

Aktionswoche der seelischen Gesundheit



Persönlichkeiten aus dem öffentlichen Leben
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, Technologieunternehmen, einflussreiche Einzelpersonen und alle, die sich der Bedeutung der psychischen Gesundheit bewusst sind, zu einem koordinierten Vorgehen auf, gemeinsam Hilfe zu ermöglichen.

Ihre Rolle als kulturelle Führungskraft und Einflussnehmer*in

Jeder Mensch hat die Möglichkeit, Wandel voranzutreiben! Besonders schön ist dies allerdings, wenn wir gemeinsam für unsere Herzenthemen losgehen. Und so möchten wir mit Ihnen den Aktionstag für psychische Gesundheit gestalten. Denn besonders in einem Klima der sozialen Distanzierung sind menschliche Beziehungen wichtig für die psychische Gesundheit. Jede*r von uns hat ein natürliches Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und fühlt sich gerne von anderen geschätzt, umsorgt und unterstützt.

Wir laden Sie ein, Ihre persönlichen oder organisatorischen Fähigkeiten in dieser kritischen Zeit der Not einzubringen.

Nutzen Sie ihre Stimme als Megaphon, um die Kultur der psychischen Gesundheit durch Sensibilisierungsmaßnahmen am Aktionstag für psychische Gesundheit am 10. Oktober 2022 voranzutreiben!

Die Zielsetzung

Ermutigen und befähigen Sie Ihre Mitmenschen, Maßnahmen zur psychischen Gesundheit zu ergreifen - sei es für sich selbst, für ihre Angehörigen oder um sich für systemische Veränderungen einzusetzen. Wichtig ist, ins Gespräch zu kommen.

Wie man verstärkt

Nutzen Sie Ihr Megaphon, um Ihren Fans vom World Mental Health Day für psychische Gesundheit zu erzählen. Hier finden Sie einige Ideen, natürlich können Sie aber ganz und gar selbst kreativ werden. Gestalten Sie diesen Tag wie auch immer Sie möchten - wir unterstützen und beraten Sie von Herzen gern!

#mentalhealthaction

Erzählen Sie Ihre Geschichte

(am 10. Oktober oder im Vorfeld)

- 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 ein offenes Video auf, in dem Sie Ihre persönliche Geschichte zur psychischen Gesundheit erzählen und 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.
- Achten Sie darauf, den offiziellen Hashtag für den Aktionstag für psychische Gesundheit zu verwenden: #DuBistMensch. Auf TikTok verwenden Sie den Hashtag #LetsTalkMentalHealth

Eine Konversation beginnen

Schließen Sie sich mit Freund*innen oder Kolleg*innen zusammen und diskutieren Sie live über psychische Probleme, darüber, wie Sie die ersten Schritte unternommen haben, um Hilfe zu erhalten, und/oder über ausgewählte Tools/Ressourcen, die zur inneren Stärke beitragen.

Eintreten für Maßnahmen im Bereich der psychischen Gesundheit auf systemischer Ebene

Helfen Sie mit, Menschen dazu zu bewegen, sich für den Zugang zur psychischen Gesundheit und für die Unterstützung anderer einzusetzen. Gemeinsam möchten wir uns gegen Stigmatisierung stark machen und uns für einen offenen Umgang aussprechen. .

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 MentalHealthActionDay.org Ressourcen finden, die sie nutzen können, um aktiv zu werden und weisen Sie auch gerne auf den Input von du-bist-mensch.org hin.

Starten Sie eine Spendenaktion

Unterstützen Sie Ihre Lieblingsorganisation für psychische Gesundheit, indem Sie eine Spendenaktion auf Ihren sozialen Kanälen starten.

Was

Aktionswoche der seelischen Gesundheit

Vom 10. bis 20. Oktober 2022

Wann

Wer

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

Wo

Wir werden sowohl online als auch offline auf Ressourcen und Möglichkeiten hinweisen, um Unterstützung zu vermitteln. Ein zentraler Treffpunkt ist außerdem unsere Webseite du-bist-mensch.org

Auftakt Veranstaltung

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



Registrieren

Weitere Informationen und die Möglichkeit, sich als Partner zu registrieren, finden Sie unter [Aktionsnetzwerk - You are Human \(du-bist-mensch.org\)](https://Aktionsnetzwerk-YouareHuman(du-bist-mensch.org))

Beispiel für Postsprache

- Psychische Gesundheit betrifft uns alle. Heute ist der World Mental Health Day 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! #DuBistMensch #LetsTalkMentalHealth
- Ich freue mich, am World Mental Health Day 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. #DuBistMensch #LetsTalkMentalHealth
- Gehen Sie auf 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! #DuBistMensch
- *Wenn Sie sich in einer Krise befinden, nutzen Sie bitte die Ressourcen unter SOS - You are Human (du-bist-mensch.org) - TALK.