pro mente sana

Psychische Gesundheit stärken

Jahresbericht 2024

Gemeinsam für die psychische Gesundheit: Erfolgreicher Start der Konsolidierung

Liebe Leser*innen

Die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung ist weiterhin stark belastet – die Erschöpfung hoch, die Versorgung überlastet. Umso dankbarer sind wir, dass wir mit grosszügiger Unterstützung und konsequenten Entscheidungen unsere Kernangebote aufrechterhalten konnten. Die Sanierung und erste Konsolidierungsschritte sind gelungen. Die Stiftung steht wieder auf soliden Beinen und kann beginnen, auf die steigende Nachfrage zu reagieren. Obwohl der Beratungsbedarf zunimmt, hält die (Selbst-)Stigmatisierung an – besonders bei Diagnosen wie Schizophrenie oder Borderline. Aufklärung und Sensibilisierung sind notwendig, um Früherkennung zu ermöglichen und gesellschaftliche Akzeptanz zu fördern.

Highlights unserer Arbeit im Jahr 2024 waren:

- Wir führen die Kampagne «Wie geht's dir?» weiter – 2025 folgt ein neuer Auftritt.
- Mit Unterstützung der Beisheim Stiftung haben wir 2023 einen Businessplan für ensa erstellt. Er zeigt bereits 2024 klare Erfolge.

- Das Nordliecht ist in helle, barrierefreie Räumlichkeiten im Glaubtenareal eingezogen.
- Unsere Beratung verzeichnet eine Rekordzahl an Anfragen.
- Im Fundraising können wir Erfolge ausweisen, die uns Hoffnung geben, unsere Stabilität in den kommenden Jahren weiter zu festigen.
- Politisch erreichten wir wichtige Meilensteine.

Unsere Angebote stärken die psychische Gesundheit und fördern eine resiliente Gesellschaft. Mit Herzblut setzen wir uns für ein selbstbestimmtes Leben psychisch erkrankter Menschen ein. Danke, dass Sie uns auf diesem Weg begleiten!

Muriel Langenberger
Geschäftsleiterin Pro Mente Sana

Bilderserie #nordliechtzüri

Nach über drei Jahrzehnten in Wipkingen hat unser Treffpunkt Nordliecht Ende 2024 ein neues Zuhause in Zürich-Affoltern gefunden. Die Bilderserie dieses Jahresberichts lädt dazu ein, die neuen Räumlichkeiten zu entdecken. Dank der einfühlsamen Arbeit der Fotografin Ursula Meisser entsteht ein authentisches Stimmungsbild. Weitere Impressionen und Infos unter www.nordliecht.ch und auf Social Media mit dem Hashtag #nordliechtzüri.

Inhalt

Editorial 2
Facts & Figures 6
Unsere Arbeit im Überblick 8
Schlaglichter 12
Finanzen 22
Ausblick 28
Mitmachen 30
Organisation 34
Dank 38

Bilder ..... Ursula Meisser (S. 1, 10-11, 17, 20-21, 26-27, 32-33, 40), Kim Egloff (S. 3), Streuplan (S. 34), Shutterstock (S. 38), ZVG (S. 4, 29, 35, 36-37)

Redaktion ..... Larissa Speziale, Sarah Borde Vigo, Thomas Ihde, Muriel Langenberger

Gestaltung ..... Brüggli Admedia AG und Larissa Speziale, basierend auf dem Layout «Jahresbericht 2023» von Sebastian Foersch

Facts & Figures

25’385
Follower auf unseren Social-Media-Kanälen

1’340
Stunden Arbeit von Freiwilligen

5’894
Beratungen für Betroffene und Angehörige

3’700
Gönner*innen im mental help club

11’463
Teilnehmende in unseren Kursen

37
Mitarbeitende im Monatslohn

14’000
Werbeflächen der *Wie geht’s dir?*-Kampagne im öffentlichen Raum

Unsere Arbeit im Überblick

Die Förderung der psychischen Gesundheit und die Unterstützung und Interessensvertretung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Mit vielfältigen Initiativen und Angeboten setzen wir uns für eine nachhaltige Sensibilisierung, Früherkennung, Beratung und Befähigung ein. Zudem engagieren wir uns in der politischen Arbeit, um die Rahmenbedingungen für Menschen mit psychischen Erkrankungen kontinuierlich zu verbessern.

Sensibilisierung
Ein Highlight unserer Sensibilisierungsarbeit ist die «Wie geht's dir?»-Kampagne. Dies ist eine Gesundheitsförderungskampagne der Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz. Sie zielt darauf ab, den offenen Umgang mit psychischer Gesundheit zu fördern und Menschen zu ermutigen, über ihre Emotionen zu sprechen und ihre psychische Gesundheit zu stärken. Ergänzt wird diese Arbeit durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit über Medien, unsere Website und Social Media. Damit wollen wir die Gesellschaft über psychische Gesundheit aufklären und sensibilisieren.

Früherkennung – Erste Hilfe für psychische Gesundheit
Mit den Kursen des ensa Programms vermitteln wir lebensnahes Basiswissen zu psychischen Erkrankungen und die fünf Schritte der Ersten Hilfe. Das Programm stammt aus Australien und wurde von der Stiftung Pro Mente Sana in Zusammenarbeit mit der Beisheim Stiftung in die Schweiz gebracht. Es umfasst spezifische Formate für Erwachsene, Jugendliche, Führungskräfte sowie Gespräche über Suizidgedanken und selbstverletzendes Verhalten. Zusätzlich richtet sich der Erste-Hilfe-Kurs Teens gezielt an junge Menschen.

