

# THEPHILANTHROPIST

Die Schweizer Philanthropie im Dialog

Wie geht's dir?

Parler plutôt que  
de se taire

Comment améliorer  
la santé mentale

Speaking instead  
of silence

How we strengthen  
mental health

## Reden statt schweigen

Wie wir psychische Gesundheit stärken

**Die psychische Gesundheit ist die Basis einer funktionierenden Gesellschaft. Lange war das Thema tabuisiert. Das ändert sich, doch es gibt weiterhin Handlungsbedarf, damit alle Menschen den Alltag meistern, wirtschaftlich leistungsfähig sind und am sozialen Leben teilnehmen können.**

Unsere Themenpartner **Gesundheitsförderung Schweiz, Beisheim Stiftung und Hans und Marianne Schwyn-Stiftung** setzen sich für die Gesundheit der Menschen ein. Sie sensibilisieren für das Thema und tragen mit ihren vielseitigen Engagements dazu bei, dass Menschen, die Hilfe und Beratung benötigen, diese auch bekommen.



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



STIFTUNG  
Hans und Marianne Schwyn

01/25: Reden statt schweigen | Parler plutôt que de se taire | Speaking instead of silence

## Schwerpunkt

- 04 Keine Selbstverständlichkeit
- 06 Gemeinsamkeit
- 18 Familie, Zukunftstress und Weltschmerz

## Netzwerk

- 11 Was Menschen gesund hält
- 22 Gesundheit ganzheitlich verstehen
- 33 Forschung und direkte Hilfestellung

## Interviews

- 12 Die Enttabuisierung
- 26 Das Individuum, das Umfeld und das Zusammenspiel

## Finanzbeitrag

- 16 Hilfe kostet – Nichtstun mehr

## Der Verein

- 24 Hilfe beim Übergang vom Heim ins Leben für die Medien

## Standpunkt

- 30 «Abgeklärtes Profitum führt in die Sackgasse»

## Zahl

- 32 2436

## Ratgeber

- 34 Ansprechen lernen

- 36 Kurz informiert
- 37 Sesselrücken
- 39 Brennpunkte
- 43 Agenda

SEKTOR



Cover: Lukas Engelberger  
Foto: Kostas Maros

12

04



24

## «Wir brauchen niederschwellige Massnahmen.»

Cornelia Waser

26

The Philanthropist hat ein Update erhalten. Als Branchenmagazin des Philanthropiesektors geben wir künftig Nachrichten und Informationen von Verbänden und Institutionen noch mehr Raum und bauen damit «Agenda» und «Kurz informiert» zu einem Serviceteil aus. In der neuen Rubrik «Sesselrücken» stellen wir neue Köpfe und Namen im Sektor vor. Haben Sie einen Beitrag? Melden Sie sich bitte bei [redaktion@thephilanthropist.ch](mailto:redaktion@thephilanthropist.ch)

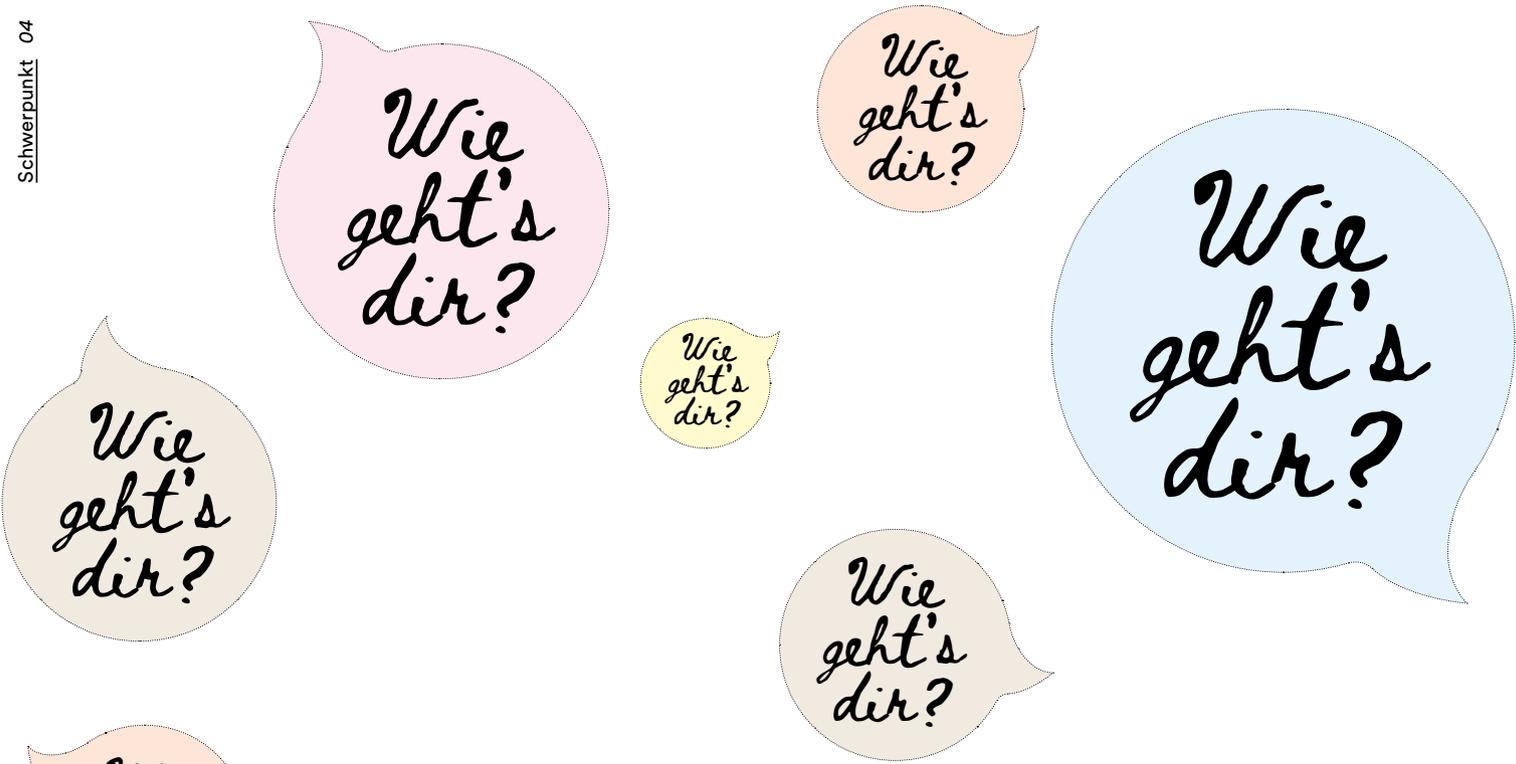
Jetzt Briefing abonnieren.



Werden Sie Philanthropist  
Mit täglichen News auf [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch), wöchentlichem Briefing-Newsletter, drei gedruckten Ausgaben jährlich und spannenden Podcast-Folgen bleiben Sie am Puls der Schweizer Philanthropie- und Stiftungswelt.

[thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

> Alle Artikel und noch mehr finden Sie in Englisch, Französisch und Deutsch.  
> Retrouvez tous les articles et bien d'autres encore en anglais, en allemand et en français.  
> All articles, and more, can be found in English, French and German



# Keine Selbst- verständlichkeit

In einer Gesellschaft, die individuelle Freiheit hochhält, bleiben viele mit ihren psychischen Belastungen allein. Die gute Nachricht: Psychische Gesundheit kann gezielt gestärkt werden.

—Autoren: Takashi Sugimoto, Susanne Sugimoto



**Fr.** **Ce n'est pas une évidence**  
 Dans une société qui défend la liberté individuelle, beaucoup restent seuls avec leurs problèmes psychiques. La bonne nouvelle: la santé psychique peut être renforcée de manière ciblée.

**En.** **Far from a given**  
 In a society that values individual freedom, many people are left to cope with mental health issues on their own. The good news is that we can boost our mental health in a targeted way.

*Wie geht's dir?* Eine einfache Frage. Doch wann wurde sie Ihnen zuletzt ernsthaft gestellt? Psychische Gesundheit ist essenziell und die Voraussetzung, dass das Individuum als Teil der Gesellschaft funktioniert und am sozialen Leben teilnehmen kann. Gleichzeitig fällt sie allzu oft unter den Tisch. Sie wird so lange als selbstverständlich angesehen, bis sie fehlt. An einer psychischen Belastung oder Krankheit zu leiden, galt lange als Schwäche und war mit grosser Scham behaftet. Über psychische Probleme spricht man nicht. Doch das ändert sich zum Glück. Reden hilft. Schreiben übrigens auch. Es sind erste Schritte, für die geeignete Hilfestellungen notwendig sind.

## Die Basis

«Psychische Gesundheit ist die Basis der Gesundheit», schreibt das Bundesamt für Gesundheit BAG. Doch sie hängt von vielen Faktoren und komplexen Zusammenhängen ab. Die Krankheiten reichen von Essstörungen bis zu Depressionen. Das Fehlen einer Diagnose ist kein Beleg dafür, dass eine Person gesund ist. Von aussen unsichtbar geraten Menschen in belastende, ja traumatische Lebenssituationen, in denen sie auf Hilfe angewiesen sind. Dabei ist das Umfeld wichtig. Schweizweit gibt es zahlreiche wertvolle Engagements von Vereinen und Stiftungen, die mit niederschweligen Angeboten wie telefonischer Beratung unterstützen und vorbeugen.

## Die Hilfestellung

*Wie geht's dir?* Unter diesem Titel hat eine breit abgestützte und viel beachtete Präventionskampagne dazu ermutigt, über psychische Gesundheit zu reden. Jede:r Zweite erkrankt im Leben einmal psychisch. Das ist viel. Die Kampagne bietet konkrete Hilfestellung. Wo finde ich Hilfe? Das Angebot *ensa* zeigt, was psychische erste Hilfe bewirken kann. Mit dem Betrieblichen Gesundheitsmanagement BGM wird am Arbeitsplatz angesetzt, das Angebot *Stand by You* richtet sich an Angehörige und Vertraute.

## Die Einsamkeit

Doch gelangen diese Hilfestellungen auch zu jenen, die sie dringend benötigen? Einsamkeit ist eine grosse Herausforderung in einer Gesellschaft, die individuelle Freiheit hochhält. In einer Gesellschaft, in der 37,3 Prozent in Einpersonenhaushalten leben (Erhebung von 2023). Gemäss dem Altersmonitor von Pro Senectute leidet ein Viertel der älteren Menschen unter Einsamkeit. Die Daten des BAG zeigen, dass ältere Menschen, die unter Einsamkeit leiden, eine kürzere Lebenserwartung haben.

Es gibt heute viele interessante Initiativen gegen Einsamkeit im Alter. Der Verein *connect!* möchte diese Initiativen miteinander verbinden und besser sichtbar machen. Doch psychische Erkrankungen treffen nicht nur ältere Menschen. Wenn früher galt: «Alles ist möglich, alles kommt gut», so hört die heutige Jugend: «Vieles wird schlechter, die Ressourcen werden knapp, es drohen ernsthafte gesellschaftliche Verwerfungen.» Auch das prägt und fordert heraus.

## Mehr ist möglich

Wem es schlecht geht, der braucht Hilfe. Doch das professionelle Angebot reicht heute nicht, um die Nachfrage nach Hilfestellungen zu decken. Ausgerechnet wer dringend Hilfe braucht, muss mit langen Wartezeiten rechnen. Und dies gerade bei den von den Krankenversicherern gedeckten und damit breit anerkannten Leistungen. Die Motion *Clivaz 21.3264* beauftragt den Bundesrat, «für eine dauerhafte Finanzierung von Organisationen von gesamtschweizerischer Bedeutung in den Bereichen psychische Gesundheit und Suizid- und Gewaltprävention» zu sorgen.

Umso wichtiger ist das Umfeld. Auch niederschwellige Anlaufstellen bewirken viel. Und schliesslich kann und sollte jede:r aktiv werden. Für sich selbst, aber auch für seine Mitmenschen. Das Umfeld ist bei psychischen Erkrankungen ein zentraler Faktor. Wir sollten das Thema ernst nehmen. Denn, dass wir psychisch gesund als Teil der Gesellschaft funktionieren, ist keine Selbstverständlichkeit. Das merkt man meist erst, wenn es zu spät ist. Wenn man nicht mehr funktioniert.



**Mentale Gesundheit:**  
Diskutieren Sie im  
Netzwerk mit.

**Fr.** **Communauté**  
Le départ à la retraite, un handicap physique croissant, la perte de son partenaire et un cercle social de plus en plus restreint peuvent provoquer un isolement insidieux et créer un sentiment de solitude. Cela représente un risque considérable pour la santé.

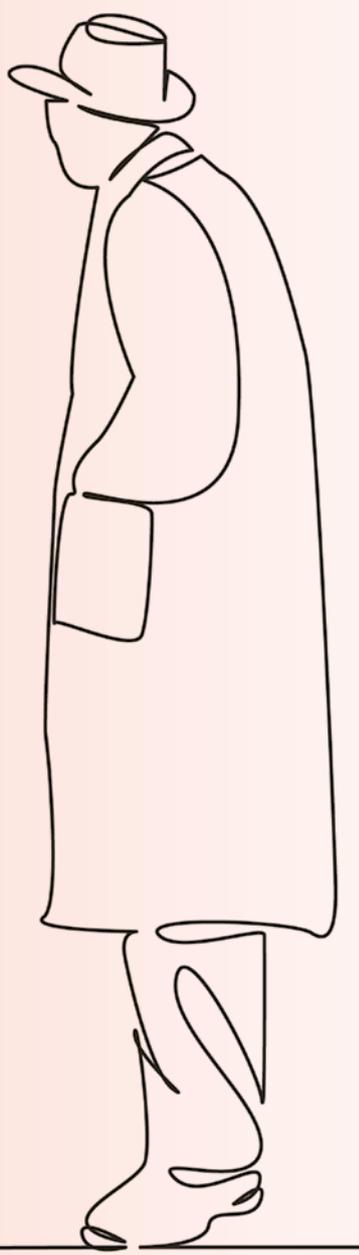
**En.** **Alone, together**  
With retirement, increasing physical limitations, the loss of a partner and the associated diminishing social network, creeping isolation can lead to feelings of loneliness. This can pose a significant risk to health.

🔗 [thephilanthropist.ch](https://thephilanthropist.ch)

# Gemeinsamkeit

Viele Jahre beschäftigt sein, immer etwas vorhaben, mobil sein, reisen, Freunde treffen. All das ist lange selbstverständlich. Mit der Pensionierung, der zunehmenden körperlichen Einschränkung, dem Verlust einer Partnerin oder eines Partners und mit dem Einhergehen eines immer kleiner werdenden sozialen Netzwerks kann eine schleichende Isolierung zu Einsamkeitsgefühlen führen. Damit verbunden ist ein erhebliches Gesundheitsrisiko.

\_Autorin: Susanne Sugimoto



Miteinander durch Wälder streifen und ausgelassen lachen. Gemeinsam weinen und Wertschätzung erfahren. Oder einfach da sein und Sicherheit geben; entscheidend für eine Beziehung ist ihre Qualität. Das Fehlen von zuverlässigen Freundschafts-, Verwandtschafts- oder Nachbarschaftsbeziehungen führt nicht selten zu sozialer Isolation. Einsamkeit kann alle treffen. Im Unterschied zum Alleinsein, das Betroffene auch positiv empfinden können, fehlt bei der Einsamkeit der gesellschaftliche Anschluss.

## Kürzere Lebenserwartung

Prozentual nimmt der Anteil an Menschen, die sich manchmal oder oft einsam fühlen – gemäss Zahlen des Bundesamts für Statistik – mit steigendem Alter zwar ab. Laut dem Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz leiden aber noch immer 26,6 Prozent der über 55-Jährigen unter Einsamkeit. Schweizweit entspricht dies rund 444'500 Personen. Und für sie nimmt wegen der Einsamkeit das Risiko mentaler und körperlicher Erkrankungen erheblich zu. Besonders stark ausgeprägt ist das Gefühl der Einsamkeit bei Menschen über 85 Jahren: Über ein Drittel (36,8 Prozent) dieser Altersgruppe leidet darunter. Gemäss Gesundheitsförderung Schweiz haben ältere Menschen, die sich einsam fühlen, eine kürzere Lebenserwartung, denn sie leiden häufig unter hohem Blutdruck und depressiven Episoden.

## Kritische Lebensereignisse

Im Alter kommt die Zeit, sich von Vielem zu verabschieden. Oft sind kritische Lebensereignisse geprägt von Verlusten. Todesfälle von Verwandten, eines Partners oder einer Freundin können ebenso zur Isolation führen wie die Pensionierung oder eine Trennung. Das soziale Netzwerk und die soziale Teilhabe nehmen im Alter insbesondere ab 75 Jahren nachweislich ab, schreibt Gesundheitsförderung Schweiz.

## Einsamkeitsstrategie fehlt

Die Schweiz hat keine nationale Strategie gegen Einsamkeit. Der Verein «connect!» möchte diese Lücke schliessen, gemeinsam mit einem hochkarätig besetzten wissenschaftlichen Beirat und Forschenden aus der ganzen Schweiz. Denn Ein-

samkeit verursacht grosses Leid und bringt gemäss internationalen wissenschaftlichen Erkenntnissen erhebliche gesundheitliche und volkswirtschaftliche Auswirkungen mit sich, vergleichbar mit jenen des Tabakkonsums und des Übergewichts. Der 2023 gegründete Verein koordiniert ein Netzwerk von Akteur:innen aus Kantonen, Gemeinden, Institutionen und Organisationen der Zivilgesellschaft. **Thomas Pfluger, Co-Programmleiter des Vereins «connect!»,** sagt: «Wir erarbeiten gemeinsam Massnahmen zur Prävention und Reduktion von Einsamkeit.» Dazu gehören, so Pfluger, unter anderem eine bessere Sensibilisierung der Bevölkerung zur Bedeutung von Einsamkeit und die Entwicklung spezieller Instrumente zur Erfassung und Unterstützung einsamer Menschen.



## Gemeinsamer Aktionsplan

Der Verein nimmt eine rund zehnjährige Arbeitsperspektive ein. «Für die ersten drei Jahre haben wir unter Beteiligung zahlreicher Wissenschaftler:innen und Fachpersonen aus der Praxis einen Aktionsplan ausgearbeitet», erläutert Pfluger. «Er basiert auf den aktuellen Erkenntnissen der Wissenschaft und Praxis und er ist speziell auf ältere Menschen ausgerichtet.» Die Arbeit wird durch eine breite finanzielle Unterstützung der Age-Stiftung, der Elly Schnorf-Schmid Stiftung, der Dr. med. Kurt Fries-Stiftung, der Ernst Göhner Stiftung und der Beisheim Stiftung ermöglicht. Nun wird der Aktionsplan mit den Partnern umgesetzt. «Wir sind angewiesen auf eine längerfristige Finanzierung», betont der Co-Programmleiter.



nanzieller Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz. Das Institut ist ein assoziiertes Institut der Universität Zürich.

## Theater als Eisbrecher

Auch das Thema Alkohol im Alter wird stark tabuisiert – Einsamkeit kann eng mit einer Alkoholsucht verknüpft sein. «Theater ist ein unglaublich guter Türöffner – es greift das schwierige Thema Einsamkeit spielerisch auf und bringt Menschen ins Gespräch», sagt **Susanne Schaaf vom ISGF**. Gesprächsführer ist



Marius Leutenegger, Autor und Journalist, der das Thema mit viel Feingefühl aufgreift und Menschen zum Sprechen bringt. «Einsamkeit im Alter» will die soziale Teilhabe von Menschen über 65

Jahren fördern. Um dies zu erreichen, setzt das Projekt auf Theater. Ein Theater wird jeweils von vier Schauspieler:innen im Seniorenalter aufgeführt, mit welchen sich Zuschauer:innen identifizieren können. Mit dem Theater und dem moderierten Austausch als interaktives Format macht das Projekt «Einsamkeit im Alter» sichtbar und bringt Betroffene ins Gespräch. Durch alltagsnahe Szenen – wie in die Natur gehen oder sich mit anderen ausserhalb der Wohnung treffen – und moderierte Diskussionen entsteht ein lebendiger Austausch. Das Projekt richtet sich an mobile ältere Menschen.

