

Newsletter, Juli 2026



Liebe Mitglieder, Ehrenmitglieder, liebe Interessierte
Einsamkeit und Depression ist ein allgegenwärtiges
Thema in unserer heutigen Gesellschaft

Einsamkeit und Depression sind häufige, aber oft
übersehene Themen. Wichtig ist, dass beides nicht als
unvermeidlicher Teil des Älterwerdens angesehen
werden sollte. Das Thema beschäftigt auch junge
Menschen.

10 Jahre GLEICH UND ANDERS Schweiz – Gemeinsam für psychische Gesundheit

Zehn Jahre Engagement, Aufklärung und Menschlichkeit.

Der Verein **GLEICH UND ANDERS Schweiz** feiert sein 10-jähriges Bestehen. Seit seiner Gründung setzt sich der gemeinnützige Verein mit grossem Einsatz für die Förderung der psychischen Gesundheit, die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen sowie die Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen ein.

Die Wurzeln des Vereins liegen im preisgekrönten Dokumentarfilm

«GLEICH UND ANDERS»-wenn die Psyche uns fordert, vom Filmemacher Jürg Neuenschwander und der Initiantin Therese Stutz Steiger, der eindrücklich die Lebensrealität von Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Herausforderungen im Berufs- und Alltagsleben zeigt. Aus den Begegnungen und Erfahrungen rund um dieses Filmprojekt entstand 2016 der Verein GLEICH UND ANDERS Schweiz mit dem Ziel, das Thema psychische Gesundheit stärker ins

öffentliche Bewusstsein zu rücken und Betroffenen eine Stimme zu geben.

In den vergangenen zehn Jahren hat sich der Verein zu einer wichtigen Anlaufstelle entwickelt. Sein Angebot umfasst Präventionsarbeit, Sensibilisierung der Bevölkerung, psychosoziale Begleitung, Peer-Beratung durch Menschen mit eigener Krisen- und Genesungserfahrung sowie die Unterstützung von Angehörigen. Dabei steht stets der Mensch im Mittelpunkt – mit seiner Geschichte, seinen Stärken und seinem individuellen Weg der Genesung.

Besonders hervorzuheben ist das Engagement gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen. Noch immer erleben viele Betroffene Vorurteile und Ausgrenzung. GLEICH UND ANDERS Schweiz setzt sich deshalb dafür ein, Verständnis zu fördern, Berührungsängste abzubauen und den offenen Dialog über psychische Gesundheit zu stärken. Der Verein vermittelt die wichtige Botschaft, dass psychische Erkrankungen jeden Menschen treffen können und dass Genesung mit der richtigen Unterstützung möglich ist.

Im Laufe der Jahre wurden zahlreiche Projekte, Informationsveranstaltungen, Filmvorführungen und Medienauftritte realisiert. Für sein Engagement erhielt der Verein verschiedene Auszeichnungen und Anerkennungen.

Mit der Gründung der
Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz im Jahr 2024
konnten die Angebote im Bereich der Peer-Arbeit und
der psychosozialen Dienstleistungen zusätzlich
ausgebaut werden.

Das 10-jährige Jubiläum bietet Anlass, allen
Mitgliedern, freiwilligen Helferinnen und Helfern,
Fachpersonen, Partnerorganisationen sowie den
zahlreichen Unterstützerinnen und Unterstützern
herzlich zu danken. Ihr Engagement hat wesentlich dazu
beigetragen, dass Menschen mit psychischen
Erkrankungen heute mehr Verständnis, Begleitung und
Hoffnung erfahren.

Auch in Zukunft bleibt das Ziel unverändert: eine
Gesellschaft mitzugestalten, in der psychische
Gesundheit selbstverständlich thematisiert wird,
Vorurteile keinen Platz haben und Betroffene die
Unterstützung erhalten, die sie benötigen.

**10 Jahre GLEICH UND ANDERS Schweiz – zehn Jahre
Mut, Begegnung, Verständnis und Hoffnung.
Gemeinsam setzen wir uns auch in Zukunft für mehr
psychische Gesundheit und gesellschaftliche Teilhabe
ein.**

**Wir geben den Betroffenen und
Angehörigen eine Stimme, damit sich das
Stigma durch Wissen und Zusammenarbeit
ersetzt.**

Projektgruppe GLEICH UND ANDERS Schweiz

Der Verein mit Sitz in Emmen LU wurde von 4 Betroffenen und 4 Angehörigen, am 11. Dezember 2016, gegründet und zählt bis heute 86 Mitglieder.

In der heutigen Zeit werden die Anforderungen an den Menschen immer grösser. Folge davon sind oftmals seelische Krisen.



Foto H. Schmied, Brücke nach Valens

Der Stiftung **GLEICH UND ANDERS Schweiz** ist in seiner Kernkompetenz **Brückenbauer** zwischen Patienten/Klienten, für Angehörige, psychiatrische Kliniken, Ärzten, Fachkräften, Arbeitgeber, IV-Stellen, Spitex-Organisationen, Pro Infirmis, Sozialämter von Gemeinden, Schulen usw.