Beratung
Unser Beratungsangebot umfasst eine breite Palette von Unterstützungsmöglichkeiten für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen sowie ihre Angehörigen. Wir bieten telefonische und elektronische Beratung zu psychosozialen und juristischen Fragen an, ergänzt durch eine interdisziplinäre Walk-In-Beratung in Zürich. Unter der Nummer 0848 800 858 und online unter www.promentesana.ch/beratung stehen unsere Angebote allen Ratsuchenden zur Verfügung.

In diesen Bubbles finden Sie QR-Codes und Links zu weiterführender Berichterstattung.

Befähigung
Durch unsere Kurse und Workshops stärken wir Wissen und Kompetenzen in verschiedenen Bereichen: Im rechtlichen Bereich klären wir über Arbeitsrecht, Krankentaggeldversicherung, IV sowie Sozialhilfe- und Erwachsenenschutzrecht auf. Im psychosozialen Bereich vermitteln wir Wissen über den Umgang mit psychischen Beeinträchtigungen im Arbeitssetting, Recovery und Peer-Arbeit.

Umsetzung der WHO Guidance
Mit der psychiatrischen Patientenverfügung, die alle auf unserer Website herunterladen können und unseren Positionspapieren zur fürsorgerischen Unterbringung tragen wir dazu bei, dass die WHO Guidance in der Schweiz umgesetzt wird. Besonders stolz sind wir auf die Projekte im Kanton Zürich wie den Treffpunkt Nordliecht und das Pilotprojekt Walk-In-Beratung, die ebenfalls den Empfehlungen der WHO Guidance entsprechen.

Politische Arbeit
Auf politischer Ebene setzen wir uns für die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention und eine inklusive Behindertenpolitik ein. Dies geschieht in Zusammenarbeit mit Inclusion Handicap sowie durch Stellungnahmen auf nationaler und kantonaler Ebene. Wir koordinieren gemeinsam mit der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie das Sekretariat der parlamentarischen Gruppe «Psychische Gesundheit und Psychiatrie» und vertreten die Stiftung in verschiedenen Gremien, etwa in der regionalen Psychiatriekommission Zürich (RPK Zürich).

Mit dieser breiten Palette an Aktivitäten und Angeboten leisten wir einen Beitrag zu einer Gesellschaft, die psychische Gesundheit als zentral anerkennt und Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen stärkt und begleitet.

Bleiben Sie informiert!

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter www.promentesana.ch/newsletter und folgen Sie uns auf LinkedIn, Instagram oder Facebook.

#nordliechtzüri

Das Nordliecht ist ein niederschwelliger Treffpunkt und ein geschützter Raum für Menschen mit psychischen Problemen. Man kann spontan vorbeikommen, sich austauschen, Gesellschaft erleben oder einfach sein. Zudem ist auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Analyse von Thomas Ihde

Psychische Gesundheit rückt in der Schweiz zunehmend ins Zentrum gesellschaftlicher Aufmerksamkeit – doch Versorgungslücken und Stigmatisierung bleiben grosse Herausforderungen.

Psychische Gesundheit hat in den letzten Jahren in fast allen Lebensbereichen für uns alle stark an Bedeutung gewonnen. Schlagzeilen über verdoppelte Ausfalltage am Arbeitsplatz wegen einer Depression, lange Wartezeiten für eine Therapie, aber auch Tipps auf sozialen Medien, wie mit einer Panikattacke umgegangen werden kann, sind häufig geworden. Rund 5 % unseres Bruttosozialprodukts sind heute in Zentraleuropa dem Thema der psychischen Belastung und Krankheit zuzuordnen.

Wie lassen sich diese Entwicklungen einordnen?

Psychische Gesundheit hat in der Tat stark an Bedeutung gewonnen. Die Bedeutungszunahme lässt sich kontinuierlich über die letzten 30 Jahre abbilden, wobei sich vor allem in den letzten fünf Jahren eine beschleunigte Entwicklung zeigt. Corona war nicht Auslöser, sondern Katalysator – ein Zeichen, wie sensibel wir alle – besonders junge Menschen – auf Beziehungsveränderungen, den Wegfall von Routinen, eine hohe negative Emotionalität und vor allem auf fehlende innere Sicherheit reagieren. Die Bedeutungszunahme bildet aber auch ab, wie mental unsere Welt geworden ist. Belastet fühlen sich die meisten nicht mehr durch körperliche Arbeit, sondern durch mental oder psychisch anstrengende Faktoren am Arbeitsplatz – so zum Beispiel die vielen Unterbrechungen, die hohe Dichte der heutigen Arbeit, in der Tätigkeiten reduziert wurden, in denen wir uns nicht im obersten Drittel der Leistungsfähigkeit befinden, oder die geforderte Emotionsregulation im Dienstleistungsbereich. Das Gleiche gilt für unsere Freizeit. Auch hier ist die Reizdichte hoch, gerade bei den sozialen Medien. Noch nie war das gesellschaftliche Erschöpfungsniveau so hoch.

Gleichzeitig ist die Inanspruchnahme psychiatrischer Dienstleistungen stark gestiegen, verbunden mit einer besorgniserregenden Zunahme an Wartezeiten. Jugendliche warten manchmal nach einem Suizidversuch bis zu einem Jahr auf eine adäquate Behandlung. Die Kantone investieren teilweise sehr in diesem Bereich, es ist aber wie ein Rennen hinter einem fahrenden Zug. Der Fachkräftemangel erschwert den Ausbau der Dienstleistungen zusätzlich. Was leider auch fehlt, sind signifikante Fortschritte. Eine Depressionsbehandlung dauert immer noch gleich lange und hilft dem gleichen Anteil an Betroffenen wie vor dreissig Jahren. Es braucht daher nicht nur mehr vom Gleichen, sondern grundlegend Neues. Gemäss WHO gilt es, soziale Faktoren viel stärker zu gewichten. Zudem ist die Befähigung bei psychischen Erkrankungen wohl wichtiger und nachhaltiger als das Festhalten am Ziel der Heilung.