Susanne Schaaf fügt an: «An unseren Anlässen nehmen oft auch ältere Menschen mit Beeinträchtigungen teil, seien es Mobilitäts-einschränkungen oder Hör- und Sehprobleme. Auch auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten dieser Personen gehen wir ein.» Das ISGF setzt das Projekt in Zusammenarbeit mit Kirchgemeinden, Gemeinden und lokalen Altersorganisationen um. Das Ziel: niederschwellige Begegnungen fördern und soziale Isolation durch aktive Teilhabe überwinden. «Wir wollten keinen «knorzig»-Workshop, in dem die Teilnehmenden betreten schweigen», betont die Forscherin. Mit dem Pilotprojekt 2022/2023 in den Kantonen Zürich und Bern konnten sie über 1000 ältere Menschen erreichen. Aufgrund des grossen Erfolgs führen sie das Projekt weiter. Stiftungen und



Deutscheschweizer Kantone unterstützen das Vorhaben finanziell. Gleichzeitig mit der Theatergruppe lancierte das Projekt «Einsamkeit im Alter» einen SMS-Dienst. Dieser sollte ältere Menschen mit kurzen Nachrichten auf lokale Veranstaltungen aufmerksam machen und sie motivieren, aktiv zu werden. Schnell zeigte sich jedoch: Das Angebot wird von den über 80-jährigen Personen, die oft kein Handy besitzen, kaum genutzt – persönliche Begegnungen sind ihnen wichtiger.

## Leicht zugänglich

«Anregungen und Aktivitäten müssen niedrigschwellig sein: Ein gemeinsamer Spaziergang oder ein Kaffee können der erste Schritt aus der Isolation bedeuten», sagt Schaaf. Als Konsequenz aus den zurückhaltenden Erfahrungen mit dem SMS-Dienst wird der Fokus auf beziehungsorientierte Formate gelegt: An unseren Theateranlässen sollen lokale Organisationen mit Ständen vor Ort präsent sein, um ihre Angebote persönlich vorzustellen. Es gibt Kaffee und Kuchen und die Teilnahme ist ohne jegliche Hürden möglich. «Einsamkeit im Alter wird oft unterschätzt. Auch für pflegende Angehörige kann dies eine belastende Situation sein, wenn sie kaum noch Zeit haben, soziale Kontakte ausser Haus zu pflegen», gibt Schaaf zu bedenken. Sie ergänzt: «Einsamkeit ist keine Einbahnstrasse – es ist ein Geben und Nehmen,

und wer gibt, im Rahmen von Freiwilligenarbeit wie beispielsweise einem Besuchsdienst, bekommt oft sehr viel zurück.» Niederschwelligkeit ist auch das Schlüsselwort für **Eve Bino, Initiantin und Co-Geschäftsleiterin vom Verein Silbernetz Schweiz**.

## Kleine gemeinsame Momente

Vor bald vier Jahren hat der Verein Silbernetz Schweiz mit dem Projekt «malreden» niederschwellige Gesprächsmöglichkeiten geschaffen. Das Angebot umfasst drei Elemente: ein kostenloses und anonymes Alltagstelefon (0800 890 890), feste Telefonpartnerschaften sowie eine Informationsvermittlung zu weiteren Unterstützungsangeboten. Das Projekt malreden bietet älteren Men- ▶

## Grosses Interesse

Am 20. Februar 2025 fand die erste Fachtagung von «connect!» zum Thema Einsamkeit statt. Das Interesse war sehr gross, die Veranstaltung gar ausgebucht. Fachpersonen aus Sozialarbeit, Pflege, Medizin, Psychologie, Kirchen, Altersverbänden sowie Vertreter:innen von Gemeinden und Kantonen aus der ganzen Schweiz nahmen teil. Das breite Interesse zeigt, dass es Koordinations- und Kommunikationsbedarf beim Thema gibt. «In der Schweiz gibt es viele Angebote für einsame Menschen, aber oft werden sie nicht genutzt. Unser Ziel ist es, den Zugang zu verbessern», versichert Pfluger. Eines der vielen Angebote ist das Projekt «Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit» des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung ISGF. Initiiert wurde es unter anderem mit fi-

schen eine niederschwellige Möglichkeit, soziale Kontakte zu pflegen und die Einsamkeit zu reduzieren. Mit dem Alltagstelefon wurde ein leicht zugängliches Gesprächsangebot geschaffen. «Das Angebot wird konstant steigend, mit wenigen Schwankungen, genutzt», sagt Bino und sie freut sich: «Kleine positive Momente schaffen, sich im Gespräch verbunden fühlen – das ist genau die Idee hinter malreden.» Jährlich finden rund 8000 vertrauliche Gespräche statt. Das sind rund 20 telefonische Begegnungen pro Tag. «Das Alltagstelefon übertraf die ersten Erwartungen, zeigte eine klare momentane Wirkung gegen Einsamkeit und wurde von den Nutzer:innen besonders für die Flexibilität, Empathie und emotionale Unterstützung geschätzt», legt ein Evaluationsbericht der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW für Soziale Arbeit und Gesundheit dar. Die meisten Nutzer:innen von malreden sind gemäss der FHNW-Evaluation weiblich, zwischen 65 und 84 Jahren alt, alleinstehend und im eigenen Haushalt lebend. Gesprächstandems wurden seit Beginn ca. 60 gebildet. Ganz offenbar ist die Hemmschwelle höher, um eine verbindliche, langfristige Telefonbeziehung einzugehen.

## Freiwillige schenken Gehör

Ohne engagierte Freiwillige wäre das Projekt malreden wohl nicht denkbar. Sie sind es, die am Alltagstelefon ein offenes Ohr schenken und die Gespräche führen, die Gesprächstandems begleiten und Menschen mit Einsamkeitsgefühlen ein wertvolles Gegenüber bieten. Doch Zuhören will gelernt sein – deshalb werden alle Freiwilligen geschult. Bino betont: «Die Schulung ist essenziell: Es geht um Gesprächsführung, um den sensiblen Umgang mit Einsamkeitsgefühlen und vor allem darum, Grenzen zu kennen. Wir sind kein Krisentelefon.» Die Vielfalt der Freiwilligen sei ein bunter Strauss, erklärt die Co-Geschäftsleiterin. Viele Frauen und etwas weniger Männer sind über 60 und bringen selbst viel Lebenserfahrung mit. Diese Lebenserfahrung wird offenbar gewünscht und geschätzt. Doch es gibt auch jüngere Freiwillige wie Studierende der Sozialwissenschaften oder engagierte Menschen aus anderen

Bereichen. Die Freiwilligen werden begleitet – mit Supervision, Austauschmöglichkeiten und einem offenen Ohr für ihre eigenen Anliegen. Sie schenken Zeit, Empathie und Aufmerksamkeit – und erhalten im Gegenzug bereichernde Begegnungen und sinnstiftende Erfahrungen.

## Der richtige Kanal

Ein zentrales Thema des Vereins «connect!» ist, einen besseren niederschweligen Zugang zu den vorhandenen Angeboten zu ermöglichen. Aber wie erfahren ältere Menschen, gerade solche, die unter Einsamkeitsgefühlen leiden, von den Möglichkeiten? «Die Nutzung von verschiedenen Kanälen ist entscheidend», betont Susanne Schaaf von Einsamkeit im Alter – Wege aus der Einsamkeit. Eine Gemeinde hatte das Theaterangebot des ISGF auf ihren digitalen Kanä-

len angepriesen. Die Resonanz blieb aus. Deswegen hat sie einen Brief mit Flyer an alle älteren Menschen der Gemeinde geschickt. Innert weniger Tage sind fast 100 Anmeldungen eingegangen. «Unsere Website und die Social-Media-Kanäle sprechen unsere primäre Zielgruppe nicht direkt an. Deshalb setzen wir auf Multiplikatoren wie Fachstellen, Spitex, das SRK oder Pro Senectute, welche malreden weiterempfehlen», sagt Eve Bino von malreden. Zielgruppengerecht adressiert und dort kommuniziert, wo die möglichen Nutzer:innen, Fachleute und engagierten Freiwilligen sind, scheint vielversprechend zu sein. Darüber reden ist das Stichwort! Gemeinsam, vielleicht bei einem Waldspaziergang. ■



# Was Menschen gesund hält

Chloé Saas, Leiterin Öffentlichkeitsarbeit bei Gesundheitsförderung Schweiz, erläutert die Rolle der Stiftung in der nationalen Gesundheitspolitik.

\_Interview: Olivia Schär, Susanne Sugimoto

## Von wem wird Gesundheitsförderung Schweiz getragen?

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die auf Initiative der Kantone und des BAG entstanden ist und von Kantonen und Versicherern getragen wird. Juristisch sind wir eine Stiftung mit einem gesetzlichen Auftrag gemäss Krankenversicherungsgesetz (KVG). Das Eidgenössische Departement des Innern (EDI) legt den Beitrag aufgrund einer Verordnung zu Artikel 20 KVG fest, also wie viel jede versicherte Person über die Krankenversicherungsprämie zu entrichten hat. Konkret beläuft sich dieser sogenannte «Präventionsbeitrag» auf 4.80 Franken pro Jahr pro Person, oder 40 Rappen pro Monat pro Person.

## Wie viel Autonomie haben Sie in der Strategieentwicklung?

Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat, der auch die strategischen Rahmenbedingungen vorgibt. Diese orientieren sich an der «Nationalen Strategie Prävention nicht übertragbarer Krankheiten» (NCD-Strategie). Dies ist eine Art «Dachstrategie» im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention der Kantone, dem Bund und der Stiftung.

## Wer legt diese Strategie fest?

Die stiftungseigene Strategie wird vom Stiftungsrat verabschiedet. Auftraggeber der NCD-Strategie sind der Bundesrat und der Dialog



## Auch im Bereich Demenz treiben wir die Prävention in der Gesundheitsversorgung aktiv voran.

Chloé Saas

Nationale Gesundheitspolitik, die gemeinsame Plattform von Bund und Kantonen für gesundheitspolitische Fragen. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG), die Schweizerische Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz (GFCH) erarbeiten die Umsetzungsmassnahmen. Ausserdem ist die Wahrnehmung und Beurteilung unserer Arbeit durch Stakeholder (beispielsweise aus Politik, Wirt-

schaft und Behörden) für die Ausrichtung unserer Dienstleistungen richtungswisend.

## Hier kommen Sie ins Spiel, was ist Ihre Rolle?

Wir sind ein nationales Kompetenzzentrum. Mit gesetzlichem Auftrag initiieren, koordinieren und evaluieren wir Massnahmen zur Förderung der Gesundheit und zur Verhütung von Krankheiten. Wir

wollen Menschen informieren, befähigen und motivieren, die eigene Lebensweise gesund zu gestalten. Zudem streben wir gesellschaftliche Rahmenbedingungen an, die diesen Prozess unterstützen. Wir stellen dabei die Gesundheit und nicht die Krankheit ins Zentrum. Aus dieser Perspektive ist nicht nur wichtig zu wissen, was Menschen krank macht, sondern auch, was sie gesund erhält, obwohl sie Risiken und Belastungen ausgesetzt sind.

Lesen Sie das ganze Interview online.  
[thephil.ch/gfs125](https://thephil.ch/gfs125)



**Fr.**

**Lever le tabou**

Le sujet de la santé mentale s'est installé dans la santé publique. Lukas Engelberger, conseiller d'État bâlois et président de la Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé, évoque les facteurs, la prévention et la répartition des tâches.

**En.**

**Breaking the taboo**

Mental health has become an established issue in health policy. Basel Councillor and President of the Swiss Conference of Health Directors, Lukas Engelberger, discusses drivers, prevention and division of responsibilities.

○ [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

# Die Enttabuisierung

Das Thema psychische Gesundheit hat sich in der Gesundheitspolitik etabliert. Der Basler Regierungsrat und Präsident der Schweizerischen Gesundheitsdirektorenkonferenz, Lukas Engelberger, spricht über Treiber, Prävention und die Aufgabenverteilung.

\_Autor: Takashi Sugimoto \_Fotos: Kostas Maros

*Welchen Stellenwert nimmt die psychische Gesundheit aktuell im Schweizer Gesundheitssystem ein?*

Einen hohen. Und einen steigenden. Die Nachfrage nimmt massiv zu. Gerade auch bei jungen Menschen. Sie haben einen hohen Bedarf an Beratung, Unterstützung und auch Therapie. In der Gesundheitspolitik ist das Thema angekommen. Sein Stellenwert hat sich in den vergangenen Jahren deutlich erhöht.

*Wer hat das Thema in die Politik getragen?*

Das kommt von verschiedenen Seiten, eigentlich aus dem gesamten Umfeld. Wenn wir mit jüngeren Menschen sprechen, schlägt es auf. Schulen und Jugendeinrichtungen melden es. Wir sehen, dass eine hohe Nachfrage bei den Institutionen besteht.

*Welche Rolle hat die Pandemie gespielt?*

Die Pandemie liegt hinter uns. Die erhöhte Nachfrage nach Angeboten im Bereich psychische Gesundheit ist aber geblieben, vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Die Situation normalisiert sich zwar ein wenig, aber der Druck ist weiterhin da. Zeitlich ist die Zunahme mit den Jahren der Pandemie zusammengefallen und man hat zuerst einen Zusammenhang vermutet. Aber das bewahrheitet sich nun nur zum Teil. Die Pandemie war nur ein Treiber, neben weiteren.

*Welche Treiber?*

Die Leistungserwartungen sind heute hoch und Jugendliche sind der Allgegenwart von Informationen via Soziale Medien auf den verschiedenen Geräten ausgesetzt. Das macht die allgemeine Unsicherheit im internationalen Kontext greifbar. All das zusammen erzeugt Druck. Auch für uns in der Politik ist das anspruchsvoll. Denn wir wollen natürlich auch im Bereich der psychischen Gesundheit eine gute Versorgung garantieren. Wir können zwar sagen, dass wir diese aktuell haben. Allerdings übersteigt heute die Nachfrage das Angebot, das wir leisten können. Insbesondere bei vulnerablen Personen findet sich oft nicht auf Anhieb ein passendes Angebot.

## «Die Pandemie war nur ein Treiber, neben weiteren.»

Lukas Engelberger

*Wer wäre das?*

Das sind Menschen mit einer Mehrfachbelastung, beispielsweise traumatisierte Personen mit einer Migrationsgeschichte und mit sprachlichen Schwierigkeiten.

*Wie lässt sich dieser Mangel beim Angebot effektiv angehen?*

Wir versuchen selbstverständlich, das Angebot zu stärken. Von Kantonsseite unterstützen wir die Angebote in den Spitälern finanziell, namentlich in der Psychiatrie. Aber natürlich müssen wir uns überlegen, wie wir mit unseren Ressourcen noch besser umgehen können. Oft fehlt gerade für jene ein direkter Zugang, die einen besonderen Bedarf haben und in höchster Not sind, weil sie durch die Mehrfachbelastung benachteiligt sind. Wir wollen jenen, die am dringendsten einen Therapieplatz brauchen, diesen auch ermöglichen. Mit einem Ausbau der Kapazitäten können wir ebenfalls helfen. Aber dazu brauchen wir die entsprechenden Fachkräfte und die notwendige Finanzierung.

*Kann die Motion Clivaz aus dem Nationalrat helfen? Sie hat den Bundesrat beauftragt, für die Finanzierung von Organisationen zu sorgen, die national in den Bereichen der psychischen Gesundheit tätig sind.*

Das Thema ist schon länger in Arbeit. Bund und Kantone arbeiten im Dialog Nationale Gesundheitspolitik zusammen. Auf dieser Plattform haben wir gemeinsam die NCD-Strategie aufgelegt, die Nationale Strategie zur Prävention nicht übertragbarer Krankheiten. In dieser ist die psychische Gesundheit ein wichtiges Element. Jede Staatsebene trägt Verantwortung in ihrem Bereich.

*Was machen die Kantone?*

Beispielsweise unterstützen wir direkt die Leistungserbringerinstitutionen, vor allem psychiatrische Kliniken, aber auch Selbsthilfe-, Präventions- und weitere Unterstützungsangebote. Wichtig ist, dass wir auch das Umfeld der Betroffenen im Blick haben. In diesem Zusammenhang unterstützen wir etwa bei der Stiftung Rheinleben eine spezifische Anlaufstelle für Angehörige von psychisch Erkrankten. Die Angehörigen können als Stütze dienen. Auf kantonaler Ebene fangen wir also vieles ab. Unsere Angebote sind aber regional beschränkt. Der Bund weist seinerseits oft darauf hin, dass er keine Rechtsgrundlage hat, um die Finanzierungsverantwortung wahrzunehmen. Das führt verständlicherweise im Bundesparlament zu gewissen Frustrationen.

*Der Massnahmenplan der NCD-Strategie 2025 – 28 enthält psychische Gesundheit und Demenz als Schwerpunkt. Was bedeutet dies konkret?*

Dies ist ein Referenzrahmen. Auch in den kantonalen Diskussionen können wir uns daran orientieren. Es gibt dem Anliegen Gewicht und stärkt seine politische Legitimation. Das ist für uns hilfreich. Denn auch in der Gesundheitspolitik ringen wir mit anderen Politikbereichen um Aufmerksamkeit und Mittel. Eine gemeinsame Strategie von Bund und Kantonen trägt dazu bei, den Rahmen abzustecken und zu ▶

wissen, dass wir alle dieselben Ziele verfolgen. Wir wissen, was die andere Staatsebene macht.

*Sehen Sie noch Potenzial in der Prävention?*

Wir engagieren uns natürlich schon länger in der Prävention. Aber auch hier können wir noch besser werden.

*Wo sehen Sie Ansatzpunkte?*

Wir können in andere Lebensbereiche vorstossen. Das Umfeld einer betroffenen Person ist wichtig. Prävention ist immer mehr als eine Kampagne, als ein Plakat oder ein Tool. Sie muss breit wirken und sich im Umfeld manifestieren. So haben wir beispielsweise breit angelegte kantonale Aktionsprogramme, wo wir mit der Gesundheitsförderung Schweiz zusammenarbeiten. Auch hier ist die psychische Gesundheit ein zentrales Thema.

*Ein Beispiel einer solchen Kampagne ist die gelbe Sitzbank mit der Frage «Wie geht's dir?», die im Eingangsbereich des Gesundheitsdepartements steht. Wie ist die Resonanz auf die Aktion?*

Wir versuchen mit der Bank Aufmerksamkeit zu erzeugen. Bei uns im Haus ist die Resonanz gut. Aber wir hätten gerne etwas mehr Reichweite. Dennoch stellen wir fest, dass die Bedeutung der psychischen Gesundheit den Menschen heute bewusst ist. Es wird viel darüber geredet. Zum Glück ist es nicht mehr so tabuisiert wie früher.

*Das Thema ist enttabuisiert?*

Der offenere Umgang ist in jedem Fall spürbar. Diese Veränderung ist im Gang. Das zeigt sich auch im politischen Umfeld, wo wir mehr Vorstösse in diesem Thema haben. Wir leben in einer Gesellschaft, in der das psychische Wohlbefinden sehr viel stärker thematisiert wird. Wir sprechen es expliziter an. Das ist ein Prozess, den ich sehr begrüsse.

*Das Thema hat sich in den vergangenen Jahren verändert.*

Wir sprechen klar mehr über das Thema. Auch die Stigmatisierung konnten wir zumindest teilweise überwinden.

Wir können heute explizit über die psychische Gesundheit reden und Themen wie Depression benennen. Das ist per se ein Fortschritt.

Bei der Analyse müssen wir aber vorsichtig sein. Inwieweit besteht heute tatsächlich mehr Problemdruck – und was ist der Wahrnehmung geschuldet, weil wir heute offener darüber reden? Das scheint mir noch nicht klar.



