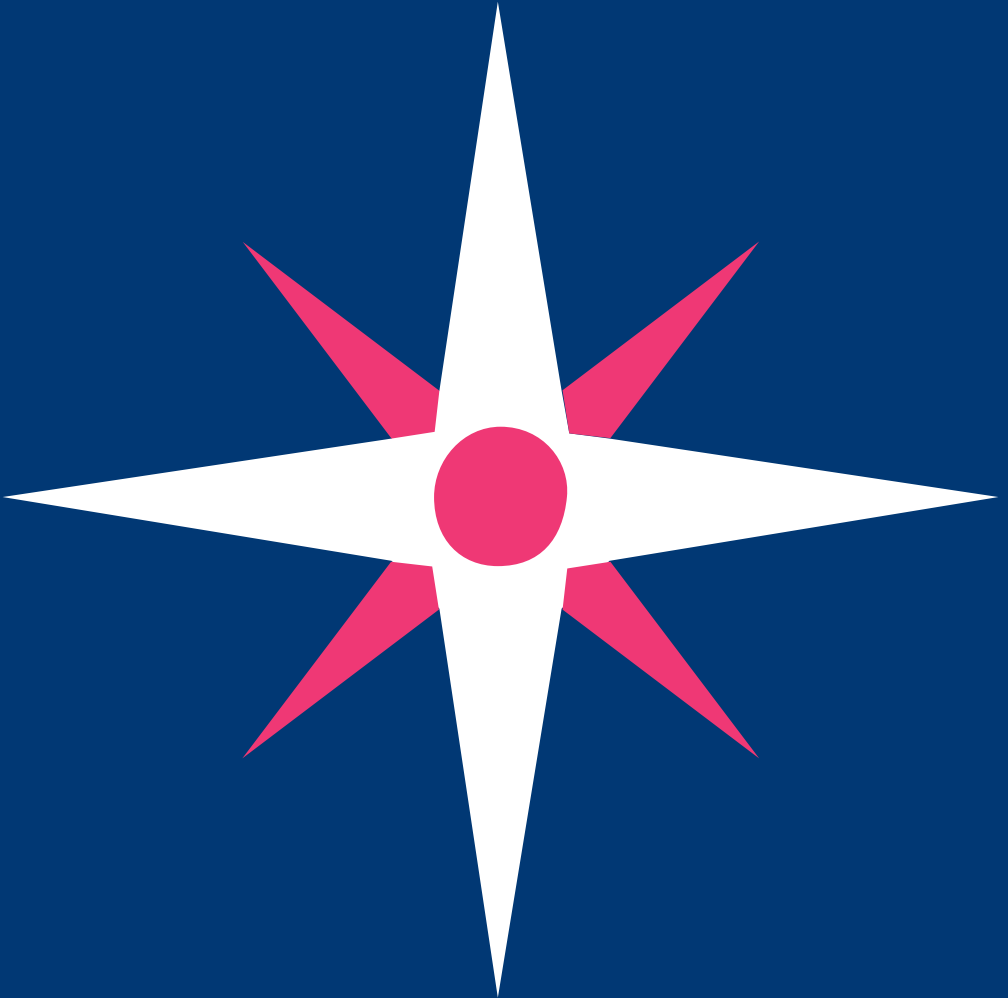
Legitimiert

Wir orientieren uns unter anderem an der Europäischen Menschenrechtskonvention (EMRK), der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK), der Bundesverfassung und der Gesetzgebung z.B. dem Behindertengleichstellungsgesetz (BehiG).

Achtsam

Wir gehen mit unseren Ressourcen sorgfältig, transparent und nachhaltig um.

Strategische Ausrichtung



Pro Mente Sana ist institutionell gestärkt.

Pro Mente Sana braucht eine agile Struktur und eine solide finanzielle Basis, um handlungsfähig zu sein, sich weiterzuentwickeln und die Kernangebote in der Zukunft nachhaltig zu skalieren.

Eine moderne und schlanke Governance mit ausgeprägten finanziellen und betriebswirtschaftlichen Kompetenzen steuert die Stiftung. Dank einer umfassenden Fundraising-Strategie verfügt die Stiftung über mehr freie und zweckgebundene Spenden. Dies und spezifische Geschäftsmodelle für die Dienstleistungen der Stiftung verbessern die finanzielle Planbarkeit und ermöglichen es, die Reserven wieder aufzubauen. Nicht zuletzt ist Pro Mente Sana eine attraktive und verantwortungsbewusste Arbeitgeberin.

Die Positionierung von Pro Mente Sana ist geschärft.