Gesellschaftlicher Fortschritt mit Kehrseite – Handlungsbedarf bleibt

Verändert hat sich die Stigmatisierung von Menschen mit einer psychischen Erkrankung. Menschen mit einer Depression oder einer Angsterkrankung stehen wir heute etwas wohlwollender gegenüber. Bemerken wir hingegen bei uns selbst Anzeichen einer psychischen Belastung, hadern wir immer noch sehr. Die sogenannte Selbststigmatisierung liegt im Spannungsfeld zwischen gestiegener Akzeptanz und den ebenfalls gestiegenen Erfordernissen der Leistungs- und Selbstoptimierungsgesellschaft. Besorgniserregend sind hingegen die Entwicklungen in der Wahrnehmung von Menschen mit schweren psychischen Belastungen oder Erkrankungen. Der Wunsch nach sozialer Distanz zu Menschen mit beispielsweise einer Schizophrenie oder einer Borderline-Erkrankung ist in den letzten 30 Jahren nicht gesunken, sondern gestiegen. Hier besteht dringender Handlungsbedarf.

> *«Noch nie war das gesellschaftliche Erschöpfungsniveau so hoch wie heute.»*
>
> **Thomas Ihde**
> Präsident Pro Mente Sana

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz

Psychische Gesundheit ist essenziell für erfolgreiche Teams. Wie schaffen wir Arbeitsplätze, die stärken statt belasten?

QR-Code zu: www.promentesana.ch/Führungskräfte-in-der-Verantwortung

Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz ist eine gesellschaftliche Aufgabe und ein Schlüsselfaktor für erfolgreiche Teams. Trotzdem werden Themen rund um psychische Krisen oft vermieden. Viele Betroffene leiden im Stillen.

Bei der Thematisierung der psychischen Gesundheit im Arbeitsumfeld spielen Führungskräfte eine zentrale Rolle. Neben ihren Führungsaufgaben übernehmen sie auch eine Vorbildfunktion: Frühzeitiges Erkennen und Ansprechen von Belastungen fördern langfristig Arbeitsfähigkeit und Gesundheit. Offene Kommunikation über Herausforderungen und das Zugeben von Fehlern stärken das Vertrauen. Eine wertschätzende, offene Unternehmenskultur zu schaffen, lohnt sich: In der Schweiz gehen jährlich rund 6,5 Milliarden Franken durch Überlastungen und Fehlzeiten verloren.

Frühzeitige Interventionen verhindern längere Ausfälle. Mit den «ensa – Erste-Hilfe-Kursen für psychische Gesundheit» bietet Pro Mente Sana praxisnahe Schulungen für Führungskräfte und Mitarbeitende. Die Kurse vermitteln, wie Anzeichen psychischer Belastung erkannt werden und wie man reagieren kann, wenn es jemandem nicht gut geht (mehr dazu unter www.ensa.swiss).

Die Materialien der Kampagne «Wie geht's dir?» helfen bei der Thematisierung der psychischen Gesundheit in Unternehmen. Ein kostenloses Toolkit mit praxisnahen Tipps zeigt, wie psychische Gesundheit in Unternehmen gefördert werden kann (mehr dazu unter www.wie-gehts-dir.ch).

Pro Mente Sana bietet ausserdem Sensibilisierungsworkshops an. Dort lernen Unternehmen z. B., wie sie die Materialien individualisiert einsetzen können und wie mit psychisch belasteten Arbeitnehmenden umgegangen werden kann. Peers berichten von ihren Erfahrungen und zeigen, was ihnen geholfen hat. Des Weiteren beraten unsere Fachpersonen die Mitarbeitenden verschiedener Organisationen rund um psychische Gesundheit.

Psychische Gesundheit ist ein Erfolgsfaktor für Unternehmen. Ein gutes Arbeitsumfeld stärkt nicht nur die Zufriedenheit der Mitarbeitenden, sondern auch die Zukunftsfähigkeit des Unternehmens – mit positiven Effekten auf das Image, die Produktivität und die Kosten.

Beratung: Bedarf versus Kapazität

Wir verzeichneten in den letzten fünf Jahren einen laufenden Anstieg der Anfragen – 2024 stiessen unsere Kapazitäten an ihre Grenzen. Die Motion Clivaz gibt Hoffnung auf nachhaltige Finanzierung.

Der Bedarf nach niederschwelliger Beratung ist hoch. Pro Mente Sana stellt in der telefonischen und elektronischen Beratung zu psychosozialen und juristischen Fragen eine stetig steigende Nachfrage fest. Die Anzahl der beratenen Personen hat sich in den letzten fünf Jahren um 55 % auf knapp 3'000 erhöht. 2024 erreichte die Anzahl der beratenen Personen unsere Kapazitätsgrenze. Unsere Auswertungen zeigen, dass wir nur rund ein Drittel der Anrufer*innen, die uns während der Öffnungszeiten kontaktieren wollten, entgegennehmen konnten.

Niederschwellige Angebote füllen eine entscheidende Lücke im Versorgungssystem: Für Menschen ohne stabiles soziales Netz oder angesichts langer Wartezeiten auf therapeutische Unterstützung sind sie oft die einzige unmittelbare Hilfe. Indem sie schnelle Unterstützung bieten und bei Bedarf an geeignete Angebote weiterleiten, entlasten sie gleichzeitig nachgelagerte Einrichtungen und tragen zur Senkung der Gesundheitskosten bei. Die Arbeit dieser Stellen ist von hohem Wert für die Gesellschaft. Trotz der steigenden Nachfrage fehlt Pro Mente Sana und anderen Organisationen bislang eine gesicherte, nachhaltige Finanzierung. Wir sind vom volatilen Spendenmarkt abhängig.

