



Konzeptpapier zur Modulreihe „Psychische Gesundheit – eine gesellschaftliche Aufgabe?“ von Unser Dialog e. V.

Einführung & Problemstellung

- Psychische Erkrankungen nehmen **weltweit** und national zu^{1,2,3}
- Psychisch Erkrankte sind neben der Belastung durch die Krankheit vor allem durch **Stigmatisierungen** belastet⁴, welche einen Nicht-Inanspruchnahme von Hilfsangeboten fördert⁵
- Der **Wissensstand** über psychische Erkrankungen und dessen adäquaten Umgang ist in der Allgemeinbevölkerung eher gering^{6,7}
- Ansteigende Prävalenzen scheinen sich vor allem durch **mangelhafte Prävention**⁸, einem **psychologischen Kulturwandel** (zunehmende Psychologisierung, Pathologisierung & Veränderung des Selbstverhältnisses zur eigenen Psyche)⁹ und allgemeinen gesellschaftlichen, sowie interpersonellen **Kommunikationsproblemen**¹⁰ zu bedingen
- **Wissenskampagnen** führen zu einer Verbesserung des Wissens, einer Reduzierung von Diskriminierung, einer Revision von falschem Wissen und einem vergrößerten Hilfesuchverhalten zu führen¹¹
- **Austausch** zwischen Betroffenen, Angehörigen, Experten und sonstigen Menschen erhöht Empathie und fördert damit positive, nachhaltige Effekte¹²

Daraus erwächst unsere Motivation ein niedrigschwelliges Online-Angebot anzubieten, um zur Wissensakquise, zum Austausch zwischen unterschiedlich betroffenen Personen (z. B. psychisch erkrankte Personen, Angehörige und Expert:innen) & zur Selbstreflexion beizutragen



Unser Dialog & Methodik

- Unser Dialog ist ein Projekt von jungen Menschen, mit dem Ziel das gesamtgesellschaftliche **Wir-Gefühl** durch Dialog zu stärken
- Innerhalb des großen Projekts "Unser Dialog" gibt es drei Wirkungsbereiche: **Langfristig**, **kurzfristig** und **kontinuierlich**. In jedem dieser Formate liegt der Fokus darauf, WIE wir miteinander in den Dialog treten
- Die eigens von uns entwickelte Methodik basiert auf der Haltung der gewaltfreien Kommunikation und integriert Elemente der **Mediation**, **Kommunikationspsychologie** und **psychologischen Gesprächsführung**
- Eine Dialogreihe stellt ein langfristiges Angebot dar und strukturiert sich durch drei Module: **Wissens-**, **Dialog-** und **Lösungsmodul**
- Einzelne Events strukturieren sich durch einen 30-minütigen **Expert:innenvortrag** (Wissensmodul), gefolgt von einer 40-minütigen **Austausch** & Diskussion der Teilnehmenden (in Kleingruppen) und finden alle zwei Wochen statt
- **Lösungen** entstehen innerhalb jeder Sitzung und sollen inhaltlich festgehalten, zusammengefasst, visualisiert und für weitere Projekte genutzt werden (z.B. lösungsorientierter Bürger:innenrat)
- Innerhalb der Termine nutzen wir verschiedene **kommunikative Werkzeuge**, die wir eigens entwickelt oder von etablierten Methoden übernommen (z.B. **gewaltfreie Kommunikation**¹³, **psychologischen Gesprächsführung**¹⁴, sowie sogenannte **Liberating Structures**¹⁵)

Zielsetzung

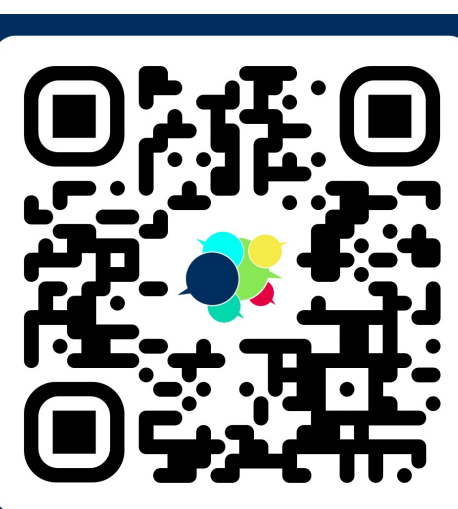
- **Entstigmatisierung**
 - Durch Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen, Experten und sonstigen Menschen soll das Gefühl der **Verbundenheit** gefördert und damit gestärkt werden
- **Aufklärung**
 - Fakten sollen von **subjektiven Meinungen** klar getrennt werden, indem u.a. kritisches Denken gefördert wird
 - Psychische Gesundheit soll differenziert, kontextualisiert und entindividualisiert betrachtet werden
- **Lösungen**
 - Keine Lösung im Sinne es Endzustandes, sondern kurzfristige Lösungen, sollen für **langfristige nutzbar** gemacht werden
 - Zudem: verbessertes **Selbstwertgefühl**, neue positive Handlungsimpulse und verbesserte Selbsteinschätzung



Lasst uns reden!

Rahmenbedingungen

Merkmal	Vorliegende Bedingung
Organisator:innen	Luca-Leander Wolz, Sara-Estelle Gößwein, Anna Bruckmayer, Isabella Hillmann, Antonia Rumstadt
Zeitraumen	01/2024 - 06/2024
Format	Online (per Big Blue Button)
Zielgruppe	Personen ab 14 Jahren , und Personen unter 14 Jahren in Begleitung. Alle ohne akute psychische Krise
Expert:innen	Wissenschaftler:innen aus dem human-wissenschaftlichen Fachgebiet
Kooperationen	Bildungs- & Forschungseinrichtungen , Psychotherapeutische Praxen, psychologische Berater:innen
Finanzierung & Trägerschaft	Keine Trägerschaft, überparteilich , unabhängig , rein ehrenamtlich organisiert – Finanzierung durch Spendengelder von Privatpersonen und Mitgliedsbeiträge



Literatur