## «Natürlich schauen wir, welcher Kanton was macht.»

Lukas Engelberger

*Das heisst, die Frage ist, wie stark die Zunahme tatsächlich ist?*

Wir haben aktuell die Situation, dass sehr viel eingefordert wird. Da gilt es herauszuarbeiten, welches die reale Zunahme im Vergleich zu den Vorjahren ist. Früher wurde viel einfach ignoriert und verdrängt. Es ist positiv,

dass wir uns aktiver damit beschäftigen. Aber wenn es einfacher ist, darüber zu sprechen, gilt es zu klären, ob es auch wirklich mehr Fälle gibt. Es dürfte beides zutreffen: Es sind mehr Fälle und die Zahl potenziert sich noch etwas aufgrund des veränderten Umgangs mit dem Thema, der die Fälle sichtbarer macht. In der Politik kommt dann der Vorwurf, wir würden zu wenig handeln. Natürlich können wir immer besser werden und mehr tun. Aber wir müssen auch dosieren. Wir können nicht den ganzen Kanton auf Gesundheitspolitik ausrichten.

*Wie gehen Sie selbst mit Stress um? Sie selbst standen gerade in der Pandemie stark im Fokus. Kamen Sie nie an den Anschlag?*

Eigentlich nicht. Es hat einiges sehr anders funktioniert, gerade in der Politik. Aber ich konnte viel Energie aus der Krisenzeit schöpfen. Für mich persönlich empfand ich die Zeit nicht als bedrohlich. Es war aber natürlich schon eine Hochdruckphase, die auch Spuren hinterlassen hat. Ich merke dies zum Beispiel, wenn ich in den Zug steige und mich auch heute noch frage, ob ich eine Maske dabei habe.

*Gab es nie Bedrohungs- und Stresssituationen?*

Wir hatten inhaltliche Stresssituationen. Beispielsweise als nicht klar war, ob Grenzgängerinnen und Grenzgänger im Gesundheitswesen weiter arbeiten können, wie wir das organisieren und wie wir sie unterstützen können. Schwer auszuhalten war auch, dass wir nicht wussten, wann die Impfung kommt und wie gross die Belastung der Intensivstationen noch werden würde. Aber mich persönlich schwer belastet oder gelähmt haben diese Stresssituationen nicht. Ich habe einen Weg gefunden in der Arbeit und der politischen Tätigkeit, diese Belastung zu bewältigen.

*Was hat ihnen geholfen?*

Dass ich ein sehr intaktes persönliches Umfeld habe, hat natürlich sehr geholfen. Wir waren nicht von schweren Krankheitsfällen im Umfeld betroffen und hatten keine schwierigen Fami-

liensituationen. Isolationsphasen oder Quarantäne erlebten wir in meiner Familie allerdings auch. Dann wurde es schlagartig anspruchsvoller.

*In der Extremsituation Pandemie waren auch die Arbeitgeber gefragt, ihre Mitarbeitenden zu schützen. Unabhängig von der Pandemie ist dies ein Thema, wobei die psychische Gesundheit wahrscheinlich weniger offensichtlich ist als der Schutz vor Unfällen?*

Im Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM haben wir einen Dialog mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern. Das ist sehr wichtig. Denn wir sehen, dass der Ausfall wegen psychischer Erkrankungen eine massive volkswirtschaftliche Bedeutung hat. Im betrieblichen Umfeld ist die Sensibilisierung zentral. Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber müssen wahrnehmen, dass es diese psychische Dimension gibt. Ein Betrieb soll sich bemühen, extreme Drucksituationen zu verhindern. Er soll ein mental gesundes Umfeld schaffen. Da können wir noch mehr anbieten mit Schulungen, Informationen und konkreter Zusammenarbeit. Natürlich ist es einfacher für Grossbetriebe mit professionellen HR-Abteilungen als für KMU.

*Sehen Sie auch noch Potenzial in der Zusammenarbeit von Wirtschaft, gemeinnützigem Sektor und Behörden?*

Wir pflegen bereits eine gute Zusammenarbeit mit gemeinnützigen Organisationen. Ich habe Gesundheitsförderung erwähnt, aber genauso sind Gsünder Basel oder andere Vereine und Stiftungen für uns wichtige Partner. Die Arbeitswelt ebenso, aber diese Zusammenarbeit ist noch nicht ganz so strukturiert und etabliert.

*Gibt es grosse kantonale Unterschiede, wer sich wie engagiert?*

Wir haben nationale Kampagnen wie «Wie geht's dir?» mit einer breiten Trägerschaft. Die mit der Gesundheitsförderung Schweiz kofinanzierten Programme muss jeder Kanton in seinem Rahmen umsetzen. Die Kantone haben unterschiedliche Aus-

gangslagen, etwa ob die Gemeinden in diesem Bereich etwas übernehmen. Ist das wie bei uns nicht der Fall, übernimmt der Kanton. Natürlich schauen wir, welcher Kanton was macht. Das ist das Gute am Föderalismus. Wir können vergleichen und von den anderen lernen. Das spornt an.

*Hat ein urbaner Kanton andere Herausforderungen als ein ländlicher?*

Das dürfte so sein. Der urbane Raum gilt als psychisch eher anspruchsvoll, gerade auch für junge Leute. Die Bevölkerungszusammensetzung bringt andere Fragestellungen. In Basel-Stadt haben wir einen hohen Anteil an Einpersonenhaushalten. Die Menschen sind oft älter oder sogar sehr betagt. Das birgt ein gewisses Einsamkeitsrisiko. Vor zwei Jahren hat eine Erhebung allerdings gezeigt, dass die

ältere Bevölkerung in ihrer eigenen Wahrnehmung nicht besonders einsamkeitsbetroffen ist.

Die Migration spielt natürlich ebenfalls eine Rolle. Wir haben viele Menschen mit einer Migrationsgeschichte. Das muss nicht mit einem Trauma verbunden sein, aber es kann. So können auch Sprachbarrieren den Zugang zum Gesundheitswesen erschweren. All das müssen wir mitdenken, wenn wir für die Programme die Angebote formulieren. ■

ANZEIGE



Universität  
Basel

Center for Philanthropy Studies



## Interdisziplinäre Weiterbildung für Nonprofit-Führungskräfte

### CAS Wirkungsmanagement in NPO

Start 18. August 2025, 3 Module

Effiziente Vermittlung von Grundlagen, Methoden und Instrumenten für wirkungsorientiertes Arbeiten. Von der strategischen Steuerung über verschiedene Wirkungsmodelle bis zur umfassenden Analyse und gezielten Nutzung von Evaluationsergebnissen - alles kompakt und praxisorientiert.

### Intensiv-Lehrgang

### Strategisches Finanzmanagement in NPO

3. bis 7. November 2025

Vermittelt fundiertes Wissen zu den zentralen Finanzierungsarten wie Leistungsaufträgen und Spendenfinanzierung sowie effektive Methoden der Finanzplanung und Budgetierung.

[www.ceps.unibas.ch](http://www.ceps.unibas.ch)





## FINANZEN IM FOKUS

# Hilfe kostet – Nichtstun mehr

Gesundheit kostet. Krankheit kostet noch mehr. Psychische Krankheiten rücken stärker in den Fokus.

—Autor: Takashi Sugimoto



**Fr.** L'aide a un coût, mais ne rien faire coûte encore plus cher  
La santé a un coût. La maladie coûte encore plus cher. Les maladies mentales occupent une place de plus en plus importante.

**En.** Help costs money – but doing nothing costs more  
Health costs money. Illness costs even more. Mental health conditions are becoming more of a focus.

thephilanthropist.ch

Gemäss den Ergebnissen des Monitorings Ressourcen Psychische Gesundheit 2023 ist den Menschen die psychische Gesundheit wichtig. Sie sind sich auch der Bedeutung der Pflege der psychischen Gesundheit bewusst. Dennoch handelt gemäss den Erkenntnissen des Monitorings nur die Hälfte der Befragten entsprechend. Informationen und Hilfsangebote sind zwar verfügbar, doch erleben viele Menschen Hindernisse, die sie zögern lassen. Der wichtigste Hinderungsgrund, der für 32 Prozent der Befragten eine Barriere darstellt, ist die Belastung für andere, die sie vermeiden wollen. An zweiter Stelle steht mit 24 Prozent die fehlende Lust, über die Probleme zu sprechen. Und an dritter Stelle folgen die Kosten. 22 Prozent schrecken die Kosten für professionelle Hilfe ab. Bei allen Barrieren gilt zudem: Personen, die bereits länger in einer Krise stecken, empfinden die Hindernisse als signifikant höher. Gerade bei den Kosten spielt dabei die Unterscheidung zwischen Belastung und Krankheit eine zentrale Rolle. Liegt eine Diagnose mit Krankheitswert mit einer Überschrei-

**«Beim Thema Finanzen wird nicht sehr präventiv gearbeitet, wenn es um die Eins-zu-eins-Betreuung geht.»**

Noémi Swoboda

bung von einem Arzt vor, übernimmt die obligatorische Krankenversicherung die Kosten. «Beim Thema Finanzen wird nicht sehr präventiv gearbeitet, wenn es um die Eins-zu-eins-Betreuung geht», sagt Noémi Swoboda, Leiterin Betrieb & Entwicklung BGM bei Gesundheitsförderung Schweiz. «Die Personen wissen, dass sie an einer psychischen Belastung arbeiten

könnten oder sollten, aber sie sind noch nicht krank. Und deswegen müssten sie die Behandlung oder die Massnahme selbst bezahlen.» Allerdings würden die Personen oft auch nicht wissen, wohin sie sich wenden sollten respektive was die ersten Schritte wären. Statt ein Problem von Beginn weg anzugehen und eine Lösung zu finden, gleiten die Personen tiefer ab. Je weiter eine psychische Diagnose fortgeschritten ist, umso schwerer fällt es den Betroffenen häufig, selbst aktiv zu werden. «Beispielsweise ist eines der Merkmale einer Depression, dass man Schwierigkeiten hat, in eine Handlung zu kommen», sagt sie.

## Nicht alles kostet

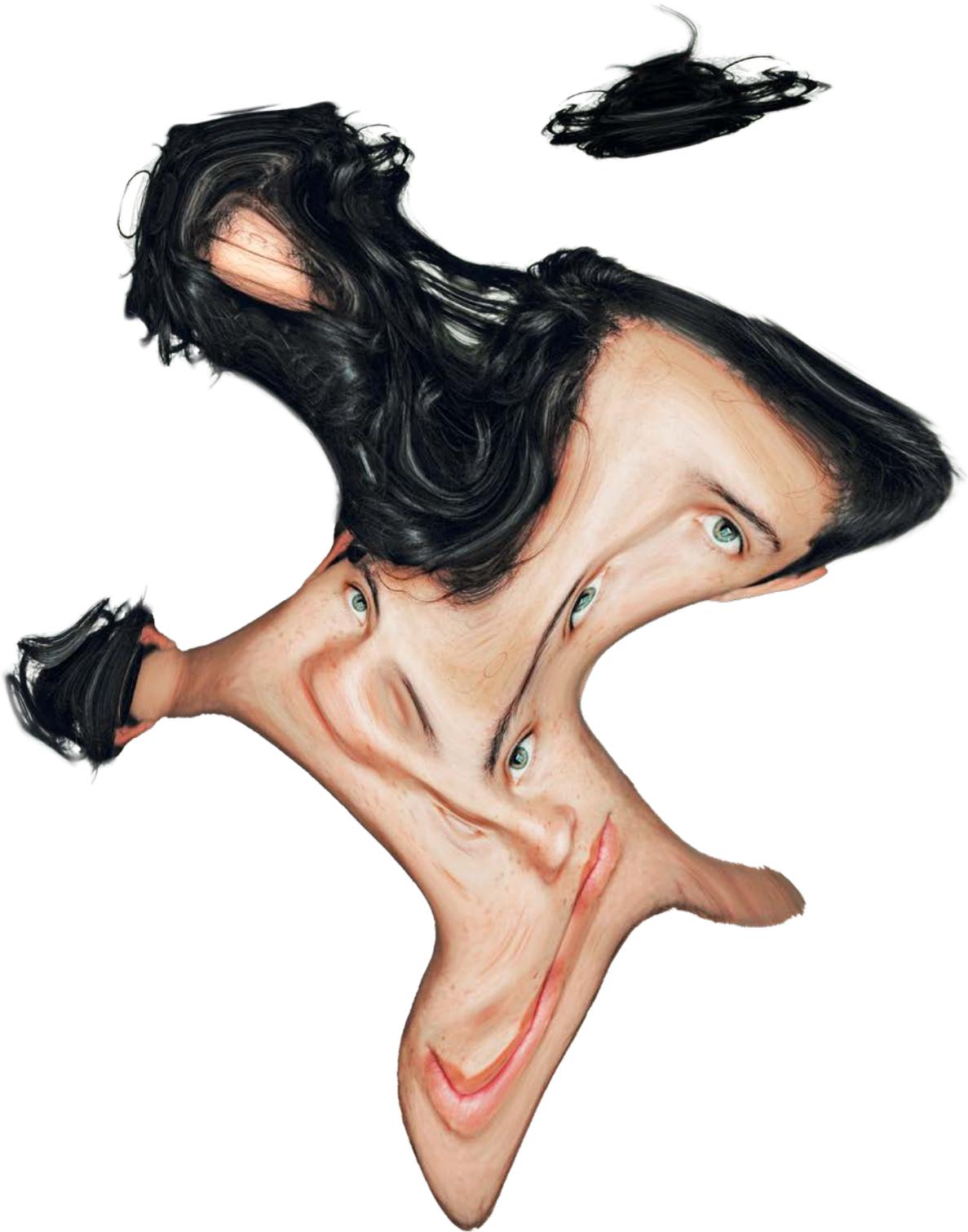
«Nicht alle Massnahmen kosten», sagt Noémi Swoboda. Viele Massnahmen kann jede und jeder selbst ergreifen. Dass sich das Handeln lohnen würde, zeigen die Zahlen. Das Bulletin von Ende 2024 des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums zeigt für 2022, dass sich auf 1000 Versicherte 68 Personen in psychiatrischen und/oder psychologischen Psychotherapiepraxen ambulant behandeln liessen. In einer Psychiatrie oder psychiatrischen Abteilung eines Krankenhauses liessen sich 6,9 Personen pro 1000 Einwohner:innen stationär behandeln. Ein Fünftel der Patient:innen wurden mehr als einmal stationär behandelt. Insgesamt betrug die Hospitalisierungsrates 9,3 pro 1000 Einwohner:innen. Die Kosten für Behandlungen, die unter die obligatorische Krankenversicherung fallen, betrugen 2022 2,6 Milliarden Franken. 2006 waren es noch weniger als 1,4 Milliarden Franken. Die ambulanten Praxen machen mit 1,2 Milliarden Franken den grössten Anteil aus. 487 Millionen Franken entfallen auf den ambulanten Spitalbereich, 849 Millionen Franken auf den stationären. Nicht eingerechnet sind die Spitalkosten, welche die Kantone finanzieren. Sie übernehmen 55 Prozent der Spitalkosten. «Es ist wichtig, dass Betroffene früh wissen, dass es finanziert wird, wenn man eine Diagnose mit Krankheitswert hat», sagt Swoboda. Allerdings gibt sie zu bedenken: «Wenn die Diagnose keinen Krankheitswert ergibt, heisst das nicht, dass alles gut ist.» Dort solle sich die Person damit auseinandersetzen, was ihr gut tun würde. Insgesamt sind die Kosten durch psychische Krankheiten höher als der von der Krankenversicherern übernommene Teil. Der Massnahmenplan 2025–2028 zur Nationalen Strategie zur Prävention nichtübertragbarer Krankheiten (NCD-Strategie) spricht bei den direkten Kosten, verursacht durch psychische Krankheiten inklusive Demenz von 13,5 Milliarden Franken. Das Potenzial für Prävention ist beträchtlich.

**«Wenn die Diagnose keinen Krankheitswert ergibt, heisst das nicht, dass alles gut ist.»**

Noémi Swoboda

## Prävention am Arbeitsplatz

Ein geeignetes Umfeld für Präventionsmassnahmen ist der Arbeitsplatz. «Es gibt bereits viele Unternehmen, die eine gewisse Sensibilität haben», sagt sie. Das letzte Monitoring Betriebliches Gesundheitsmanagement BGM in der Schweiz zeigt: Etwa 75 Prozent der Betriebe in der Schweiz setzen BGM und entsprechende Massnahmen um, ein Viertel davon systematisch. Investitionen in die Gesundheit der Mitarbeitenden können sich lohnen. Denn gemäss dem Job-Stress-Index kostet arbeitsbezogener Stress die Wirtschaft rund 6,5 Milliarden Franken pro Jahr. 1,5 Milliarden Franken Arbeitsleistung gehen durch das Fehlen der Mitarbeitenden verloren. 5 Milliarden kostet es, weil die Mitarbeitenden zwar arbeiten, aber ihr Potenzial nicht ausschöpfen. Um dem zu begegnen, sind nicht immer ein systematisches BGM mit vielen Massnahmen notwendig. «Manchmal braucht es einfach erste Interventionen, um auf das Thema aufmerksam zu machen», sagt Swoboda. «Wenn die Mitarbeitenden glauben, sie arbeiten in einem Unternehmen, in dem es keinen Platz hat, über die psychische Gesundheit zu sprechen dann wird kaum ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin sagen, «Mir geht es nicht gut.» Gerade für kleinere Unternehmen kann die Präventions- und Sensibilisierungsarbeit herausfordernd sein. Für diese sei meist der erste Schritt am schwierigsten. Wisse man, wo anfangen, könne man den nächsten Schritt machen, so Swoboda. Einen Tipp zum Anfangen nennt sie: «Einfach psychische Gesundheit überhaupt zum Thema machen im Betrieb. Das wäre schon ein guter Start.» ■



# Familie, Zukunftstress und Weltschmerz

---

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ist heute  
vielseitig gefordert. Es gilt, sie auch zu fördern.

—Autor: Takashi Sugimoto

## Fr. Entre famille, stress de l'avenir et chagrin du monde

La santé mentale des enfants et des adolescents est aujourd'hui mise à rude épreuve. Il s'agit alors de les soutenir.

## En. Family, future worries, and stress about the state of the world

Today, the mental health of children and young people is challenged in many ways. It must also be fostered.

thephilanthropist.ch

Junge Menschen suchen verstärkt Hilfe. «Wir haben bei unserer Beratungsstelle 147 seit Corona stetig mehr Anfragen», sagt **Dino Demarchi, Verantwortlicher Öffentlichkeitsarbeit bei Pro Juventute.**

Vermehrt beschäftigen die Jugendlichen tiefgreifende Probleme: Im Durchschnitt verzeichnet die Beratungsstelle heute pro Tag neun Anfragen junger Menschen mit Suizidgedanken. Das sind mehr als doppelt so viele wie vor der Pandemie. Das wirkt sich auf die Kriseninterventionen aus. Sie haben ein Rekordhoch erreicht. Vor fünf Jahren brauchte es den Einsatz einer Blaulichtorganisation noch einmal pro Woche. «Heute müssen wir sie jeden zweiten Tag aufbieten», sagt Demarchi. «Wir beobachten die Entwicklung mit grosser Sorge. Und es zeigt, wie wichtig ein niederschwelliges Beratungsangebot ist.» Auch die Gesundheitsumfrage des Bundesamts für Statistik verzeichnete 2022 generell einen Anstieg der Menschen mit psychischen Belastungen. **Alessandra Weber, Geschäftsführerin von Kinderseele Schweiz,** weist darauf hin, dass sich insbesondere bei den jungen Menschen im Alter zwischen 15



und 24 Jahren eine Zunahme abzeichnet: 22 Prozent sind betroffen. Kinderseele Schweiz setzt sich für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen ein. Im Fokus stehen jene mit psychisch belasteten Eltern. Weber nennt verschiedene mögliche Ursachen, weshalb diese Gruppe besonders stark betroffen ist. «Die Einschränkungen während der Pandemie, der zunehmende Leistungsdruck in Schule und Ausbildung oder die allgemein angespannte Weltlage.»

