

**Il futuro di  
Pro Mente  
Sana**

# **Strategia**

**2024 – 2026**

**pro mente sana**  
Rinforzare la salute psichica

## Contenuto

3	Chi siamo
4	La salute psichica in Svizzera
6	Visione, missione e valori
9	Orientamento strategico
12	Conclusione e ringraziamenti
13	Bibliografia
14	Impressum

# Care lettrici e cari lettori

La salute mentale della popolazione in Svizzera soffre. Aumenta la richiesta di offerte a bassa soglia, mentre al contempo queste si dimostrano difficilmente sostenibili dal punto di vista finanziario. L'individuazione precoce dei disturbi psichici<sup>1</sup> diventa sempre più importante, in quanto aiuta a evitare lunghi periodi di sofferenza.

Negli anni segnati dalla pandemia di coronavirus, la fondazione Pro Mente Sana ha sviluppato numerosi nuovi progetti e un'ampia scelta di offerte. Tuttavia, da anni Pro Mente Sana si trova in una situazione finanziaria deficitaria. Dopo la riorganizzazione del 2023, il biennio 2024-2026 si concentrerà sul consolidamento della fondazione.

L'obiettivo della strategia «Il futuro di Pro Mente Sana 2024-2026», illustrata qui di seguito, consiste nel portare a termine l'importante transizione verso una fondazione sostenibile dal punto di vista finanziario. Entro la fine del 2026, dovremmo raggiungere le seguenti pietre miliari:

- il posizionamento di Pro Mente Sana è rafforzato grazie a una focalizzazione delle offerte;
- la sostenibilità e l'equilibrio finanziario della fondazione sono garantiti;
- la fondazione è gestita da una governance adeguata e al passo con i tempi e un comitato consultivo sostiene la fondazione con le sue conoscenze e competenze.

Offerte mirate, un chiaro posizionamento e un risanamento strutturale preparano Pro Mente Sana ad affrontare con successo il futuro. Quale importante attore nell'ambito della salute mentale in Svizzera, Pro Mente Sana desidera esprimere maggiormente le proprie opinioni ed esercitare la propria influenza. Noi siamo pronti ad affrontare la sfida.

Vi auguriamo una lettura informativa.

Dr. med. Thomas Ihde  
Presidente

Muriel Langenberger  
Direttrice

# Chi siamo

La fondazione svizzera Pro Mente Sana è l'organizzazione nazionale specializzata nella salute mentale. Fondata nel 1978, si batte per gli interessi e i diritti delle persone con disturbi mentali. La fondazione si impegna nel riconoscimento precoce, rappresenta gli interessi delle persone colpite a livello socio-politico e offre servizi nel settore della salute mentale. In tale contesto si orienta alle linee guida dell'OMS Guidance on community mental health services e alla Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità (CDPD).

La fondazione Pro Mente Sana è stata originariamente costituita con il capitale di fondazione, con l'impegno della società svizzera di pubblica utilità e con ulteriori risorse finanziarie della fondazione Forum psico-sociale. Negli ultimi 45 anni ha ampliato costantemente le sue attività. Nel primo trentennio, l'attenzione era focalizzata sul riconoscimento dei diritti delle persone in psichiatria e sull'assistenza tramite consulenza giuridica. Negli ultimi 15 anni la fondazione ha ampliato le proprie attività in ambito di consulenza psicosociale e ha assunto un ruolo pionieristico nell'implementazione del concetto di recovery, dei dialoghi e del lavoro degli esperti per esperienza (Peer) in Svizzera. Da cinque anni Pro Mente Sana offre il programma di rilevamento precoce con il corso «Primo soccorso per la salute mentale» in tutta la Svizzera.

Pro Mente Sana gestisce il suo ufficio a Zurigo e possiede filiali in Ticino e a Berna. In Svizzera francese promuove la collaborazione con l'Association Romande Pro Mente Sana. In quanto organizzazione senza scopo di lucro, è apartitica e aconfessionale. È certificata da Zewo - l'organismo di certificazione per organizzazioni senza scopo di lucro di pubblica utilità, rispettando le relative direttive.

