

**Zeitschrift:** Zeitschrift für Sozialhilfe : ZESO  
**Herausgeber:** Schweizerische Konferenz für Sozialhilfe SKOS  
**Band:** 111 (2014)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Hilfe zur Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen  
**Autor:** Schläppi, Sabine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-839662>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Hilfe zur Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen

Jede zweite Person in der Schweiz erkrankt im Laufe des Lebens an einer psychischen Störung. Die Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Rechte von psychisch beeinträchtigten Menschen ein und wirbt um Verständnis für sie.

Das Thema psychische Gesundheit hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Zunächst kann dies aus der Perspektive der Krankheit und der Kosten betrachtet werden. Heute werden 49 Prozent der IV-Neuberentungen wegen einer psychischen Beeinträchtigung gesprochen. Diese Entwicklung hat sich in den letzten Jahren verschärft. Zwischen 1995 und 2012 hat sich die Rate verdreifacht, während die Gesamtzahl der IV-Neurenten gesunken ist.

Berentungen aus psychischen Gründen erfolgen häufig nach einem langen Prozess der beruflichen Desintegration und nach langen Phasen der Abklärung. Auch Personen mit höherer Ausbildung und in guter beruflicher Position sind zunehmend betroffen. Elf Prozent aller Neurentnerinnen und -rentner haben ein Einkommen von 130 000 Franken und mehr. Dass psychische Belastungen generell bedeutsam sind, zeigen folgende Fakten: Jede zweite Schweizerin und jeder zweite Schweizer erkrankt im Laufe des Lebens einmal an einer behandlungsbedürftigen psychischen Störung. Und nahezu jeder Schweizer macht in seiner Familie, in der Berufswelt oder in der Freizeit unmittelbare Erfahrungen mit psychischen Störungen. Besonders schwierig für eine adäquate Versorgung der Betroffenen ist, dass Erkrankungen der Psyche stark tabuisiert werden. Neben der Selbststigmatisierung durch Selbstabwertung findet auch eine Stigmatisierung durch Fachpersonen statt. Studien zeigen, dass auch Fachpersonen bei psychischen Erkrankungen auf sozi-

ale Distanz gehen. Diese Stigmatisierung spielt sich in den Dimensionen Schuld (jemandem die Verantwortung zuschreiben), Unberechenbarkeit und Gefährlichkeit (nicht recht wissen, wie sich der andere verhalten wird und deshalb Ängste entwickeln) und Unheilbarkeit (Annahme, wer einmal psychisch erkrankt ist, werde immer krank sein) ab.

Aus volkswirtschaftlicher Sicht ist es stossend, wie wenig das Erwerbspotenzial von Menschen mit einer psychischen Erkrankung genutzt wird. So erstaunt es auch wenig, dass noch kaum Modelle zur Reintegration in den Arbeitsprozess nach einer psychischen Krise existieren. Dies, obwohl Arbeit als wirksamste Massnahme gilt, um wieder am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Außerdem wird realen Risiken wie Berentung, Suizid oder Krankenlohn noch wenig systematisch begegnet. Dass die Schweiz im Bereich der Arbeit und der Reintegration noch wesentliche Schritte tun muss, hat auch die OECD in einem im Frühjahr 2014 publizierten Bericht betont.

## Psychische Krankheiten sind heilbar

Der Betrachtungsweise mit Fokus auf die Krankheit kann die Perspektive der Gesundung gegenübergestellt werden. In den Sozialwissenschaften nehmen diese Überlegungen ihren Ausgang mit den Studien des Psychologen Aaron Antonovsky. Er ging der Frage nach, wie es bestimmten Menschen gelingt, trotz widrigster Umstände gesund zu bleiben oder gar ihre Stärken weiterzuentwickeln. Die Arbeiten zu diesem Thema nennt man Resilienzforschung. Während im somatischen Bereich die Gesundung in weiten Teilen als selbstverständlich gilt, liegt diese Annahme für die Psyche nicht ebenso nahe. Neuere Ansätze zur Gesundung oder Recovery gehen von der Möglichkeit der Heilung von



Über psychische Krankheiten sollte mehr gesprochen werden.

psychischen Erkrankungen aus. Dabei ist es von zentraler Bedeutung, dass sich Betroffene selbst auf einen Prozess der Gesundung einlassen. Sie müssen lernen, ihre Erkrankung als Teil ihrer Person anzuerkennen, ohne sich deshalb mit der Krankheit zu identifizieren.

## Beratung für Betroffene

In diesem Spannungsfeld engagiert sich Pro Mente Sana. Die Stiftung setzt sich für die Anliegen von psychisch erkrankten Menschen sowie gegen Vorurteile und Benachteiligungen ein. Sie wirbt in der Öffentlichkeit um Verständnis für psychisch kranke Menschen, fördert die Selbsthilfe und setzt sich für Empowerment

## PLATTFORM

Die ZESO bietet ihren Partnerorganisationen diese Seite als Plattform an, auf der sie sich und ihre Tätigkeit vorstellen können. In dieser Ausgabe der Stiftung Pro Mente Sana.