Unser psychosoziales und juristisches Beratungsangebot auf einen Blick:

- telefonische Beratung 0848 800 858
- e-Beratung: anonym und kostenlos
- Walk-In-Beratung in Zürich

Weitere Infos:
www.promentesana.ch/beratung

QR-Code zu:
www.promentesana.ch/engagement-und-politik

Um das zu ändern, müssen Bund, Kantone und die Gesellschaft zusammenarbeiten. Eine verlässliche finanzielle Beteiligung des Bundes und der Kantone würde es ermöglichen, die bestehenden Strukturen zu sichern. Genau das fordert die Motion 21.3264 von Nationalrat Clivaz, welche 2024 sowohl vom Nationalrat als auch vom Ständerat angenommen wurde. Somit ist der Bundesrat beauftragt, die dauerhafte Finanzierung von Verbänden und Organisationen von gesamtschweizerischer Bedeutung sicherzustellen, die in den Bereichen der psychischen Gesundheit und der Suizid- und Gewaltprävention tätig sind. Mit der Annahme der Motion Clivaz können wir in einigen Jahren mit einer besseren Finanzierung wichtiger Angebote rechnen, was sehr erfreulich ist und uns hoffentlich erlaubt, unser Angebot auszubauen sowie der steigenden Nachfrage gerecht zu werden. Bis es soweit ist, müssen wir uns auf die Unterstützung öffentlicher und privater Geldgeber verlassen, damit wir möglichst viele Menschen mit psychischen Herausforderungen beraten können.

Einsatz für Patientenrechte im Tessin

Fast 20 Jahre lang setzte sich Maria Grazia Giorgis-Zanini im Tessin für Rechte von Patientinnen und Patienten ein und bewirkte wichtige Verbesserungen.

Was hat dich dazu bewogen, bei Pro Mente Sana zu arbeiten?
Ich bin eher zufällig zu Pro Mente Sana gestossen. Jemand hatte mich darauf hingewiesen, dass die Stiftung für das Tessin eine Person suchte, die sich für psychische Erkrankungen und die Rechte der Betroffenen interessiert. Damals arbeitete ich bei der KESB und das Thema hat mich sehr angesprochen. Nach einem Treffen mit Marco Borghi spürte ich sofort eine Verbindung zu ihm und seiner Vision zu den Patientenrechten. So begann mein Abenteuer bei Pro Mente Sana.

Wie haben sich die Themen rund um psychische Gesundheit im Tessin in den letzten 20 Jahren verändert?
Die Veränderungen verlaufen sehr, sehr langsam. Ich habe oft den Eindruck, dass es einen Fortschritt im Verständnis für psychische Erkrankungen und in der sozialen Integration von Betroffenen gibt – nur um dann wieder Rückschritte zu erleben, sobald gesellschaftliche Probleme, wie etwa Gewalt, in den Vordergrund rücken. Oder anders gesagt: Es gibt Phasen der Offenheit und Sensibilisierung für psychische Gesundheit. Dann kommen wieder Zeiten wie die jetzige, in denen psychische Erkrankungen oft mit Gewalt in Verbindung gebracht werden. Plötzlich wird die Krankheit zu etwas, das kontrolliert werden muss, und Betroffene werden aus der Gesellschaft ausgeschlossen oder unter Überwachung gestellt. Dies zeigt sich an der steigenden Zahl oft ungerechtfertigter Zwangseinweisungen.

Welche Erfahrung oder welche Begegnung hat dich nachhaltig geprägt?
Es gibt viele und es fällt mir schwer, nur eine herauszugreifen. Ich habe viel Leid und zahlreiche Ungerechtigkeiten erlebt, die mich tief berührt haben – aber auch grosse Resilienz. Ich kann sagen, dass die Begegnung mit Pro Mente Sana für viele Menschen einen echten Unterschied gemacht hat. Genau das hat mich motiviert, meine Arbeit mit Hingabe und Ausdauer fortzusetzen.

Auf welchen Erfolg bist du stolz?
Ein besonderer Erfolg in meiner Laufbahn war die Abschaffung der mechanischen Fixierung in der psychiatrischen Klinik, ohne dass die Zwangsmedikation zunahm. Es war eine intensive und herausfordernde Arbeit, aber sie hat sich gelohnt. Heute ist es in der psychiatrischen Klinik in Mendrisio nicht mehr erlaubt, Patient*innen ans Bett zu fesseln. Das ist ein grosser Erfolg, der Hoffnung gibt – aber auch ständige Wachsamkeit erfordert. Denn es besteht immer die Tendenz, zu alten Methoden zurückzukehren, weil sie den Fachkräften vermeintlich mehr Sicherheit geben. Deshalb ist es essenziell, niemals nachzulassen.

Welche Botschaft möchtest du deinen Nachfolger*innen hinterlassen?
Wir arbeiten in einem wunderbaren Bereich. Wir haben die Möglichkeit, mit sehr einfühlsamen Menschen zu arbeiten, die durch ihre persönlichen Erfahrungen viel zu geben haben. Ich hoffe, dass meine Nachfolger*innen diese Schönheit erkennen und daran glauben, wirklich etwas bewirken zu können.

Hast du Pläne für deine Zeit nach der Pensionierung?
Ich werde weiterhin für die Rechte psychiatrischer Patienten kämpfen – das liegt mir sehr am Herzen.
Ausserdem werde ich mehr Zeit haben, um Grossmutter zu sein, zu reisen, zu lesen und Zeit auf der Insel Elba zu verbringen. Kurz gesagt: Ich freue mich darauf, all die Träume zu verwirklichen, die ich noch in der Schublade habe.

