

Bericht an die

**Stiftung für psychosomatische, ganzheitliche Medizin
Rheinfelden**

Bahnhofstrasse 19, 4310 Rheinfelden

**Psychosoziale Beratung
Abschlussbericht per 31. Dezember 2021**

Organisation

Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana
Hardturmstrasse 261, CH-8031 Zürich

Kontakt

Stefanie Stoll

Leiterin psychosoziale & juristische Angebote, Stiftung Pro Mente Sana

Telefon: +41 44 446 55 10 s.stoll@promentesana.ch

Tim Jaenecke

Mittelbeschaffung, Stiftung Pro Mente Sana

Telefon: +41 44 446 55 24 t.jaenecke@promentesana.ch

Projektname

Kostenlose psychosoziale Beratungsdienste

Berichtszeitraum

01. Januar 2021 – 31. Dezember 2021

Inhalt

Kostenlose psychosoziale und juristische Beratungsdienste	3
Projektbeschreibung.....	4
Ergebnisse (Output) und Wirkung (Outcome and impact).....	6
Chancen, Risiken und ungewöhnliche Vorkommnisse.....	7
Förderer 2021	8
Dank.....	8
Organisation Stiftung Pro Mente Sana	9

Kostenlose psychosoziale und juristische Beratungsdienste

Ausgangslage

Viele Menschen in der Schweiz sind in psychischer Not, ausgelöst durch: Ängste, Panik, Überlastung, Stress, Zukunftsängste, Einsamkeit. Nicht nur aufgrund der Covid19-Pandemie, Krisen und psychische Belastungen nehmen seit Jahren stark zu: Über 1 Mio. Menschen in der Schweiz nehmen regelmässig Medikamente gegen Depressionen, Angststörungen und andere psychische Beeinträchtigungen ein. Insbesondere Menschen, welche bereits mit einer psychischen Belastung zu kämpfen haben, einsam sind oder sich gar in einer akuten Krise befinden, sind heute gefährdeter denn je. Auch die Angehörigen dieser Personen haben unbeantwortete Fragen.

Wenn sich Ratsuchende früh beraten und helfen lassen, lässt sich oft Schlimmeres verhüten. Oft können wir Betroffenen mit wenigen persönlichen oder telefonischen Beratungsgesprächen helfen und ihnen so viel Leid ersparen.

Unser Beratungsleistung im Bereich **psychosoziale Beratung (Telefonberatung, e-Beratung)** wird sowohl durch Fachpersonen als auch durch Peers¹ erbracht.

Projektstatus

- **Psychosoziale Beratung 2021**
 - Team von 12 Fachexpert*innen und Expert*innen aus Erfahrung (Peer)
 - Telefonisch geöffnet werktags 09.00 Uhr – 12.00 Uhr und 16.30 Uhr – 19.30 Uhr, Donnerstag und Freitag 14.00 Uhr – 17.00 Uhr
 - e-Beratung erreichbar 7x24 Stunden, Beantwortung der Anfragen innerhalb von 3 Arbeitstagen.
- Das bestehende **e-Beratungstool** wurde per 28.12.2021 abgestellt, um die **Einführung eines besser nutzbaren Systems** zu ermöglichen. In der Zwischenzeit wird die e-Beratung via eMail umgesetzt.

Stiftung Pro Mente Sana als Pionier: Psychosoziale Beratung durch Peers und Fachpersonen

Als Peers oder ExpertInnen in psychischer Erschütterung und Gesundung werden Menschen bezeichnet, die eigene Gesundungswege (Recovery-Wege) gegangen sind und eine qualifizierte Weiterbildung absolviert haben und nun ihr Erfahrungswissen nutzen, um anderen hilfreich zur Seite zu stehen.

Denn ohne Hilfe geraten Menschen in einer psychischen Krise in eine Abwärtsspirale, verlieren schnell Arbeit und Freunde und landen häufig in der Psychiatrie und später bei der IV. Diese Entwicklung schadet der Wirtschaft, da qualifizierte Arbeitskräfte fehlen. Sie schadet der Gesellschaft, weil wir alle über die Sozialversicherungssysteme für die Kosten aufkommen. Und sie schadet Familien, weil die psychische Erkrankung eines Familienmitglieds sich belastend auf alle

¹ Peers sind «Experten aus Erfahrung», sie sind von einer eigenen psychischen Erkrankung genesen und haben sich in eineinhalb Jahren intensiv weitergebildet und qualifiziert.