# La salute psichica in Svizzera

La salute mentale della popolazione svizzera è peggiorata notevolmente negli ultimi anni. Il rapporto dell'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) «Salute mentale: sondaggio autunno 2022» pubblicato nel marzo del 2023 riporta che quasi il 10% della popolazione si è sottoposta a un trattamento per un problema di salute mentale negli ultimi dodici mesi. La situazione si è aggravata soprattutto tra le persone giovani. L'incremento di disagi psichici nei bambini, negli adolescenti e nei giovani adulti era già stato osservato prima della pandemia e continua a peggiorare.<sup>2</sup> Non da ultimo, ciò è dimostrato dal massiccio aumento dei ricoveri ospedalieri a causa di problematiche di natura psichica.<sup>3</sup>

La pandemia ha contribuito a una maggiore discussione inerente ai disagi psichici a livello pubblico. La maggioranza della popolazione svizzera attribuisce grande importanza alla salute psichica. Al contempo sembra che il repertorio di azioni concrete per rafforzare e prendersi cura della salute mentale abbia ancora potenziale di miglioramento.<sup>4</sup>

Di conseguenza, l'Osservatorio svizzero della salute Obsan conclude che il rafforzamento della salute psichica della popolazione e la disponibilità di servizi di aiuto e assistenza continuano a rivestire grande importanza. Poiché parlare di problemi psichici non è scontato e il contesto familiare e sociale è spesso il primo punto di contatto, il rapporto sottolinea l'importanza che l'opinione pubblica possieda conoscenze in merito alla salute mentale.<sup>2</sup>

**1 persona su 2**  
sperimenta almeno una volta  
nella propria vita un disturbo  
psichico.<sup>5</sup>

**Da 10 a 25 anni**  
si riduce l'aspettativa di  
vita delle persone affette  
da un disturbo psichico  
rispetto alla media della  
popolazione.<sup>6</sup>

**Più di un quarto (27%)**  
delle persone con disturbi  
psichici in Svizzera  
non cerca aiuto.<sup>2</sup>

**Gli psicofarmaci**  
sono i farmaci  
maggiormente acquistati  
in Svizzera.<sup>7</sup>

**Più della metà**  
di tutte le nuove rendite  
di invalidità sono  
concesse a causa di  
malattie mentali.<sup>8</sup>

**Oltre 18'000 persone**  
sono state ricoverate in un  
ospedale psichiatrico contro  
la loro volontà nel 2022.<sup>9</sup>

**Oltre 1'000 persone**  
muoiono ogni anno per  
suicidio.<sup>10</sup> Si tratta di un numero  
di decessi di cinque volte  
superiore rispetto a quello dei  
morti per incidenti stradali.

**6,3 miliardi di CHF**  
è il costo economico diretto  
causato dai disturbi psichici in  
Svizzera, secondo le stime.<sup>11</sup>

**Il 25% delle lavoratrici e  
dei lavoratori**  
si considera a rischio di  
burnout sul posto di lavoro  
attuale.<sup>12</sup>

**Un preoccupante 36%**  
delle giovani donne riferisce  
di aver avuto sintomi di una  
certa gravità di una malattia  
psichica.<sup>2</sup>

# Visione, missione e valori

## La nostra visione

Tutte le persone  
con un disturbo  
psichico e i loro familiari  
ricevono rispetto  
e sostegno, acquisiscono  
fiducia in sé stesse  
e possono condurre  
una vita autodeterminata  
e paritetica.