## Krise um Krise

Klimawandel und Ukrainekrieg, Niedergang der Demokratie und Wirtschaftskrieg – das Überlappen verschiedener Krisen prägen die Aktualität. Die Multi- oder Permakrise belastet Kinder und Jugendliche. Ausschlaggebend ist aber nicht die schiere Anzahl. Die emotionale Belastung nimmt zu, weil die Informationen über die verschiedenen Kanäle in den Alltag der jungen Menschen eindringen. **Thomas Ihde, Stiftungsratspräsident Pro Mente Sana und Geschäftsführender Chefarzt Psychiatrie Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken,** erläutert: «Sie sehen in einem 30-Sekunden-TikTok-Video einen Jugendlichen, der erzählt, wie

es sich in Gaza lebt.» Die Videos vermitteln die Gefühle der Erlebnisse. Die emotionale Distanz schwindet. Selbst journalistische Gefässe wie die Tagesschau würden die Gefühle der Menschen in den Fokus setzen statt eine auf Objektivität bedachte Berichterstattung bieten. «Das ist ein neues Phänomen», sagt Ihde. Das belastet. Man muss negative Gefühle zusammen aushalten. Das sei aber nicht unbedingt sinnvoll. Er sagt: «Die Regulationsleistung meiner Gefühle ist deswegen heute viel stärker gefordert.» Wie es der Jugend geht, hat Pro Juventute im vergangenen Jahr in der erstmals publizierten Jugendstudie untersucht. Jugendliche verbringen gemäss Studie vier bis fünf Stunden pro Tag im Internet.

«Deswegen ist es wichtig, dass sie früh einen gesunden Umgang mit den Medien lernen», sagt Dino Demarchi. «Sie müssen glaubwürdige Quellen von Fake News unterscheiden können. Sie



müssen ihre Mediennutzung konstruktiv gestalten können.» Dabei zeigt die Auswertung durchaus positive Erfahrungen mit Sozialen Medien. «50 Prozent der Befragten nutzen die Kanäle, um Kontakte und Freundschaften zu pflegen, was positiv bewertet wird», sagt er. Aber doch 14 Prozent sagen, dass sie Soziale Medien als Stressfaktor empfinden. Die Studie zeigt auch, dass sich rund ein Viertel um die Lage der Welt und der Gesellschaft sorgt. Dabei decken die Ergebnisse Unterschiede auf. Weibliche Befragte machen sich eher Sorgen um Ungerechtigkeit, fehlende Toleranz und die Zukunft allgemein. Für junge Männer fallen die politische Entwicklung, die Spaltung der Gesellschaft sowie Desinformation und künstliche Intelligenz stärker ins Gewicht. Trotz dieser Belastung durch globale Entwicklungen: Die grössten Stressfaktoren sind der schulische Stress, der allgemeine Leistungsdruck sowie Geldsorgen und die eigene Zukunftsperspektive. Es sind die Faktoren, von welchen die Sicherheit der eigenen Position abhängt. Dino

Demarchi sagt: «Es kann der Druck bestehen, sich durch Leistungen eine sichere Position erarbeiten zu müssen in einer Welt, die von Unsicherheit geprägt ist. Und das kann psychisch belasten.»

## Familie im Zentrum

Für junge Menschen sollte gerade die Familie ein Gefühl von Sicherheit bieten. Für As'trame bleibt sie eine zentrale Einheit der Gesellschaft. Hier engagiert sich die Stiftung. Sie bietet in der Westschweiz Kindern, Jugendlichen und ihren Familien psychologische Hilfe, wenn diese einen Todesfall oder eine schwere Krankheit, eine psychische Krankheit eines oder einer Angehörigen oder die Trennung der Eltern zu bewältigen haben. Solche Schicksalsschläge treffen Kinder besonders. Auch As'trame stellt eine Zunahme der Fälle fest. Um betroffene Kinder und Jugendliche zu erreichen, setzt die Stiftung auf die Sensibilisierung von Fachpersonen, die bereits mit diesen Familien in Kontakt sind. «Für die Kinder hat man bisher wenig gemacht», sagt **Anne de Montmollin, Geschäftsleiterin As'trame.** «Sie laufen oft unter dem

Radar. Deswegen sensibilisieren wir die Fachpersonen. Das ist ein Grund, dass wir mehr Fälle verzeichnen.» Aber auch die Folgen der Pandemie zeigen sich noch. Sie hat viele Familien geschwächt.

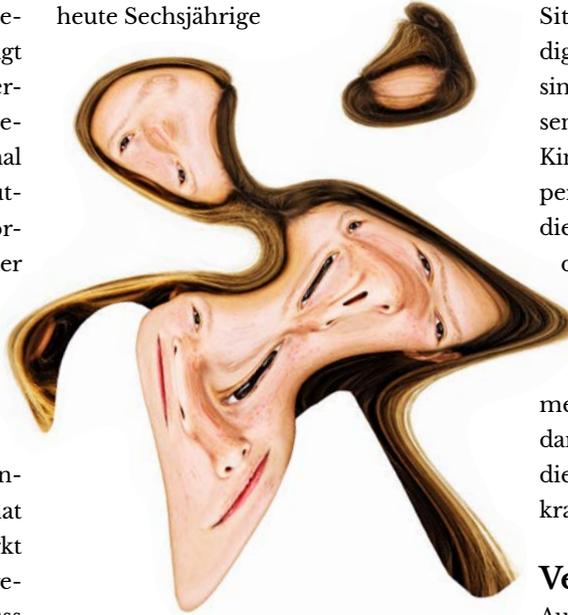
## Vorurteile abbauen

Eltern stehen bei Kinderseele Schweiz besonders im Fokus. «Psychisch erkrankte Eltern haben es besonders schwer», sagt Alessandra Weber. «Im öffentlichen Diskurs werden sie schnell an den Pranger gestellt. Ihre Erziehungsfähigkeit wird hinterfragt oder es wird sogar die Meinung vertreten, sie hätten keine Kinder haben sollen. Das ist absurd.» Viele Betroffene würden wegen dieser Vorurteile sehr lange damit warten, sich Hilfe zu holen. Erst wenn es gar nicht mehr geht, würden sie reagieren. «Das ist weder für sie noch für die Kinder gut», sagt Weber. Sie betont, dass psychisch erkrankte Menschen genauso gute und liebevolle Eltern sein können. Manchmal würden sie vorübergehend Unterstützung benötigen. Auch wenn diese Vorurteile noch vorhanden sind, stellt Weber in den letzten zehn Jahren eine Veränderung fest. Es besteht eine grössere Offenheit gegenüber dem Thema der psychischen Gesundheit. «Insbesondere seit der Pandemie wird das Thema auch in den Medien vermehrt angesprochen», sagt sie. Die Pandemie hat das Thema auf vielen Ebenen verstärkt und unterschiedliche Entwicklungen gefördert. Thomas Ihde sieht den Einfluss der Pandemie direkt auf die psychische Gesundheit der Betroffenen. Je nach Region und geltenden Massnahmen waren die Auswirkungen auf das Leben unterschiedlich. Heute werde die Pandemie mehr als Katalysator für bereits bestehende Tendenzen verstanden. «Es gab einen Sprung in der Entwicklung, die schon lange vorher angefangen hat», sagt Ihde.

## Stärker stigmatisiert

Die vermehrte Auseinandersetzung mit dem Thema der psychischen Gesundheit während der Pandemie hat eine Entstigmatisierung des Themas eingeleitet. Diese muss allerdings differenziert betrachtet werden. Die Stigmatisierung hat sich verändert. Thomas Ihde stellt eine Reduktion der Stigmatisierung bei psy-

chischen Problemen anderer Menschen fest. Gerade bei jungen Menschen zeige sich eine wohlwollende Reaktion gegenüber einem Freund oder einer Freundin in einer psychischen Krise. Gleichzeitig sei die Toleranz gegenüber Menschen mit schweren psychischen Problemen oder Krankheiten gesunken. Erkrankungen wie Borderline oder Schizophrenie seien heute gar stärker stigmatisiert. Für eine junge Person mit einer solchen Diagnose sei es heute schwieriger als vor 30 Jahren, eine Arbeitsstelle zu finden. Unsere Gesellschaft wird zwar immer toleranter. Gleichzeitig prägt eine immer enger definierte Leistungserwartung das Leben. Das hat Folgen. «Die Kindheit wird zudem immer kürzer, die Adoleszenz länger», sagt Ihde. «Wir sehen heute Sechsjährige



mit einem durch Termine wie Geigenunterricht strukturierten Tag, die auf Leistung ausgerichtet sind.» Hoch bleibe auch die Stigmatisierung sich selbst gegenüber. «Wenn wir schlecht schlafen oder das Denken immer negativer wird, haben wir immer noch Mühe, Hilfe zu beanspruchen.»

Intoleranz kann auch innerhalb der Familie zu einer Belastung für die Kinder werden. Wenn beispielsweise ein Elternteil durch eine psychische Belastung angeschlagen ist, dies aber zu Hause nicht angesprochen werden darf. Das belastet Kinder. «Sie sind loyal gegenüber ihren Eltern – egal, was sie zuhause erleben», sagt Alessandra Weber. «Darum kommt es auch selten vor, dass sich Kinder oder Jugendliche direkt an uns wenden. Die

Kinder sind darauf angewiesen, dass Erwachsene in ihrem Umfeld hinschauen, erkennen, dass die Situation für sie belastend ist, und entsprechend Hilfe organisieren.» Bei Kinderseele Schweiz sind es in etwas mehr als der Hälfte der Fälle die Eltern selbst, die sich melden. Ansonsten sind es Fachpersonen wie Lehrer:innen, Schulsozialarbeiter:innen, Haus- und Kinderärzt:innen, Psychotherapeut:innen – und Menschen aus dem sozialen Umfeld betroffener Familien. Entscheidend ist stets, wann sich die Familie Hilfe holt. «Je länger damit gewartet wird, umso grösser ist das Risiko, dass die familiäre Belastung sich bereits negativ auf die Gesundheit der Kinder ausgewirkt hat», sagt Weber. «Am besten und schnellsten wirkt Hilfe, wenn die Eltern erkennen, dass die Situation potenziell gesundheitsschädigend für ihre Kinder ist, und sie offen sind, sich und den Kindern helfen zu lassen.» Ist dies nicht der Fall, brauchen die Kinder eine andere erwachsene Bezugsperson, die verlässlich für sie da ist. Mit dieser müssen sie über die Erkrankung der Mutter oder des Vaters offen reden können. «Kinder, welche die Situation verstehen und wissen, dass das Erlebte mit einer Krankheit zusammenhängt, können in der Regel besser damit umgehen», sagt Weber. Dies kann die Kinder davor schützen, selbst zu erkranken.

## Veränderung statt Konflikt

Auch bei As'trame sind es die Eltern, die anrufen, von Fachpersonen geschickt oder aus eigener Initiative. Anne de Montmollin sagt: «In Schulen und Krippen sind wir heute gut bekannt. Die Eltern finden uns auch im Internet oder hören eine direkte Empfehlung einer anderen Familie.» Der Ansatz von As'trame stellt zum einen die Kinder in den Mittelpunkt. Sie sollen das Erlebte einordnen können. Spezifisch auf die Bedürfnisse ihres Alters abgestimmt, erhält das Kind die benötigte Betreuung. Dazu gehören Gruppen mit anderen Kindern. So erkennen sie, dass sie nicht alleine sind in ihrer Situation. Zum anderen arbeitet As'trame mit der Familie. Sie bietet Unterstützung für die Eltern. Probleme sollen gemeinsam in der Familie angesprochen und die Familie gestärkt werden. «In der Folge von Er-

eignissen wie einem Todesfall oder einer Trennung muss sich die Familie reorganisieren. Mit dieser Dynamik arbeiten wir», sagt de Montmollin. Im Vordergrund steht immer, eine nachhaltige Wirkung für die betroffenen Kinder zu erzielen, indem die Familie wieder auf eine stabile Grundlage gestellt wird. Kinder haben eine hohe Anpassungsfähigkeit. Der Tod eines Familienmitgliedes beispielweise ist schlimm und kann für Kinder sehr schwierig sein. Aber sie können sich aufrichten, wenn sie wieder einen stabilen familiären Bezugspunkt haben.

## Stabilität notwendig

Bei einer Trennung der Eltern ist das Kind durch die neue Lebensstruktur gefordert. An eine neue Situation kann es sich anpassen, wenn sie stabil ist und seine Bedürfnisse berücksichtigt werden. «Sie können sich aber nicht an einen Konflikt anpassen», sagt de Montmollin. «Vor allem wenn der Konflikt zwischen zwei Elternteilen lange dauert, wird er einen sehr negativen Einfluss auf das Kind haben.» As'trame stellt fest, dass Kinder, die dieser Art von Situation jahrelang ausgesetzt waren, oft grosse Schwierigkeiten haben. Um für diese Kinder eine nachhaltige Verbesserung zu erreichen, arbeitet As'trame abgestimmt mit anderen Fachpersonen und -angeboten. «Wir arbeiten systemisch», sagt sie. «Wir sehen das Kind in der Familie. Wir berücksichtigen das Netzwerk der Familie und wir streben an, dass alle Fachpersonen, die mit den Familien arbeiten, in dieselbe Richtung wirken.»

Weil viele der Familien, die das Angebot von As'trame in Anspruch nehmen, in schwierigen finanziellen Situationen stecken, entspricht die Anmeldegebühr ihren Möglichkeiten. «Dennoch ist es wichtig, dass die Betroffenen selbst auch einen Beitrag zahlen», sagt de Montmollin. Im Durchschnitt zahlen die Familien 20 Prozent der Kosten. Der Rest wird über staatliche Mittel, Stiftungen und Spenden gedeckt. Auch Pro Mente Sana hat verschiedene Finanzierungsquellen. Als unabhängige Organisation für psychische Gesundheit ist sie Anlaufstelle für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung sowie für Nahestehende. Sie setzt sich auch politisch für ihre An-

liegen ein. «Menschen mit Schizophrenie oder manischer Depression haben keine Lobby», sagt Thomas Ihde. «Auch ist psychische Krankheit ein schwieriges Thema, um Spenden zu sammeln.»

## Opfer des eigenen Erfolgs

Nach der Pandemie geriet Pro Mente Sana aufgrund der steigenden Nachfrage und der mangelnden Finanzierung in finanzielle Schwierigkeiten. Die Nachfrage nach ihren Angeboten stieg stark. Die Finanzierung blieb jedoch stabil. «Als wir am stärksten gebraucht wurden, mussten wir die Stiftung sanieren», sagt Ihde. Um nationale Beratungsangebote nachhaltig zu finanzieren, hat der Nationalrat mit der Motion Clivaz den Bundesrat beauftragt, eine Finanzierung zu erarbeiten. Denn noch immer deckt das Behandlungsangebot den Bedarf nicht. Umso wichtiger sind niederschwellige Erstanlaufstellen wie jene von Pro Mente Sana, Pro Juventute oder der Dargebotenen Hand. «Es ist schwierig, einen Platz zu fin-

den», sagt Dino Demarchi von Pro Juventute. Aktuell ist jede:r zehnte Jugendliche in professioneller Behandlung und jede:r Dritte hat eine solche schon beansprucht. «Wenn wir sehen, dass die Anrufe insgesamt und insbesondere zu schwerwiegenden Themen zunehmen, ist das ein klares Zeichen, dass wir hier handeln müssen, zugunsten der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.» Anne de Montmollin erkennt noch immer mangelndes Bewusstsein für die Problematik der Kinder, die mit schwierigen Lebensumständen konfrontiert sind. Noch werde zu wenig investiert, um die psychische Gesundheit in diesen Situation zu stärken. Sie erkennt jedoch auch ein Potenzial: Das Problem kann überwunden werden, wenn man rechtzeitig eingreift. «Unsere Aufgabe ist es, zuzuhören und zu beraten, aber auch Ressourcen zu identifizieren und den Betroffenen zu helfen, diese zu aktivieren, um die Schwierigkeiten zu bewältigen. Diese Art von Massnahmen möchten wir fördern.» ■

ANZEIGE

**UNTERSTÜTZUNG  
FÜR DEIN  
SOZIALES PROJEKT  
GESUCHT?**

Abonniere den Newsletter und  
entdecke die Förderangebote.

# Gesundheit ganzheitlich verstehen

Thérèse Flückiger, Geschäftsführerin der Beisheim Stiftung, spricht über die übergeordnete Strategie, die mentale Gesundheit der Menschen zu stärken.

\_Interview: Susanne Sugimoto

## Ein Förderbereich der Beisheim Stiftung ist Gesundheit. Wie legen Sie den Begriff aus?

Wir verstehen Gesundheit ganzheitlich: Es geht um das körperliche, geistige und soziale Wohlergehen und nicht nur um die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit ist eine wesentliche Grundlage dafür, dass Menschen ihr Potenzial entfalten und ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Deshalb unterstützen wir Projekte, die die mentale Gesundheit stärken und einen gesunden Lebensstil fördern.

## Sie fördern viele Projekte im Bereich mentale Gesundheit. Gibt es eine übergeordnete Strategie, die all diese Initiativen verbindet?

Ja, wir möchten dazu beitragen, dass Menschen mental gesund bleiben oder trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein gutes Leben führen können. Unser Ziel ist es, die mentale Gesundheit in allen Lebensphasen zu stärken – auch in kritischen Übergängen, die mit einer erhöhten psychischen Belastung einhergehen können.

## Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Unser Fokus liegt in allen Lebensphasen auf Projekten, die Wissen zu mentaler Gesundheit vermitteln, eigene Ressourcen stärken



## Unser Ziel ist es, die mentale Gesundheit in allen Lebensphasen zu stärken.

Thérèse Flückiger

und unterstützende Umfeldler für Betroffene und betreuende Angehörige schaffen. So fördern wir beispielsweise das niederschwellige Angebot «malreden». Es gibt älteren Menschen, die sich einsam fühlen, die Möglichkeit, sich am Telefon mit einem Gegenüber einfach mal auszutauschen.

## Die Beisheim Stiftung fördert grosse Programme für die breite Bevölkerung und kleine, zielgruppenspezifische Initiativen. Welche Strategie verfolgen Sie damit?

Durch diese Kombination möchten wir eine möglichst breite gesell-

schaftliche Wirkung erreichen. Es gibt Projekte, die für eine grosse Zielgruppe aufgesetzt sind. Ich denke dabei an die «ensa»-Kurse – ein sehr breit ausgerichtetes Programm mit Fokus Früherkennung der Stiftung Pro

Mente Sana: Die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit richten sich an Laien – von Jugendlichen bis Erwachsene – und wurden von der Beisheim Stiftung mitinitiiert.

## Und für kleine Zielgruppen?

Es gibt sehr spezifische Zielgruppen mit besonderen Herausforderungen. Wir fördern beispielsweise zwei Organisationen, die Kinder und Familien mit einem psychisch erkrankten Elternteil unterstützen: die «Fondation As'trame», die in der gesamten Westschweiz tätig ist, und das «Institut Kinderseele Schweiz» in der Deutschschweiz. Beide begleiten und beraten betroffene Kinder, Jugendliche und Familien in diesen schwierigen Lebensphasen.

Lesen Sie das ganze Interview online.  
[thephil.ch/beis125](http://thephil.ch/beis125)



# Leistungsstark und in besten Händen.

Die BKB Sustainable Funds für institutionelle Kunden:

- Equities Switzerland
- Swiss Equities Momentum Select
- Swiss Equities SPI® ESG

BKB Sustainable Funds  
Hier erfahren Sie mehr:



**CITYWIRE**

PORTFOLIO  
MANAGER &  
GROUP AWARDS  
2024 – WINNER  
SWITZERLAND

BEST GROUP:  
EQUITY  
SWITZERLAND



Setzen Sie auf ein starkes Asset Management sowie auf die Stabilität und die Sicherheit der Basler Kantonalbank. Die Auszeichnung von Citywire als «Best Group» im Bereich «Aktien Schweiz» bestätigt unser Engagement.