#nordliechtzüri

Die Philosophie des Treffpunkts Nordliecht bleibt auch am neuen Standort unverändert: Ein Ort der gegenseitigen Unterstützung, des Zuhörens und des Miteinanders. Verschiedene Elemente des alten Nordliecht-Standorts wurden bewusst integriert, um die Verbindung zur bisherigen Geschichte zu wahren. «Unser Ziel ist es, Selbstwirksamkeit zu ermöglichen und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen. Die neuen Räumlichkeiten geben uns dazu die besten Rahmenbedingungen», sagt Simone Aerni, Co-Leiterin des Nordliecht. Weitere Einblicke gibt es im Interview mit Simone Aerni unter www.promentesana.ch/simone.

Das Jahr 2024 aus finanzieller Sicht

Pro Mente Sana kann dank einem sehr erfreulichen Betriebsgewinn im Jahr 2024 die finanzielle Gesundung fortführen und das Eigenkapital weiter stärken.

Das Jahr 2024 schliesst äusserst positiv ab. Dank einem Reinerfolg von CHF 0.45 Mio. sowie Zuweisungen zum gebundenen Kapital in Höhe von CHF 0.19 Mio. beträgt das Organisationskapital wieder über CHF 2.2 Mio. Damit erfüllen wir die Anforderungen für ein angemessenes Organisationskapital gemäss ZEWO-Standard 11 wieder. Die finanzielle Stabilität konnte im vergangenen Jahr deutlich verbessert werden.

Die neue Strategie im Fundraising zahlte sich bereits im ersten Jahr aus. Vermehrt versuchen wir, von Förderstiftungen mehrjährige Zusagen für die Mitfinanzierung unserer Angebote zu erhalten. Dies führt zu einer besseren Planbarkeit der Angebote. Da ein Teil der Fördergelder bereits 2024 ausbezahlt wurde, erfolgte eine entsprechende Abgrenzung, was die Passiven Rechnungsabgrenzungen deutlich erhöhte.

Das zweckgebundene Fondskapital bewegt sich per 31.12.2024 auf Vorjahresniveau. Neben der Erhöhung des Freien Kapitals um CHF 0.45 Mio. wurden Eigenkapitalfonds in Höhe von CHF 0.19 Mio. gebildet. Diese Reserven ermöglichen notwendige Investitionen in die Modernisierung der Arbeitsplätze und die Stärkung der politischen Arbeit ohne finanzielle Schwierigkeiten zu riskieren.

«Trotz verbesserter finanzieller Stabilität braucht es weiterhin Vorsicht und Disziplin.»

Matthias Lauffer
Leiter HR & Finanzen

Bilanz in CHF	2024	%	2023	%
AKTIVEN				
Flüssige Mittel	**1 278 898**	25	825 976	24
Forderungen aus Lieferungen & Leistungen	**308 060**	6	386 576	11
Übrige kurzfristige Forderungen	**272 684**	5	105 335	3
Vorräte	**159 800**	3	157 015	4
Aktive Rechnungsabgrenzungen	**133 489**	3	5 500	0
Umlaufvermögen	**2 152 931**	**42**	**1 480 401**	**42**
Sachanlagen	**332 324**	6	45 199	1
Finanzanlagen	**2 661 064**	52	1 981 327	56
Anlagevermögen	**2 993 388**	**58**	**2 026 526**	**58**
AKTIVEN	**5 146 319**	**100**	**3 506 927**	**100**
PASSIVEN				
Verbindlichkeiten aus Lieferungen & Leistungen	**243 701**	5	240 717	7
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	**272 437**	5	79 244	2
Passive Rechnungsabgrenzungen	**1 207 821**	23	292 075	8
Kurzfristige Verbindlichkeiten	**1 723 960**	**33**	**612 035**	**17**
Langfristige Verbindlichkeiten	**976 295**	**19**	**1 072 032**	**31**
Fondskapital	**207 349**	**4**	**220 446**	**6**
Fremdkapital und Fondskapital	**2 907 604**	**56**	**1 904 514**	**54**
Gebundenes Kapital	**1 167 504**	23	976 791	28
Freies Kapital	**1 071 211**	21	625 622	18
Organisationskapital	**2 238 715**	**44**	**1 602 413**	**46**
PASSIVEN	**5 146 319**	**100**	**3 506 927**	**100**

Erfolgsrechnung

Der Betriebsertrag erhöhte sich 2024 um CHF 0.4 Mio. Dafür verantwortlich sind neben leicht höheren Beiträgen aus Leistungsverträgen hauptsächlich die Erträge aus den ensa Erste-Hilfe-Kursen. Im vierten Quartal verzeichneten wir ein starkes Kurswachstum und eine hohe Anzahl an Teilnehmenden.

Bei den Spenden ist ein leichter Rückgang von CHF 0.3 Mio. zu verzeichnen. Dieser Rückgang hängt vor allem damit zusammen, dass es während der Sanierung ausserordentliche Zuwendungen gab, die nun weggefallen sind. Plangemäss reduzierte sich zudem die Unterstützung für unser ensa Programm. Dank einer hohen Kostendisziplin und als Folge der Sanierungsmassnahmen reduzierte sich der Betriebsaufwand im Vergleich zum Vorjahr leicht auf CHF 8.5 Mio. Der geringe Anstieg bei den Personalkosten ist auf höhere Abgrenzungen für Ferien- und Überzeit zurückzuführen.

Aus dem Leistungsvertrag 2020 – 2023 nach Art. 74 IVG resultierte bei vier Untervertragsnehmern eine Unterleistung. Die zu viel erhaltenen Beiträge wurden von der Stiftung Pro Mente Sana als Dachorganisation zurückverlangt und dürfen als ausserordentlicher Ertrag ausgewiesen werden, weil die Gesamtleistung erbracht werden konnte.

