

# Action Woche der Seelischen Gesundheit



*Institutionen / Medienanbieter / Verlage  
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 ihrer 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 in das dritte 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 der psychischen Gesundheit bewusst sind, zu einem koordinierten Vorgehen auf, gemeinsamen Hilfe zu ermöglichen.

# Ihre Rolle als Institutionen / Medienanbieter / Verlage

Der diesjährige Aktionstag für psychische Gesundheit steht unter dem Motto "Reden hebt die Stimmung". Ein Grundsatz, der wohl nicht nur für mentale Gesundheit sondern als generelles Credo gilt: Kommunikation schafft Gemeinschaft und Verbundenheit. Denn nur, wenn wir Tatsachen und Probleme klar benennen, können wir als Gesellschaft an ihnen wachsen, gemeinsam Lösungen finden und uns unterstützen! Nutzen Sie Ihre Stimme gegen Stigmatisierung und für die psychische Gesundheit des Einzelnen und der Gemeinschaft..

## Was Sie tun können

Jede Person und jedes Unternehmen hat die Möglichkeit, den Wandel voranzutreiben und den Aktionstag für psychische Gesundheit so zu unterstützen, wie es individuell am besten funktioniert. Es gibt kein Patentrezept für alle, aber 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.

## Ihr Engagement als Vorbild

Ermutigen und befähigen Sie Menschen dazu, Maßnahmen zur psychischen Gesundheit zu ergreifen, sei es für sich selbst, für ihre Angehörigen oder um sich für systemische Veränderungen und gegen Stigmatisierung einzusetzen. Nutzen Sie an diesem Tag alle Ressourcen, die im Kontext der psychischen Gesundheit zur Verfügung stehen und bringen Sie die Akteure aus dem Bereich Mental Health zusammen (Krankenkassen, Therapeuten und Heilpraktiker, Beratungsorganisationen, Betroffene etc.).

Seien Sie ein Vorbild und zeigen Sie durch Ihr Engagement, wie wichtig Ihnen dieses Thema und somit das mentale Wohlbefinden Ihrer Mitmenschen ist. Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten, wie Sie sich am Aktionstag für psychische Gesundheit beteiligen können:

## Kommen Sie ins Gespräch

Schaffen Sie Raum für persönliche Geschichten oder auch handfesten Input in Sachen Mental Health. Egal, ob eine Live-Diskussionsrunde, eine Reportage, ein Beitrag, ein Interview: Eröffnen Sie das Gespräch und setzen Sie sich somit aktiv gegen Stigmatisierung ein!

## Verstärken Sie

Geben Sie eine öffentliche Erklärung in den sozialen Medien ab und verwenden Sie dabei den offiziellen Hashtag für den Aktionstag für psychische Gesundheit: **#DuBistMensch** und **#WorldMentalHealthDay**. Veranstalten Sie eine Pressekonferenz oder schreiben Sie einen Meinungsartikel zur Unterstützung des Aktionstages für psychische Gesundheit. Zeigen Sie Ihren Mitmenschen, dass psychische Krankheiten längst kein Tabuthema mehr sein sollten!

## Wir helfen Ihnen

Ganz egal in welcher Form Sie gemeinsam mit uns den Mental Health Day nutzen möchten: Wir sind für Sie da und unterstützen Sie bei der Umsetzung. Gemeinsam können wir an diesem Tag die Sichtbarkeit des bisher tabuisierten Themas hervorheben und auf das bereits vorhandene tolle Angebot in den Vordergrund rücken. Außerdem stehen Ihnen alle Inhalte unserer Webseite zur Verfügung:

[du-bist-mensch.org](https://du-bist-mensch.org)

## Kooperationen

Finden auch Sie Verbündete: Egal, ob Institutionen, Vereine, Organisationen oder Menschen aus dem öffentlichen Leben. Gemeinschaftsveranstaltung verstärke das Zeichen, das Sie für die psychische Gesundheit setzen. Denken Sie daran, die Menschen zum Handeln aufzufordern und sie zu ermutigen, die ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen in der Gemeinde zu nutzen. Dieses Gespräch könnte auf Ihrer Website, Ihrem YouTube-Kanal oder Ihren Social-Media-Kanälen geführt werden.

## ...apropos online

Wie wäre es mit einer Veranstaltung auf Ihren sozialen Kanälen: ein Podcast, ein Facebook- oder Instagram-Live-Event, um auf den jährlichen Aktionstag für psychische Gesundheit aufmerksam zu machen und Haltung zu zeigen. Nutzen Sie lokale Talente, Aktivisten, Künstler oder Führungspersönlichkeiten, um eine spannende Diskussion zu führen und die Menschen auf die Hilfe hinzuweisen, die sie brauchen.

## Was

Action Woche der Seelischen Gesundheit

## Wann

Vom 10. bis 20. Oktober 2022

## Wer

Menschen, die etwas für ihre psychische Gesundheit tun und offen sind für den Aufbau von Beziehungen zu Nachbarn, Familie, Freunden, Kollegen und Fremden

## Wo

Wir werden 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

## Auftakt Veranstaltung

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



## Registrieren

Weitere Informationen, Ressourcen und die Möglichkeit, sich als Partner zu registrieren, finden Sie unter unserem [Aktion-Netzwerk](#)

## Beispiel für Ihre Sozialen Medien

- Psychische Gesundheit betrifft uns alle. Heute ist der internationale Aktionstag für psychische Gesundheit, und deshalb erzähle ich von meinem eigenen Weg und [ergreife Maßnahmen - rufe auf, was du tust], um mein Wohlbefinden zu fördern. Ich möchte euch ermutigen, dasselbe zu tun - ob ihr nun eine Therapie beginnt oder einem Freund die Hand reicht, der Probleme hat, heute ist der Tag! **#WorldMentalHealthDay #DuBistMensch**
- Ich freue mich, am internationalen Aktionstag für psychische Gesundheit teilzunehmen, um Sie dabei zu unterstützen, die ersten Schritte zu unternehmen - sei es für Sie selbst, für Ihre Angehörigen oder für Ihre Gemeinschaft. **#WorldMentalHealthDay #DuBistMensch**
- Gehen Sie auf [Du-Bist-Mensch.org](https://du-bist-mensch.org), wenn Sie nicht wissen, wo Sie anfangen sollen. Das letzte Jahr war ein hartes Jahr, aber selbst eine kleine Aktion kann helfen - der Schlüssel ist, heute etwas zu tun! **#MentalHealthAction**
- Wenn Sie sich in einer Krise befinden, nutzen Sie bitte die Ressourcen unter **SOS**.

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.