# La nostra missione

In qualità di organizzazione nazionale specializzata in salute mentale, Pro Mente Sana svolge un ruolo di primo piano nell'individuazione precoce dei disturbi psichici e nel primo soccorso per la salute mentale. Pro Mente Sana si impegna inoltre a rappresentare gli interessi e offre consulenza gratuita e a bassa soglia per adulti affetti da disturbi psichici. Inoltre, Pro Mente Sana si impegna attivamente in ambito di sensibilizzazione, relazioni pubbliche e attività politiche.

Rappresentiamo gli interessi delle persone colpite e dei loro familiari e svolgiamo lavoro politico.

Offriamo consulenza alle persone colpite, ai loro familiari e alle e ai dipendenti di aziende.

Abilitiamo le persone colpite e i loro familiari, professioniste/i, organizzazioni, istituzioni e l'opinione pubblica.

I diritti e gli interessi delle persone colpite rappresentano il perno attorno a cui ruota il nostro lavoro. Ciò comprende sia l'applicazione dei diritti umanitari e fondamentali, sia l'interesse per tematiche come l'inclusione, il recovery e il coinvolgimento della persona.



# I nostri valori

## Collaborazione

Lavoriamo e cooperiamo con tutti coloro che condividono i nostri obiettivi. I peer e i familiari fanno parte del nostro team e dei nostri comitati strategici. Riflettiamo in termini dialogici, al fine di rispettare i differenti punti di vista.

## Rafforzamento

Incoraggiamo le persone ad affrontare le loro crisi e le loro esperienze di vita e a realizzare i loro potenziali.

## Coraggio

Perseguiamo i nostri obiettivi con passione e coerenza e sperimentiamo nuovi approcci.

## Indipendenza

Siamo integri e trasparenti.

## Legittimazione

Tra le alte cose, ci orientiamo alla Convenzione europea dei diritti dell'uomo (CEDU), alla Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti delle persone con disabilità (CDPD), alla Costituzione Federale e alla legislazione, p. es. alla Legge sull'eliminazione di svantaggi nei confronti dei disabili (LDis).

## Consapevolezza

Gestiamo le nostre risorse con attenzione, in modo trasparente e sostenibile.

# Orientamento strategico

## Pro Mente Sana è istituzionalmente rafforzata.

Pro Mente Sana necessita di una struttura agile e una base finanziaria solida che le permetta di agire e continuare a svilupparsi, per presentare in futuro le offerte chiave in modo sostenibile.

Una governance snella e al passo con i tempi, con spiccate competenze finanziarie e di economia aziendale gestisce la fondazione. Grazie a una strategia di raccolta fondi globale, la fondazione dispone di un maggior numero di donazioni libere e legate a progetti. Questo e modelli aziendali specifici per le prestazioni di servizi della fondazione migliorano la pianificazione finanziaria e consentono di ricostituire le riserve. E non da ultimo, Pro Mente Sana rappresenta un datore di lavoro attraente e responsabile.

## Il posizionamento di Pro Mente Sana è stato affinato.

Pro Mente Sana incentra la sua strategia sulla rappresentanza degli interessi e il lavoro politico, sulla consulenza e sull'abilitazione. Queste prestazioni di servizio differiscono in base alla missione per i gruppi target delle persone colpite e dei loro familiari, dei professionisti e delle organizzazioni nonché delle istituzioni e dell'opinione pubblica.

Pro Mente Sana si concentra su quattro punti chiave operativi. I primi due punti chiave sono costituiti dai campi aziendali di rilevamento precoce dei disturbi mentali nonché dalla rappresentanza degli interessi e dalla consulenza a persone con disturbi psichici. Dal 2024, rispettivamente dal 2025, questi saranno affrontati ciascuno con strategie e modelli aziendali propri. Il terzo punto chiave comprende il lavoro di sensibilizzazione e le relazioni pubbliche, nei quali la fondazione è intensamente coinvolta. Il lavoro politico rappresenta il quarto punto chiave che potrà essere sviluppato unicamente al termine della fase di consolidamento. L'attività di sensibilizzazione e di relazioni pubbliche nonché il lavoro politico formano la base su cui impostare il lavoro dei campi aziendali, rafforzandoli allo stesso tempo.