[www.bkb.ch/assetmanagement](http://www.bkb.ch/assetmanagement)

Diese Angaben dienen ausschliesslich Werbezwecken. Wir verweisen auf den Prospekt und das jeweilige Basisinformationsblatt. Sie können diese kostenlos auf unserer Website unter [www.bkb.ch](http://www.bkb.ch) beziehen. Das Logo der Citywire Fund Manager Awards ist Eigentum von Citywire Financial Publishers Ltd («Citywire») und © Citywire 2020. Alle Rechte vorbehalten.



**Basler  
Kantonalbank**



# Hilfe beim Übergang vom Heim ins Leben

Junge Menschen, die in Heimen oder Pflegefamilien aufwachsen, müssen ihr Leben selber regeln, sobald sie volljährig sind – und das, ohne auf ein stabiles familiäres Netz zurückgreifen zu können. Im Verein Careleaver Schweiz teilen ehemalige Heim- und Pflegekinder ihre Erfahrungen und setzen sich für die Anliegen der künftigen Careleaver ein.

—  
\_Autorin: Béatrice Koch

**Fr.** Aide pour le passage du foyer à la vie indépendante

Les jeunes qui grandissent dans des foyers ou des familles d'accueil doivent gérer eux-mêmes leur vie dès qu'ils et elles atteignent la majorité. Au sein de l'association Careleaver Schweiz, d'anciens enfants placés partagent leurs expériences.

**En.** Help with the transition from care to life

Young people who grow up in care homes or foster families have to run their own lives as soon as they reach adult age. In the Careleaver Switzerland association, care experienced individuals share their experiences.

☉ [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

Man stelle sich vor, der Sohn oder die Tochter müsse mit 18 von zu Hause ausziehen und dürfe weder zurückkehren noch die Eltern um Rat fragen. So ähnlich ergeht es jungen Erwachsenen, die einen Teil ihrer Kindheit im Heim oder in einer Pflegefamilie verbracht haben: Mit Erreichen der Volljährigkeit müssen sie die stationäre Jugendhilfe verlassen. Die «Careleaver» müssen ihr Leben plötzlich selber regeln. Sie müssen eine Wohnung suchen, für ihren Lebensunterhalt sorgen oder Stipendien beantragen, aber auch Beziehungskrisen, Prüfungsängste oder Geldsorgen allein bewältigen. Der Übergang in die Selbstständigkeit ist für die meisten jungen Menschen eine Herausforderung, für Careleaver aber umso mehr, da sie auf kein stabiles soziales Netz zurückgreifen können. Frühere Bezugspersonen wie Beistand und Sozialarbeiter sind nach dem Wechsel vom Jugend- zum Erwachsenenstatus nicht mehr zuständig.

## Keine Chancengerechtigkeit

Erschwerend kommt hinzu, dass es kein schweizweites Kinder- und Jugendhilfegesetz gibt und die kantonalen Bestimmungen grosse Unterschiede aufweisen. Während es in den Kantonen Zürich, Basel, Luzern und Bern ermöglicht werden kann, bis 25 im Heim zu bleiben, um die Erstausbildung abzuschliessen, ist in allen anderen Kantonen mit 18 Schluss. «Für Careleaver besteht keine Chancengerechtigkeit», fasst Miriam Halter, Prä-

sidentin von Careleaver Schweiz, die Situation zusammen. Oft entscheiden sich die jungen Menschen dann nicht für die Ausbildung, die sie gerne machen möchten, sondern für eine, bei der sie schnellstmöglich Geld verdienen. Und oft bleibt ihnen nur der Gang aufs Sozialamt, weil die Eltern keine Beiträge zahlen können oder wollen.

Careleaver Schweiz möchte die Öffentlichkeit und Fachkräfte auf die herausfordernde Situation von Careleavern und die systemischen Lücken in der Betreuung nach dem Ende der stationären Jugendhilfe aufmerksam machen. Der Verein entstand 2021 aus einem Forschungsprojekt der Fachhochschule Nordwestschweiz und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften heraus, an dem sich mehrere ehemalige Heim- und Pflegekinder beteiligt hatten. In der Folge bildeten sich in den Regionen Zürich, Basel, Bern und Zentralschweiz regionale Netzwerke, die sich heute unter dem Dach von Careleaver Schweiz befinden. «Als Dachorganisation übernehmen wir die administrativen Arbeiten, damit sich die regionalen Netzwerke ganz auf ihre Mitglieder konzentrieren können», sagt Miriam Halter. Die Netzwerke bieten individuelle Unterstützung bei Fragen wie Wohnen, Finanzen oder berufliche Bildung an. Zentral sind die regionalen Netzwerkanlässe, an denen sich die Careleaver austauschen, ihre Erfahrungen teilen und gemeinsam Zeit verbringen können.

## Peers teilen Erfahrungen

Miriam Halter ist, wie alle Mitglieder in der Dachorganisation und den regionalen Netzwerken, selbst eine ehemalige Careleaverin. «Wir stehen als Peers zur Verfügung, die aufgrund persönlicher Care-Erfahrungen weiterhelfen. Manche von uns haben auch eine fachliche Ausbildung, die jedoch nicht im Vordergrund steht», betont die 40-Jährige. Der Grossteil der Tätigkeiten erfolgt ehrenamtlich, neben Job und Familie. «Meiner Erfahrung nach haben Careleaver ein grosses Bedürfnis, anderen zu helfen», sagt Halter, die zusätzlich zum Präsidium auch das Netzwerk in der Zentralschweiz leitet. Dennoch sei es auch für Careleaver Schweiz beziehungsweise die regionalen Netzwerke schwierig, Leute zu finden,

die sich langfristig engagieren. Zur zeitlichen kommt auch eine emotionale Belastung hinzu, weil die Mitglieder in den Beratungen mit der eigenen Vergangenheit konfrontiert werden: «Ich habe immer wieder mit Jugendlichen zu tun, die mir quasi meine eigene Lebensgeschichte erzählen. Da frage ich mich manchmal schon, wann die gesetzlichen Verbesserungen der letzten 20 Jahre in der Praxis umgesetzt werden.»

## Careleaver weiter stärken

Eigentlich möchte der Verein weiter wachsen, neue Netzwerke auch ausserhalb der Deutschschweiz aufbauen und Projekte wie Careleaver Support, über das künftigen Careleavern ein Starterpaket zur Verfügung gestellt wird, weiterführen; mit den aktuellen Ressourcen sei ein Ausbau jedoch extrem schwierig, sagt Halter. Motivierend sind die Erfolge, die der Verein in den wenigen Jahren seines Bestehens erreicht hat: Das Netzwerk Region Zürich erhält mittlerweile Subventionen vom Kanton; die übrigen Netzwerke werden über Stiftungen finanziert. Basel-Stadt hat kürzlich als erster Kanton den Careleaver-Status anerkannt: Damit können die Betroffenen Anträge auf Stipendien oder andere staatliche Unterstützungsleistungen stellen, ohne dass sie Papiere oder Unterschriften der Eltern vorlegen müssen. Auch die Politik hat die Bedürfnisse der Careleaver erkannt: So reichte die SP-Nationalrätin Sarah Wyss 2023 ein Postulat ein, das vom Bundesrat Vorschläge verlangte, um die Finanzierung des Lebensbedarfs für Careleaver während der Ausbildung bis 25 zu verbessern. Das Postulat wurde im Nationalrat zwar abgelehnt, mit fünf Stimmen Unterschied aber nur ganz knapp. Trotz der Ablehnung sei das ein schönes Zeichen, das zeige, dass der Bedarf auf allen Ebenen anerkannt werde, sagt Miriam Halter: «In der kurzen Zeit, in der wir in der Schweiz präsent sind, haben wir vieles erreicht, um das Stigma der Careleaver abzubauen. Diese Sensibilisierungsarbeit ist uns sehr wichtig: Noch immer meinen viele Menschen, dass Heim- und Pflegekinder aufgrund von Verhaltensauffälligkeiten selbst für ihre Situation verantwortlich sind. Dabei sind es ja die Eltern, die Probleme haben.» ■

**Fr.** L'individu, son environnement et leurs interactions

Cornelia Waser, psychologue et responsable du développement de programme chez Promotion Santé Suisse, évoque l'importance des phases de la vie en matière de santé mentale.

**En.** The individual, their environment, and how they work together

Cornelia Waser, psychologist and Head of Programme Development at Health Promotion Switzerland, talks about the importance of life stages in mental health.

[thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

# Das Individuum, das Umfeld und das Zusammenspiel

Angebote bei psychischen Problemen sind knapp. Die Psychologin und Leiterin Programmentwicklung bei Gesundheitsförderung Schweiz Cornelia Waser erläutert die Bedeutung der Lebensphasen bei der psychischen Gesundheit.

—Autor: Takashi Sugimoto

*In der Gesundheitsförderung erhält das Lebensphasenmodell zunehmend Gewicht. Welche Bedeutung haben die Lebensphasen bei der psychischen Gesundheit?*

Cornelia Waser: Das Lebensphasenmodell berücksichtigt die unterschiedlichen Situationen, in denen die Menschen leben. Das Umfeld der Menschen ist für das Modell relevant. In der frühen Kindheit ist dies von anderen Menschen geprägt als in der Jugend. Ist es zuerst die Familie, gewinnt später die Schule an Bedeutung. Aber auch die Herausforderungen ändern sich je nach Lebensphase. Für diese Herausforderungen gilt es, die Menschen gezielt zu stärken.

*Was überzeugt am Lebensphasenmodell gegenüber anderen Ansätzen?*

Es stellt die richtigen Menschen aus dem Umfeld und die relevanten kritischen Lebensereignisse ins Zentrum. Das Lebensphasenmodell bietet eine einfache Strukturierung. Die Daten weisen auf Themen hin, die eher aufschlagen als andere. So zeigen sich Unterschiede. Bei den jungen Frauen bspw. ist das Thema psychische Belastung extrem gestiegen. Das Modell hilft, die Gründe zu eruieren, und die Menschen im Umfeld können etwas zur Unterstützung beitragen.

*Die Lebensphase und das Alter existieren nicht isoliert. Wie spielen die verschiedenen Faktoren beispielsweise mit dem Geschlecht oder der Herkunft zusammen?*

Weil wir nicht alle Faktoren gleichzeitig angehen können, haben wir die Frage untersucht, ob sich die Faktoren hierarchisieren lassen. Generell lässt sich als Fazit ziehen: Die Wahrscheinlichkeit ist viel grösser, dass die psychische Gesundheit leidet, wenn mehrere belastende Faktoren zusammenkommen. Aufgrund der Daten lässt sich jedoch nicht auf eine Hierarchie schliessen. Es lässt sich nicht sagen, dass beispielsweise das Alter, das Geschlecht oder der sozioökonomische Status besonders wichtig wären. Wobei letzterer zumindest in vielen Fällen relevant ist: Wer sozioökonomisch schlecht gestellt ist, ist durchwegs benachteiligt.

*Lässt sich die Wirkung der sozioökonomischen Stellung für die psychische Gesundheit erklären?*

Ein zentraler Faktor für die psychische Gesundheit ist das Gefühl, dass ich Einfluss nehmen kann.

*Und bei sozioökonomisch schlecht gestellten Menschen fehlt dieses Gefühl?*

Sie haben weniger Handlungsspielraum.

## «Tendenziell lässt dieses Gefühl der Sinnhaftigkeit beim zweiten Porsche nach.»

Cornelia Waser

*Ist es eine Frage des Geldes?*

Geld spielt eine Rolle. Betrachten wir das Beratungsangebot, wenn Sie psychische Probleme haben. Bei von der Krankenversicherung finanzierten Leistungen gibt es eine lange Wartezeit. Wenn Sie die finanziellen Möglichkeiten nicht haben, auf eine andere Beratung auszuweichen, müssen Sie diese Wartezeit erdulden. Hier wirkt sich das fehlende Geld aus. Aber generell das Gefühl, etwas bewirken zu können, wirkt auch unabhängig vom finanziellen Aspekt. Wenn jemand das Gefühl hat, auch ohne viel Geld einen guten Job zu haben, in dem er oder sie etwas bewirken kann, hat das eine grosse Wirkung auf die psychische Gesundheit.

*Welche Rolle spielt das Gefühl, Gutes zu bewirken – oder sich gar freiwillig zu engagieren oder zu spenden?*

Ein wichtiger Faktor ist wieder dieses Gefühl, etwas bewirken zu können. Für die psychische Gesundheit ist überdies die Reziprozität wichtig.

Wer das Gefühl hat, etwas gegeben zu haben, kann auch einfacher etwas annehmen.

*Bin ich eher zufrieden, wenn die Organisation, für die ich arbeite, Gutes tut?*

Ja – wir suchen immer nach einer Verbindung zum Guten, das ist bei solchen Tätigkeiten einfacher zu finden.

*Die Sinnhaftigkeit hilft?*

Sie ist sehr wichtig. Aber es kann auch jemand einen Sinn darin sehen, Geld zu verdienen. Es kann für jemanden genügend sinnhaft sein, so viel Geld zu verdienen, dass er oder sie sich einen Porsche leisten kann. Aber tendenziell lässt dieses Gefühl der Sinnhaftigkeit beim zweiten Porsche nach. Luxus wirkt weniger nachhaltig auf die psychische Gesundheit. Wer sich für etwas Gemeinschaftliches, Gemeinnütziges engagiert, hat es einfacher, die Sinnhaftigkeit zu sehen.

*Es gibt zwar keine Hierarchie. Aber wie ist die Wechselwirkung zwischen den verschiedenen Faktoren Alter, Geschlecht etc.?*

Sie verstärken sich. Je mehr Druck kommt, desto mehr Stress muss eine Person managen können. Solange alles rund läuft, erträgt jemand den Druck. Es gibt Wechselwirkungen, beispielsweise im Jugendalter wird Prüfungstress gleichzeitig mit Herausforderungen rund ums Erwachsenwerden gemeistert. Neben Herausforderungen in verschiedenen Lebensphasen gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede – wie diese aussehen und gemeistert werden. Mit zunehmendem Alter steigt überdies die Erfahrung, Herausforderungen zu meistern. Man hat mehr Kompetenzen, um die Balance zu finden und dies auszugleichen.

*Muss ich Stressfaktoren abbauen oder kann ich meine Resilienz erhöhen, um solche Situationen zu meistern?*

Es ist beides. Jede und jeder kann selbst Einfluss nehmen. Aber wenn Sie bereits in einem Umfeld sind, das nicht stimmt, sind die Möglichkeiten begrenzt. Deswegen setzen wir bei den Lebensphasen in der frühen Kindheit an. Wenn Sie gestärkt

ins Leben starten, ist die Chance grösser, dass Sie Herausforderungen meistern. Bei Menschen, die diese Resilienz nicht aufbauen können, ist das Umfeld stärker gefragt, um sie aufzufangen.

*Wie sieht der Übergang zwischen den Lebensphasen aus. Sind dies speziell kritische Momente?*

Ein klassisches Beispiel ist der Beginn einer Elternschaft. Ein Kind kommt. Das ist ein kritischer Übergang. Medizinisch ist die Situation herausfordernd. Der Schlaf fehlt. Das Kind stellt das ganze Leben auf den Kopf. Auch der Übergang von der Pubertät ins Erwachsenenleben ist ein kritischer Moment. Der Körper stellt sich um. Man löst sich von den Eltern und muss eigene Beziehungen aufbauen. Nicht allen gelingt dieser Übergang reibungslos. In diesen Situationen ist es wertvoll, wenn ein Umfeld aus Eltern und Lehrpersonen unterstützend helfen kann.

*Wie gut ist das Schweizer Gesundheitssystem darauf vorbereitet, Menschen in verschiedenen Lebensphasen bei psychischen Problemen zu unterstützen?*

Im Gesundheitssystem haben wir gewisse Lücken. Aber es ist nicht das Einzige, das relevant ist. Es ist das ganze System, in dem wir uns bewegen. Bei Kindern und Jugendlichen ist es die Schule, die Fussballtrainerin, der Onkel, bei der arbeitenden Bevölkerung der Arbeitsplatz, die Nachbarn. In diesem Umfeld müssen sich die Betroffenen gesund bewegen können. Genau dort bräuchten sie zuerst Unterstützung.

*Und wie ist die Situation in der Krise?*

Es gibt immer weniger Hausärztinnen und Hausärzte. Sie wären als erste Ansprechpersonen wichtig. Heute muss man gleich auf den Notfall im Spital. Bei psychischen Problemen ist das wenig geeignet. Dort kennt einen auch niemand. Hat jemand psychische Probleme und ist überzeugt, dass sowieso keine Ansprechperson verfügbar ist, wird er oder sie eher viel zu spät Hilfe suchen. Auch die allgemeine Vernetzung hat Potenzial. An wen kann sich

ein Arbeitgeber wenden, wen kann die Hausärztin beiziehen, wenn sie nicht mehr weiter weiss? Ein grosses Problem ist, dass diese Vernetzungsarbeiten nicht bezahlt werden.

*Gibt es keine Ansätze, um dies zu fördern?*

Es gibt erste Projekte auf Gemeindeebene, die Vernetzungsmassnahmen für ältere Menschen oder Kleinkinder fördern.



## «Dem grössten Teil, auch den jungen Menschen, geht es gut.»

Cornelia Waser

*Sollten sich Stiftungen hier verstärkt engagieren?*

Ja. Solche Vernetzungsprojekte werden häufig mit der Unterstützung von Stiftungen möglich. Auch niederschwellige Projekte, die in der Gemeinde angeboten werden, sind wichtig. Das Erzählcafé ist ein typisches Beispiel. Eine moderierte gemütliche Gesprächsrunde. Sehr viel freiwilliges Engagement macht dies möglich, und es spricht viele an. Die Teilnehmer:innen können sich austauschen und alle kommen zu Wort. Das kann schon wahnsinnig viel bewirken.

*Welches Potenzial hat Künstliche Intelligenz, KI? Könnte eine KI beispielsweise beim Erzählcafé den Part des Gegenübers übernehmen?*

Beim Erzählcafé geht es ums Erzählen, ums Reflektieren. Dazu brauche ich keine KI. Ein Ersatz wäre, einfach die Geschichte aufzuschreiben.

*Ist das Erzählcafé nicht mehr?*

Der andere Aspekt neben dem Erzählen ist das «Spüren». Das Zusammensein mit Menschen kann uns spürbar guttun. Das kann KI nicht. Aber sie kann uns beispielsweise animieren, dass wir uns überhaupt hinsetzen und zu schreiben beginnen. Da hat KI Potenzial. Aber beim Gemeinschaftlichen sehe ich das nicht.

*Sehen Sie Potenzial in der Prävention, in der Diagnose oder der Früherkennung von Problemen?*

In der Selbstdiagnose könnte ich mir den Einsatz von KI vorstellen. Ich fülle einen Fragebogen aus und erhalte Tipps. Das ist ein Schritt mehr. Die KI würde Unterstützung bieten. Das muss natürlich sorgfältig umgesetzt werden.

*Kann KI auch negative Effekte, etwa, dass KI uns das Gefühl gibt, ersetzbar zu sein?*

Dieses Gefühl betrifft wahrscheinlich noch wenige. Gerade beratende Berufe werden aktuell noch stark gebraucht. Wir erleben ja einen Fachkräftemangel. Aber es wird sicher Aufgaben geben, die ersetzt werden können.

*KI wurde weltweit als radikale Veränderung bezeichnet. Verunsichern solche Entwicklungen?*

Weltweit verändern sich aktuell so viele Dinge, auf die wir keinen Einfluss nehmen können. Das löst ein Gefühl der Ohnmacht aus. Das ist belastend.

*Ein solches Ereignis war die Pandemie.*

*Wirkt sie noch nach?*

Die Pandemie hat die Menschen verunsichert. Einige fanden erst in Verschwörungstheorien wieder Sicherheit. Die Communities in den Sozialen Medien haben dies noch verstärkt. Das wirkt noch nach.

