

## Mutmachleute e.V. – Besuch von Herrn Dasser

Im Rahmen unserer donnerstäglichen Konzeptgruppe hatten wir einen Referenten eingeladen, der mit seinem gemeinnützigen Verein Mutmachleute e.V. gegen die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen Öffentlichkeitsarbeit betreibt. Der Verein gibt Betroffenen und Angehörigen eine Stimme. Er macht Mut, mit einer psychischen Erkrankung offen umzugehen, Gesicht zu zeigen und an die Öffentlichkeit zu gehen.

Auf der Plattform mutmachleute.de schreiben Menschen über sich und stehen zu ihrer Erkrankung, geben Einblicke in Möglichkeiten damit umzugehen und vor allem: sie verstecken sich nicht! Anfänglich im digitalen Raum zuhause ist ein weiterer Aspekt in der Anti-Stigma-Arbeit, in den analogen Raum zu gehen. Mit der #Mutmachleuteontour und der begleitenden Wanderausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ geht der Verein in den öffentlichen Raum und schafft Mensch zu Mensch Begegnungen, um zu sensibilisieren und aufzuklären.

*„Wer ist mutiger als Personen, die in der Öffentlichkeit Gesicht zeigen und über ihre Herausforderungen sprechen? Wer, wenn nicht Betroffene, können anderen Mut machen, zu sich zu stehen und die Scham abzulegen, können ihren Weg zeigen, den sie mit ihren Problemen gegangen sind, können Mut machen, Schritt für Schritt weiterzugehen?“* (<https://mutmachleute.de/psychische-erkrankungen-entstigmatisieren/>)

Andreas Dasser erklärt, dass der erste wichtige Schritt die Entstigmatisierung sei. Die Familie, die Nachbar\*innen, die Arbeitskolleg\*innen müssten wissen, was es heißt, eine psychische Einschränkung zu haben. Unterstützung und Mut würde gebraucht und keine Vorurteile und Abwertung.

Herr Dasser hat uns sehr offen seine eigene Geschichte erzählt, die sein Leben auf den Kopf gestellt hat. Er hatte eine eigene Firma

und war international tätig, als seine Tochter schwer an Magersucht erkrankte und lange in einer Klinik behandelt werden musste.



Diese große Belastung wirkte sich auf die gesamte Familie aus, so dass alle Familienmitglieder in verschiedener Weise erkrankten. „Ich war als Vater und Ehemann nun sehr gefordert, die Familie zusammenzuhalten und die eigene Firma war zusätzlich belastend. So einwickelte ich selbst eine Überlastungsdepression.“

In dieser schwierigen Situation entschied Herr Dasser sich Hilfe zu holen und kam dabei auch zum Mutmachleute e.V.. Heute ist er wieder stabil, so dass er seinem Versprechen, nach erfolgreicher Meisterung der schweren Situation und Erhalt der Familie, sich sozial zu engagieren, nun nachgehen kann. Die eigene Firma betrachtete er danach unter anderen Blickwinkeln, beschäftigte dort schließlich selbst Menschen mit Einschränkungen und stand unterstützend zur Seite. Er betont, wie wichtig die offene Kommunikation für die Klärung und Ausräumung von Vorurteilen war. Herr Dasser ist inzwischen Projektleiter und deutschlandweit für den Verein unterwegs, um Lobbyarbeit zu betreiben.

Mutmachleute e.V. hat darüber hinaus 2019 mit finanzieller Unterstützung des AOK Bundesverbands ein Selbsthilfeforum geschaffen, in dem sich Betroffene und Angehörige in geschütztem Rahmen austauschen können.

Das Forum ist ein niedrigschwelliges Gegenstück zur Selbsthilfegruppe vor Ort. Wichtig zu wissen: Niemand anderes als angemeldete User haben Zugang, so dass der Austausch zwischen Moderator und User völlig geschützt abläuft.

Dasser betont besonders: der gesellschaftliche Anteil an psychischen Erkrankungen sei nachweislich immens. Würde die Umwelt diese als Erkrankung wie jede andere akzeptieren wäre der Leidensdruck der Betroffenen und der Angehörigen wesentlich geringer. Die Lebensqualität für Betroffene würde deutlich steigen.



*„Wenn Menschen also Gesicht zeigen können, wenn Menschen zu sich und ihrer Erkrankung stehen können, wenn Menschen ohne Angst und Scham zeigen können, dass sie viel mehr sind als nur ihre Diagnosen – dann beginnen wir, unser Augenmerk auf psychische Gesundheit zu richten. Dann haben wir es geschafft, dass psychisch erkrankte Menschen ebenso teilhaben können wie Menschen mit einer physischen Erkrankung. Dann schaffen wir es, die Stigmatisierung zu beenden!“* (<https://mutmachleute.de> – Psychische Erkrankungen entstigmatisieren ).

Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmal herzlich bei Andreas Dasser für den informativen und Mut machenden Vormittag und wünschen dem Verein bei den weiteren Projekten viel Erfolg! Wir bleiben gerne mit euch in Kontakt und unterstützen auf unsere Weise dabei,

dass die Verschwiegenheit und das Verstecken mit psychischer Erkrankung weiter zurückweicht zugunsten einer Offenheit und Ehrlichkeit zueinander – zum Wohle der ganzen Gesellschaft!

Wer den gemeinnützigen Verein mit einer Spende unterstützen möchte findet dazu auf der Seite <https://mutmachleute.de/spenden/> weitere Informationen.

Ihr wollt euch mit den Mutmacher\*innen austauschen? Einfach registrieren lassen unter <https://forum.mutmachleute.de>. Nach der Freischaltung kannst du ein Benutzerprofil einrichten und anschließend ein der mehrere Foren aussuchen, in denen du dich austauschen kannst.

Maren, Andrea, Andreas