Pro Mente Sana richtet ihre Strategie auf die Interessensvertretung und politische Arbeit, Beratung sowie auf die Befähigung aus. Diese Leistungen unterscheiden sich gemäss der Mission für die Zielgruppen Betroffene und Angehörige, Fachpersonen und -organisationen sowie für Institutionen und Öffentlichkeit.

Pro Mente Sana konzentriert sich auf vier operative Schwerpunkte. Die ersten beiden Schwerpunkte bilden die Geschäftsfelder Früherkennung psychischer Beeinträchtigungen sowie Interessensvertretung und Beratung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Diese werden ab 2024 beziehungsweise ab 2025 mit jeweils eigenen Strategien und Geschäftsmodellen bearbeitet. Der dritte Schwerpunkt umfasst die Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit, in welcher sich die Stiftung intensiv engagiert. Die politische Arbeit stellt den vierten Schwerpunkt dar, welcher erst nach der Konsolidierungsphase ausgebaut werden kann. Die Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit sowie die politische Arbeit schaffen eine Grundlage für die Arbeit der Geschäftsfelder und stärken diese.



Früherkennung psychischer Beeinträchtigungen

Mit «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» bieten wir ein Früherkennungsprogramm für die Öffentlichkeit an, welches das Wissen der Teilnehmenden zu psychischen Beeinträchtigungen verbessert, Vorurteile und Distanz gegenüber Betroffenen abbaut und die Bereitschaft erhöht, bei psychischen Beeinträchtigungen Unterstützung zu leisten. Das Programm ist durch Mental Health First Aid International lizenziert und wissenschaftlich fundiert. Im Jahr 2023 wurde für ensa ein Businessplan mit gezielter Strategieformulierung und Wachstumsplanung erarbeitet, sodass das Wachstum des Programms ab dem Jahr 2024 gesteuert werden kann.



Interessensvertretung und Beratung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

Die Stiftung Pro Mente Sana bietet Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörigen sowie weiteren Bezugspersonen kostenlose Beratung bei rechtlichen oder psychosozialen Fragen. Seit 2018 können sich Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung im betreuten Treffpunkt Nordlicht in Zürich zum Essen oder Verweilen treffen. Seit 2023 erproben wir dort ebenfalls eine kostenlose und anonyme Walk-In-Beratung.

Eine klare Positionierung der psychosozialen und juristischen Angebote ermöglicht es Pro Mente Sana, ihre Dienstleistungen zu diversifizieren und einem breiteren Personenkreis spezialisierte Unterstützung anzubieten. Dies trägt zur langfristigen Relevanz von Pro Mente Sana bei. Die Positionierung soll mit weiteren Stakeholdern diskutiert und entlang eines Wirkungs- und Leistungsfeldmodells im Jahr 2024 weiterentwickelt werden. Ein Geschäftsmodell mit kostenpflichtigen Dienstleistungen wird aufgebaut, um die nicht ausreichend finanzierten kostenlosen und niederschweligen Angebote mitzufinanzieren.



Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit

Die Kommunikationsaktivitäten der Stiftung Pro Mente Sana erfüllen vielfältige Zwecke. Unter anderem: Sensibilisierung und Entstigmatisierung, Bekanntmachung der Angebote und Leistungen sowie Meinungsbildung und politische Einflussnahme.

Mit der Kampagne «Wie geht's dir?» wird die Bevölkerung für psychische Gesundheit und psychische Beeinträchtigung sensibilisiert.

Die Kommunikation erhöht die Sichtbarkeit psychischer Beeinträchtigungen und fördert das Verständnis. Das trägt zur Entstigmatisierung bei und leistet damit einen wesentlichen Beitrag zu notwendigen gesellschaftlichen Veränderungen. Diese Veränderungen ermöglichen Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen eine bessere Integration und eine verbesserte Lebensrealität.