*Wie schätzen Sie aktuell die psychische Gesundheit der Bevölkerung in der Schweiz ein?*

Auch wenn wir oft über die negativen Dinge sprechen, geht es der Mehrheit insgesamt sehr gut. Dem grössten Teil, auch den jungen Menschen, geht es gut. Der Anteil der Menschen, denen es gut geht, nimmt auch von Lebensphase zu Lebensphase zu. Erst am Ende, wenn wir auf Unterstützung angewiesen sind, nimmt sie wieder ab. Aber es gibt einzelne Gruppen, wie etwa junge Frauen, bei denen die Fälle von psychischer Belastung zugenommen haben. Das zeigen auch die langen Wartezeiten bei Beratungsangeboten oder die Zunahme bei der IV aufgrund der psychischen Krankheiten. Das ist handfest. Das müssen wir angehen.

*Wo sehen Sie Verbesserungspotenzial? Fachkräfte finden sich nicht über Nacht.*

Wir brauchen niederschwellige Massnahmen.

*Zum Beispiel?*

Mit frühzeitiger Wahrnehmung können wir selber oder das Umfeld eine problematische Entwicklung feststellen. Dann braucht es erreichbare Hilfestellungen. Wenn wir immer kommunizieren, dass die Versorgung überlastet ist, gibt es viele Menschen, die sich davon abgeschreckt fühlen und gar nicht erst versuchen, Hilfe zu erhalten. Bei den niederschweligen Beratungsangeboten per Telefon sehe ich Potenzial. Sie werden aktuell überannt. Niemand will niederschwellige Angebote finanzieren. Aber eigentlich wäre es genau hier, wo wir ausbauen müssten.

*Dann hat die Hemmschwelle, sich bei einer Telefonberatung Hilfe zu holen, abgenommen?*

Wenn jemand keinen Termin bei einer Psychologin oder einem Psychologen bekommt, dann ruft er eine Telefonberatung an. Gerade auch im Alter

fehlen Möglichkeiten zum Austausch zusehends. Hier unterstützen wir gemeinsam mit einer Stiftung ein Projekt mit einem Angebot für ältere Menschen.

*Niederschwellige Angebote können also eine grosse Wirkung haben?*

Es braucht manchmal nicht viel. Es können einfache Dinge aus der Krise helfen. Es ist wichtig, dass nicht nur das Individuum und nicht nur das Umfeld entscheidend sind. Beides und das Zusammenspiel sind wichtig. Einfache Botschaften können helfen. Eine nette Nachbarin, die einen anlacht, kann helfen.

*Heisst das umgekehrt, dass einfache Dinge in die Krise führen können?*

Nein. Ein Nachbar, der ohne grüssen vorbeiläuft, stürzt einen nicht gleich in eine Krise. ■

ANZEIGE

[zkb.ch/stiftungen](http://zkb.ch/stiftungen)

# Sie haben viel zu geben. Wir auch.

Zum Beispiel unseren neuen Anlagefonds speziell für gemeinnützige Stiftungen und Vereine. Er ist nachhaltig, einfach und kostengünstig.



Zürcher  
Kantonalbank

# «Abgeklärtes Profitum führt in die Sackgasse»

Angehörige sind Teil des Versorgungssystems – das verdient Anerkennung.

–Autor: Christian Pfister

Die psychiatrische Versorgung in der Schweiz ist am Anschlag. Und die Probleme werden nicht weniger – Indizien für die prekäre Lage gibt es zuhauf. Mittendrin stehen die Angehörigen und Vertrauten von Menschen mit psychischen Erkrankungen, die Tag für Tag immer wieder Wege finden, um ihren betroffenen Lieben beizustehen. Meist tun sie dies im Stillen, isoliert – oft belastet durch Scham, Überforderung, Wut, Trauer und Erschöpfung. Fernab der öffentlichen Wahrnehmung oder der Profis, die das Versorgungssystem prägen, leisten sie Enormes. Angehörige und Vertrauenspersonen von psychisch erkrankten Menschen sind in vielerlei Hinsicht systemrelevant. Warum das so ist, ist einfach zu erklären: Was das System nicht oder nur bruchstückhaft zu tragen und lösen vermag, landet letztlich auf den Schultern von Vertrauten, Eltern, Kindern, Geschwistern, Partnerinnen und Partnern, – Vertraute von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Sie leisten eine grosse, anspruchsvolle Arbeit. Ohne sie würde das System kollabieren und das Leid der Betroffenen grösser.

59 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in unserem Land waren in ihrem Leben bereits einmal in der Rolle der Angehörigen oder Vertrauenspersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen. Rund die Hälfte davon, nämlich etwa 2,1 Millionen Menschen, befindet sich aktuell gerade in dieser Rolle. Es liegt auf der Hand, festzustellen: Ihr Beitrag ist für Betroffene enorm wichtig und entlastet das System jährlich in Milliardenhöhe. Kosten, die in keiner Statistik auftauchen, aber durchaus in die Statistiken rund um das Versorgungssystem aufgenommen werden müssten. Diese Unterstützungsarbeit fordert ihren Tribut: Rund ein Drittel der Angehörigen erkrankt ob der Belastung selbst. Wenn

**Fr.** «Le professionnalisme décafé mène à une impasse»  
Les proches font partie du système de soins et cela mérite reconnaissance.

**En.** 'A mere focus on the professional leads to a dead end'  
Family members are part of the care system – that deserves recognition.

☉ [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)



## Zur Person:

*Christian Pfister ist Co-Präsident von Stand by You Schweiz. Der Verein will die Solidarität unter Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen stärken und die Unterstützungsangebote erweitern. Christian Pfister blickt auf langjährige Führungserfahrung in Unternehmenskommunikation, strategischem Marketing und Public Affairs bei grossen Finanzdienstleisterinnen wie Swiss Life, der Winterthur Group und Credit Suisse zurück.*

wir uns nicht um ihre Nöte kümmern, spielen wir «Russisches Roulette» mit der Gesundheit vieler in unserem Land.

Als Angehörigenbewegung Stand by You Schweiz sind wir Teil der Zivilgesellschaft. Wir gehören zu jenen in unserem Land, die durch ihre Freiwilligenarbeit dafür sorgen, dass wir als Gesellschaft zusammenhalten, gedeihen und funktionieren können. Darum sei die These erlaubt: Der Druck auf die psychiatrische Versorgung wird in den kommenden Jahren derart zunehmen, dass die Profis allein (Pflege, klinische Psychiatrie, Sozialarbeit, Kostenträger, NGOs) die Krise nicht bewältigen können. Wir sind als ganze Gesellschaft aufgefordert, Lösungen zu finden, damit unsere Betroffenen in möglichst grosser Selbstbestimmung und mit möglichst vielen Arten der Teilhabe am gesellschaftlichen, sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Leben durch den Alltag gehen können.

Die tatsächliche Relevanz der Angehörigen und Vertrauten kontrastiert mit der Erfahrung, die viele von uns alltäglich machen: Wir Angehörigen finden uns allzu oft in einer marginalisierten, von den Profis vom Fach, aber auch bei NGOs gönnerisch abgewerteten Aussenseiterposition. Wir sind allzu oft Bittsteller. Dabei stehen wir voll in der Verantwortung und im Regen, wenn unsere Lieben wieder einmal im Chaos versinken oder sich durch den Alltag kämpfen. Wir sind «case manager», ob es uns gefällt oder nicht. Deshalb möchten wir auch mitgestalten und mehr Mittel bekommen, damit wir unsere Freiwilligenarbeit für Angehörige wirkungsvoll gestalten können. Wir fordern deshalb mehr Anerkennung derjenigen, die wie wir «skin in the game» haben, also mit Haut und Haaren Teil des Versorgungssystems sind. Mit abgeklärtem Profitum allein werden wir in einer Sackgasse landen. ■



Fr.

2436

Dans un musée vivant, la création artistique est proposée comme thérapie pour les adultes souffrant de problèmes psychiatriques. L'activité créative et l'interaction sociale peuvent améliorer les effets de la thérapie et faciliter la réinsertion.

En.

2436

In a Living Museum, art-making is offered as therapy for adults with experience of psychiatric care. Creative activity and social interaction can increase the therapeutic effect and facilitate reintegration.

thephilanthropist.ch



## In einem Living Museum wird künstlerisches Schaffen als Therapie für erwachsene Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung angeboten. Die kreative Tätigkeit und die soziale Interaktion können den Therapieeffekt steigern und erleichtern die Reintegration.

\_Autor: David Meier Schlerkmann

Psychische Krankheiten sind häufig mit einer erhöhten Stressintoleranz und Verletzbarkeit verbunden. Dies ist einer der Gründe, wieso Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung Schwierigkeiten haben, dem Leistungsdruck der Gesellschaft standzuhalten. Und dank effektiven Therapien können psychisch erkrankte Menschen heute noch schneller stabilisiert und aus einer stationären Therapie entlassen werden. Aber die Gesellschaft ist noch nicht genügend bereit für die Integration und Inklusion von Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung. Es gibt zu wenig geeignete Arbeitsplätze für die betroffenen Menschen, weshalb diese häufig weder eine Rolle noch eine Aufgabe in der Gesellschaft wahrnehmen können, was zu sozialer Isolation führt. Umso wichtiger sind Angebote wie die eines Living Museum – eines offenen Ortes, an dem psychisch beeinträchtigte Menschen frei künstlerisch tätig sein können. Durch den Einbezug von Kunstschaffenden ohne Psychiatrie-Erfahrung entsteht eine vielfältige Durchmischung und eine tragende soziale Gemeinschaft. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass künstlerisches Schaffen zu einem Spannungsabbau, zu Katharsis und zum Abbau von Angst führen kann. In einem Living Museum wird Selbst-

kompetenz aufgebaut und auch Hoffnung kann im künstlerischen Prozess wieder aufleben. Ein Living Museum ist zugleich ein offenes Atelier, ein Kunst-raum und ein Museum für zeitgenössische Kunst. Durch einen aktiven Austausch mit der Öffentlichkeit nimmt es ebenfalls einen gesellschaftlichen Sensibilisierungsauftrag wahr.

### Eine wertvolle Bereicherung für die Gesellschaft

In einer verlassenen Kantine des Creedmoor Psychiatric Center in Queens, New York, nahm die Geschichte der Living Museums im Jahre 1983 ihren Anfang. Überzeugt davon, dass künstlerisches Schaffen bei Menschen mit psychischen Erkrankungen Heilung und Genesung fördern kann, verwandelte Dr. Janos Marton, ein ungarischer Künstler und Psychologe, die leerstehende Kantine in einen Ort der Kreativität. Und knapp 20 Jahre später wurde 2002 das erste Living Museum in der Schweiz eröffnet, als Teil der psychiatrischen Klinik in Wil SG. Mittlerweile gibt es an zwölf Orten in der Schweiz ergänzende therapeutische Angebote durch ein Living Museum. Im Jahr 2022 wurde das Living Museum Zürich eröffnet, welches die Kombination aus Kunst und Therapie auch in die

Limmatstadt brachte. Gina Orsatti, Director Living Museum Zürich, erklärt: «Ein Living Museum in Zürich ist eine wertvolle Bereicherung für unsere Gesellschaft. Menschen, die nach einem stationären Aufenthalt in der Psychiatrie auf der Suche nach Stabilität und Rückhalt sind, profitieren von einem Raum, in dem sie sich durch kreatives Gestalten mit sich selbst und ihrer Umwelt auseinandersetzen können.» Wie auch für viele andere gemeinnützige Projekte ist die finanzielle Lage nicht einfach. Gina Orsatti führt aus: «Seit zweieinhalb Jahren sind wir als Pilotprojekt auf der Hardgutbrache zuhause. Durch die Verlängerung der Zwischennutzung bis Ende 2027 hat sich die Suche nach einem definitiven Standort etwas entschärft – wir sind jedoch weiterhin intensiv auf der Suche nach geeigneten und bezahlbaren Räumlichkeiten sowie nach finanzieller Unterstützung, um den Betrieb längerfristig aufrechterhalten zu können.» Denn dass im letzten Jahr 74 Kunstschaffende während total **2436 Stunden** künstlerischen Tätigkeiten nachgehen konnten, ist nur dank der Hilfe von Partnern wie der Schwyn-Stiftung und Beiträgen der Stadt Zürich möglich, welche das Living Museum Zürich massgeblich finanziell unterstützen. ■

# Forschung und direkte Hilfestellung

Die Familien Schwyn führten über vier Generationen die psychiatrische Privatklinik Littenheid im Kanton Thurgau. Nach dem Verkauf 2016 gründeten Hans und Marianne Schwyn mit einem Teil des Erlöses im Jahr 2017 die «Hans und Marianne Schwyn-Stiftung».

—Interview: Olivia Schär

## Was waren die Hauptbeweggründe, eine Stiftung zu gründen?

Hans Schwyn: Es war uns schon länger klar, dass wir intern keine Nachfolge für die Klinik Littenheid haben werden. Mit dem Verkauf der Klinik an die Familien Hinderer/Bosshard, die die Psychiatrische Privatklinik Schlössli Oetwil am See und das Pflegeheim Bergheim führen, waren wir finanziell gut aufgestellt. Wir fragten uns, wie wir das über vier Generationen erarbeitete Vermögen sinnvoll einsetzen können. Eine Stiftung mit Schwerpunkt Psychiatrie und Psychotherapie schien uns nahelegend.

## Inwiefern hat diese Familiengeschichte die heutige Ausrichtung der Stiftung beeinflusst?

Marianne Schwyn: Durch unsere langjährige familiäre Verbindung zur Psychiatrie ist die Nähe mit psychisch beeinträchtigten Menschen ein Teil unseres Lebens geworden. Wir wissen aus Erfahrung, dass öffentliche Mittel für viele Angebote und Aktivitäten für diese Patientengruppe nach dem Klinikaustritt für eine Stabilisierung im Alltag oft fehlen.

## In welchen Bereichen setzt die Stiftung konkret an?

MS: Unsere Stiftung ist thematisch und geografisch breit aufgestellt. Ein zentraler Förderschwerpunkt liegt in der akademischen Nach-



## Öffentliche Mittel für viele Angebote und Aktivitäten für diese Patientengruppe fehlen oft.

Marianne Schwyn

wuchsförderung. Wir unterstützen gezielt Forschungsprojekte der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich und arbeiten dabei eng mit der UZH Foundation zusammen. Konkret finanzieren wir klinische Forschungszeit für Nachwuchsforschende in Psychiatrie und Psychotherapie, sie erhalten «protected research time», sodass sie neben ihrer klinischen Arbeit über einen längeren Zeitraum auch wissenschaftlich tätig sein können. Der zweite Förderschwerpunkt ist

das Gegenstück zur akademischen Förderung: Wir unterstützen Organisationen wie die Stiftungen Pro Mente Sana, Living Museum Schweiz und Medair, die Betroffenen im In- und Ausland direkt Hilfestellungen in Form von Beratungen oder psychosozialer Unterstützung anbieten.

## Wie sehen diese Hilfestellungen aus?

HS: Pro Mente Sana bietet kostenlose und niederschwellige Beratung für Erwachsene mit psychischen Beeinträchtigungen und ihre Angehörigen an. Ebenfalls engagiert sich die Stiftung stark in der Sensibilisierungs- und Öffentlichkeitsarbeit. Über die Stiftung Medair haben wir ein Projekt im Libanon unterstützt.

MS: Die Stiftung «Living Museum Schweiz» als Ableger einer internationalen Organisation bietet Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung die Möglichkeit, sich künstlerisch zu betätigen, und bietet so Kontaktmöglichkeiten untereinander und eine sinnvolle und kreative Tagesstruktur.

Lesen Sie das ganze Interview online.  
[thephil.ch/sch125](http://thephil.ch/sch125)





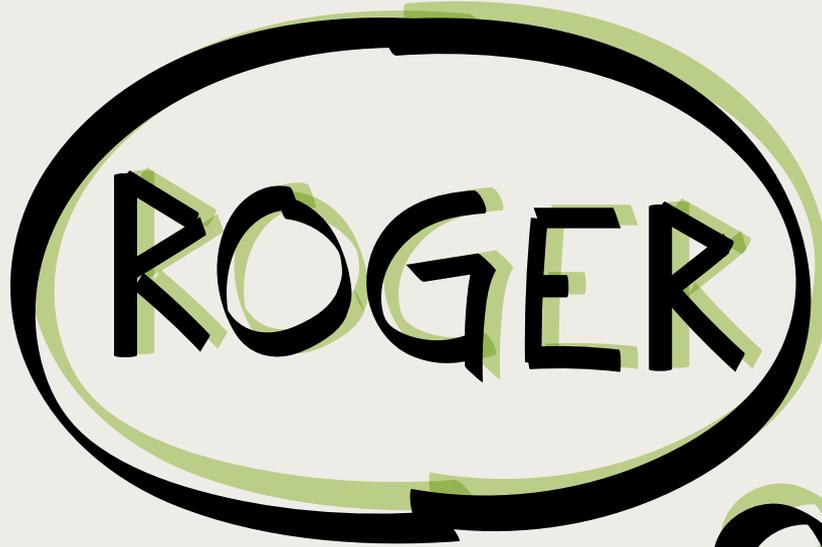
**Fr.** **Apprendre à parler**  
Beaucoup ne savent pas comment soutenir les autres. Le programme ensa leur enseigne différentes manières de parler aux personnes en situation de crise pour les soutenir. Les premiers secours en santé mentale peuvent changer des vies.

**En.** **Learn how to talk to people**  
Many people don't know how they can help. The ensa program teaches people how to approach and support other people in crisis. Mental health first aid can change lives.

OO [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

## Ansprechen lernen

Menschen auf ihr Wohlbefinden ansprechen. Viele wissen nicht, wie sie helfen können. Das Programm ensa lehrt, wie man Menschen in Krisen anspricht und unterstützt. Psychische Erste Hilfe kann Leben verändern. Mit einfachen Methoden und praktischen Übungen vermittelt ensa, was im Ernstfall zu tun ist.



### Zur Person:

*Dalit Jäckel-Lang ist Leiterin des schweizweiten Programms ensa Erste Hilfe für psychische Gesundheit und Geschäftsleitungsmitglied der Schweizerischen Stiftung Pro Mente Sana. Sie hat Sozial- und Wirtschaftspsychologie in Basel und Strasbourg studiert und promovierte zum Thema beruflicher und familiärer Übergänge. Pro Mente Sana ist eine unabhängige Organisation für psychische Gesundheit in der Schweiz. Sie ist Anlaufstelle für Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung, deren Angehörige und Fachpersonen.*

Ihr Bruder hat als Zeuge einen schlimmen Autounfall erlebt und ist seither sehr schreckhaft und gereizt. Er hat aufgehört, Auto zu fahren, und arbeitet nun, wenn immer möglich, im Homeoffice. Ihre Arbeitskollegin zieht sich immer mehr zurück, macht häufig zynische Kommentare, hält keine Deadlines mehr ein und kommt häufig zu spät, obwohl sie früher immer sehr zuverlässig war. Ihr Mannschaftskollege wirkt im Basketballtraining in letzter Zeit ständig erschöpft, macht sich Sorgen um allerlei Dinge, die ihm und seiner Familie zustossen könnten, und riecht immer öfter nach Alkohol. Was würden Sie in diesen Fällen tun? Würden Sie die Ihnen nahestehenden Personen auf Ihre Beobachtungen und ihr Wohlbefinden ansprechen? Falls ja – wann, wo und mit welchen Worten? Und woher wissen Sie, ob überhaupt Anlass zur Sorge besteht oder ob sie nur gerade eine schwierige

Phase durchmachen und sich alles von alleine wieder einrenken wird?

Die meisten von uns würden gerne helfen, wenn es jemandem aus unserem Umfeld nicht gut geht. Doch viele wissen nicht, wie. Was wir tun müssen, wenn jemand bewusstlos auf der Strasse liegt, eine Kollegin am Mittagstisch zu ersticken droht oder der Nachbar sich mit der Säge geschnitten hat und stark blutet, das haben die meisten von uns im Nothelferkurs gelernt. Seitenlage, Ampelschema, GABI oder ABCD: Im Takt von «Ah, ha, ha, ha, stayin' alive, stayin' alive!» übt jede Person, die in der Schweiz gerne Auto fahren möchte, die Herz-Lungen-Wiederbelebung. Dass es dringend notwendig und eigentlich ganz banal ist, auch Ersthelferkurse für psychische Probleme anzubieten, fiel dem australischen Psychologieprofessor Tony Jorm und der Pflegefachfrau Betty Kitchener, die selbst lange an schweren Depressionen litt, vor über 20 Jahren ein. Sie gründeten

daraufhin das Programm Mental Health First Aid, welches mittlerweile von Australien aus in die ganze Welt verbreitet wurde und in über 30 Ländern verfügbar ist.

