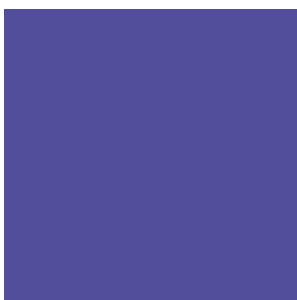
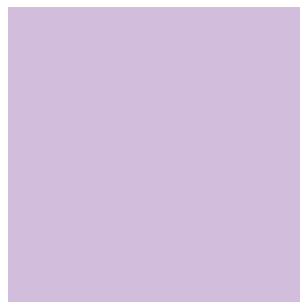




Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Pressekit 2023





Das haben wir für Sie vorbereitet

Pressemitteilung

Woche der Seelischen Gesundheit: Wie gehen wir mit Ängsten um?

Interview mit Prof. Dr. Arno Deister

Vorsitzender Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Factsheet

zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit



Pressemitteilung
Berlin, 27. Juni 2023

Woche der Seelischen Gesundheit: Wie gehen wir mit Ängsten um?

Vom 10. bis 20. Oktober 2023 findet bundesweit die Woche der Seelischen Gesundheit statt. Schirmherr ist erneut Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach. Im Verlauf der zehn Tage stellen Selbsthilfverbände, psychosoziale Einrichtungen und Initiativen in rund 100 Regionen und Städten ihre Hilfs- und Beratungsangebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen vor. Unter dem Motto „Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“ lädt das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit ein, sich vor Ort in Präsenz und online mit Betroffenen und Fachleuten auszutauschen. Die Woche der Seelischen Gesundheit eröffnet mit der hybriden Auftaktveranstaltung in Berlin am Dienstag, 10. Oktober 2023, 17:30 Uhr.

„Wir leben in einer Zeit, in der viele Menschen Ängste empfinden. Sie nehmen sie als etwas wahr, das sich auf sie setzt und sie buchstäblich erdrückt“, sagt Prof. Dr. Arno Deister, Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit „In diesem Jahr wollen wir darüber sprechen, wie man mit Ängsten umgehen kann, die in Krisenzeiten entstehen. Und wie man diesen Ängsten das Gewicht nehmen kann.“

Bundesgesundheitsminister Prof. Dr. Karl Lauterbach sorgt sich vor allem um die seelische Gesundheit der jungen Generation: „Es gibt Anzeichen dafür, dass in der Pandemie besonders bei Jugendlichen Gegenwarts- und Zukunftsängste zugenommen haben“, sagt Lauterbach in seinem Grußwort zur Woche der Seelischen Gesundheit. „Die Lebenswelten dieser jungen Menschen müssen daher Raum für Gespräche und gegenseitige Unterstützung bieten. Manche geraten trotzdem in einen Strudel der Verzweiflung, aus dem sie nur mit professioneller Hilfe wieder herauskommen.“

Die Woche der Seelischen Gesundheit startet am 10. Oktober 2023 um 17:30 Uhr in Berlin mit der Auftaktveranstaltung in Anwesenheit des Bundesgesundheitsministers. Die Moderation übernehmen Prof. Dr. Arno Deister und die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffene Schauspielerin Barbara Dussler (Podcast „Mackenbaracke“). Weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Dr. Ina Czyborra, Berliner Senatorin für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege
- Dr. Christina Berndt, Wissenschaftsredakteurin bei der „Süddeutschen Zeitung“ und Bestseller-Autorin („Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“)
- Antonia Wille, Journalistin und Autorin („Angstphase. Warum ich meine Angst annehmen musste, um wieder frei und selbstbestimmt zu leben“)

- Dr. Rüdiger Hannig, stellv. Vorsitzender des ABSG und Vorsitzender des Bundesverbands der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e. V. (BApK)
- Dirk Heidenblut (SPD), Mitglied des Ausschusses für Gesundheit im Deutschen Bundestag
- Deutsche Angsthilfe e. V. (Video)

Musikalisch runden die **Singing Shrinks** die Auftaktveranstaltung ab. Der Chor prägt seit über 20 Jahren die medizinisch-musikalische Landschaft in Berlin.