### Individuazione precoce dei disagi psichici

Con «ensa - primo soccorso per la salute mentale» offriamo un programma di rilevamento precoce per l'opinione pubblica che migliora le conoscenze sui disturbi mentali delle e dei partecipanti, riduce i pregiudizi e la distanza nei confronti delle persone colpite e aumenta la disponibilità ad aiutare le persone affette da disturbi psichici. Il programma è approvato e sostenuto scientificamente da Mental Health First Aid International. Nel 2023 è stato allestito un piano aziendale con formulazione mirata della strategia e della pianificazione della crescita per ensa, affinché la crescita del programma possa essere gestita dal 2024 in poi.

### Rappresentazione degli interessi e consulenza di persone con disturbi psichici

La fondazione Pro Mente Sana offre a persone con disturbi psichici, ai loro familiari e a chi si occupa di loro una consulenza gratuita su questioni giuridiche o psicosociali. Dal 2018, le persone sofferenti di disturbi psichici possono incontrarsi per un pasto o una pausa presso il punto di incontro sorvegliato Nordlicht a Zurigo. Dal 2023, stiamo anche sperimentando la consulenza senza appuntamento (Walk-In), gratuita e anonima.

Un chiaro posizionamento delle offerte psicosociali e giuridiche permette a Pro Mente Sana di diversificare i propri servizi e di offrire un supporto specializzato a una cerchia di persone più ampia. Ciò contribuisce alla rilevanza a lungo termine di Pro Mente Sana. Il posizionamento va ulteriormente discusso con gli stakeholder e sviluppato nel 2024 sulla base di un modello d'impatto e di prestazioni. È in fase di sviluppo anche un modello aziendale con servizi a pagamento, per co-finanziare le offerte gratuite o a bassa soglia che non dispongono di sufficienti mezzi finanziari.

## Sensibilizzazione e relazioni pubbliche

Le attività di comunicazione della fondazione Pro Mente Sana soddisfano numerosi scopi, tra cui: sensibilizzazione e destigmatizzazione, divulgazione delle offerte e dei servizi nonché formazione delle opinioni e influsso politico.

Con la campagna «Come stai?» la popolazione viene sensibilizzata alla salute mentale e ai disturbi psichici.

La comunicazione aumenta la visibilità dei disturbi mentali e ne promuove la comprensione. Ciò favorisce la destigmatizzazione e contribuisce in modo significativo ai necessari cambiamenti sociali. Tali cambiamenti consentono alle persone con disturbi psichici di integrarsi meglio e beneficiare di una migliore qualità di vita.

## Lavoro politico

Con il suo lavoro politico, Pro Mente Sana fornisce un contributo sociale e sostenibile per migliorare le condizioni quadro nel settore della salute mentale.

Il lavoro politico consente alla fondazione di impostare la propria agenda (agenda setting), di consolidare ed esprimere la propria opinione. Ciò permette a Pro Mente Sana, in quanto uno dei più importanti attori nell'ambito della salute mentale a livello nazionale, di esercitare nuovamente un maggiore influsso a partire dal 2026. Le conoscenze generate e il rafforzato posizionamento di Pro Mente Sana saranno presentati in un «White Paper» nel 2028, in occasione del 50° anniversario della fondazione.

Nelle sue attività operative, Pro Mente Sana attribuisce particolare attenzione alle sinergie interne tra i punti chiave nonché allo sviluppo di nuove cooperazioni con partner esterni. Questi ultimi possono essere istituzioni statali, altre organizzazioni e istituzioni specializzate come anche aziende che si impegnano a favore del rafforzamento della salute psichica.

# Conclusione e ringraziamenti

La presente strategia consente a Pro Mente Sana di compiere un significativo passo verso una fondazione nuovamente sostenibile dal punto di vista finanziario. Attueremo questo compito adottando un ponderato equilibrio tra diligenza e ambizione.

