

## **A1-Beschluss Arbeitskreis Mentale Gesundheit**

Gremium: Mitgliederversammlung  
Beschlussdatum: 04.11.2018  
Tagesordnungspunkt: TOP 8.8.2 Arbeitskreisaneuerkennungen

1046 Der Arbeitskreis Gesundheit, möchte sich mit Themen wie dem Umgang mit  
1047 psychischen Problemen aufgrund von Depression, Zwängen, Ängsten und allen  
1048 Krankheitsbildern auseinandersetzen und diese stärker ins Gespräch bringen. Aber  
1049 auch mit körperlichen Erkrankungen und dem Umgang damit. Es sollen dabei aber  
1050 auch Folgen von Traumata oder generell allen psychischen Angelegenheiten mit  
1051 aufgegriffen werden. Bei körperlichen Erkrankungen ist es nicht verpöht zum Arzt  
1052 zu gehen, doch Besuche bei der\*dem Therapeut\*in werden häufig oft noch versteckt  
1053 gehalten und verschwiegen, was viele Menschen das ganze noch erschwert. Zudem  
1054 kann es oft helfen wenn Leute aus dem Umfeld wissen was in der betroffenen  
1055 Person vorgeht um ihr\*ihm zu helfen oder die Situation zumindest zu erleichtern.  
1056 Deswegen wird es auch Thema sein, wie es möglich ist in der Öffentlichkeit und  
1057 auch im Privaten dieses sehr breite Thema zu entstigmatisieren und offener  
1058 angehen zu können. Ebenso wollen wir darüber reden wie Leute dafür  
1059 sensibilisiert werden können was den Umgang damit betrifft wenn sie selber  
1060 nicht direkt betroffen sind. Auch bei Körperlichen Erkrankungen und  
1061 Einschränkungen gibt es häufig noch Berührungängste die abgebaut werden  
1062 sollten, um es Betroffenen nicht zu erschweren an der Gesellschaft teilzuhaben.

### **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 Berührungängste, 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.