## Seit 2019 in der Schweiz

Seit 2019 ist das Programm auch in der Schweiz verfügbar und trägt hierzulande den Namen ensa. Die Stiftung Pro Mente Sana erwarb die Lizenz für das internationale anerkannte Programm und konnte die Kurse mit grosszügiger Unterstützung der Beisheim Stiftung, welche auch heute noch stark ins Programm involviert ist, lancieren. Nicht nur die Idee, dass Laien helfen lernen, ist dem ensa Kurs und dem bekannten physischen Nothelferkurs gemeinsam. Auch das Format ähnelt: Der Kurs lebt von praktischen Übungen – in diesem Fall sind das nicht Beatmungen oder Druckverbände, sondern Rollenspiele und Kommunikationsübungen, in denen Gespräche in Situationen wie den eingangs erwähnten konkret geübt werden.

## ROGER

Auch die für Laien einfache und klare Handlungsempfehlung nach Schema hat im ensa Kurs ein Äquivalent: Mit der Abkürzung ROGER lässt sich memorisieren, welche Aspekte in ein Erste-Hilfe-Gespräch für psychische Gesundheit einfließen sollten – wobei die Reihenfolge bis auf den ersten Buchstaben keine Rolle spielt. Die folgenden Beispiele geben einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten und Schwerpunkte des Erste-Hilfe-Gesprächs, wie sie im ensa Kurs gelehrt werden:

## Reagiere: ansprechen, einschätzen, beistehen

Überhaupt zu reagieren, auf jemanden zuzugehen und die Person auf eine wertschätzende Art anzusprechen, ist wahrscheinlich der schwierigste – gleichzeitig aber der wichtigste – aller Schritte. Dabei sollte man sich überlegen, welcher Ort und welcher Zeitpunkt dafür günstig sind, und die Vertraulichkeit des Themas respektieren. Hat man als Ersthelfer:in erstmal das Gespräch gesucht, merkt man oft, dass Betroffene froh sind, darüber sprechen zu können.

## Offen und unvoreingenommen zuhören und kommunizieren

Psychische Erkrankungen sind noch immer mit einem grossen Stigma behaftet. Wichtig ist deshalb vor allem, wertfrei zu kommunizieren. Sie finden, ihr Bruder soll sich am Riemen reissen und wieder aus dem Haus gehen? Ihr Mannschaftskollege ist ein Alki, der sich gehen lässt? Überdenken Sie Ihre eigene Haltung, bevor Sie jemanden ansprechen. Psychische Schwierigkeiten haben nichts mit Schwäche oder Faulheit zu tun und sind sehr ernst zu nehmen. Wenn Sie Ihrem Gegenüber und seiner Situation möglichst vorurteilsfrei begegnen, können Sie viel besser zuhören.

## Gib Unterstützung und Information

Psychische Erkrankungen sind genauso verbreitet wie körperliche Erkrankungen und kein Randgruppen-Phänomen. Jede zweite Person in der Schweiz erkrankt im Verlauf ihres Lebens einmal an einer psychischen Erkrankung. Diese sind behandelbar und oft auch heilbar. Sie haben nichts mit Willensschwäche zu tun. Erklären sie Ihrem Gegenüber diese Fakten – sie wirken aufklärend, entstigmatisierend und machen Mut.

## Ermutige zu professioneller Hilfe

Erklären Sie der Person, welche Möglichkeiten und Hilfsangebote es gibt. Dazu gehören neben der Psychotherapie auch niederschwellige Anlaufstellen wie Hausärzt:innen und anonyme Telefonberatungen. Eine grosse Hilfe können auch Peers sein, Expert:innen aus eigener Erfahrung mit psychischen Erschütterungen.

## Reaktiviere Ressourcen

«Was tut dir gut, wo oder bei wem tankst du Kraft?» Die Antworten auf solche Fragen sind so individuell wie hilfreich. In schwierigen Phasen helfen bewährte Strategien, Negativspiralen zu durchbrechen und Herausforderungen besser zu bewältigen.

Lernen auch Sie, wie Sie auf Nahestehende zugehen können, wenn es ihnen nicht gut geht. Jede:r kann als Teil der Gesellschaft dazu beitragen, Leid zu vermindern und Leben zu retten. ■

Weitere Informationen unter [www.ensa.swiss](http://www.ensa.swiss)

Das Programm ensa «Erste Hilfe für psychische Gesundheit» ist die Schweizer Version des australischen Programms «Mental Health First Aid», das bereits 2000 entwickelt wurde. Das Programm ensa wurde in der Schweiz von der Stiftung Pro Mente Sana mit Unterstützung der Beisheim Stiftung im Jahr 2019 lanciert. Absolvent:innen dieser Kurse sind Ersthelfer:innen für psychische Gesundheit. Heute zählen die ensa Kurse bereits über 20'000 Teilnehmende.

Hier gehts zum Kursangebot für Privatpersonen: [ensa.swiss/de/ersthelfer](http://ensa.swiss/de/ersthelfer)

Das Programm ensa bietet auch Angebote für Organisationen: [ensa.swiss/de/organisationen](http://ensa.swiss/de/organisationen)

**En. Fr.** En bref  
[thephilanthropist.ch](https://thephilanthropist.ch)

**En. Fr.** In brief  
[thephilanthropist.ch](https://thephilanthropist.ch)



## Jugendmentalgesundheit in Europa

Die Z Zurich Foundation zeigt in ihrem Anfang Jahr publizierten *Whitepaper*, wie es um die psychische Gesundheit junger Menschen in Europa steht – und wo dringender Handlungsbedarf besteht. Ein fehlender Zugang zu Hilfe, geringe Priorisierung und massive Versorgungslücken prägen die Lage. Das *Whitepaper* skizziert eine für 2030 mit konkreten Empfehlungen an Politik, Schulen, Familien und Wirtschaft: Prävention stärken, emotionale Bildung fördern, Versorgung ausbauen.

<https://thephil.ch/zfo25>

## Stiftungsreport 2025: erste Einblicke

Der Schweizer Stiftungsreport 2025 zeigt: Der Stiftungsplatz Schweiz bleibt stabil, mit 298 Neugründungen und 268 Liquidationen im Jahr 2024. Besonders die Kantone Zug, Tessin und Graubünden verzeichnen ein starkes Wachstum. Pro Kopf gibt es in der Schweiz sechsmal mehr Stiftungen als in Deutschland oder den USA – ein Beleg für das hohe philanthropische Engagement. Der vollständige Report erscheint am 27. Mai 2025 auf [stiftungsreport.ch](https://stiftungsreport.ch).

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## Beiträge zur Agenda 2030 gesucht

Wie engagiert sich der gemeinnützige Sektor für die Umsetzung der Agenda 2030 in der Schweiz? Diese Frage steht im Zentrum des dritten freiwilligen Länderberichts, den die Schweiz aktuell erarbeitet. Gemeinnützige Organisationen sind eingeladen, ihre Projekte, Initiativen oder konkreten Wirkungsbeispiele einzureichen – und so sichtbar zu machen, welchen Beitrag sie zur Erreichung der 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) leisten. Eingaben sind bis zum 31. Mai 2025 möglich. Der Eingabelink kann via E-Mail an [SDGital2030@eda.admin.ch](mailto:SDGital2030@eda.admin.ch) angefordert werden.



## «mitenand und fürenand» – Betreuung im Alter

Das neue Age-Dossier der Age-Stiftung stellt die Lebenswelten älterer Menschen und ihre Erfahrungen mit Betreuung in den Mittelpunkt. Das Thema Betreuung im Alter betrifft alle. Während sich die politische Debatte zur Betreuung im Alter intensiviert, bleiben die Stimmen der Betroffenen und Angehörigen selbst oft ungehört. Eine Erkenntnis aus dem Dossier ist klar: Ältere Menschen möchten sich einbringen und wünschen sich eine Begleitung auf Augenhöhe – ein «Mitenand» und «Fürenand». Das Age-Dossier 2025 liefert Erkenntnisse für eine altersgerechte Gesellschaft und trägt zur Gestaltung der zukünftigen Altersbetreuung in der Schweiz bei. Es richtet sich an Politik, Fachwelt und die interessierte Öffentlichkeit.  
[age-stiftung.ch/age-dossier2025](https://age-stiftung.ch/age-dossier2025)

## Jakob und Emma Windler-Stiftung

*Janine Händel, Sie haben zum 1. Januar 2025 die Geschäftsführung übernommen. Welche Impulse möchten Sie setzen, und wie planen Sie, die Stiftung weiterzuentwickeln?*

Die Statuten der Stiftung machen nur wenige inhaltliche Vorgaben, so dass man bisher sehr breit reaktiv Projekte fördern konnte. Die neue Strategie wird sich künftig proaktiv in mehreren Themenfeldern engagieren und fokussieren. Es ist aber noch zu früh, diese heute zu benennen. Durch den engen geografischen Fokus auf den Kanton Schaffhausen hat die Stiftung mit ihren substanziellen Mitteln das Potenzial für eine grosse Hebelwirkung in den ausgesuchten Förderbereichen.

*Gab es einen Schlüsselmoment in Ihrer Karriere, der Sie besonders geprägt hat?*

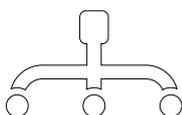
Diesen einen Moment gab es nicht. Ich bin stetig und freudig am Wachsen aufgrund neuer Aufgaben, Themen und Herausforderungen. Dies hat mich auch dazu veranlasst, nach 14 Jahren als Geschäftsführerin bei der Roger Federer Foundation neue Wege zu gehen, und ich habe den schweren Herzens gefällten Entscheid noch keine Sekunde bereut.

*Welche Rolle spielt Innovation in Ihrer Organisation und wo sehen Sie Potenzial?*

Stiftungskapital ist Innovations- und Risikokapital. Ich denke, dass Stiftungen in der Tat Hand bieten sollten, um zusammen mit Experten und innovativen Köpfen neue Lösungen zu suchen und auszuprobieren, welche der Gesellschaft zugutekommen. Sind diese erprobt und nützlich, werden andere Akteure, öffentliche wie kommerzielle, diese übernehmen. ■



**Janine Händel**  
Geschäftsführerin der Jakob und Emma Windler-Stiftung  
[windler-stiftung.ch](http://windler-stiftung.ch)



## Fondation Sotto Voce

*Mia Odermatt, welche langfristigen Ziele haben Sie in Ihrer neuen Rolle als Geschäftsführerin, die Sie im Januar 2025 angetreten haben, und wie wollen Sie diese erreichen?*

Mein Ziel ist es, die Fondation Sotto Voce als wirkungsvolle Förderin für die Vermittlung von hoher Baukultur zu etablieren und den Austausch zwischen Fachleuten und der Gesellschaft zu stärken. Urbanität prägt unseren Alltag und viele der von uns geförderten Projekte erreichen eine breite Öffentlichkeit, sensibilisieren für die Bedeutung der von uns gestalteten Räume und fördern ein tieferes Verständnis für die gebaute Umwelt.

*Was sehen Sie als die grösste Herausforderung in Ihrer neuen Position?*

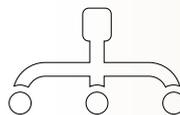
Das Wirkungsfeld der Stiftung umfasst die Förderung von transdisziplinären Projekten, die Fachwelt und breite Öffentlichkeit aktiv miteinander verbinden. Eine der grössten Herausforderungen besteht darin, den Begriff «Hohe Baukultur» auf verständliche und zugängliche Weise zu vermitteln. Es gilt, ihn der breiten Öffentlichkeit so nahezubringen, dass er greifbar und relevant wird.

*Welche Werte sind Ihnen in der Führung wichtig?*

In der Führung halte ich Transparenz, Kooperation und Neugier für zentrale Werte. Ich bin fest davon überzeugt, dass echter Wandel nur durch sinnstiftende Zusammenarbeit und einen offenen, respektvollen Dialog erreicht werden kann. Neben den nötigen Fachkompetenzen schätze ich besonders die menschliche Seite der Führung: Herzlichkeit, Zugänglichkeit und echtes Engagement – kurz gesagt: Leidenschaft für das, was wir tun. ■



**Mia Odermatt**  
Geschäftsführerin der Fondation Sotto Voce  
[sottovoce.org](http://sottovoce.org)



# Empowerment

## Mit den Webinaren, Essentials und Bootcamps von StiftungSchweiz am Start

Digitalisierung ist keine Selbstläuferin. Für Nonprofits und Funder bringt sie vielfältige Herausforderungen und Fragen mit sich. Die folgenden Webinare, Essentials (1h online) und Bootcamps (9–15 Uhr in Basel oder via Livestream) geben praktische Antworten. Die Empowerment-Formate werden von StiftungSchweiz zusammen mit Partnern konzipiert und durchgeführt.

### Es

**Essential** / 7.5.2025 | 10.00–11.00

Technologie

#### **Suchmaschinenoptimierung (SEO)**

Dieses Essential bietet Nonprofits einen Einstieg in SEO, vermittelt Grundlagen, Ziele und Methoden und zeigt, wie erste Massnahmen kostengünstig umgesetzt werden, um die Website-Reichweite und die Suchmaschinenplatzierung zu verbessern.



[thephil.ch/seo525](https://thephil.ch/seo525)

### We

**Webinar** / 8.5.2025 | 13.30–14.30

Fördern & Entwickeln

#### **Entscheidungshilfe Digitales Gesuchsmanagement**

*In Kooperation mit AlphaFoundation*

Möchten Sie Ihr Gesuchs- und Fördermanagement digitalisieren? Wir zeigen Ihnen die Vorteile, Herausforderungen und die entscheidenden Kriterien bei der Technologieauswahl – und wie Sie Ihre Prozesse zukunftssicher gestalten.



[thephil.ch/3FaUliv](https://thephil.ch/3FaUliv)

### Bo

**Bootcamp** / 9.5.2025 | 9.00–15.00

Technologie

#### **Künstliche Intelligenz (KI) für Nonprofits und Funders**

Künstliche Intelligenz (KI) erleichtert den Arbeitsalltag, wirft jedoch Fragen zu Verlässlichkeit, Energieverbrauch und Ethik auf. Wir schauen die Chancen und Risiken des KI-Einsatzes für Nonprofits und Funder an sowie Datenschutzaspekte und die damit verbundene Verantwortung.



[thephil.ch/ki525](https://thephil.ch/ki525)

### Bo

**Bootcamp** / 12.5.2025 | 9.00–15.00

Strategie & Governance

#### **Als Stiftungsrat digital am Start**

*In Kooperation mit proFonds, Foundation Board Academy und StiftungsratsMandat.com*

Das Bootcamp zeigt, wie digitale Werkzeuge Stiftungen effizienter machen, Ehrenamtliche entlasten und die Nachfolgeplanung unterstützen. Prozesse, Rollen und Entscheidungskultur stehen auf dem Prüfstand, um eine zukunftsfähige Stiftungsratsarbeit konkret zu gestalten.



[thephil.ch/srat525](https://thephil.ch/srat525)

### Bo

**Bootcamp** / 21.5.2025 | 9.00–15.00

Fundraising & Community

#### **Digital Fundraising und Crowdfunding**

*In Kooperation mit Sugimoto Consulting*

Digitales Fundraising erweitert Ihre Strategie, erreicht mehr Menschen und steigert Effizienz. Im Bootcamp lernen Sie, die digitale Präsenz zu optimieren, Follower zu aktivieren und durch Storytelling erfolgreiche Kampagnen zu gestalten.



[thephil.ch/digfund525](https://thephil.ch/digfund525)

### Bo

**Bootcamp** / 2.6.2025 | 9.00–15.00

Strategie & Governance

#### **Foresight-Werkstatt: Strategisch auf Zukunft eingestellt**

*In Kooperation mit kühne wicki und Stiftungslabor*

Das Bootcamp zeigt Stiftungen, wie sie mit Foresight-Methodik Zukunftsstrategien entwickeln. Mit Inputs, Praxisübungen und konkreter Unterstützung fördern wir eine Kultur der Zukunftsbereitschaft in den Teams und im Stiftungsrat.



[thephil.ch/foresight625](https://thephil.ch/foresight625)



**Weitere Infos  
und Anmeldung**  
[trainings.stiftungschweiz.ch](https://trainings.stiftungschweiz.ch)



# Digitales Gesuchsmanagement wird Standard

Digitales Gesuchs- und Fördermanagement ist in der Schweiz im Aufwind – mit immer neuen Lösungen, die auf den Markt kommen. Sie versprechen deutliche Effizienzsteigerungen, stellen aber auch neue Anforderungen an die beteiligten Organisationen – eine begleitete Einführung lohnt sich. StiftungSchweiz hat eine intuitive und gleichzeitig kostengünstige Lösung am Start.

„Autor: Stefan Schöbi

Digitale Lösungen gewinnen in der Schweizer Stiftungslandschaft zunehmend an Bedeutung. Sie vereinfachen und beschleunigen Prozesse, erhöhen die Transparenz und stärken die Qualität und Nachvollziehbarkeit von Entscheidungen. Digitales Gesuchs- und Fördermanagement bezieht sich auf den Einsatz von Online-Plattformen und Softwarelösungen, die den Prozess der Antragstellung, Bewertung und Verwaltung von Fördermitteln unterstützen und automatisieren. Zeitgemässe Technologien ermöglichen es Organisationen, Gesuche schneller zu bearbeiten und sorgfältiger zu entscheiden. Sie erleichtern die Kommunikation mit Gesuchstellenden, das Reporting und die Dokumentation der Stiftungsaktivitäten.

## Neue Technologie, alte Zöpfe

Seit November 2023 hat StiftungSchweiz ein innovatives Angebot am Start, das sich durch eine intuitive Benutzeroberfläche und die Verwendung modernster Technologien auszeichnet, einschliesslich eines sorgfältigen Einsatzes künstlicher Intelligenz bei der Erstanalyse von Anträgen. Die Lösung wurde in enger Zusammenarbeit mit Swiss-Foundations entwickelt und besticht durch ihre Einfachheit. Damit ist sie besonders für kleinere und mittlere Organisationen geeignet, die noch keine digitalen Lösungen einsetzen. Dank ihrer Skalierbarkeit kommt die Lösung aber auch bei einer

wachsenden Zahl von grossen Stiftungen oder sogar im Sponsoringmanagement grosser Unternehmen zum Einsatz.

Die Umstellung auf digitales Gesuchs- und Fördermanagement ist nicht frei von Herausforderungen. Organisationen müssen ihre internen Prozesse anpassen und alte, auf Papier und Stift ausgerichtete Praktiken überdenken. Die Implementierung eines digitalen Systems führt damit oft auch zu neuen Zuständigkeiten, Richtlinien oder organisatorischen Strukturen, um die Vorteile voll ausschöpfen zu können. Digitale Systeme erfüllen auch die Erwartungen einer neuen Generation von Stiftungsratsmitgliedern, die zeitgemässe Entscheidungsprozesse und flexible Arbeitsweisen (wie etwa virtuelle Sitzungen) bevorzugen.

## Fortschritt für beide Seiten

Oftmals vergessen geht die Perspektive der Gesuchstellenden. Digitale

Möchten Sie auf ein digitales System umstellen? Im Webinar am 8. Mai von 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr stellen wir die verschiedenen Ansätze vor, zeigen, worauf es bei der Auswahl ankommt, und geben Einblick in die beiden führenden Lösungen von AlphaFoundation und StiftungSchweiz. Jetzt kostenlos anmelden.