Angehörigen auswirkt. Nicht zuletzt ist es in besonderem Mass auch für den Betroffenen oder für die Betroffene selbst schrecklich.

Peers sind äusserst wertvolle BeraterInnen. Sie haben spezifisches Erfahrungswissen von eigenen, erfolgreich angewandten Bewältigungsstrategien zu einer psychischen Krise. In Kombination mit dem spezifischen Zugang zu den Ratsuchenden kann das zu einem vertieften Verständnis für die Klagen oder Anliegen des Ratsuchenden führen. Die erhöhte Glaubwürdigkeit, welche den Peers von den betroffenen Ratsuchenden zugesprochen wird, kann einen nachhaltigen Beratungs-Effekt bewirken, den eine nicht betroffene professionelle Beratungs-person auf diese Weise kaum erreichen wird.

Unsere Fachpersonen in der psychosozialen Beratung haben mehrjährige Erfahrung und eine Ausbildung in einem klassischen Bereich der Psychiatrie oder Psychologie.

Bisherige Umsetzung – Überblick 2021

Psychosoziale Beratung: Nach Aufstockung der Beratungsdienste aufgrund Covid-19 im Jahr 2020 führten wir bereits im November 2020 aufgrund von Kostenüberlegungen wieder den 5-Werktag-6-Stunden-Betrieb durch, welche wir im ganzen Jahr 2021 aufrechterhalten haben.

Unsere Statistik zeigte, dass wie bisher eine telefonische Beratung / Folgeberatung im Durchschnitt etwas mehr als 1 Stunde dauert. Es werden sehr oft mehrere Themenkreise aus dem psychosozialen Bereich angeschnitten und besprochen (siehe dazu auch Abschnitt «Ergebnisse (Output) und Wirkung (Outcome and impact)» auf Seite 6).

Insgesamt wurden im Jahr 2021 rund 2920 Klienten beraten, was einen deutlichen Anstieg zum Jahr 2020 darstellt (1921 Klienten). Dabei haben unsere Peers rund 630 Klienten beraten.

Der Themenschwerpunkt lag über die Jahre dabei immer auf Themen der sozialen & beruflichen Integration, gefolgt – mit grossem Abstand – von Fragestellungen zu Behandlungen.

Projektbeschreibung

Viele Menschen in der Schweiz sind in psychischer Not, ausgelöst durch: Ängste, Panik, Überlastung, Stress, Zukunftsängste, Einsamkeit. Insbesondere Menschen, welche bereits mit einer psychischen Belastung zu kämpfen haben, einsam sind oder sich gar in einer akuten Krise befinden, sind gefährdeter denn je.

Auch die Angehörigen dieser Personen haben unbeantwortete Fragen.

Wenn sich Ratsuchende früh beraten und helfen lassen, lässt sich oft Schlimmeres verhüten. Oft können wir Betroffenen mit wenigen persönlichen oder telefonischen Beratungsgesprächen helfen und ihnen so viel Leid ersparen.

Projektgegenstand – Psychosoziale Beratungsdienstleistung

Das bei Pro Mente Sana angestellte Team aus Beraterinnen und Beratern bietet kostenlos und vertraulich Rat bei persönlichen Krisen, der Suche nach geeigneten Unterstützungsmöglichkeiten, bei wichtigen Entscheidungen in Bezug auf

Therapiewahl, Medikation, Klinikaufenthalt etc., Informationsbedarf und Aufklärung zu psychiatrischen Krankheiten, Fragen zum Thema Arbeit, Wohnen und Freizeit. In unserer Beratung arbeiten Fachexperten aus den Bereichen Psychologie / Psychiatrie gemeinsam mit Peers.

An Werktagen stehen unsere Beraterinnen und Berater telefonisch – auch zu Randzeiten – zur Verfügung. An 7 Tagen die Woche ist unser elektronischer Beratungsdienst per gesicherter Internetplattform erreichbar und antwortet innerhalb von spätestens 3 Arbeitstagen auf Anfragen.

Die kostenlose, unabhängige Beratung im Bereich psychische Gesundheit und Krankheit durch erfahrene Personen der Stiftung Pro Mente Sana schafft Abhilfe, bereits seit 1978.