Um unsere Botschaft nach aussen zu tragen, engagiert sich der Verein GLEICH UND ANDERS Schweiz, stark und regelmässig mit öffentlichen Auftritten in Form von Veranstaltungen.

Ich bin im Hier und Jetzt

«Mir gefällt es, die Natur in all ihren Facetten zu beobachten. Ich spüre die wärmende Sonne auf meiner Haut und atme die Frische des Waldes ein. Je achtsamer ich mich auf die wunderbare Umgebung konzentriere, desto mehr Geräusche, Gerüche, Tiere und Vögel nehme ich wahr.

Ich sehe die Wolken ziehen, spüre die Kraft der mächtigen Berge und dieses Gefühl, Raum und Zeit zu vergessen und mich als Teil davon aufgehoben und gestärkt zu fühlen.

«Das ist, was ich fühle, wenn ich im sogenannten «Flow» bin- im Hier und Jetzt, im Einklang mit der Natur».

Hans Schmied, Co- Präsident GLEICH UND ANDERS Schweiz und Peer-Mitarbeiter

Vorschau

11. Dezember 2026

Zum 10-jährigen Jubiläum von GLEICH UND ANDERS Schweiz

Das Theaterstück »Chlöisu-die Wirklichkeit ist nicht alles« thematisiert die Tiefen der menschlichen Psyche, dies in der Darstellung des Berner Originals und Bluesmusiker Chlöisu Friedli (1949-1981). Das Stück des Schauspielers und Regisseurs Marco Michel ist nicht nur eine Hommage an den aussergewöhnlichen Künstler, sondern nimmt das Publikum auch mit auf eine reise in die Tiefen der menschlichen Psyche. Michel verbindet Schauspiel, Klaviermusik und komplexes Bühnenbild zu einer eindrucksvollen Erzählung über Friedlis Leben.

Im Anschluss an die Theatervorstellung bietet ein Podiumsgespräch die Gelegenheit, das Erlebte einzuordnen und zu vertiefen. Fachpersonen und Betroffene tauschen sich aus.

Genaue Informationen folgen

Am **12. und 13. März 2027** findet in Luzern die Swiss Abilities-Messe statt. Der Verein und neu die Stiftung sind an den beiden Tagen mit einem Info-Stand und Peerstand, «Psychosoziale Dienstleistungen»,



anwesend.

Bilder und Eindrücke aus dem Jahr 2024



Besuch der 16. KMU-Tagung durch GLEICH UND ANDERS Schweiz

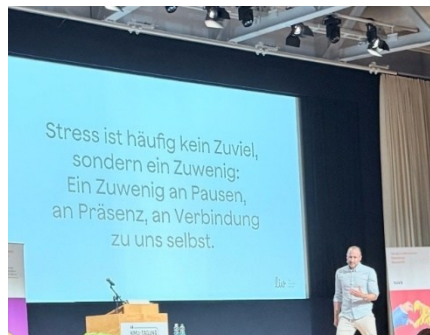
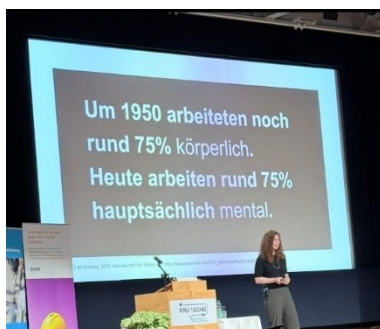


Grusswort der Regierungsratspräsidentin Dr. Micheala Tschuor

Die Referierenden Dr. Sarah Genner, Dr. Anna Miller, Prof. Dr. med. Lutz Jänke, Pirmin Loetcher und Dr. Joel Cachelin zeigten aus unterschiedlichen Perspektiven auf, wie digitale Technologien unsere Aufmerksamkeit, unser Wohlbefinden und sogar unser Gehirn beeinflussen.

Besonders geblieben ist mit der Erkenntnis, dass digitale Kompetenz nicht bedeutet, immer online zu sein. Vielmehr geht es darum mit den Möglichkeiten der Digitalisierung umzugehen, Grenzen zu setzen, sich Auszeiten zu gönnen und auch den Mut zu haben, einmal offline zu sein.

Denn echte Erholung, Konzentration und Gesundheit brauchen manchmal genau das: einen Schritt zurück um wieder klar nach vorne schauen zu können. Herzlichen Dank an die Dienststelle Gesundheit und Sport, die Industrie- und Handelskammer Zentralschweiz, die SUVA; WAS IV-Luzern und die Zahlreichen 504 Teilnehmenden für diese gelungene und inspirierende Tagung.



Verbunden und doch allein: Einsamkeit kennt kein Alter

Die Auswirkungen von Einsamkeit sind tiefgreifend. Studien zeigen, dass einsame Menschen ein höheres Risiko für psychische Erkrankungen, einschliesslich Depression, haben.

Mit Familie chatten, Freunden schreiben oder per Video telefonieren, noch nie war es so einfach, miteinander in Kontakt zu bleiben. Und doch fühlen sich heute viele Menschen einsam.

