

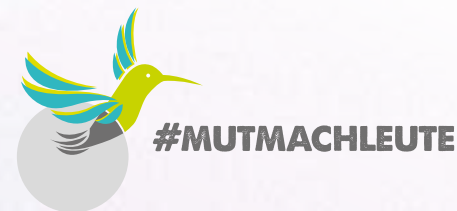
## Die #Mutmachleute unterstützen:

Spenden per Überweisung an  
Mutmachleute e.V.

IBAN: DE50 7009 3200 0002 3152 20

BIC: GENODEF1STH, VR-Bank Starnberg

Weitere Infos und Möglichkeiten auf:  
[www.mutmachleute.de/der-verein](http://www.mutmachleute.de/der-verein)



Verstehen statt Verurteilen.

Julia: Essstörung

Meine Lebenskrise ist bloß  
meine persönliche Heldenreise.

Didi: Rezidivierende depressive Störung

Und ich steh trotzdem immer  
wieder auf.

Tina: Bipolare Störung

Es ist ein gutes Gefühl, wenn man  
weiß, dass man für den Betroffenen  
eine Hilfe sein kann.

Marcel (Angehöriger) zur Generalisierten Angststörung

Jeder von uns ist Kunst, ist  
gezeichnet vom Leben.

Sandra: Rezidivierende Depression, Soziale Phobie

Bei allem was ich tue, vergesse ich  
die Liebe zu den Menschen nicht und  
höre auf mein Herz.

Werner: Depression; Angst- und Anpassungsstörung

Ich bin die, die ich bin -  
und das ist gut so!

Verena: Psychosen

Ich bin ein Mensch unter Menschen.

Julia: Posttraumatische Belastungsstörung, Agoraphobie

Borderline-Betroffene werden  
immer noch verkannt.

Dr. med. Michael Armbrust, Schön Kliniken

Ich will sehen, was passiert,  
wenn ich nicht aufgebe.

Nelia: Trichotillomanie

Psychische Erkrankungen lassen  
sich nicht „zerschweigen“ -  
das macht sie nur mächtiger!

Madeline: Rezidivierende depressive Störung, Dysthymie

Mach das, was DICH glücklich macht!

Jenny: Ängstlich-vermeidende Persönlichkeitsstörung

Sei kein Opfer. Sei ein Leuchtturm!

Stefan: Rezidivierende Depression; Angststörung

Wie Phoenix aus der Asche.

Faith: Multiple Persönlichkeitsstörung

Bin gerade etwas neben der Spur -  
is' schön da!

Marisa: Posttraumatische Belastungsstörung

Sei stolz auf dich. Denn außer dir  
weiß keiner, wie viele Tränen, Mut,  
Kraft und Vertrauen es gekostet hat,  
dort zu stehen, wo du heute bist.

Muriel: Schizophrenie

Das Projekt zur  
Entstigmatisierung  
psychischer Krankheiten

#MUTMACHLEUTE

#NOSTIGMA

WWW.MUTMACHLEUTE.DE

## 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**

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.

## #MUTMACHLEUTE

- ▶ räumen mit Vorurteilen auf, indem wir auf der Plattform (ehemals) psychisch kranken Menschen und deren Angehörigen eine Stimme und ein Gesicht geben.
- ▶ beleuchten die positiven Aspekte und Perspektiven, die psychische Erkrankungen mit sich bringen können. Denn: Psychisch krank zu sein bedeutet nicht gleich lebensunfähig, gefährlich oder ein unbeteiligtes Mitglied der Gesellschaft zu sein.
- ▶ lassen psychisch kranke Menschen ihre ganz besonderen Fähigkeiten und Stärken zeigen: welche Ressourcen sie nutzen, welchen Weg sie gehen – und machen sie damit zu **Mutmacher\*innen für sich selbst und andere**.

### Wie kann ich mitmachen?

Unter [www.mutmachleute.de](http://www.mutmachleute.de) können Betroffene, Angehörige und Expert\*innen einen **Fragebogen** herunterladen und uns diesen ausgefüllt zusammen mit einem Bild per Email an [hallo@mutmachleute.de](mailto:hallo@mutmachleute.de) schicken. Nach einer redaktionellen Prüfung der Texte gehen die Beiträge auf der Webseite und in den sozialen Medien online.

- ▶ <https://mutmachleute.de/mutmacher-werden/> in deinen Browser eintippen
- ▶ Passenden Fragebogen herunterladen
- ▶ Unsere Fragen beantworten
- ▶ Text und Bild an [hallo@mutmachleute.de](mailto:hallo@mutmachleute.de) schicken
- ▶ Ein bisschen Mut sammeln und auf Senden klicken.

## Das Forum 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 wohnortnahen 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.

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

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

Facebookgruppen und Ähnliches sind keine geschützten Räume und stellen ein erhebliches datenschutzrechtliches Problem dar. Wir gewähren hier **Anonymität** und **Datenschutz**.

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.