

# Aktionswoche der seelischen Gesundheit



Bildungseinrichtungen / Schulen / Institutionen  
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 psychischer Gesundheit bewusst sind, zu einem koordinierten Vorgehen auf, gemeinsam Hilfe zu ermöglichen.

Wir haben nicht nur ein Recht auf Bildung,  
sondern auch auf seelische Gesundheit.  
Denn dies sind die Grundpfeiler für eine nachhaltige  
Zukunft!

## Aktionen für Ihre Bildungseinrichtung / Schulen / Institutionen

### Schüler\*innen

Eine Vielzahl an Schüler\*innen leiden - oftmals sogar lange unbemerkt - an einer akuten psychischen Belastung, die sowohl auf die Sozialisation zurückgeführt als auch in der Peergroup oder im direkten Schulkontext aufgebaut und vertieft werden kann. Dabei fehlt häufig eine ausreichende Aufklärung darüber, dass es sich hierbei um psychische Krankheiten handelt, die nicht selten auftreten und mit denen die Schüler\*innen nicht alleine sind! Am Mental Health Day können Sie gemeinsam mit der Schulgemeinschaft einen ersten Schritt gegen die Tabuisierung unternehmen.

Die Möglichkeiten hierfür sind vielfältig:

- ermöglichen Sie Begegnungen mit Institutionen und Akteuren aus dem Bereich Mental Health (Krankenkassen, Psychotherapeuten, Beratungseinrichtungen, Selbsthilfegruppen etc.)
- organisieren Sie einen Projekttag, an dem themenspezifische Referate ausgearbeitet werden können, um sie anschließend der Gruppe zu präsentieren
- be- und verhandeln Sie die Thematik gemeinsam mit ihren Schüler\*innen in künstlerischer (z.B. eine Theateraufführung) oder digitaler Form (z.B. Videos)
- machen Sie auf die schulinternen Beratungsleistungen aufmerksam und lassen Sie beispielsweise Vertrauenslehrer\*innen in den Klassen über ihre Arbeit berichten

Doch nicht nur Schüler\*innen leiden häufig an seelischem Ballast, auch...

### ...Eltern und Lehrer\*innen

sollte eine Möglichkeit der Beratung bzw. Fortbildung zugestanden werden. Hilfreich können hier Infoabende sein, die neben Informationen auch einen geschützten Rahmen für Austausch bieten. Zeigen Sie, wo und wie auch anonym Hilfe in Anspruch genommen werden kann.

### Teilen Sie...

...diesen Brief in Ihrem Schulnewsletter mit Eltern und schulischen Kooperationspartner\*innen, um die Aufmerksamkeit für mentale Gesundheit für möglichst viele Menschen zugänglich zu machen und um sich so mit ihrem Einsatz und Engagement für dieses Thema zu positionieren.

## Engagement für die Gemeinschaft

Die Gemeinschaft ist der Eckpfeiler der Verbindungen. Ziehen Sie in Erwägung, am World Mental Health Day ein gemeinschaftliches Event zu organisieren oder den Rahmen für eine regelmäßige Veranstaltung zu schaffen. Erarbeiten Sie mit Ihren Schüler\*innen, Elternvertretungen und Lehrkräften zum Beispiel einen Projekttag und schaffen Sie so einen Gesprächsraum für tabuisierte Themen, decken Sie akute Probleme auf und finden Sie gemeinsam Lösungsansätze und Hilfsangebote.

## Wir helfen Ihnen

Ganz egal in welcher Form Sie gemeinsam mit uns den Mental Health Day nutzen möchten, um auch an Ihrer Schule auf dieses wichtige Thema aufmerksam zu machen: Wir sind für Sie da.

Kontaktieren Sie uns gerne, wenn Sie Beratung und Unterstützung bei der Umsetzung benötigen!

Außerdem stehen Ihnen alle Inhalte unserer Webseite [du-bist-mensch.org](https://du-bist-mensch.org) zur Verfügung. Denn wir haben eine

# 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 Arrangement auf Staatenebene wollen wir diese Mission gemeinsam realisieren.

**Verändern Sie mit uns den Weg zur Hilfe!**

## Was

Aktionswoche zur seelischen 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, positive 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.

