



#MUTMACHLEUTE

## Das Projekt #Mutmachleute

Psychische Erkrankungen sind immer noch in vielen gesellschaftlichen Kontexten, aber auch in persönlichen Situationen tabuisiert und stigmatisiert.

Ein psychisches Problem kann in der Öffentlichkeit dazu führen, ausgegrenzt, belächelt, vom Arbeitgeber womöglich gekündigt zu werden. Berührungsängste führen oft zu einer Stigmatisierung der Betroffenen, was wiederum zur Folge hat, dass Betroffene das Gefühl haben, sich mit ihrer Krankheit verstecken zu müssen: Ein endloser Teufelskreis. Dabei vergessen viele Menschen, dass jede\*r von einer psychischen Erkrankung im Laufe seines Lebens betroffen sein kann.

Die #Mutmachleute sind ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Auf der Plattform

[WWW.MUTMACHLEUTE.DE](http://WWW.MUTMACHLEUTE.DE)

geben wir allen eine Stimme und tragen maßgeblich bei

- ▶ zur **Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen** und Gleichstellung von psychischen mit physischen Erkrankungen.
- ▶ zu einem dauerhaften Umdenken in der Gesellschaft, um Berührungsängste abzubauen.

# Das Forum für Mutmachleute

Selbsthilfe für  
Betroffene von psychischen  
Erkrankungen und Angehörige

Entstigmatisierung  
psychischer Erkrankungen

#MUTMACHLEUTE

#NOSTIGMA

WWW.MUTMACHLEUTE.DE

## Das Selbsthilfeforum für Mutmachleute

Selbsthilfegruppen gewinnen zunehmend an Bedeutung für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisen – auch für Angehörige.

Lange Wartezeiten für Therapieplätze, aber auch die Nicht-Verfügbarkeit einer wohnort-nahen Selbsthilfegruppe stellen für psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen oftmals ein Problem dar.

Der Mutmachleute e.V. hat mit finanzieller Unterstützung durch den Bundesverband AOK ein Forum entwickelt, das ein **Selbsthilfe Online Angebot** zur Verfügung stellt.

Das Forum ist das digitale und niedrigschwellige Pendant zur klassischen Selbsthilfegruppe vor Ort.

## Austausch von Mensch zu Mensch

Der **Austausch** findet hier in geschützten «Räumen» statt. Die Kommunikation von Moderator\*innen – die oftmals (ehemalige) Betroffene sind – mit User\*innen findet 1 zu 1 statt. Damit schaffen wir für User\*innen ein **nicht-öffentliches Forum**, um sich auszutauschen.

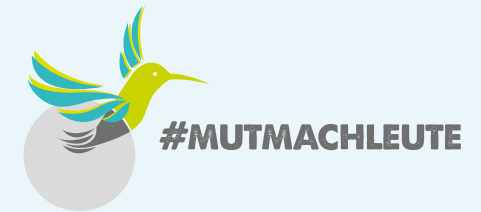
Facebookgruppen und Ähnliches sind keine geschützten Räume und stellen ein erhebliches datenschutzrechtliches Problem dar. Wir gewähren hier **Anonymität** und **Datenschutz**. Niemand hat Zugriff auf Eure Daten und Foren mit Ausnahme Euch selbst und den Moderator\*innen, mit denen Ihr Euch unterhaltet. Lediglich unsere Administrator\*innen von Mutmachleute e.V. kontrollieren die Foren stichprobenartig auf Missbrauch und gehen gemeldeten Fällen nach.

## Du möchtest Dich mit einem\*r Mutmacher\*in austauschen? So geht's:

Registriere Dich hier:  
<https://forum.mutmachleute.de>

Wenn Du von unseren Administrator\*innen freigeschaltet worden bist, kannst Du Dir Dein Benutzerprofil einrichten und danach ein oder mehrere Foren aussuchen. Diese bieten bereits registrierte Moderator\*innen und Experten\*innen Dir zur Auswahl.

Nun kannst Du ein Thema eröffnen und Dich mit den Moderator\*innen austauschen.



## Du möchtest Dich als Moderator\*in oder Expert\*in beteiligen? So geht's:

Schreib uns bitte dazu per Email eine kurze Anfrage mit ein paar Angaben, wer Du bist und in welchem Bereich Du gerne als Moderator\*in tätig sein möchtest.

Solltest Du bereits einen Beitrag für die Mutmachleute geschrieben haben, dann nenn uns diesen einfach.

[forum@mutmachleute.de](mailto:forum@mutmachleute.de)

Wir melden uns dann zeitnah auf Deine Anfrage zurück.

**HTTPS://  
FORUM.MUTMACHLEUTE.DE  
WWW.MUTMACHLEUTE.DE**