

AufeinanderAchten e.V. • Weißeritzstraße 18 • 01067 Dresden

Geschäftsstelle Aktionsbündnis Seelische Gesundheit
Reinhardtstraße 29
10117 Berlin

Dresden, 06.04.2025

Bewerbung um eine Mitgliedschaft in der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit

Sehr geehrte Mitglieder des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit,

wir, der Verein **AufeinanderAchten e.V.**, möchten unser Interesse an einer Mitarbeit in der Steuerungsgruppe des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit bekunden.

Unsere Motivation:

Psychische Gesundheit betrifft uns alle, und auch psychisch zu erkranken ist keine Ausnahme, sondern ein Teil der Lebensrealität vieler Menschen. Gerade in akuten Situationen und im direkten Umfeld von Betroffenen fehlt es jedoch häufig an Wissen, praktischer Handlungskompetenz und -sicherheit. Stattdessen dominieren oft Unsicherheit und Überforderung - mit der Folge, dass psychische Erkrankungen nicht als das erkannt werden können, was sie sind: menschlich und behandelbar.

Genau hier setzen wir an. Mit unseren niedrigschwelligen Bildungsangeboten wie dem „Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ möchten wir möglichst viele Menschen im Umgang mit psychischen Belastungen stärken und die psychische Gesundheitskompetenz verbessern. In unseren Kursen vermitteln wir grundlegendes Wissen, sensibilisieren für Anzeichen psychischer Belastungen und fördern einen offenen Austausch – dialogisch und auf Augenhöhe. Neben fachlichen Inhalten fließen dabei auch unsere persönlichen Erfahrungen als Betroffene oder Angehörige ein.

Die Schwerpunkte des Aktionsbündnis Seelische Gesundheit – Entstigmatisierung, Aufklärung, Prävention und gesellschaftlicher Dialog – decken sich in hohem Maße mit den zentralen Aspekten unserer Arbeit. Wir möchten gerne unser praktisches Know-how und unsere Erfahrungen aus der Arbeit mit Teilnehmenden in unterschiedlichen Lebenslagen in die Steuerungsgruppe einbringen. Ebenso sind wir sehr interessiert daran, von anderen

AufeinanderAchten e.V.
Weißeritzstraße 18, 01067 Dresden
www.aufeinanderachten.de
info@aufeinanderachten.de
AG Dresden | VR 14831 | Sitz ist Dresden

Bank: VR Bank Altenburger Land / Deutsche Skatbank
IBAN: DE64 8306 5408 0005 4662 02
BIC: GENODEF1SLR
Str-Nr.: 203/141/21733

Bündnismitgliedern zu lernen, neue Impulse zu erhalten und gemeinsam Strategien zu entwickeln, um das Thema noch breiter in der Gesellschaft zu verankern.

Wir würden uns sehr freuen, die Arbeit der Steuerungsgruppe künftig mitzugestalten und gemeinsam dafür einzutreten, dass das Thema psychische Gesundheit und Krankheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden wird.

Mit freundlichen Grüßen

Judith Herbers und Josi Harzbecker

- Stellvertretend für den Verein AufeinanderAchten e.V. -

Angaben über unseren Verein:

Der AufeinanderAchten e.V. engagiert sich für die Prävention und Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen - für eine Gesellschaft, die gemeinsam psychische Gesundheit fördert, Belastungen früh erkennt und Betroffene und Angehörige wirksam unterstützt.

Das Kernstück des Vereins ist der seit 2020 angebotene, niedrigschwellige "Erste-Hilfe-Kurs für die Seele", der inzwischen in drei Versionen für verschiedene Zielgruppen angeboten wird: 1) als Alltagskurs für alle erwachsenen Bürger:innen, 2) als spezieller Kurs für Schüler:innen der Klassenstufen 7–12 und 3) in Kooperation als maßgeschneiderte Kurse im Arbeitskontext. In den Alltagskursen und Kursen im Arbeitskontext wird kompaktes Wissen über psychische Erkrankungen und Belastungen, Suizidalität und Selbstschutz vermittelt, ergänzt durch viele praktische Übungen und Austauschmöglichkeiten. Bei den Schulkursen können Lehrkräfte und Schüler:innen aus sechs Modulen wählen (z. B. Krisen und Suizidalität, Social Media, Stress & Angst) und ihren Kurs an aktuelle Bedarfe anpassen.

Seit unserer Gründung 2018 hat sich vieles weiterentwickelt: Aus einem kleinen Team von drei Psychologiestudentinnen ist ein eigenständiger Verein mit 35 Mitgliedern geworden. Wir sind ein interdisziplinäres Team aus Studierenden und Berufstätigen aus ganz Deutschland, unter anderem aus den Bereichen Psychologie, Medizin, Lehramt und Gesundheitsmanagement. Viele unserer Mitglieder bringen eigene Erfahrungen als Betroffene oder Angehörige mit, manche auch beides. Diese Perspektivenvielfalt bereichert unsere Arbeit immens. Darüber hinaus engagieren wir uns in verschiedenen Bündnissen, kooperieren mit Krankenkassen, organisieren Events und nehmen an Fachkongressen teil. Durch unser Engagement sollen Vorurteile und Stigmatisierung abgebaut und eine aufgeklärte und unterstützende Gesellschaft gefördert werden. Wir sind überzeugt, dass psychisch zu erkranken etwas sehr Menschliches ist, und dass die Grenze zwischen betroffen und nicht betroffen fließend ist. Wer heute unterstützt, kann morgen selbst

AufeinanderAchten e.V.

Weißeritzstraße 18, 01067 Dresden
www.aufeinanderachten.de
info@aufeinanderachten.de
AG Dresden | VR 14831 | Sitz ist Dresden

Bank: VR Bank Altenburger Land / Deutsche Skatbank
IBAN: DE64 8306 5408 0005 4662 02
BIC: GENODEF1SLR
Str-Nr.: 203/141/21733

Unterstützung brauchen – und umgekehrt. Deshalb verstehen wir psychische Gesundheit nicht als rein individuelle, sondern als gesamtgesellschaftliche Verantwortung.

Website: aufeinanderachten.de

Instagram: [@aufeinanderachten](https://www.instagram.com/aufeinanderachten)