

MUT MACHEN

Mental Health matters!



Trotz Fortschritten bleibt das Thema psychische Erkrankungen in vielen Lebensbereichen ein sensibles und stigmatisiertes Thema. Betroffene und Angehörige stoßen nicht selten auf Vorbehalte, Misstrauen oder gar Diskriminierung, was dazu führen kann, dass sie sich isoliert oder sogar beruflichen Nachteilen ausgesetzt sehen. Diese gesellschaftlichen Barrieren verstärken ein Gefühl des Verbergens und den Teufelskreis der (Selbst-)Stigmatisierung. Dies kann dazu führen, dass Menschen zögern, professionelle Hilfe zu suchen aus Angst vor Ablehnung oder Diskriminierung. Dabei ist vielen Menschen nicht bewusst, dass psychische Gesundheit ein Thema ist, das uns alle betrifft.

Wir vom Mutmachleute e.V. setzen uns leidenschaftlich für die Unterstützung von Menschen mit psychischen Erkrankungen ein. Mit einem klaren Fokus auf Projekte und Angeboten im Bereich der seelischen Gesundheit für Jugendliche und Erwachsene wollen wir dazu beitragen, dass niemand aufgrund einer psychischen Erkrankung diskriminiert wird.



EIN WIR IST STÄRKER ALS EIN ICH.

Wir kämpfen gegen Stigmatisierung und Diskriminierung psychisch kranker Menschen und für eine Welt, in der alle Menschen gleich sind und in der alle gleich teilhaben können. Wir engagieren uns dafür, ein offenes und inklusives Klima im Umgang mit psychischen Erkrankungen zu schaffen. Unsere Arbeit, ob digital oder analog, zeichnet sich durch Authentizität und Praxisnähe aus und gewinnt durch Aufklärung und Offenheit an zunehmender Bedeutung. Mutmachleute gibt Menschen eine Stimme in der Gesellschaft, die sich für Gerechtigkeit, Solidarität und Chancengleichheit einsetzt. Bei uns stehen Menschen und ihre individuellen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen im Mittelpunkt – nicht ihre Diagnosen oder vermeintlichen Schwächen.

**Wir sprechen nicht ÜBER Menschen.
Hier sprechen Menschen für sich.**

Wir machen Mut: Du bist nicht alleine, Du bist wichtig und zusammen können wir eine Veränderung bewirken.
Ein Wir ist stärker als ein Ich!

Wir ergreifen gemeinsam Partei für die Belange und Interessen von Menschen mit psychischen Herausforderungen und machen Mut: Über eine psychische Erkrankung zu sprechen und dabei Gesicht zu zeigen ist ein Zeichen von Mut und Stärke ebenso wie professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auf unserer Plattform geben wir Betroffenen, Angehörigen, Erfahrungsexpert*innen und Fachleuten eine Stimme und ein Gesicht. Wir tragen maßgeblich zur Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen, zur Gleichstellung von psychischen mit physischen Erkrankungen und zu einem dauerhaften Umdenken in der Gesellschaft bei.

Wir alle können einen Beitrag für den Zusammenhalt in einer krisenhaften Zeit leisten und einen Wandel bewirken – für mehr Teilhabe und Menschlichkeit. Und wir wissen: Darüber reden kann Leben retten!



Tell your Story!

Erwachsene und jugendliche Betroffene, Angehörige, Erfahrungsexpert*innen sowie Fachleute können einen Fragebogen herunterladen und uns diesen ausgefüllt zusammen mit einem Foto per Email an fragebogen@mutmachleute.de schicken. Nach einer redaktionellen Prüfung und Bearbeitung gehen die Beiträge auf der Website und auf Social Media online. Mehr Informationen und die Fragebögen findest Du auf unserer Website oder direkt über den QR-Code:



#Mutmachleuteontour

Auf der Tour durch Deutschland und mit unserer Wanderausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ gehen wir mit einem vielfältigen Programm in die Öffentlichkeit. Wir kommen gerne auch in Deine Nähe! Auf unserer Homepage informieren wir regelmäßig und aktuell über bevorstehende Veranstaltungen, Aktionen, Ausstellungsorte und Buchungsmöglichkeiten.



Selbsthilfeforum

Wir bieten ein eigenes und geschütztes Selbsthilfeforum an. Auf der Seite forum.mutmachleute.de kannst Du Dich in Gruppen oder mit einzelnen Moderator*innen austauschen, die ähnliche Herausforderungen wie Du haben. 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 und anderer Angebote stellen für psychisch Erkrankte und ihre Angehörigen oftmals ein Problem dar. Wir haben somit die digitale Lösung dafür. Das Angebot ist natürlich kostenlos.



Mutmachleute buchen.

Wir sind Speaker für Vorträge, Key Notes, Fachgespräche, Podiumsdiskussionen und Workshops. Weitere Informationen über unsere Angebote findest Du unter: mutmachleute.de/vortraege-und-workshops

Dein Beitrag bewegt Menschen.

Wir engagieren uns ehrenamtlich in der Öffentlichkeitsarbeit für einen offeneren Umgang mit psychischen Erkrankungen und den Abbau von Vorurteilen. Mit einer Zuwendung für unseren gemeinnützigen Verein unterstützt Du Projekte, die anderen Menschen helfen und Mut machen. Wir informieren Dich gerne über unsere aktuellen und geplanten Projekte.

Wir freuen uns über **Spenden** an:

Mutmachleute e.V.

IBAN: DE50700932000002315220

BIC: GENODEF1STH VR-Bank Starnberg

Personen, die uns dauerhaft unterstützen möchten, nehmen wir auf in den **Förderkreis**.

Weitere Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten findest Du hier: mutmachleute.de/spenden



Kontakt Mutmachleute e.V.
Presse und Kommunikation
Postfach 1218 | 82302 Starnberg
www.mutmachleute.de | hallo@mutmachleute.de