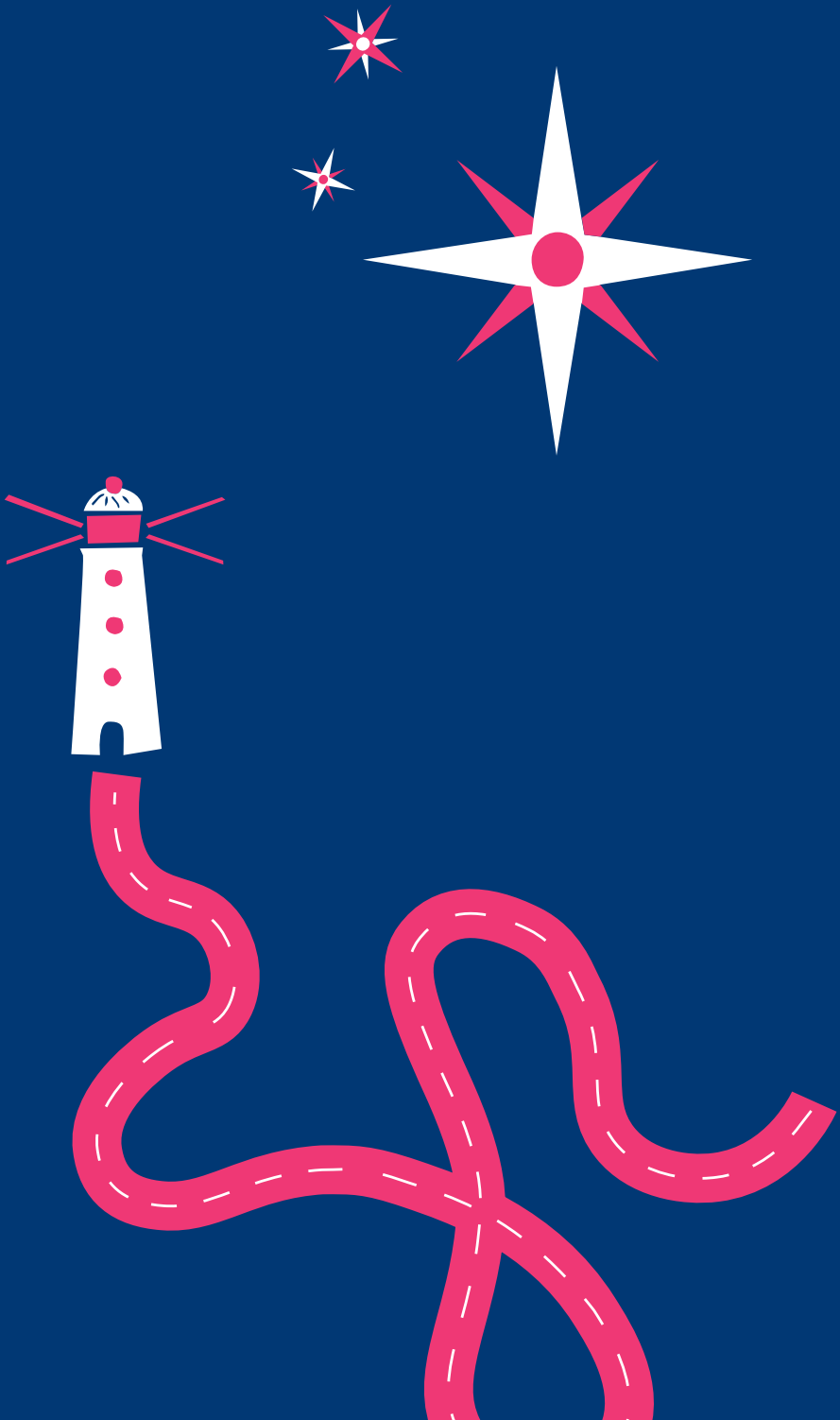


Politische Arbeit

Mit ihrer politischen Arbeit leistet Pro Mente Sana einen gesellschaftlichen und nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Rahmenbedingungen im Bereich psychischer Gesundheit.

Die politische Arbeit ermöglicht es der Stiftung, Themen zu setzen (*Agenda Setting*), ihre Meinung zu konsolidieren und zu äussern. Damit kann Pro Mente Sana als eine der wichtigsten Akteurinnen in der psychischen Gesundheit auf nationaler Ebene ab 2026 wieder vermehrt Einfluss nehmen. Das generierte Wissen und die geschärfte Positionierung von Pro Mente Sana werden 2028 in einem White Paper für das 50. Jubiläum der Stiftung veröffentlicht.

Bei den operativen Tätigkeiten legt Pro Mente Sana besonderen Wert auf interne Synergien zwischen den Schwerpunkten sowie die Entwicklung neuer Kooperationen mit externen Partnern. Dies können staatliche Institutionen, andere Fachorganisationen und -einrichtungen sowie Unternehmen sein, die sich für die Stärkung der psychischen Gesundheit engagieren.



Schlusswort und Dank

Die vorliegende Strategie ermöglicht Pro Mente Sana, einen bedeutenden Schritt hin zu einer erneut finanziell tragfähigen Stiftung zu machen. Wir werden diese Aufgabe mit einer wohlüberlegten Balance zwischen Sorgfalt und Ehrgeiz umsetzen.

Diese Herausforderung ist nur mit unserem engagierten Team möglich. Jede*r Mitarbeiter*in hat zur Stabilisierung der Pro Mente Sana beigetragen. Nicht nur als Mitstreiter*in, sondern auch durch die Annahme von Sparmassnahmen. Dafür möchten wir uns herzlich bedanken.