Hybride Auftaktveranstaltung der Woche der Seelischen Gesundheit

Dienstag, 10. Oktober 2023 | 17:30 bis 19:30 Uhr | Kulturzentrum Pfefferberg, Haus 13 | Schönhauser Allee 176 | 10119 Berlin | Anmeldung [hier](#)

Anmeldung von Veranstaltungen

Bundesweit finden im Oktober eine Vielzahl regionaler und lokaler Events statt, koordiniert werden sie durch das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit. Organisationen können ihre Veranstaltungen jetzt auf der [Website](#) anmelden.

Hintergrund

Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich im gleichberechtigten dialogischen Miteinander Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreter aus den Bereichen Versorgung, Gesundheitsförderung und Politik. Aktuell gehören dem Aktionsbündnis bundesweit rund 150 Bündnispartner an. Das Aktionsbündnis seelische Gesundheit wurde 2006 durch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN) und den Verein Open the doors als Partner des internationalen Antistigma-Programms gegründet.

Die Woche der Seelischen Gesundheit, die jährlich vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit koordiniert wird, findet rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit (World Mental Health Day) am 10. Oktober statt. Die World Federation for Mental Health (WFMH) stellt den Tag in diesem Jahr unter das Motto: „Mental health is a universal human right“. Der Anspruch auf psychische Gesundheit soll von allen Staaten als Grundrecht verankert und dadurch der Zugang zu psychosozialer Versorgung gewährleistet werden.

Die Expertinnen und Experten des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit stehen vorab für Interviews und Hintergrundgespräche zur Verfügung. Ein Interview mit Prof. Dr. Arno Deister, dem Vorsitzenden des Aktionsbündnisses, finden Sie online im [Pressebereich](#).



Interview mit Prof. Dr. Arno Deister, Vorsitzender des Aktionsbündnisses
Berlin, Juni 2023

„Wir können gemeinsam Wege finden, das Gewicht der Angst zu vermindern.“

Welche Rolle spielt Angst in der aktuellen gesellschaftlichen Situation?

Jeder weiß, was Angst ist. Wir leben gerade in einer Zeit, in der viele Menschen Ängste empfinden. Sie nehmen sie als etwas wahr, das sich auf sie setzt und sie buchstäblich erdrückt. In diesem Jahr wollen wir in der „Woche der Seelischen Gesundheit“ darüber sprechen, wie man mit Ängsten umgehen kann, die in Krisenzeiten entstehen. Und wie man diesen Ängsten das Gewicht nehmen kann. Es ist nicht nur eine Krise da, sondern die Krisen türmen sich aufeinander: erst die Pandemie, dann der Angriffskrieg auf die Ukraine, die schon lange anhaltende Klimakrise, die Finanzkrise, die Wirtschaftskrise. Viele Menschen erfahren persönliche Krisensituationen, fühlen sich ohnmächtig und merken, wie niedrig die Schwelle ist zwischen „Es geht mir gut“ und „Ich bin in einer Krisensituation“. Sie bekommen mehr Verständnis für andere, weil sie erleben: „Das kann mir jederzeit auch passieren.“

Was unterscheidet „normale“ Angst von einer Angststörung?

Normale Angst ist nützlich. Sie schützt uns davor, bestimmte Gefahren einzugehen. Aber wenn die Angst unseren Alltag bestimmt, wenn sie übermäßig wird und sich von einem notwendigen Anlass löst, dann sprechen wir von einer Angststörung. Darunter leiden Menschen sehr stark. Aber wir können Angststörungen behandeln. Vor allen Dingen können wir darüber reden. Die „Woche der Seelischen Gesundheit“, die durch das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit bundesweit koordiniert wird, ist eine Möglichkeit, dass wir zusammenkommen und uns austauschen – mit Menschen, die von psychischen Erkrankungen wie etwa Angststörungen betroffen sind, mit Angehörigen und Fachleuten, die sich in Städten und Regionen therapeutisch damit beschäftigen.

2006 wurde das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit gegründet und hat inzwischen rund 150 Bündnispartner. Warum gab es Bedarf für solch ein breites Netzwerk?

Das Thema der psychischen Erkrankung wird häufig unterschätzt. Die meisten Menschen haben keine genaue Vorstellung davon, wie oft psychische Erkrankungen auftreten und wie stark sie die Gesellschaft beeinflussen. Um eine gesellschaftliche Wahrnehmung für dieses Thema zu schärfen, war es wichtig, ein solches Aktionsbündnis zu gründen und möglichst viele mit hineinzunehmen – und das vor allem dialogisch: gleichberechtigt mit Betroffenen, mit Angehörigen und mit denen, die sich professionell mit Präventions- und Hilfsangeboten befassen.