Einsamkeit betrifft längst nicht mehr nur ältere Menschen. Auch Jugendliche und junge Erwachsene fühlen sich trotz vieler digitaler Kontakte oft allein. Denn Einsamkeit bedeutet nicht unbedingt, alleine zu sein. Man kann von vielen Menschen umgeben sein und sich trotzdem unverstanden oder ausgeschlossen fühlen. Entscheidend ist nicht die Anzahl unserer Kontakte, sondern die Qualität unserer Beziehungen.

Smartphones und soziale Medien bringen viele Vorteile. Sie helfen uns, mit Familie und Freunden in Verbindung zu bleiben, besonders wenn wir weit voneinander entfernt leben. Gleichzeitig ersetzen Nachrichten oder Likes keine persönlichen Begegnungen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass digitale Medien Beziehungen unterstützen können, echte Nähe jedoch vor allem durch persönliche Gespräche und gemeinsame Erlebnisse entsteht.

Wie aktuell das Thema ist, zeigen die neuesten Zahlen der WHO: Jede sechste Person weltweit fühlt sich einsam. Besonders betroffen sind junge Menschen: Rund jede fünfte junge Person gibt an, sich einsam zu fühlen. Gleichzeitig kann anhaltende Einsamkeit das Risiko für Depressionen und andere gesundheitliche Probleme erhöhen¹.

Auch in der Schweiz ist Einsamkeit ein wichtiges Thema. Laut der Schweizerischen Gesundheitsbefragung 2022 fühlen sich 6 % der Bevölkerung häufig oder sehr häufig einsam. Bei den 15- bis 24-Jährigen hat sich dieser Anteil seit 2017 mehr als verdoppelt, von 4% auf 10%².

Doch Einsamkeit betrifft nicht nur junge Menschen. Auch im Alter können der Verlust von Angehörigen, gesundheitliche Einschränkungen oder ein kleiner werdender Freundeskreis dazu führen, dass man sich zunehmend allein fühlt.

¹ WHO Commission on Social Connection (2025): *From Loneliness to Social Connection: Charting a Path to Healthier Societies*.

² Bundesamt für Statistik (BFS): *Schweizerische Gesundheitsbefragung 2022*.

Oft sind es die kleinen Dinge, die den grössten Unterschied machen:



ein ehrliches Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang oder eine Einladung zum Kaffee. Gerade in einer Zeit, in der wir ständig erreichbar sind, bleiben echte Begegnungen unersetzlich. Denn Verbundenheit entsteht nicht durch die Anzahl unserer Kontakte oder Nachrichten, sondern dadurch, dass wir uns füreinander Zeit nehmen und einander wirklich zuhören.

Anissa Stalder, c/o Präsidentin GLEICH UND ANDERS Schweiz, Psychologin M.Sc.

Mediterraner Orzo-Salat

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Orzo (Kritharaki)
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen
- 200 g Feta, zerbröselt oder gewürfelt
- 50 g Oliven, in Scheiben
- 1 Frühlingszwiebel gehackt
- Handvoll frische Kräuter gehackt
z.B. Basilikum und Petersilie



Für das Dressing:

- 8 EL Olivenöl
- Saft von 1-2 Zitronen
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung (Tipp: Der Salat lässt sich gut vorbereiten und schmeckt am nächsten Tag fast noch besser. Wer mag, kann ihn mit gerösteten Pinienkernen oder gegrilltem Poulet ergänzen.)

1. Den Orzo nach Packungsanweisung al dente kochen. Anschliessend abgiessen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken und auskühlen lassen.
2. Cherrytomaten, Gurke, Kichererbsen, Frühlingszwiebel und Oliven vorbereiten und mit dem Orzo in eine grosse Schüssel geben.
3. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Senf, Knoblauch, Oregano sowie Salz und Pfeffer gut verrühren.
4. Das Dressing über den Salat geben und alles sorgfältig vermengen.
5. Feta, Petersilie und Basilikum unterheben und den Salat vor dem Servieren etwa 15 Minuten ziehen lassen.
6. EN GUETE!



28. Oktober 2026, 19:00 Uhr

Stiftung GLEICH UND ANDERS Schweiz

Kloster Werthenstein Podiumsdiskussion

«Halt finden-Hilfe annehmen»

Ziel des Podiums ist es, einen authentischen Einblick in unterschiedliche Unterstützungsangebote für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung zu geben und den offenen Austausch zwischen Fachpersonen, Betroffenen, Angehörigen und der Öffentlichkeit zu fördern. Die Besucherinnen und Besucher sollen erfahren, welche Hilfe es gibt, wenn sie in Anspruch genommen werden kann und welche Menschen hinter den verschiedenen Organisationen stehen.

Vorschau Frühling 2027

Podiumsdiskussion in Planung:

«Verbunden und doch allein: Einsamkeit kennt kein Alter»

Infos folgen

Wir wünschen allen einen schönen Rest Sommer

Der Vorstand

GLEICH UND ANDERS Schweiz