[thephil.ch/3FaUliv](https://thephil.ch/3FaUliv)



Insellösungen erfordern, dass diese ihre Informationen in spezifische Systeme einpflegen, was gegenüber dem klassischen Papiergesuch nicht selten zu einem erhöhten Aufwand führt. Dieser Aspekt wird oft übersehen, wenn es darum geht, ein neues System auszuwählen. Es ist daher essenziell, dass eine Lösung sowohl die Förderorganisation wie auch die Antragstellenden im Effizienzgewinn unterstützt. Bei StiftungSchweiz werden Informationen deshalb nur einmal abgefüllt und stehen anschliessend für unterschiedliche Gesuche zur Verfügung – ob digital oder in Papierform. Das reduziert ab dem zweiten Gesuch den Aufwand erheblich.

Mit einer weitsichtigen Perspektive und dem richtigen Partner können digitale Lösungen neue Massstäbe setzen und für effizientere und transparentere Förderprozesse sorgen – von der Datensicherheit über umfassende Kontextinformation, die bei jeder Antragsprüfung zur Verfügung steht, bis hin zu einer transparenten und einfachen Kommunikation. Wer umsteigt, sagt oft: Warum haben wir das nicht früher gemacht? Jetzt könnte der ideale Moment sein, die neuen Möglichkeiten zu erkunden und die eigenen Prozesse für die Zukunft zu rüsten.

# Neue Anlaufstelle zu unternehmerischer Förderung

Mit der neuen Anlaufstelle «unternehmerische Förderung» bietet SwissFoundations Unterstützung für Förderstiftungen, die innovative Fördermodelle umsetzen möchten.

Nach der Anpassung der Zürcher Steuerpraxis im Februar 2024 stehen unternehmerische Fördermodelle einer Steuerbefreiung nun nicht mehr entgegen, selbst wenn ein Mittelrückfluss (Rückzahlungen und Verzinsung von Darlehen, Erträge aus Beteiligungen, Erfolgsbeteiligungen) an die gemeinnützige Institution stattfindet.

## Konkrete Unterstützung

Dies eröffnet Stiftungen zusätzliche Möglichkeiten, ihre Fördermittel wirkungsvoll einzusetzen. Zu den bekanntesten unternehmerischen Förderformen gehören Beteiligungen, Darlehen, Microfinance oder Social Impact Bonds. Die Anwendung solcher Modelle auf Förderseite wirkt in der Praxis jedoch noch einige Fragen im Sektor auf. Deshalb hat SwissFoundations die Anlaufstelle «unternehmerische Förderung» ins Leben gerufen. Sie unterstützt Förderstiftungen bei der Eignungsabklärung und Umsetzung unternehmerischer Fördermodelle und bietet individuellen Support zur Ausschöpfung der neuen Möglichkeiten. Das neue Angebot ist Teil der «Future-Proof Funding Initiative» von SwissFoundations, die Stiftungen dabei hilft, ihre Förderpraxis zukunftsorientiert auszurichten. «Mit der angepassten Steuerpraxis ist der Weg frei für unternehmerische Fördermodelle – die Anlaufstelle hilft Stiftungen, den Einstieg zu finden und erste Schritte auszuprobieren», sagt Katja Schönenberger, Geschäftsführerin SwissFoundations.

## Wie wende ich unternehmerische Fördermodelle in meiner Stiftung an?

Senden Sie uns Ihre Anfrage über die SwissFoundations-Website. [thephil.ch/ufsf25](https://thephil.ch/ufsf25)

Eine Beratungsstunde wird mit 350 Franken verrechnet. Für SwissFoundations Mitglieder werden die ersten zwei Beratungsstunden kostenlos angeboten. Im Auftrag von SwissFoundations wird die Anlaufstelle von Susanne Wittig, Geschäftsführerin von Impact Relation, betreut.



SwissFoundations

# Die NPO-Finanzkrise

Was NPO aus dem plötzlichen Stopp der US-Entwicklungshilfe für ihr Finanzmanagement lernen können

Der Stopp der US-Entwicklungshilfe unter Präsident Trump trifft auch Schweizer Hilfswerke unerwartet hart. Diese und weitere Entscheidungen der Regierung Trump können eine Kettenreaktion auslösen, mit vergleichbaren Auswirkungen für den NPO-Sektor wie die Finanzkrise 07/08 für die Wirtschaft. Damals führte die Überhitzung im Hypothekenmarkt in den USA zu einer globalen Wirtschaftskrise.

## Entscheid mit Folgen

Der völlige Ausfall der 65 Milliarden Dollar US-Entwicklungsgelder jährlich liesse sich nicht ersetzen, selbst wenn Stiftungen, private Spender:innen oder Unternehmen einen Teil ersetzen würden. Deren Gelder würden dann aber an anderen Stellen und für andere Bereiche wie Bildung, Sozialwesen oder Kultur fehlen, die dann ebenfalls unter Druck geraten würden. In dieser Situation sollten NPO einige zentrale Eckpunkte für ihr Finanzmanagement klären. Erstens ist Liquidität das wichtigste Finanzziel von NPO. Die meisten Mittel sind zweckgebunden, Reservenbildung ist nur begrenzt möglich und der Zugang zu Fremdkapital fast ausgeschlossen. Die Pflege der finanziellen Gesundheit sollte daher für die NPO-Führung von zentraler Bedeutung sein. Zweitens bietet eine solide Bedarfsplanung die Grundlage dafür, in einer Krise schnell zu reagieren, da man weiss, welche Budgetposten wodurch beeinflusst oder angepasst werden können. Auch schützt dies vor Einsparungen am falschen Ort. Drittens braucht es ein gutes Kostenmanagement, um Notwendiges von Überflüssigem oder Aufschiebbarem zu trennen. Am teuersten aber wären die Kosten der Untätigkeit, wenn NPO angesichts der aktuellen Lage nur auf bessere Zeiten hoffen.



## Für einen besseren Umgang mit Finanzen in NPO:

Georg von Schnurbein: Finanzmanagement in NPO, Springer Gabler, 2023. Erhältlich hier oder im Buchhandel: [thephil.ch/fin125](https://thephil.ch/fin125)



# Nicht nur Seifen(ko)-oper(ation)

Zusammenwirken und Zusammenarbeit im Gemeinnützigkeitssektor erschöpft sich nicht in der Endlos-erzählung über deren Bedeutung. Vielmehr ist Kooperation zu leben, denn sie birgt immer die Chance auf ein Happy End, ganz im Sinne von «Und wenn sie nicht liquidiert sind, so kooperieren sie noch heute».

Das Grundsetting für die vorliegende Erzählung liegt in der Fragmentierung und Heterogenität des gemeinnützigen Sektors. Diese stellen ein Hindernis für die kollektive Fähigkeit dar, Ziele effizient zu verwirklichen. Durch Unwissenheit über die Aktivitäten anderer wird die Chance verpasst, bedeutende Wirkung zu erzielen. Doppelspurigkeit und Fehlerwiederholung sind die Folgen.

## Jahresthema «Kooperation»

Kooperationen können Abhilfe schaffen. Dabei erscheinen solche in unterschiedlichen Formen. Die Nutzung von Datenbanken, Plattformen und bestehenden Vernetzungsangeboten, aber auch ein stärkerer Zusammenschluss in Verbänden sind Möglichkeiten, um eine wirksame Gemeinnützigkeit zu fördern. «Kooperation» im gemeinnützigen Sektor in allen Formen wird uns von proFonds dieses Jahr daher eingehend beschäftigen. Ein Sektor ist jedoch nur so erfolgreich, wie seine Rahmenbedingungen dies zulassen. Aktuelle regulatorische Herausforderungen wie das geplante Transparenzregister, wonach Stiftungsratspräsident:innen als wirtschaftlich Berechtigte am Stiftungsvermögen registriert werden sollen, verdeutlichen dies. Auch hier spielt Kooperation in Verbänden eine zentrale Rolle. Denn diese ermöglicht die Schaffung eines starken Sprachrohrs für eine positive Entwicklung der Rahmenbedingungen und sensibilisiert die Öffentlichkeit. Verbände sind Frühwarnsysteme, Agenda Setter und Think-Tanks. Sie setzen Standards und tragen damit zur Transparenz, Glaubwürdigkeit und Qualität des Sektors bei. Sie bieten ihren Mitgliedern eine Plattform sowie die Möglichkeit, sich gegenseitig zu vernetzen. Dann zeigt sich: Echte Kooperation stärkt den Sektor nachhaltig.

## Programm und Mitgliedschaft

Mehr zum Jahresprogramm von proFonds und den Vorteilen einer Mitgliedschaft erfahren Sie unter [www.profonds.org](http://www.profonds.org).



proFonds

THEPHILANTHROPIST

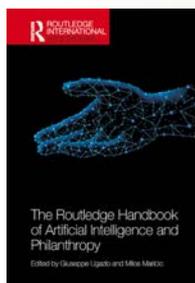
# KI für das Gemeinwohl

Wie kann sich die Philanthropie Künstliche Intelligenz sinnvoll zunutze machen? Ein Handbuch gibt Antworten.

Künstliche Intelligenz (KI) und Philanthropie haben sich über Jahrzehnte hinweg wechselseitig beeinflusst. Diese Wechselwirkung prägte bislang vor allem eine kleine Gruppe einflussreicher Tech-Akteure. Aufgrund der rasanten Entwicklungen und der Komplexität von KI fällt es vielen philanthropischen Organisationen schwer, einen Zugang zu diesem Thema zu finden.

## Das Potenzial der KI-Revolution

Um diese Hürden zu überwinden, hat das Geneva Centre for Philanthropy (GCP) ein multidisziplinäres Handbuch herausgegeben, das von Giuseppe Ugazio (UNIGE) und Milos Maricic (Altruist League) mitbearbeitet wurde. Es untersucht die Synergien zwischen KI und Philanthropie und soll Akteur:innen den Einstieg in die Entwicklung, Anwendung und Nutzung von KI erleichtern. Gleichzeitig möchte es das Bewusstsein für die positiven Auswirkungen von KI auf die Philanthropie schärfen. Im Zentrum der KI-Revolution steht ihr Potenzial, menschliche Fähigkeiten zu ersetzen oder sogar zu übertreffen. Kaum ein Sektor bleibt von diesen rasanten Fortschritten unberührt. Doch die Entwicklung hat auch bestehende gesellschaftliche Herausforderungen verschärft. Dazu gehören die Verfestigung von Vorurteilen, wachsende wirtschaftliche Ungleichheiten und die zunehmende Ausgrenzung besonders vulnerabler Gruppen. Die Beiträge machen deutlich: Gerade hier ist die Philanthropie am Zug.



The Routledge Handbook of Artificial Intelligence and Philanthropy  
[thephil.ch/aileit](http://thephil.ch/aileit)



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

CENTRE EN PHILANTHROPIE

# Wissensdatenbank bündelt Praxiswissen für den Nonprofit- Sektor

Mit der neuen Wissensplattform des Verbandsmanagement Instituts (VMI) erhalten Nonprofit-Organisationen einen digitalen Zugang zu gebündeltem Fachwissen – praxisnah und kostenlos.

Das Verbandsmanagement Institut (VMI) der Universität Freiburg (Schweiz) gilt seit über fünf Jahrzehnten als führend in Forschung und Weiterbildung für das Management von Nonprofit-Organisationen (NPO). Seinen Wissensschatz macht das VMI einem breiten Fachpublikum zugänglich: Eine umfangreiche Online-Wissensdatenbank auf der VMI-Website hält Know-how rund um den Dritten Sektor bereit.

## Antworten für die Praxis

Die digitale Plattform bündelt die zentralen Themen des NPO-Managements übersichtlich an einem Ort. Ihre Inhalte stammen aus der VMI-Fachzeitschrift «VM» und verbinden wissenschaftliche Fundierung mit Praxisnähe. Von Governance, Strategie und Finanzführung über Mitglieder- und Freiwilligenmanagement bis hin zu Marketing, Kommunikation und Digitalisierung deckt die Datenbank ein breites Themenspektrum ab. Führungskräfte finden hier sowohl aktuelle Fakten und Kennzahlen zum Nonprofit-Sektor als auch konkrete Werkzeuge und Handlungsempfehlungen für die Organisationspraxis. So lassen sich etwa Angaben zu Grösse und Finanzierung des Dritten Sektors schnell recherchieren. Zugleich bieten Checklisten, Fallstudien und Leitfäden – etwa zur effektiven Vereinsführung oder zur Motivation von Ehrenamtlichen – direkt umsetzbare Hilfestellungen für den Arbeitsalltag. Die VMI-Wissensdatenbank ist ein praxisnahes Nachschlagewerk, das Führungskräften und Fachleuten aus NPO und Förderstiftungen den Arbeitsalltag erleichtert.

## Selbst entdecken

Die VMI-Wissensdatenbank in 21 Kapiteln:  
[thephil.ch/vmiwissen](http://thephil.ch/vmiwissen)



# KI mit gutem Gewissen

Wie gelingt eine sichere und datenschutzkonforme Nutzung Künstlicher Intelligenz im Nonprofit-Sektor? Caritas Schweiz und die Stiftung Mercator Schweiz wagen sich mit PeakPrivacy ins Neuland.

Organisationen im Nonprofit-Sektor stehen vor der Herausforderung, Künstliche Intelligenz (KI) effektiv einzusetzen und gleichzeitig höchsten Datenschutzerfordernissen gerecht zu werden. Als Schweizer Plattform ermöglicht PeakPrivacy, mit einer einzigen Lösung unterschiedliche KI-Modelle sicher, datenschutzkonform und ressourcenschonend zu nutzen. Hosting und Betrieb erfolgen vollständig in der Schweiz, was maximale Datensicherheit garantiert.

## Praktischer Nutzen im Zentrum

«KI muss für die Caritas Schweiz einen echten Mehrwert bieten», sagt Harry Witzthum, Leiter Digitale Transformation, Caritas Schweiz. Ein hoher Datenschutz sei zentral. Hier kommt PeakPrivacy ins Spiel: «Das Team unterstützt uns bei der technischen Entwicklung, aber tüftelt mit uns auch gemeinsam an Ideen weiter. Am Ende wollen wir keine Standard-Produkte, sondern Lösungen, die unseren Bedürfnissen exakt entsprechen.»

Einen ähnlichen menschenzentrierten Ansatz verfolgt auch die Stiftung Mercator Schweiz. «Wir nähern uns der praktischen Nutzung schrittweise», sagt David Howard, zuständig für Tools und Data. «Aktuell experimentieren wir, wie wir KI auf Augenhöhe mit unserem Ökosystem einsetzen können und wollen.» Dass diese Reise nicht ohne Umwege ist, sei allen Beteiligten klar. «PeakPrivacy bietet uns die Möglichkeit, viele Use Cases zu testen, zu stolpern, zu reflektieren und weitere Schritte zu machen.»

## KI-Partner der Philanthropie

PeakPrivacy zeichnet sich durch intuitive Bedienung und persönliche Begleitung aus und ist damit ein attraktiver KI-Partner für Schweizer Nonprofits. Begeben Sie sich mit uns auf die Reise? Mehr zum Angebot unter [www.peakprivacy.ch](http://www.peakprivacy.ch).



## Impressum

**Publishing details**  
[thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

### THEPHILANTHROPIST

Die Schweizer Philanthropie im Dialog  
 online unter [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

### HERAUSGEBERIN

Philanthropy Services AG  
 Centralbahnstrasse 10, 4051 Basel  
[stiftungschweiz.ch](http://stiftungschweiz.ch)  
[willkommen@stiftungschweiz.ch](mailto:willkommen@stiftungschweiz.ch)  
 T +41 61 278 93 83

**VERLAGSLEITUNG** Claudia Dutli,  
[claudia.dutli@thephilanthropist.ch](mailto:claudia.dutli@thephilanthropist.ch)

### CHEFREDAKTION

Susanne Sugimoto, Takashi Sugimoto,  
[redaktion@thephilanthropist.ch](mailto:redaktion@thephilanthropist.ch)

### GESAMTVERANTWORTUNG

Stefan Schöbi, [stefan.schoebi@stiftungschweiz.ch](mailto:stefan.schoebi@stiftungschweiz.ch)

### GESTALTUNG UND LAYOUT

Peter Kruppa (Creative Director Studio Edit), Melanie Cadisch, Israel Moreno

### WEBMAGAZIN

Claudia Dutli

### ANZEIGEN/

### MEDIENPARTNERSCHAFTEN

[insetate@thephilanthropist.ch](mailto:insetate@thephilanthropist.ch)

### KORREKTORAT U. ÜBERSETZUNGEN

Supertext AG

### MEDIENPRODUKTION –

### DRUCK UND VERTRIEB

AVD Goldach AG

### ABONNEMENTE UND AUFLAGE

THEPHILANTHROPIST erscheint dreimal pro Jahr in De/Fr/En. Auflage 10'000. Printausgabe und Webmagazin [thephilanthropist.ch](http://thephilanthropist.ch)

### JAHRESABONNEMENT

3 Ausgaben/Jahr zu 52 Franken zzgl. 2,5 Prozent MwSt. und Versand innerhalb der Schweiz und Liechtensteins. Das Jahresabonnement ist für Kund:innen von StiftungSchweiz Bestandteil gewisser Leistungspakete. Kontakt: [willkommen@stiftungschweiz.ch](mailto:willkommen@stiftungschweiz.ch)

© Philanthropy Services AG, 2025

Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet. Die Philanthropy Services AG lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.

Zustellung: Änderungen bitte dem Kundendienst melden:  
[office@stiftungschweiz.ch](mailto:office@stiftungschweiz.ch)

Follow us on:



Gedruckt  
 in der Schweiz

### Ausgezeichnet:



# Agenda

Veranstaltungen & Bildung | Événements & formation | Events & education

bis 26. Oktober 2025

## Ausstellung

*Hauptsache gesund im Stapferhaus Lenzburg*  
[thephil.ch/aus525](http://thephil.ch/aus525)

21.–22. Mai 2025

## Deutscher Stiftungstag

*Der Deutsche Stiftungstag 2025 im RheinMain CongressCenter in Wiesbaden widmet sich dem Thema «Mutig machen. Wie Stiftungen das Miteinander stärken».*  
[thephil.ch/34PW](http://thephil.ch/34PW)

2.–5. Juni 2025

## Philea Forum Europe

*In Lissabon findet das Philanthropy Europe Association Philea Forum statt.*  
[thephil.ch/3YV4](http://thephil.ch/3YV4)

19. Juni 2025

## SwissFundraisingDay

*SwissFundraising lädt zum jährlichen Branchentreffen nach Bern.*  
[thephil.ch/3Yzw](http://thephil.ch/3Yzw)

26. August 2025

## Gesundheitsmanagement

*Altersdiversität & Unternehmenskultur: Vielfalt als Schlüssel zum Erfolg. Nationale Tagung für betriebliches Gesundheitsmanagement 2025 im Kursaal Bern.*  
[thephil.ch/bgm25](http://thephil.ch/bgm25)

3. September 2025

## Stiftungssymposium 2025

*SwissFoundations organisiert das Schweizer Stiftungssymposium 2025 im Kursaal Bern.*  
[thephil.ch/3NXe](http://thephil.ch/3NXe)

25.–26. September 2025

## Research Conference

*Die 12. International Research Conference des European Research Network On Philanthropy ERNOP in Heidelberg behandelt das Thema «Philanthropy by the people, for the people?».*  
[thephil.ch/3O98](http://thephil.ch/3O98)

25. bis 27. September 2025

## Kompaktseminar

*Better Foundation Governance, das Kompakt-Seminar für angehende und aktive Präsident:innen und Stiftungsratsmitglieder gemeinnütziger Stiftungen in Basel.*  
[thephil.ch/fba25](http://thephil.ch/fba25)

18. November 2025

## Schweizer Stiftungstag

*Der Schweizer Stiftungstag 2025 von proFonds, dem Dachverband gemeinnütziger Stiftungen der Schweiz, findet am Dienstag, 18. November 2025 in Aarau statt.*  
[thephil.ch/sstag25](http://thephil.ch/sstag25)

[zkb.ch/stiftungen](http://zkb.ch/stiftungen)

# Sie haben viel zu geben. **Wir auch.**

Unser Expertenteam macht mehr für Ihre Stiftung.



Zürcher  
Kantonalbank