Das ist ein Thema, mit dem sich nicht jeder auf Anhieb auseinandersetzen kann. Es existieren viele Mythen und Vorstellungen über psychische Erkrankungen, die Angst machen. Daher ist es wichtig, dass wir konkrete Informationen vermitteln und Menschen ansprechen. Das will das Aktionsbündnis machen, und der zentrale Bereich ist die Aktionswoche.



Sie sind der Vorsitzende der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnisses – was ist deren Aufgabe?

Die Steuerungsgruppe ist eine Verdichtung von den Partnern des Aktionsbündnisses. Wir haben inzwischen 150 institutionelle Mitwirkende: vom kleinen Selbsthilfverein vor Ort bis zu großen Institutionen – wie etwa der Bundesärztekammer und der

Bundespsychotherapeutenkammer – und als Träger die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN). Die Mitwirkenden des Aktionsbündnisses wählen zwölf Vertreterinnen und Vertretern aus dieser Runde in die trialogisch besetzte Steuerungsgruppe. Diese wiederum wählt einen Vorstand von drei Personen aus den trialogischen Gruppen. Ich bin der Vorsitzende davon. Die Mitglieder der Steuerungsgruppe sind zum Teil ehrenamtlich tätig, zum Teil angestellt bei der Institution, die sie vertreten. Ihre Funktion für das Aktionsbündnis ist hundert Prozent ehrenamtlich.

Psychische Erkrankungen sind laut Studien die zweithäufigste Ursache für eine Krankschreibung. Gibt es gesellschaftlich inzwischen eine größere Offenheit für dieses Thema?

Es gibt Veränderungen in der Wahrnehmung und im Umgang damit. Es wird immer die Frage gestellt, ob psychische Erkrankungen zunehmen. Angsterkrankungen und depressive Erkrankungen werden – als Beispiel – in den letzten Jahren sehr viel häufiger diagnostiziert, weil wir aufmerksamer werden. Aber sie sind immer schon dagewesen. Zwischen 15 und 20 Prozent aller Menschen machen im Laufe des Lebens eine Angsterkrankung oder eine depressive Erkrankung durch. Damit sind sie in der Spitzengruppe aller Erkrankungen. Nur: Wir sehen es nicht immer. Weil Menschen z.B. mit depressiven Erkrankungen es nicht sichtbar machen wollen. Weil sie Sorge haben, wie andere damit umgehen. Sie wollen keine Schwäche zeigen. Da verbindet sich das: Wir können erst Menschen mit psychischen Erkrankungen helfen, wenn wir einen gesellschaftlichen Blick darauf haben und sie sich trauen, darüber zu sprechen. Wenn sich jemand das Bein gebrochen hat, wird er von allen bemitleidet und kann seinen Gipsverband zeigen. Über eine depressive Erkrankung, über eine Angsterkrankung zu sprechen, ist viel schwieriger. Und über eine Psychose in unserer Gesellschaft zu sprechen ist eine noch größere Herausforderung.

Wie lassen sich die bestehenden Hürden und Ängste abbauen?

Darüber reden ist ein extrem mächtiges Instrument. Einer unserer Slogans heißt: Reden hilft. Kommunizieren, Wissen vermitteln, Erfahrungen austauschen. Es gibt Methoden, mit denen Betroffene ihre Ängste in den Griff bekommen können. Etwa Entspannungstechniken in einer Gruppe lernen. Aber auch anfangen, Dinge zu hinterfragen: Wie realistisch ist meine Angst? Wie weit betrifft sie mich wirklich? Andere Menschen haben ähnliche Ängste. Wir können gemeinsam Wege finden, das Gewicht der Angst zu vermindern. Rauskommen aus der Hilflosigkeit, reinkommen ins Handeln. Im Sinne der Selbstfürsorge fragen, was kann ich für mich tun? Was kann ich in meinem Umfeld tun? Das sind gute Instrumente, um weniger Angst zu haben.

Was kann die Gesellschaft, was kann jede und jeder Einzelne tun, um Menschen mit psychischen Erkrankungen unvoreingenommener zu begegnen?

