

# Aktionswoche der seelischen Gesundheit



## Offener Brief



### Vom 10. bis 20. Oktober 2022

finden bundesweit zahlreiche Veranstaltungen sowohl digital als auch live vor Ort statt. Wir alle sind eingeladen, bei verschiedenen Veranstaltungsformaten und Aktionstagen die kleinen und großen Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in der Umgebung kennenzulernen. Ob Vorträge, Workshops, Podcasts oder Kunstausstellungen: Jährlich beteiligen sich rund 50 Regionen und Städte mit insgesamt über 400 Präsenz- und Online-Veranstaltungen..

#### Doch es gibt noch viel (mehr) zu tun!

Da wir bald in das vierte Jahr der Pandemie eintreten und Familien viel zu häufig unter enormen Druck und Belastung stehen, ist die Förderung unserer psychischen Gesundheit wichtiger denn je. Dies gilt insbesondere für junge Menschen und Familien, denn die Herausforderungen für die mentale Gesundheit dieser Generation sind besorgniserregend.

Angesichts der sich drastisch verschlechternden Statistiken und der Tatsache, dass ein wachsender Teil der Bevölkerung von mentalen Problemen betroffen ist, lautet das Thema der diesjährigen Aktionswoche für psychische Gesundheit: "Reden hebt die Stimmung".

Gemeinsam werden wir zum World Mental Health Day als Partner\*innen auf verschiedenen Ebenen und über geografische und demografische Grenzen hinweg zusammenarbeiten, um den Menschen zu helfen, sich mit sich selbst, mit anderen und mit ihren Gemeinschaften zu verbinden.

## #DuBistMensch

Unser Ziel ist es, die Menschen zu inspirieren, etwas für ihre eigene psychische Gesundheit zu tun, über ihre Erfahrungen zu sprechen, Themen, die nicht immer offen diskutiert werden, zu entstigmatisieren und somit einen bedeutenden kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Wandel bewirken.

Die Aktionswoche für psychische Gesundheit regt eine Diskussion an. Ziel ist es, von der Bewusstseinsbildung ins Handeln zu kommen und Betroffene zu ermutigen, evidenzbasierte Hilfsmittel in Anspruch zu nehmen, um die ersten Schritte zu unternehmen.

Wir rufen Medienmarken, lokale und nationale gemeinnützige Organisationen, Unternehmen, einflussreiche Einzelpersonen und alle, die sich der Bedeutung psychischer Gesundheit bewusst sind, zu einem koordinierten Vorgehen auf, gemeinsam Hilfe zu ermöglichen.

# #WorldMentalHealthDay

## Was Sie tun können

Jede Person hat die Möglichkeit, den Wandel voranzutreiben und den World Mental Health Day auf die Weise zu unterstützen, die für sie am besten geeignet ist. Es gibt kein Patentrezept für alle, doch in einem Klima der sozialen Distanzierung ist die menschliche Verbindung entscheidend. Menschen haben ein natürliches Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und fühlen sich gerne von anderen geschätzt, umsorgt und unterstützt. Wir laden Sie ein, Ihre persönlichen oder organisatorischen Fähigkeiten in dieser kritischen Zeit der Not einzubringen.

## Erzählen Sie Ihre Geschichte

- Berichten Sie darüber, was Sie für Ihre psychische Gesundheit tun: eine Therapiesitzung besuchen, meditieren, den Alltag strukturieren, ein Tagebuch führen oder mit Freunden über Ihre seelischen Belastungen sprechen.
- Nehmen Sie z.B. ein offenes Video auf, in dem Sie darüber berichten, welche Maßnahmen Sie ergreifen, um Unterstützung zu erhalten. Diese Videos können Ihren Weg zur psychischen Gesundheit im Allgemeinen darstellen oder zeigen, wie Sie durch das Bewusstsein über die Wichtigkeit mentaler Gesundheit gewachsen sind und wie sich Ihre Wahrnehmung verändert hat.
- Verweisen Sie Ihr Publikum auf vertrauenswürdige Ressourcen und zeigen Sie Wege zu weiterer Unterstützung. Kooperieren Sie ggf. mit (regionalen) Akteuren aus diesem Themenfeld.

## Ermutigen Sie Ihr Umfeld

Helfen Sie mit, Menschen dazu zu bewegen, den Zugang zur psychischen Gesundheit zu erleichtern und Unterstützungsmöglichkeiten zu fördern. Gemeinsam möchten wir uns gegen Stigmatisierung und für einen offenen Umgang einsetzen.

## Verstärken in sozialen Netzwerken

Posten Sie bereits im Vorfeld des World Mental Health Day, damit möglichst viele Menschen den 10. Oktober nutzen können, um sich für dieses wichtige Thema einzusetzen und eigene Aktionen zu starten. Lassen Sie Ihre Follower wissen, dass Sie auf [du-bist-mensch.org](https://du-bist-mensch.org) Ressourcen finden, die sie nutzen können, um aktiv zu werden.

## Wir helfen Ihnen

Ganz egal in welcher Form Sie gemeinsam mit uns die Aktionswoche der seelischen Gesundheit umsetzen möchten, um auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen: Wir sind für Sie da. Nutzen Sie unsere Ressourcen aus dem [Aktionsnetzwerk](#). Außerdem stehen Ihnen alle Inhalte unserer Webseite [du-bist-mensch.org](https://du-bist-mensch.org) zur Verfügung.

## Vision & Mission

Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist sie zu gestalten.  
Stellen Sie sich vor, Europa hat sich gewandelt und das Tabuthema Nummer 1 unserer Gesellschaft „Psychische Erkrankungen“ ist gesellschaftsfähig.  
84 Millionen Betroffene in Europa haben einen zentralisierten & standardisierten Weg zur Hilfe erhalten.  
Mit europäisch globalem Engagement auf Staatenebene wollen wir diese Mission gemeinsam realisieren.

Verändern Sie mit uns den Weg zur Hilfe!

## Was

Aktionswoche der seelische Gesundheit

## Wann

Vom 10. bis 20. Oktober 2022

## Wer

Menschen, die ihre psychische Gesundheit fördern und offen für den Aufbau von Beziehungen zu Nachbar\*innen, Familie, Freund\*innen, Kollegen und Fremden sind

## Wo

Wir wollen online sowie auf traditionellem Weg durch die direkte Begegnung aktiv werden, Menschen informieren und/oder sie auf [du-bist-mensch.org](https://du-bist-mensch.org) führen, um Unterstützung zu ermöglichen

## Warum

...weil die Befähigung der Menschen, etwas für ihre psychische Gesundheit zu tun, langfristige und tiefgreifende Auswirkungen haben wird

## Auftakt Veranstaltung

Besuchen Sie unser Live-Event am 10.10.2022 von 19:00 - 21:00 Uhr auf Ihrem

    

Die YouAreHuman.org .e.V. ist eine europaweite, auf Staatenebene gegliederte, aktive Patientenvertretung für Menschen, die von einer seelischen Erkrankung oder Beeinträchtigung betroffen sind sowie deren Freund\*innen und Familie.