Im gemeinsamen Dialog besprechen unsere Experten mit unseren Klienten jetzt notwendige erste Schritte.

Zielgruppen

Zielgruppe unserer kostenlosen Beratungsdienstleistungen sind Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Nahestehende sowie weitere Bezugspersonen. und Fachpersonen (bspw. Verwaltung, Klinik / Praxis).

Ansätze und Methoden

Unsere psychosozialen Beratungen werden in der Regel als Kurzzeitberatungen durchgeführt.

Durchschnittlich dauerte eine telefonische Beratung / Folgeberatung etwas mehr als 1 Stunde. Es werden sehr oft mehrere Themenkreise aus dem psychosozialen Bereich resp. unterschiedliche Rechtsthemen angeschnitten und besprochen.

In einem gemeinsamen Dialog werden dabei zwischen Klient und Berater erste Schritte besprochen. Wir vermitteln geeignete Adressen, an die sich unsere Klienten wenden können. Ob telefonisch, per Mail oder bei vorgängiger Terminvereinbarung auch vor Ort – die Berater*innen von Pro Mente Sana sind verfügbar.

Abgrenzungen / Unterschiede

Die kostenlose psychosoziale Beratung durch die Teams bei Pro Mente Sana sind ausschliesslich auf den Bereich psychische Gesundheit und Krankheit ausgerichtet. Damit ist Pro Mente Sana die einzige Organisation in der Schweiz, welche sich ausschliesslich dieses Themas annimmt.

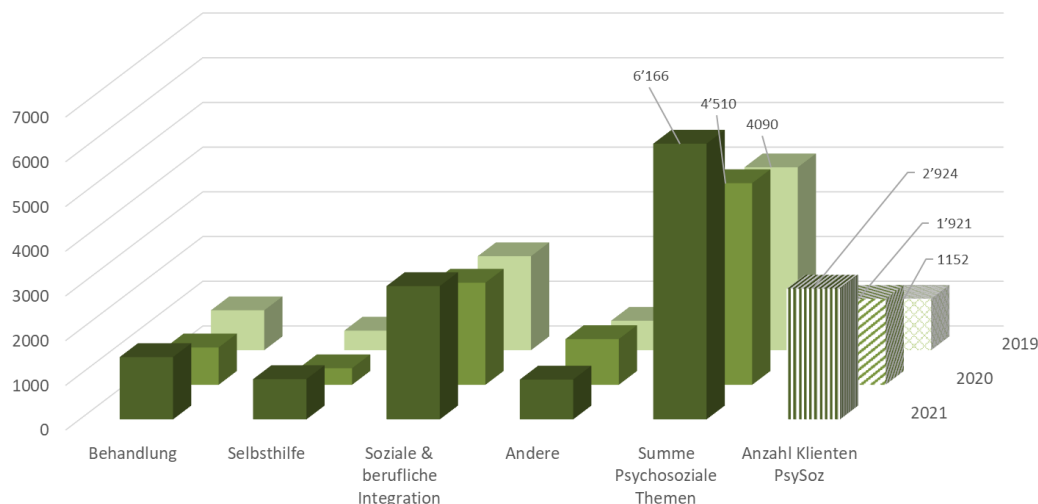
Mit der telefonischen und der elektronisch (schriftlichen) Kontaktmöglichkeit bietet Pro Mente Sana einen bewusst niederschweligen Zugang zu unseren kostenfreien Beratungsdiensten an, welcher die unterschiedlichen Bedürfnisse und Möglichkeiten berücksichtigt. Nach Absprache ist auch ein persönliches Treffen mit unseren Berater*innen in unseren Räumlichkeiten möglich.

Ergebnisse (Output) und Wirkung (Outcome and impact)

Projektergebnisse (z.B. Anzahl an Teilnehmern, Anzahl an Absolventen eines Programms, Anzahl erreichter Entscheidungsträger, Klickzahlen) – im Vergleich zu den geplanten Ergebnissen

Im Jahr 2021 hat das Beratungsteam von Pro Mente Sana insgesamt 4105 Klient*innen beraten und dabei rund 4250 Stunden aufgewendet.

Themen psychosoziale Beratung – Anzahl Beratungen, Klienten



Insgesamt wurden im Jahr 2021 über 2920 Klienten zu psychosozialen Themen beraten, was einen deutlichen Anstieg zum Jahr 2020 darstellt (1921 Klienten).