Trotz der erfreulichen Zahlen im Geschäftsjahr 2024 sind wir weiterhin auf eine hohe Kostendisziplin, eine positive Entwicklung bei den ensa Erste-Hilfe-Kursen sowie zusätzliche Mittel von Förderstiftungen angewiesen. Nur so sind wir in der Lage, unser breites Angebot auch in Zukunft aufrechtzuerhalten und ein ausgeglichenes Ergebnis zu erzielen.

Finanzen im Detail

Die detaillierte Jahresrechnung mit Revisionsbericht kann heruntergeladen werden unter:

www.promentesana.ch/jahresbericht2024

Revisionsstelle

Von Graffenried AG Treuhand, Bern
www.graffenried-treuhand.ch

Erfolgsrechnung in CHF	2024	%	2023	%
Beiträge aus Leistungsverträgen	**4 747 329**	54	4 603 530	53
Ertrag aus Lieferungen und Leistungen	**2 638 937**	30	2 440 157	28
Übriger Ertrag	**66 867**	1	62 840	1
Ertragsminderungen	**–8 176**	0	–9 062	0
Bestandesveränderungen	**2 785**	0	–4 886	0
Debitorenverluste und Veränderung Delkredere	**3 681**	0	–16 784	0
Betriebsertrag	**7 451 424**	**85**	**7 075 794**	**81**
Zweckgebundene und freie Spenden	**1 336 313**	15	1 636 170	19
Betriebsertrag inkl. Spenden	**8 787 737**	**100**	**8 711 964**	**100**
Sach-/Dienstleistungsaufwand direkt	**–4 081 046**	48	–4 276 876	50
Personalaufwand	**–3 844 288**	45	–3 760 365	44
Raumaufwand	**–112 005**	1	–104 601	1
Verwaltungs- und Informatikaufwand	**–443 645**	5	–450 530	5
Abschreibungen	**–62 062**	1	–37 249	0
Betriebsaufwand	**–8 543 045**	**100**	**–8 629 621**	**100**
Betriebserfolg	**244 691**		**82 343**	
Finanzerfolg	**17 644**		38 725	
Ausserordentlicher & periodenfremder Erfolg	**170 488**		0	
Erfolg vor Veränderung Fondskapital	**432 824**		**121 068**	
Veränderung Fondskapital	**200 265**		179 079	
Veränderung Eigenkapitalfonds	**–187 500**		–125 000	
Reinerfolg	**445 589**		**175 147**	

#nordliechtzüri

«Unsere Besucher*innen, egal ob neue oder bereits bekannte, stehen im Mittelpunkt. Wir fördern dabei das Gemeinschaftsgefühl – recovery-orientiert, partizipativ und inklusiv», so Martina Gasner, Co-Leiterin des Nordliecht. Mehr Einblicke gibt Martina Gasner im Interview unter www.promentesana.ch/martina.

Strategische Weiterentwicklung

QR-Code zu:
www.promentesana.ch/strategie

Auch 2025 bleibt Pro Mente Sana eine treibende Kraft für die Sensibilisierung, Früherkennung, Interessensvertretung und Befähigung im Bereich psychische Gesundheit in der Schweiz. Wichtige Entwicklungen stehen bevor.

Die laufende «Wie geht's dir?»-Kampagne lief 2024 aus. Gesundheitsförderung Schweiz hat entschieden, die Kampagne für die Periode 2025-2028 zu verlängern und Pro Mente Sana weiterhin mit der operativen Betreuung beauftragt. Die Trägerschaft der Kampagne bleiben die Deutschschweizer Kantone und Pro Mente Sana. Allerdings wird 2025 die massenmediale Kampagne neu gestaltet. Wir setzen die sechs Impulse für psychische Gesundheit ins Zentrum.

Das Ziel unseres Programms ensa ist es, so viele Menschen wie möglich zu Ersthelfenden für psychische Gesundheit auszubilden. Für die Jahre 2024-2026 liegt der strategische Fokus auf dem Schweizer Arbeitsmarkt. Ab 2025 startet Phase 2 der Marketingkampagne, bei der die Stimmen unserer Kundinnen und Kunden im Mittelpunkt stehen.

Im Bereich psychosoziale und juristische Angebote stehen 2025 strategische Überlegungen an. Ein umfassender Strategieprozess soll das eigene Profil weiter schärfen und eine gezielte Erweiterung des Beratungsangebots ermöglichen. Die Marktpositionierung und verschiedene Geschäftsmodelle werden daraufhin analysiert, welche kostenpflichtige Dienstleistungen aufgebaut werden könnten, um die nicht ausreichend finanzierten kostenlosen und niederschwelligen Angebote mitzufinanzieren.

Darüber hinaus werden wir 2025 die politische Entwicklung aktiv begleiten, da sich wichtige Ereignisse abzeichnen. Der Entwurf zur Revision des kantonalen Einführungsgesetzes zum Kindes- und Erwachsenenschutzrecht wird im Kantonsparlament Zürich beraten. Auf nationaler Ebene wird eine Revision des Zivilgesetzbuches im Bereich Erwachsenenschutz erwartet. Beide Reformen sind entscheidend, um Verbesserungen bei fürsorgerischen Unterbringungen gesetzlich zu verankern. Dafür stehen wir im Austausch mit dem Bundesamt für Justiz – gemeinsam mit der Konferenz für Kindes- und Erwachsenenschutz sowie der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Das Behindertengleichstellungsgesetz befindet sich ebenfalls in Revision. Zudem hat der Bundesrat angekündigt, einen indirekten Gegenvorschlag zur Inklusionsinitiative auszuarbeiten. Über die Mitarbeit in einer Arbeitsgruppe unseres Dachverbandes Inclusion Handicap wollen wir darauf Einfluss nehmen. Auch gesundheitspolitisch werden wir uns positionieren: Ab 2025 sind wir Mitglied der Schweizerischen Gesundheitsligen-Konferenz (Geliko).