Engagement, Hilfe und Unterstützung läuft stark über Solidarität. Solidarität und Verständnis mit Menschen, die betroffen sind, aber auch Solidarität von allen anderen, die sagen: Wir tun etwas Gemeinsames. Dafür steht die Aktion Grüne Schleife. Sie ist ein sichtbares Zeichen: Ich traue mich, ich stehe dazu, dass es mir wichtig ist, dass wir uns um Menschen mit psychischen Erkrankungen kümmern. Das ist leicht gesagt, aber nicht leicht getan. Wir müssen unsere Vorstellung davon erweitern, was ethisch gerecht ist. Natürlich ist es wichtig, dass wir Menschen helfen und Schaden von ihnen abwenden. Das ist das, was Medizin immer versucht. Aber wir werden das heutzutage gerade in der Psychiatrie, in der Psychotherapie und in der Psychosomatik nicht können, ohne dass wir weitere, soziale Aspekte dazunehmen.

Damit wären wir wieder beim Aktionsbündnis Seelische Gesundheit...

Genau – beim Aktionsbündnis passt die Struktur zur Methode. Und die Methode passt zu den Menschen. Es ist ein Dreiklang aus Fachleuten, Betroffenen und Angehörigen. Wir brauchen diese Vielfalt, um etwas bewegen zu können.

Zur Person

Prof. Dr. Arno Deister war Chefarzt des Zentrums für Psychosoziale Medizin des Klinikums Itzehoe, 2017/18 Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) und ist seit 2021 Vorsitzender des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit.



Factsheet
Berlin, Juni 2023

Infoblatt zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Gründung	November 2006 auf dem Kongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)
Verlauf	<p>Oktober 2007: Die erste Berliner Woche der Seelischen Gesundheit findet unter dem Motto „Es gibt keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit“ statt.</p> <p>Oktober 2009: Verschiedene Aktivitäten in Städten und Regionen werden ab diesem Zeitpunkt jährlich rund um den Welttag der Seelischen Gesundheit, den World Mental Health Day am 10. Oktober, zu einer bundesweiten Aktionswoche gebündelt. Chronik 10 Jahre Aktionsbündnis Seelische Gesundheit 2006–2016 unter www.seelichegesundheit.net</p>
Gesellschaftliche Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Förderung der seelischen Gesundheit• Aufklärung über psychische Erkrankungen• Information über Prävention und Hilfsangebote• Abbau von Ängsten und Vorurteilen
Organisationsstruktur	Im Aktionsbündnis Seelische Gesundheit engagieren sich im gleichberechtigten dialogischen Miteinander Betroffene und Angehörige von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie professionelle Vertreter aus den Bereichen Medizin, Gesundheitsförderung und Politik. Aktuell gehören dem Aktionsbündnis rund 150 Bündnispartner an.
Steuerungsgruppe	Die dialogisch besetzte, zwölfköpfige Steuerungsgruppe steckt den Rahmen des Engagements ab und entscheidet über die Aufnahme neuer Bündnispartner. Den Vorsitz hat Prof. Arno Deister mit seinen Stellvertretern Dr. Rüdiger Hannig (Bundesverband der Angehörigen, BApK) und Waltraud Rinke (Deutsche DepressionsLiga).

Antistigma-Programm

- Kontinuierlicher Ausbau des bundesweiten Netzwerkes
- Aufklärungskampagnen (z. B. in Social Media und Aktion Grüne Schleife)
- Entwicklung von Hilfestellungen für Multiplikatoren und Berufsgruppen (z. B. Fair Media)
- Politische Arbeit gegen strukturelle Diskriminierung und für die Förderung gesellschaftlicher Integration

Träger

Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V. (DGPPN)



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

Die Expertinnen und Experten des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit stehen für Interviews und Hintergrundgespräche zur Verfügung.

Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
Reinhardtstraße 29
10117 Berlin
T + 49 30 2404772 20
koordination@seelischegesundheit.net



www.seelischegesundheit.net



[seelischegesundheit](https://www.facebook.com/seelischegesundheit)



[@ABSG_DE](https://twitter.com/ABSG_DE)



[seelischegesundheit](https://www.instagram.com/seelischegesundheit)



[Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](https://www.youtube.com/Aktionsbündnis%20Seelische%20Gesundheit)