Wie obige Grafik zeigt, lag der Themenschwerpunkt die Jahre dabei immer auf Themen der sozialen & beruflichen Integration, gefolgt – mit grossem Abstand – von Fragestellungen zu Behandlungen.

Individuelle oder gesellschaftliche Wirkungen und Veränderungen (z.B. Verhaltens- oder Einstellungsveränderungen, Einsparen gesellschaftlicher Folgekosten, Gesetzesänderungen) – im Vergleich zu den geplanten Wirkungen

Die Anzahl Beratungsanfragen und Klienten bei Pro Mente Sana hat sich während der Jahre 2020 und 2021 stark erhöht, was eindeutig auf die Veränderung der psychischen Gesundheit in der Schweizer Bevölkerung und auf das zunehmende Bewusstsein der Wichtigkeit der psychischen Gesundheit zurückzuführen ist. Die meisten unserer Klienten wenden sich anonym an uns und sprechen mit unterschiedlichen Berater*innen. Daher sind wir nicht in der Lage, den Verlauf der psychischen Erkrankung einer betroffenen Person (wie es bspw. bei einem «Case Management» der Fall wäre) zu verfolgen. Deswegen können wir keine Aussagen zum «Erfolg» unserer Beratungen machen oder eine Wirksamkeit aufzeigen.

Chancen, Risiken und ungewöhnliche Vorkommnisse

Ungewöhnlichen oder unerwarteten Vorkommnissen oder Herausforderungen

Es gab weder besonders hinderliche (ausser Corona) noch besonders förderliche Faktoren.

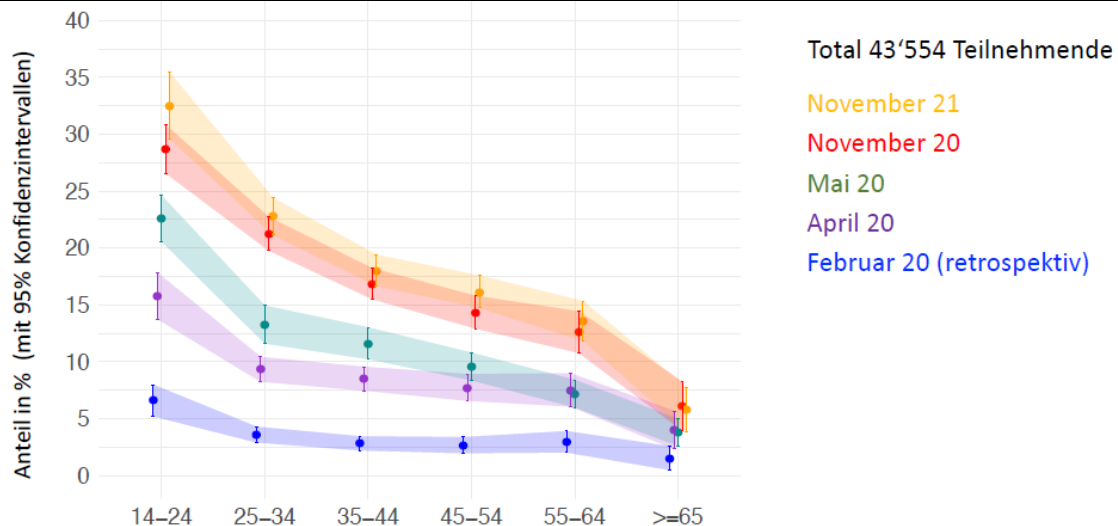
Wir beobachteten in den Jahren 2020 und 2021 bedingt durch die Covid-19-Pandemie eine ungewöhnlich starke Zunahme der Nachfrage nach unserem Beratungsangebot.

Rahmenbedingungen, die positiv oder negativ das Projekt beeinflusst haben (z.B. gesellschaftliche Trends, Gesetzgebungsverfahren, öffentlichkeitswirksame Ereignisse)

Die Covid19-Pandemie und deren Einfluss auf die psychische Gesundheit wird ausführlich im Schlussbericht der im Auftrag des BAG durchgeführten Studie „Der Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz“ (Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schläpfer, D., Németh, P., Künzi, K. (2020). Bern: Bundesamt für Gesundheit) vom Juli 2021 untersucht.²

Die neueste Umfrage der Swiss Corona Stress Study der Universität Basel³ zeigt, dass die psychische Belastung in der Pandemie nach wie vor hoch ist. Der Anteil von Befragten mit schweren depressiven Symptomen betrug im November 2021 rund 19%. Im April 2020 (Lockdown) betrug dieser Anteil 9%, in Mai 2020 (teilweise Lockerungen) 12%, im November 2020 (zweite Welle) 18%. Besonders stark betroffen unter den Befragten sind junge Leute, was auch die nachfolgende Grafik verdeutlicht.

Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



Quelle: Universität Basel, de Quervain et al. 2022

Eine negative Veränderung von Rahmenbedingungen in der Schweiz (zusätzlich zu den Covid19-bedingten Einschränkungen) ist uns in der Berichtsperiode nicht

² www.bag.admin.ch/bag/de/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit.html

³ Quelle: www.coronastress.ch

aufgefallen. Das Thema psychische Gesundheit stösst weiterhin auf zunehmendes Interesse und wird medial häufiger aufgegriffen. Wir erhoffen uns daraus eine positive Wirkung in puncto Entstigmatisierung von Menschen mit psychischer Beeinträchtigung sowie der Stärkung von niederschweligen Angeboten zur Förderung der psychischen Gesundheit, auch bei jungen Menschen.

Förderer 2021

Für die Beratung von Menschen, die bereits IV-Leistungen beziehen, erhalten wir vom Bundesamt für Sozialversicherungen Subventionen nach Art. 74 IVG. Die Subventionen decken aber nur einen Teil der Kosten einer Beratung. Nicht subventioniert sind Beratungen für Betroffene und ihre Angehörige, die nicht den BSV Kriterien entsprechen. Gerade im Bereich der psychischen Gesundheit und der juristischen Beratung ist es aber wichtig, früh zu intervenieren und die Abwärtsspirale aufzuhalten. Zudem erhalten wir viele Anfragen seitens Arbeitnehmenden, welche zum Glück noch nicht von Geldern der Invalidenversicherung abhängig sind. Deshalb sind wir auf die Zuwendungen anderer Finanzträger angewiesen, um unsere Beratungsangebote den vielen Menschen zukommen zu lassen, die sie auch benötigen – lange bevor die Krankheit ein invalidisierendes Ausmass angenommen hat.

Das Projekt «Beratung» der Stiftung Pro Mente Sana wurde im Jahr 2021 neben Beiträgen von Bund und Kantonen durch unterschiedliche Organisationen finanziell unterstützt.

Planung und Ausblick

Geplante Projektschritte, Aktivitäten und Massnahmen

Wir sehen keine Veränderung in der Beratung oder den Öffnungszeiten vor. Eine Ausweitung der juristischen Beratung wäre aufgrund der hohen Nachfrage wünschenswert, jedoch aus den heutigen Mitteln nicht finanzierbar.

Dank

Wir danken Ihnen an dieser Stelle sehr herzlich für die Unterstützung der sehr wichtigen Beratungsdienste der Pro Mente Sana. Sie haben mit Ihrem Beitrag uns dabei geholfen, an 5 Tagen die Woche unsere Beratungsdienste offen zu halten. Dadurch konnten wir betroffene Personen, deren Angehörige oder Fachspezialisten dabei helfen, psychische Probleme rechtzeitig zu erkennen und anzugehen. Damit haben Sie Menschen eine Chance gegeben, dass sich psychische Probleme nicht längerfristig auswirken und das Leben massgeblich beeinträchtigen.

Wir hoffen, dass der Stiftungsrat der Stiftung für psychosomatische, ganzheitliche Medizin Rheinfelden der Stiftung Pro Mente Sana auch in Zukunft gewogen bleibt.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Organisation Stiftung Pro Mente Sana

Wer wir sind

Die 1978 gegründete Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana ist im Interesse psychisch beeinträchtigter Menschen in der Schweiz tätig. Sie betreibt in Zürich die Geschäftsstelle und im Tessin eine eigene Vertretung. In der Romandie pflegt sie eine enge Zusammenarbeit mit der Association Romande Pro Mente Sana. Als gemeinnützige Organisation ist die Stiftung Pro Mente Sana parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie ist Mitglied der Zentralstelle für Wohlfahrtsunternehmen ZEWO und respektiert deren Richtlinien.