Mit diesen Entwicklungen setzen wir wichtige Impulse für die Zukunft – mit dem klaren Ziel, psychische Gesundheit noch stärker ins gesellschaftliche und politische Bewusstsein zu rücken.

mental help club

Psychische Gesundheit braucht verlässliche Unterstützung. Mit regelmässigen Beiträgen ermöglichen unsere Gönner*innen nachhaltiges Engagement.

Mit der Gönnerschaft im mental help club setzen rund 3'700 Gönner*innen ein Zeichen gegen die noch immer hohe Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen. Sie fordern Verständnis und Unterstützung für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen. Den Gönnerschaftsbeitrag setzen wir dort ein, wo er am nötigsten ist – beispielsweise für die Sensibilisierung zu psychischer Erkrankung, für die Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen sowie für unsere Arbeit zur Vertretung der Interessen und Rechte von psychisch beeinträchtigten Menschen. Wir sind dankbar, dass unsere Arbeit vom mental help club, einer starken und wertvollen Community, unterstützt wird.

Vorteile für Gönner*innen:

- 10 % Rabatt auf unsere Rechtskurse
- CHF 20 Ermässigung auf den ensa Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit
- Kuratierte Fachartikel und Studien
- Newsletter mit Updates über die Aktivitäten und Projekte von Pro Mente Sana
- Wettbewerbe mit attraktiven Preisen

Wir sind der Überzeugung, dass jede*r die Möglichkeit haben sollte, sich einzubringen. Deshalb ist unsere Gönnerschaft preislich flexibel gestaltet. Sie selbst bestimmen die Höhe Ihres Beitrages. Pro Mente Sana ist ZEWO-zertifiziert. Alle Gönner*innen erhalten eine Spendenbescheinigung für den Steuerabzug.

Möchten Sie sich engagieren?
Werden Sie jetzt Gönner*in!

mental help club

www.mentalhelpclub.ch

Unterstützungsmöglichkeiten

Spenden statt Schenken
In einer Welt, die von konstantem Wandel geprägt ist, ist es von entscheidender Bedeutung, dass Unternehmen ihre soziale Verantwortung wahrnehmen und eine positive Wirkung auf die Gemeinschaft haben. Bei der Auswahl von Geschenken für besondere Anlässe wie Geburtstage, Jubiläen oder Feiertage möchten wir Sie ermutigen, über den traditionellen Rahmen hinauszudenken und stattdessen die Chance zu nutzen, etwas wirklich Bedeutungsvolles zu bewirken. Eine Spende im Namen Ihres Unternehmens für die Förderung der psychischen Gesundheit in der Schweiz ist nicht nur eine wertvolle Geste, sondern auch ein nachhaltiger Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität vieler Menschen.

Erbschaft und Legat
Mit Ihrem Nachlass zugunsten der Stiftung Pro Mente Sana setzen Sie ein bleibendes Zeichen der Solidarität. Sie engagieren sich für die psychische Gesundheit und unterstützen Menschen in psychischer Not – und zwar genau so, wie es Ihren persönlichen Werten entspricht. So tragen Sie nachhaltig dazu bei, dass wichtige Unterstützung auch in Zukunft möglich bleibt.

Planen Sie ein Legat oder eine Spendenaktion?
Wir beraten Sie gerne für ein massgeschneidertes Engagement. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter: www.promentesana.ch/spenden-statt-schenken

Jetzt mit TWINT spenden!
1. QR-Code mit der TWINT-App scannen
2. Betrag und Spende bestätigen

Weitere Möglichkeiten, die Arbeit von Pro Mente Sana zu unterstützen:
www.promentesana.ch/spenden

#nordliechtzüri

Das Nordliecht bringt Abwechslung und Entlastung in den Alltag – ein Ort zum Ankommen und Wohlfühlen. Besucher*innen können Kaffee trinken, lesen, miteinander essen, zuhören, spielen oder einfach da sein.

Strukturreform stärkt Governance

Die Stiftungsversammlung von Pro Mente Sana hat Ende 2024 ihre Auflösung beschlossen. Der Stiftungsrat übernimmt die Rolle des obersten Organs, während ein Fachbeirat den Stiftungsrat mit seiner Expertise unterstützt.

Am 5. Dezember 2024 fand die letzte Sitzung der Stiftungsversammlung statt. Dabei wurden fünf Mitglieder des neuen Fachbeirats einstimmig gewählt, darunter vier Mitglieder der bisherigen Stiftungsversammlung: Luzius Hafen, Martin Haug, Beatrice Stirnimann und Peter Wolfensberger. Zusätzlich verstärkt Maria Senatore-Thomet den Fachbeirat. Letztere bringt die Perspektiven und Anliegen von Angehörigen ein und möchte die Weiterentwicklung von Unterstützungssystemen vorantreiben.

Mit dieser neuen und zeitgemässen Struktur sind wir handlungsfähig und können uns adäquat weiterentwickeln.

Muriel Langenberger

Engagiert für eine starke Fachorganisation

Die Fachbeirätin und -beiräte, die wir bereits aus der Stiftungsversammlung kennen, sind ebenfalls mit grossem Engagement dabei: «Ich werde mich für die Positionierung von Pro Mente Sana als Fachorganisation für psychische Gesundheit einsetzen», so Peter Wolfensberger, Dozent für Pflege an der Berner Fachhochschule. Luzius Hafen, Rechtsanwalt, betont: «Pro Mente Sana wird in der Öffentlichkeit und in der Politik als die Stimme für die psychische Gesundheit wahrgenommen und gefordert. Es wäre wünschenswert, dass die finanziellen und personellen Ressourcen dieser wichtigen Aufgabe in Zukunft angemessen zur Verfügung stehen würden». Amtszeit und Wiederwahl des Fachbeirats betragen vier Jahre. Der Fachbeirat organisiert sich eigenständig und übernimmt fachliche Beratung, Themenvertiefung und Wissenstransfer.

