



UNSER ANLIEGEN:

Lasst uns ein Zeichen setzen und holen wir zusammen die Anti-Stigma Ausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ nach Ebersberg!

Die Initiative Selbsthilfe Ebersberg wurde im April 2021 ins Leben gerufen. Wir sind kein Verein sondern ein Zusammenschluß von Erfahrungsexperten, die sich ehrenamtlich dafür einsetzen, dem Thema Psychische Gesundheit im Landkreis und darüber hinaus einen Raum zu geben, aufzuklären, zu entstigmatisieren sowie Hilfsangebote aufzuzeigen und bekannt zu machen.

Als Betroffene haben wir die Erfahrung gemacht, dass es, gerade in einer Krisensituation, oft sehr schwer sein kann, Hilfe zu finden. Wir möchten ermutigen, professionelle Hilfe und Angebote der Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen. Mit dem Aufbau des Selbsthilfe Online-Portals www.selbsthilfe-ebersberg.de haben wir möglichst viele bestehende Hilfsangebote zu einem Netzwerk zusammengefasst und so eine zentrale Anlaufstelle für Betroffene und Angehörige geschaffen, die auf der Suche nach Selbsthilfeangeboten sind.

Unsere Botschaft: Du bist nicht allein!

Im Herbst 2023 wollen wir in Kooperation mit dem Mutmachleuten e.V. die Wanderausstellung „Ein Wir ist stärker als ein Ich“ nach Ebersberg holen.

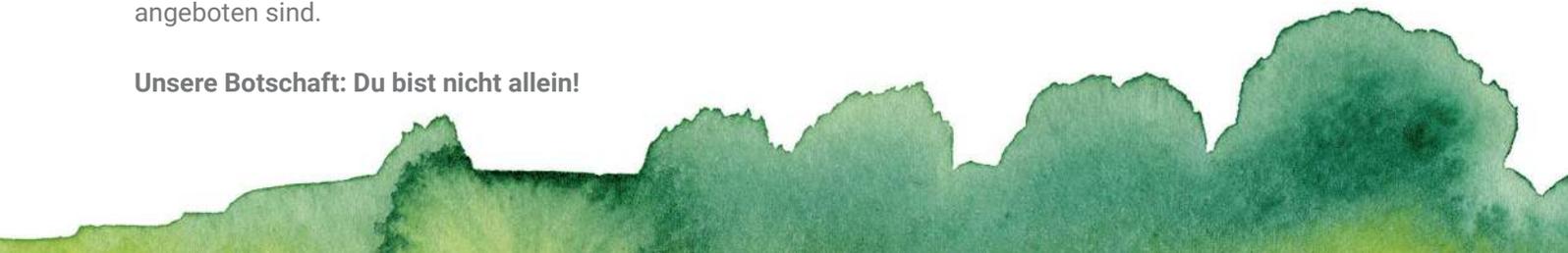
Mit einem vielfältigem Programm und der Ausstellung im Foyer des Landratamtes Ebersberg wollen wir **im Rahmen der Wochen der Toleranz** in Ebersberg möglichst viele Menschen erreichen.

Eine Woche lang wollen wir intensiv über psychische Gesundheit sprechen und allen Interessierten die Möglichkeit geben sich über Selbsthilfeangebote im Landkreis zu informieren und ins Gespräch zu kommen.

Finanzierungsziel: 2150 €

Zuschuss Partnerschaft für Demokratie : 1450 €

Realisierungszeitraum: November 2023



ÜBER DIE AUSTELLUNG

Wer steckt hinter der Ausstellung

Mutmachleute e.V., gegründet 2018, ist ein gemeinnütziger Verein am Standort Starnberg. Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens im Bereich der psychischen Gesundheit. Alle Mitglieder des Vereins sind entweder Betroffene von psychischen Erkrankungen und/oder Angehörige. Unsere Erfahrungen sowie unsere breit gefächerten Kompetenzen setzen wir zielgerichtet in unserer Arbeit um.

Worum geht es in diesem Projekt?

Gesicht zeigen und Mut machen: genau dies ist das zentrale Anliegen, dem wir uns verschrieben haben im Kampf gegen die Stigmatisierung psychisch kranker Menschen.