Danken möchten wir auch unseren Gönner*innen, Kooperationspartner*innen und Förderpartner*innen für die grossartige Unterstützung. Sie haben Pro Mente Sana durch ihr Mitdenken und ihre finanzielle Unterstützung in einer kritischen Phase enorm geholfen.

Danke an alle, die mit uns gemeinsam dafür sorgen, dass es uns in der Gesellschaft gelingt, das Thema psychische Gesundheit zu entstigmatisieren und die Diskriminierungen in diesem Bereich abzubauen, damit Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung und ihre Angehörigen Respekt und Unterstützung erhalten, Vertrauen in sich selbst gewinnen und ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Leben gestalten können!

Quellenverweise

- ¹ Es gibt viele verschiedene Begrifflichkeiten, die eine Betroffenheit von psychischen Belastungen beschreibt: Manche sprechen von Erkrankung, Erschütterung oder Problem, andere von Störung, Krise, Behinderung. Wir verwenden in diesem Dokument den Begriff «psychische Beeinträchtigung» und möchten damit alle verschiedenen Bezeichnungen miteinschliessen, die den Zustand der Psyche beschreiben.
- ² Peter, C., Tuch, A. & Schuler, D. (2023). Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022. Wie geht es der Bevölkerung in der Schweiz? Sucht sie sich bei psychischen Problemen Hilfe? (Obsan Bericht 03/2023). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- ³ Bundesamt für Statistik BFS: Behandlung von psychischen Störungen bei jungen Menschen in den Jahren 2020 und 2021
- ⁴ Monitoring Ressourcen Psychische Gesundheit 2023 (Faktenblatt 86), Gesundheitsförderung Schweiz
- ⁵ Wittchen, Hans-Ulrich; Jacobi, Frank. *Size and burden of mental disorders in Europe – a critical review and appraisal of 27 studies.* European Neuropsychopharmacology (2005). In: Schuler, Daniela; Burla, Laila: *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2016.* Obsan Bericht 72. Schweizerisches Gesundheitsobservatorium. Neuchâtel (2016: 11).
- ⁶ Schwarze, Thomas; Steinauer, Regine. Somatische Pflege in psychiatrischen Einrichtungen: Quo vadis? Psychiatrische Pflege (2016; 1(3–4): 13–15).
- ⁷ Schuler, D., Roth, S. & Peter, C. (2022). Psychopharmaka in der Schweiz. Mengen, Kosten, wer sie bezieht und wer sie verschreibt. (Obsan Bulletin 01/2022). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- ⁸ Bundesamt für Sozialversicherung BSV: IV-Statistik (2022)
- ⁹ Schweizerisches Gesundheitsobservatorium: Rate fürsorgerischer Unterbringungen; basierend auf BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser (MS) und Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP)
- ¹⁰ Bundesamt für Statistik BFS: Spezifische Todesursachen, Todesursachenstatistik (2022)
- ¹¹ Bundesamt für Gesundheit BAG: Volkswirtschaftliche Kosten von NCDs; basierend auf Stucki, M., Wieser, S. (2021) und Wieser, S. et al. (2014)
- ¹² Schlussbericht – “Wie geht’s Schweiz?” / 1. Welle vom gfs.bern. August 2023

Die Strategie ist mit verlinkten Quellenverweisen abrufbar unter www.promentesana.ch/strategie.



Impressum

Redaktion:

Muriel Langenberger, Norina Schwendener,
Larissa Speziale

Mitglieder der Strategie-Kerngruppe:

Thomas Ihde, Stiftungsratspräsident
Claudia Kaufmann, Vizepräsidentin
Muriel Langenberger, Geschäftsleiterin
Norina Schwendener, Leiterin Gesundheitsförderung und Kommunikation
Dalit Jäckel-Lang, Leiterin Prävention
Stefanie Stoll, Leiterin psychosoziale und juristische Angebote
Beatrice Meyer, Leiterin Finanzen & HR ad interim

Mitglieder der Stiftungsversammlung und Mitarbeiter*innen haben an zwei umfangreichen Workshops an der vorliegenden Strategie mitgewirkt.

Die Stiftungsversammlung von Pro Mente Sana hat die Strategie auf Antrag des Stiftungsrates am 15. Februar 2024 inhaltlich genehmigt.

Der Stiftungsrat der Pro Mente Sana hat mit dem Einverständnis der Stiftungsversammlung die ausgearbeitete Version am 4. April 2024 verabschiedet.

Gestaltung und Illustration:
Rosa Guggenheim,
www.guggenheim.li

Produktion:
Integrationsunternehmen
Brüggl Medien
www.brueggli-medien.ch

Schweizerische Stiftung
Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261
8005 Zürich



+41 44 446 55 00
kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch

