



Prof. Dr. Karl Lauterbach

Bundesminister

Mitglied des Deutschen Bundestages

Grußwort

Selbst Menschen, denen wir auf den ersten Blick unerschütterlichen Optimismus attestieren, dürften angesichts permanent bedrohlicher Krisenszenarien Mühe haben, die erdrückende Last schlechter Nachrichten beiseite zu schieben. Wie aber geht es jenen, die ein weniger „dickes Fell“ haben, deren seelische Widerstandskraft schwächer ist?

„Zusammen der Angst das Gewicht nehmen“, heißt das Gegenrezept des *Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit*. Es ist ein Angebot, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Auf dieses Angebot machen in der *Woche der Seelischen Gesundheit* mehr als 500 Präsenz- und Online-Veranstaltungen aufmerksam. Es ist überdies ein Aufruf an alle, psychische Belastungen bei sich selbst oder bei Nachbarn, Freunden und Familienangehörigen ernst zu nehmen. Das *Aktionsbündnis seelische Gesundheit* steht für einen offenen und aktiven Umgang mit psychischen Belastungen und Erkrankungen, indem es krankheitsübergreifend über deren Wesen und die Behandelbarkeit aufklärt. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, psychisch Erkrankte vor Stigmatisierung und Ausgrenzung zu schützen und in unserer Gesellschaft für Offenheit und Akzeptanz gegenüber psychischen Leiden zu werben. Das Bündnis ist ein beeindruckender Schulterschluss von 150 Organisationen, die sich um die psychische Gesundheit in unserer Bevölkerung sorgen und gemeinsam die *Woche der Seelischen Gesundheit* ausrichten.

Es gibt Anzeichen dafür, dass in der Pandemie besonders bei Jugendlichen Gegenwarts- und Zukunftsängste zugenommen haben. 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. In den letzten Jahren wurde die Angebotspalette stark erweitert: Online-Beratungsangebote wurden ausgebaut, psychotherapeutische Sprechstunden wie auch Telefon- und Videotherapien ermöglicht. Zudem arbeitet die Bundesregierung derzeit am Vorhaben des Koalitionsvertrages, Wartezeiten auf einen Behandlungsplatz zu reduzieren – insbesondere für Kinder und Jugendliche, aber auch generell in ländlichen und strukturschwachen Gebieten.

In der *Aktionswoche Seelische Gesundheit* soll die Hemmschwelle gesenkt werden, bei Ängsten in Krisenzeiten Hilfe und Unterstützung zu suchen und anzunehmen. Es wird über die vorhandenen psychosozialen Präventions-, Beratungs- und Therapieangebote vor Ort informiert. Für diese besondere Woche vom 10. bis zum 20. Oktober 2023 habe ich deshalb sehr gerne die Schirmherrschaft übernommen. Allen Akteuren, die nicht nur in dieser Aktionswoche, sondern das ganze Jahr über anderer Menschen Ängste und Belastungen lindern, danke ich sehr für ihre wertvolle Arbeit!

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'J. B. M.', is centered on the page. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke at the end.