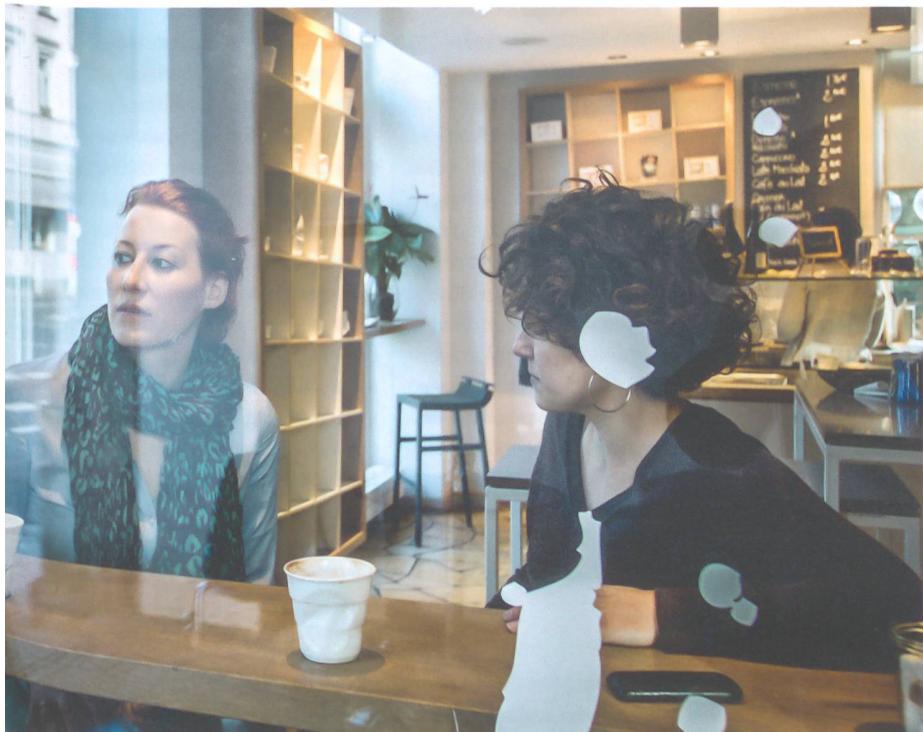


Bild: Keystone

(Selbstbefähigung) sowie für Recovery-orientierte Behandlungsangebote ein. Pro Mente Sana kämpft für die Rechte sowie die soziale und berufliche Integration der betroffenen Menschen. Dabei fördert und unterstützt sie Projekte und Dienstleistungen, die sich am Recht auf Selbstbestimmung orientieren.

Neben dem Kerngeschäft – der Sozial- und Rechtsberatung für Menschen, die in den letzten Jahren eine Berentung erhalten haben – hat sich Pro Mente Sana in den letzten Jahren insbesondere in den Projekten Information in Schulen, Recovery-orientierte Angebote und psychiatrische Patientenverfügung engagiert. Auf Einladung informiert Pro Mente Sana in Schulklassen über psychische Krankheiten und führt mit ihnen trialogisch aufgebaute Schulungen durch. Trialogisch heisst, dass

jeweils eine betroffene Person, eine Angehörige Person sowie eine Expertin oder ein Experte über Fragen zu einer bestimmten Form der Erkrankung, dem Erleben, dem Umgang mit diesem Geschehen und der fachlichen Perspektive informieren und diskutieren. Wesentlich dabei ist, dass jede Perspektive ihre eigene Wahrheit hat. In der Annahme der Recovery-Haltung, dass Gesundung grundsätzlich möglich ist, hat Pro Mente Sana zudem eine Kursreihe für Betroffene aufgebaut. Diese steht in der Tradition der «Ex-In-Weiterbildung» aus Deutschland, bei der Psychiatrie-Erfahrene miteinbezogen werden. Im Basismodell soll eine Plattform für einen soliden Umgang mit der eigenen Erkrankung geschaffen werden. In den Fortsetzungsmodulen werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf die Arbeit als Peer

## pro mente sana

Die 1978 gegründete Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für psychisch beeinträchtigte Menschen in der Schweiz ein. Zu den Dienstleistungen gehört die kostenlose telefonische Beratung bei psychosozialen Problemen und ab März 2015 auch eine E-Mail-Beratung. Pro Mente Sana publiziert Ratgeber und Informationsbroschüren über psychische Krankheiten. Sie ist Herausgeberin der Zeitschrift «Pro Mente Sana aktuell», die über Entwicklungen in der Psychiatrie sowie über Erkrankungsbilder und deren Behandlung berichtet. Neben der Zentralstelle in Zürich betreibt die Stiftung eine Niederlassung in Genf und eine Außenstelle in Mendrisio. Sie finanziert sich über öffentliche Beiträge von Bund, Kantonen und Gemeinden, über Spenden sowie mit dem Ertrag aus dem Stiftungskapital und Dienstleistungen.

[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

(Experte aus Erfahrung) vorbereitet. So kann Pro Mente Sana in ihren Projekten zunehmend auf Peers zurückgreifen, die aus einer schweren Krise eine beachtliche Stärke entwickelt haben und darüber auch gerne andere Betroffene informieren. Weiter hat Pro Mente Sana 2013 zusammen mit drei Kliniken begonnen, eine bestehende Vorlage für die psychiatrische Patientenverfügung zu überarbeiten. Auch in diesem Projekt wird trialogisch gearbeitet, also zusammen mit Angehörigen, Betroffenen und Fachpersonen. Die Dokumente sind auf der Website abrufbar. Ein Rechts- und ein Psychosozialteam helfen bei Fragen und stehen für Beratung zur Verfügung.

**Sabine Schläppi**  
Geschäftsleiterin Pro Mente Sana