Siamo in grado di affrontare questa sfida solo grazie al nostro impegnato team. Ogni collaboratrice e ogni collaboratore ha contribuito alla stabilizzazione di Pro Mente Sana. Non solo come alleata/o, bensì anche accettando le misure di risparmio. Un sentito grazie!

Cogliamo l'occasione per esprimere la nostra gratitudine anche alle nostre donatrici e ai nostri donatori, ai partner di cooperazione e di finanziamento per il loro grandioso sostegno: le loro riflessioni e il loro sostegno finanziario hanno aiutato Pro Mente Sana ad affrontare questa fase critica.

Grazie a tutti coloro che assieme a noi provvedono a destigmatizzare il tema della salute mentale nella società e ad eliminare le discriminazioni in questo settore, affinché le persone con un disturbo psichico e i loro familiari ricevano assistenza e rispetto, guadagnino fiducia in sé stesse e possano vivere una vita autodeterminata con pari opportunità!

## Bibliografia

- 1 Esistono molti termini diversi per descrivere lo stress mentale: alcuni parlano di malattia, shock o problema, altri di disturbo, crisi o disabilità. In questo documento si utilizza il termine «disturbo psichico» che include tutte le differenti designazioni che descrivono lo stato della psiche.
- 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 Ufficio federale di statistica UST: [Trattamento dei disturbi psichici in età giovanile nel 2020 e nel 2021](#)
- 4 [Monitoraggio sulle risorse per la salute psichica 2023 \(Foglio d'informazione 86\)](#), Promozione Salute Svizzera
- 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 Ufficio federale delle assicurazioni sociali UFAS: [Statistica AI \(2022\)](#)
- 9 Schweizerisches Gesundheitsobservatorium: [Rate fürsorgerischer Unterbringungen](#); basierend auf BFS – Medizinische Statistik der Krankenhäuser (MS) und Statistik der Bevölkerung und der Haushalte (STATPOP)
- 10 Ufficio federale di statistica UST: [Cause di morte specifiche, statistica delle cause di morte \(2022\)](#)
- 11 Ufficio federale della sanità pubblica UFSP: [Costi economici delle MNT](#), basato su Stucki, M., Wieser, S. (2021) e Wieser, S. et al. (2014)
- 12 Schlussbericht – ["Wie geht's Schweiz?"](#) / 1. Welle vom gfs.bern. August 2023

La strategia è disponibile sul sito  
[www.promentesana.ch/strategie](http://www.promentesana.ch/strategie).



## Impressum

Redazione:  
Muriel Langenberger, Norina Schwendener,  
Larissa Speciale

Membri del gruppo chiave strategia:  
Thomas Ihde, presidente della fondazione  
Claudia Kaufmann, vicepresidente  
Muriel Langenberger, direttrice  
Norina Schwendener, responsabile Promozione  
della salute e comunicazione  
Dalit Jäckel-Lang, responsabile Prevenzione  
Stefanie Stoll, responsabile del settore Servizi  
psicosociali e giuridici  
Beatrice Meyer, responsabile Finanze & HR ad interim

I membri dell'Assemblea di Fondazione e le collaboratrici e i collaboratori hanno partecipato a due workshop esaustivi per sviluppare la presente strategia.

Il 15 febbraio 2024 l'Assemblea di Fondazione di Pro Mente Sana ha approvato il contenuto della strategia su richiesta del Consiglio di Fondazione.

Il 4 aprile 2024 il Consiglio di fondazione di Pro Mente Sana ha approvato la versione finale con il consenso dell'Assemblea di fondazione.

La versione originale tedesca è stata disegnata da Rosa Guggenheim, [www.guggenheim.li](http://www.guggenheim.li).

Fondazione svizzera  
Pro Mente Sana  
Hardturmstrasse 261  
8005 Zurigo



+41 44 446 55 00  
[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)