Die Stiftung Pro Mente Sana finanziert sich mit öffentlichen Beiträgen von Bund, Kantonen und Gemeinden, mit privaten Zuwendungen von Spender*innen und Gönner*innen sowie mit dem Ertrag aus Dienstleistungen. Betroffene, Angehörige, Fachleute und Vertreter*innen von Institutionen bilden die Stiftungsversammlung. Diese ist das oberste Organ der Stiftung. Der Stiftungsrat ist das ehrenamtliche strategische Führungsorgan. Dem Team der Stiftung Pro Mente Sana gehören Fachleute u.a. aus Psychiatrie, Recht, Kommunikation und Administration an.

Wofür wir uns einsetzen

Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen, fördert die Selbsthilfe und setzt sich für Empowerment sowie für Recovery-orientierte und genesungsfördernde Behandlungsangebote ein. Die Stiftung Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert und unterstützt sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren. Die Stiftung Pro Mente Sana vertritt diese Grundhaltung in den politischen Entscheidungsverfahren, vor Behörden und gegenüber psychiatrischen Institutionen.

Psychische Gesundheit ist unser Thema



Auf dem Spektrum gesund – krank ist die Stiftung Pro Mente Sana auf der gesamten Bandbreite aktiv. Nachfolgend einige Beispiele für die Tätigkeiten in den einzelnen Bereichen:

- **Gesundheitsförderung:** Die Kampagne «Wie geht's dir?» (www.wie-gehts-dir.ch) wurde 2014 von den Kantonen Zürich, Schwyz, Luzern und Bern sowie der Stiftung Pro Mente Sana ins Leben gerufen. Seither haben sich alle Kantone der Deutschschweiz und weitere Organisationen der Kampagne angeschlossen. Seit 2018 wird die Kampagne im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz durchgeführt. Die Kampagne verfolgt u.a. die Ziele:
 - Mut machen, über psychische Belastungen zu sprechen
 - Aufzeigen, dass psychische Gesundheit gefördert werden kann
 - Unterstützungsangebote bekannt machen
- **Prävention und Früherkennung:** Mit «ensa – Erste Hilfe für psychische Gesundheit» bieten wir einen Kurs für die Öffentlichkeit und Laien an, welcher darin das Wissen der Teilnehmenden zu psychischen Erkrankungen verbessert, Vorurteile und Distanz zu Betroffenen abbaut und die eigene psychische Gesundheit verbessert (www.ensa.swiss). Mit MentalHealth@work – Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz unterstützt die Stiftung Pro Mente Sana Arbeitgeber mit konkreten Massnahmen in der Praxis und stellt Informationsmaterialien (Broschüren, www.mental-health-at-work.info, etc.) zur Verfügung.
- **Beratung und Begleitung:** Die Stiftung Pro Mente Sana bietet kostenlose Beratung zu rechtlichen oder psychosozialen Fragen für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Nahestehende sowie weitere Bezugspersonen an. Sie haben die Möglichkeit ihre Fragen telefonisch oder über die e-Beratung auf unserer Homepage zu stellen. Seit 2018 betreiben wir den Treffpunkt Nordlicht in Zürich. 2019 haben wir das Pilot-Projekt «Vertrauensperson» in den vier psychiatrischen Kliniken des Kantons Zürich gestartet. Seit 2013 haben Zwangseingewiesene das Recht auf Begleitung durch eine Vertrauensperson. Oft übernehmen Angehörige oder Freunde diese Rolle. Menschen mit psychischen Erkrankungen sind jedoch nicht selten sozial isoliert und haben oft niemanden, der ihnen in dieser Situation zur Seite steht. Für sie hat die Stiftung Pro Mente Sana einen Pool von freiwilligen Menschen aufgebaut, die die Rolle als Vertrauensperson übernehmen.
- **Recovery:** Gesundung von schweren psychischen Erkrankungen ist möglich! Zudem es ist auch mit oder trotz wiederkehrenden Krisenzeiten möglich, ein zufriedenstellendes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Dies und vieles mehr wird unter dem Begriff Recovery im psychiatrischen Bereich verstanden. Um Selbstbestimmung und -wirksamkeit zu fördern, bieten wir seit 2017 das Seminar «Recovery Wege entdecken» an. Hier setzen sich Menschen mit Erfahrung aus eigenen psychischen Krisen und ihrem bisherigen Genesungsweg auseinander, profitieren vom Austausch untereinander und gewinnen wieder Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten.