Wir ermöglichen Betroffenen und Angehörigen Gesicht zu zeigen. Wir zeigen die Menschen in ihrer Ganzheitlichkeit und geben ihnen eine Stimme. Diese Menschen zeigen einen unglaublichen Mut und machen jenen Mut, die (noch) nicht über ihre Erkrankungen sprechen können.

Gleichzeitig sensibilisieren wir dadurch die Öffentlichkeit im Umgang mit psychisch kranken Menschen und deren Wahrnehmung in der Gesellschaft.

Wir Mutmachleute stehen für die Werte Vielfalt, Respekt und Akzeptanz.

Wir informieren über psychische Erkrankungen, klären auf und sensibilisieren für das Thema.

Wir möchten ermutigen, professionelle Hilfe und Angebote der Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen. Denn gerade in akuten Krisensituationen kann es schwer sein, zeitnah Hilfe zu bekommen. Die Wartezeiten auf

Therapieplätze sind lang und die Niederlassungen knapp. Wenn es im eigenen Umfeld dann noch schwierig ist, über psychische Belastungen und Herausforderungen zu sprechen, weil es immer noch genügend Vorurteile und Ängste gibt, bleibt der Mensch im schlimmsten Fall alleine und sich selbst überlassen. Wir vom Mutmachleute e.V. wollen eine Veränderung bewirken.

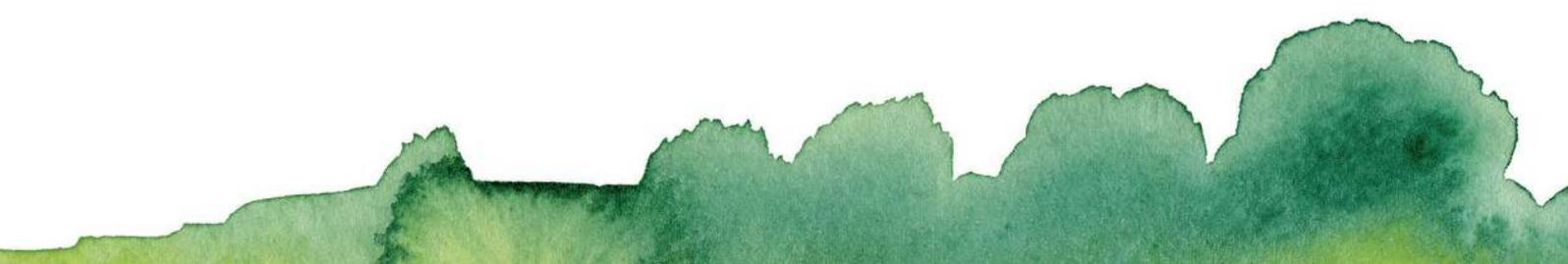
Denn: Wie erreicht man die Menschen mit unserer Mut machenden Botschaft unmittelbar?

Indem man miteinander spricht, sich austauscht – auf Augenhöhe, von Mensch zu Mensch. Indem Betroffene und Angehörige offen Gesicht zeigen und über ihre Erkrankungen sprechen. Und auch indem sie nicht Betroffenen wiederum ihre Fragen stellen können, um ihre Perspektiven zu verstehen. Wir schaffen Begegnungen von Mensch zu Mensch. Auf eindrückliche Weise wird dazu auch unsere Wanderausstellung Betroffene von psychischen Erkrankungen auf großformatigen Aufstellern zeigen, die mit ihrer Geschichte Mut machen – immer auf Augenhöhe mit den Betrachter*innen – und die sich stark machen für die Selbsthilfe.

Wir sind überzeugt – und auch dies ist unsere Botschaft:

Eine Gesellschaft muss sich auch daran messen lassen, wieviel Vielfalt und Teilhabe sie zulässt für alle jene, die vielleicht nicht für ihre Interessen eintreten und ihre Bedürfnisse äußern können. Dafür wollen wir an möglichst vielen Orten möglichst viele Menschen erreichen.

Ein Wir ist stärker als ein Ich!



WARUM WIR IHRE HILFE BRAUCHEN

Was sind die Ziele und wer ist die Zielgruppe?