QR-Code zu:
www.promentesana.ch/
Strukturreform

Kontinuität und Vernetzung

Pro Mente Sana pflegt weiterhin den Kontakt zu den ehemaligen Mitgliedern der Stiftungsversammlung. Nebst den Fachbeiratsmitgliedern bleiben Gabriele Rau, Lorenza Pedrazzini und Marco Mona für die Stiftung aktiv. Das breite Fachwissen und die vielfältigen Netzwerke sind weiterhin eine wertvolle Ressource. Thomas Burri, ehemaliges Mitglied der Stiftungsversammlung sagt treffend: «Die diverse Zusammensetzung der Stiftungsversammlung mit Menschen unterschiedlichster Hintergründe und Herkunft war für mich stets ein Highlight».

Organisation

Stiftungsrat

Thomas Ihde-Scholl (Präsident)
seit 12/2013

Claudia Kaufmann
seit 5/2021

Gianfranco Zuaboni
seit 12/2018

Pascal Strupler
seit 5/2021

Beat Grau
seit 06/2024

Der Stiftungsrat ist das Führungsorgan und ehrenamtlich tätig. Die Amtszeit der Mitglieder des Stiftungsrates beträgt vier Jahre.

Stiftungsversammlung

Kurt Albermann • Thomas Sven Burri • Walter Gekle • Sibylle Glauser • Luzius Hafen • Martin Haug • Marco Mona • Rolf Müller • Lorenza Pedrazzini Ghisla • Gabriela Rau Brandes • Beatrice Stirnimann • Thomas Studer • Peter Wolfensberger

Die Stiftungsversammlung war bis Ende 2024 das oberste Organ der Stiftung. Sie war unter anderem für die Wahl des Stiftungsrats sowie der Kontrollstelle zuständig. Ab Anfang 2025 ist der Stiftungsrat das oberste Organ.

Geschäftsleitung

Muriel Langenberger
Geschäftsleiterin

Matthias Laufer
Leiter
HR & Finanzen

Norina Schwendener
Leiterin Kommunikation & «Wie geht's dir?»

Dalit Jäckel-Lang
Leiterin
ensa Erste Hilfe

Stefanie Stoll
Leiterin psychosoz.
& jur. Angebote

Mitgliedschaften

Aktive Mitgliedschaft
Mitarbeit im Vorstand, Fachrat, in Arbeitsgruppen und Think-Tanks:

- Compasso.ch
- Inclusion Handicap
- NPG Netzwerk Psychische Gesundheit

Passive Mitgliedschaft

- BKZ Behindertenkonferenz Kanton ZH
- Living Museum, Wil
- NPO Finanzforum
- SAPI Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Patientinnen- und Patienteninteressen
- SSG Schweizerische Gemeinnützige Gesellschaft
- Schweizerische Gesellschaft für Sozialpsychiatrie SOPSY
- Swiss Fundraising
- Tag der Kranken
- Versicherte Schweiz

Herzliches Dankeschön

Unsere Arbeit wäre ohne die Unterstützung vieler engagierter Menschen und Institutionen nicht möglich. Wir danken unseren Geldgebern, Spender*innen und Förderpartnern, die mit ihrer finanziellen Hilfe und ihrem Engagement unsere Angebote mittragen und damit einen wesentlichen Beitrag zu unserer Arbeit leisten. Ihr Vertrauen und ihre Grosszügigkeit ermöglichen es uns, wirkungsvolle Angebote aufrechtzuerhalten und Menschen in herausfordernden Lebenssituationen zu unterstützen. Besonders wertvoll sind für uns auch alle Geldgeber, die partnerschaftlich mit uns unterwegs sind, mitdenken und dabei helfen, die Stiftung weiter voranzubringen.

Ein grosser Dank gilt auch unseren Freiwilligen, die ihre Zeit, Energie und ihr Herzblut investieren. Ihr Einsatz macht einen bedeutenden Unterschied.

Ebenso danken wir unseren Mitarbeiter*innen, die mit ihrer Fachkompetenz, ihrem Engagement und ihrer täglichen Arbeit massgeblich dazu beitragen, unsere Mission in die Tat umzusetzen.

Nicht zuletzt danken wir der Stiftungsversammlung und dem Stiftungsrat für ihre wertvolle strategische Begleitung, ihr Vertrauen und ihre Weitsicht, die es auch ermöglichte, die Strukturänderungen vorzunehmen (vgl. Seiten 34-35).
So können wir die Organisation weiterentwickeln und langfristige Wirkung erzielen. Jeder einzelne Beitrag – sei er finanzieller, ideeller oder tatkräftiger Natur – trägt dazu bei, dass wir Menschen unterstützen und nachhaltige Veränderungen bewirken können (Unterstützungsmöglichkeiten vgl. Seiten 30-31).

Gemeinsam setzen wir uns für eine bessere Zukunft ein. Ihr Engagement macht den Unterschied – von Herzen Danke!

Jeder Beitrag – ob finanziell, ideell oder tatkräftig – stärkt unsere gemeinsame Mission.

Muriel Langenberger

pro mente sana
Psychische Gesundheit stärken

ensa
Erste Hilfe für psychische Gesundheit

mental help club

Wie-gehts-dir.ch

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

Hardturmstrasse 261
8005 Zürich
Telefon 044 446 55 00
Beratung 0848 800 858 (Normaltarif)

kontakt@promentesana.ch
www.promentesana.ch
IBAN CH16 0070 0110 0000 6618 6