

## **A1 Arbeitskreis Mentale Gesundheit**

Antragsteller\*in: Hubertus Sonntag

Tagesordnungspunkt: TOP 8.8.2 Arbeitskreisaneuerkennungen

1064 Der Arbeitskreis Mentale Gesundheit, möchte sich mit Themen wie dem Umgang mit  
1065 psychischen Problemen aufgrund von Depression, Zwängen, Ängsten und allen  
1066 Krankheitsbildern auseinandersetzen und diese stärker ins Gespräch bringen. Es  
1067 sollen dabei aber auch Folgen von Traumata oder generell allen psychischen  
1068 Angelegenheiten mit aufgegriffen werden. Bei körperlichen Erkrankungen ist es  
1069 nicht verpöht zum Arzt zu gehen, doch Besuche bei der\*dem Therapeut\*in werden  
1070 häufig oft noch versteckt gehalten und verschwiegen, was viele Menschen das  
1071 ganze noch erschwert. Zudem kann es oft helfen wenn Leute aus dem Umfeld wissen  
1072 was in der betroffenen Person vorgeht um ihr\*ihm zu helfen oder die Situation  
1073 zumindest zu erleichtern. Deswegen wird es auch Thema sein, wie es möglich ist  
1074 in der Öffentlichkeit und auch im Privaten dieses sehr breite Thema zu  
1075 entstigmatisieren und offener angehen zu können. Ebenso wollen wir darüber reden  
1076 wie Leute dafür sensibilisiert werden können was den Umgang damit betrifft wenn  
1077 sie selber nicht direkt betroffen sind.

### **Begründung**

Das Thema mentale Gesundheit und alles was damit verbunden ist, wird leider zu selten thematisiert und Betroffene erleben im Alltag in ihrem Umfeld häufig noch Berührungsängste, die nicht da sein müssten, was es ihnen dann noch schwerer macht im Alltag damit umzugehen. Viele treibt zudem die Angst und Sorge um was passieren könnte wenn Freund\*innen herausfinden was los ist und trauen sich dadurch nicht sich Hilfe zu suchen, welche nötig und richtig sein kann und häufig ist. Das Thema offener anzusprechen kann außerdem helfen es Betroffenen einfacher zu machen damit umzugehen und sich einzugestehen Schritte zu unternehmen die helfen könnten.