Wir, die Initiative Selbsthilfe Ebersberg haben mit den Mutmachleuten einen Weggefährten gefunden. Intensive Gespräche haben gezeigt, dass wir die gleiche Mission verfolgen und uns der selben Sache verschrieben haben.

Unser höchstes Gut ist unsere Menschlichkeit und unsere Würde. Denn diese ist unantastbar.

Wir bewirken ein Umdenken in der Gesellschaft, denn psychisch kranke Menschen haben keine Lobby! Wir geben ihnen eine Stimme, damit sie heraustreten können aus ihrem Schattendasein. Wir geben Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit zu zeigen, dass sie mehr sind als ihre Diagnosen. Wir müssen uns zeigen können in unserer Vielfalt, mit unseren Herausforderungen, Botschaften und Wünschen. Wir müssen Gesicht zeigen und sagen können: "Das bin ich – und ich bin ein Mensch mit Sonnen- und Schattenseiten so wie Du."

Wir helfen Betroffenen und Angehörigen wieder mehr Selbstwirksamkeit zu spüren und ermutigen sie, zu sich zu stehen, eigenen Ressourcen zu finden und ihre Wünsche an das eigene Umfeld und an die Gesellschaft zu äußern.

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.

Warum sollten Sie dieses Projekt unterstützen?

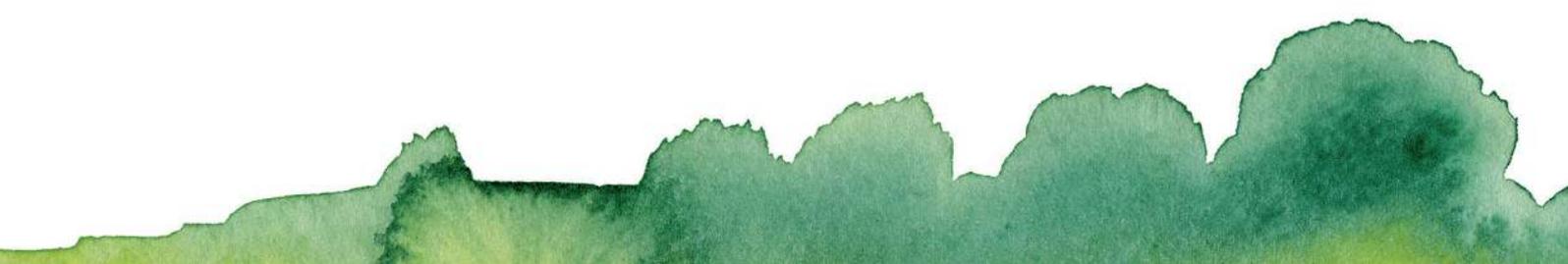
Die Folgen von Stigmatisierung und Diskriminierung sind für Betroffene und Angehörige entwürdigend, allgegenwärtig und verhindern eine gleichberechtigte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Dabei sind über ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland mindestens einmal im Leben von einer psychischen Krise oder Erkrankung betroffen. Und: jährlich sterben in Deutschland mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle.

Es muss ein breites Verständnis und Wissen gefördert werden, dass eine psychische Erkrankung jeden Menschen betreffen kann, unabhängig von Geschlecht, Alter, sozioökonomischen Status, religiösen und kulturellem Hintergrund.

Das ist unsere Mission. Denn darüber reden zu können kann Leben retten.

Wir müssen Menschen helfen, aus ihrer Verzweiflung und ihrer Scham herauszukommen. Das ist ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag, das ist unser aller Auftrag. Wir, die Initiative Selbsthilfe Ebersberg und die #Mutmachleute haben uns diesem Auftrag verschrieben. Um diesem Auftrag nachkommen zu können, brauchen wir Fördermittel, um mit unseren Veranstaltungen eine breite Öffentlichkeit erreichen zu können, digital wie analog.



Wir hoffen, wir konnten mit diesem Schreiben auf die Dringlichkeit des Handels aufmerksam machen und Sie überzeugen unsere Veranstaltung zu unterstützen.

Mit herzlichen Grüßen,



Stephanie Greskötter

Gründerin der Initiative Selbsthilfe Ebersberg

Kontakt:

info@selbsthilfe-egersberg.de

0172/69 50 324

Impressionen der Ausstellung in Starnberg im Januar 2023

