



# GIB DER WELT HOFFNUNG

---

Initiative des Präsidenten:  
Psychische Gesundheit und Wohlbefinden

---

## Mitteilung von R. Gordon R. McInally, RI-Präsident 2023/24

Auf der International Assembly 2023 habe ich vorgeschlagen, dass Rotary das Thema psychische Gesundheit mehr in den Vordergrund rückt, und darüber gesprochen, warum dieses Thema für mich persönlich so wichtig ist. Ich war überwältigt von der Resonanz. Noch mehr beeindruckt hat mich in den folgenden Tagen und Monaten, wie freimütig mir Rotary-Mitglieder von den Herausforderungen berichtet haben, mit denen sie konfrontiert waren. Dieser Mut hat mich gefreut lassen.

Und er hat mich auf einen Gedanken gebracht: Das ist genau das, was Rotary ausmacht. Unsere Clubs und unsere globale Gemeinschaft geben Mitgliedern die Möglichkeit, selbstlos zu dienen und dabei authentisch und ganz sie selbst zu sein. Wir spenden einander Trost und sind füreinander da. Wir teilen mit Freunden und Freundinnen nicht nur die guten Zeiten und Erfolge, sondern auch die Momente, in denen nichts richtig zu laufen scheint. Im besten Fall gelingt es uns, einen Ort zu schaffen, an dem wir uns gegenseitig bedenkenlos fragen können: Wie geht es dir? Wie geht es dir wirklich?

Wir haben die einzigartige Fähigkeit, Menschen und Kulturen zusammenzubringen und durch unser guten Taten ändern und uns selbst Hoffnung zu geben. Das ist es, was uns auszeichnet. Und jetzt ist es an der Zeit, auf diesem Potenzial aufzubauen, um eine Kultur gegenseitiger Fürsorge weiter voranzubringen, bei Rotary selbst und in der ganzen Welt.

Leider gilt es in vielen Teilen der Welt und für manche Menschen als Schwäche, über psychische Gesundheit zu sprechen. Dabei ist es mutig, vorzutreten und sich verletzlich zu zeigen. Auch kulturelle Barrieren sind eine Ausrede, die Rotary zu keinem Zeitpunkt akzeptiert hat. Wir können Menschen überall dabei helfen, ihre Resilienz zu steigern und die Fürsorge zu erhalten, die sie benötigen.

Das kommt sowohl den Gemeinwesen zugute, in denen wir tätig sind, als auch den Mitgliedern, die diese Tätigkeit leisten. Die Forschung zeigt, dass gute Taten das wirksamste Mittel zum Schutz unseres eigenen Wohlbefindens sind und uns besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen lassen. Bei Rotary leben wir diese Erkenntnisse. Wir wissen, dass die Möglichkeiten, die Rotary bietet, uns und unsere Gemeinwesen gesünder und stärker machen.

Wir können und werden die Welt schaffen, in der wir leben möchten: eine Welt, in der wir alle die Möglichkeit haben, zu helfen und Hilfe zu erhalten. Dies können wir wie folgt erreichen:

- ▶ Beseitigung der Stigmatisierung in Zusammenhang mit der Beschäftigung mit psychischem Wohlbefinden
- ▶ Sensibilisierung für Bedürfnisse in Zusammenhang mit psychischen Gesundheit
- ▶ Verbesserung des Zugangs zu psychologischer Betreuung

Ich habe erlebt, wie jemand, der mir nahe stand, im Stillen gelitten hat und daran zerbrochen ist. Jeder von uns kennt jemanden, vielleicht ohne es zu wissen, der mit dem Leben zu kämpfen hatte. Ich habe jedoch auch erlebt, wie wichtig persönliche Bindungen sind, wie wichtig es ist, sich über das psychische Wohlbefinden auszutauschen, und dass Zugang zu präventiver Betreuung und Behandlung Leben retten kann.

Bei Rotary sind Sie nie allein. Gemeinsam können wir einander, Menschen, die uns nahe stehen, unsere Clubs und unsere Gemeinwesen unterstützen. Ganz nach dem Motto *Gib der Welt Hoffnung*.



**R. Gordon R. McInally**  
**RI-Präsident 2023/24**

# BEDEUTUNG DES THEMAS

Mentale und emotionale Gesundheit sind entscheidend für unser allgemeines Wohlbefinden. Sie können sich auf unsere körperliche Gesundheit auswirken und auch auf unsere Beziehungen zu unseren Freundinnen und Freunden, unserer Familie und unserer Gemeinde. Sie sind auf individueller, lokaler und globaler Ebene bedeutsam für uns. Die Weltgesundheitsorganisation formuliert es so:

*Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Sie ist ein wesentlicher Bestandteil von Gesundheit und Wohlbefinden, der die Basis für unsere individuellen und kollektiven Fähigkeiten schafft, Entscheidungen zu treffen, Beziehungen aufzubauen und unsere Welt, in der wir leben, zu gestalten. Psychische Gesundheit ist ein allgemeines Menschenrecht und entscheidend für die persönliche, gemeinschaftliche und sozioökonomische Entwicklung.*

Nach Angaben der WHO ist eine von acht Personen weltweit, das sind 970 Millionen Menschen, von erheblichen psychischen Problemen betroffen. Angemessene Ressourcen zur Prävention und Behandlung dieser Erkrankungen sind nicht in allen Teilen der Welt zuverlässig verfügbar. So erhalten in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen bis zu 85 % der Menschen mit bestimmten psychischen Erkrankungen überhaupt keine Behandlung.

Außerdem hat die WHO Forschungsergebnisse zusammengestellt, die zeigen, dass Menschen mit psychischen Problemen mit größerer Wahrscheinlichkeit auch an anderen gesundheitlichen Problemen leiden. So sind Depressionen beispielsweise ein Risikofaktor für Diabetes oder einen Herzinfarkt. Gleichermäßen kann das Leben mit einer chronischen Erkrankung oder einer erheblichen gesundheitlichen Herausforderung das Risiko für die Entwicklung von Depressionen erhöhen.

Auch die Lebensumstände einer Person spielen eine Rolle. Armut, Gewalt, Behinderung und Ungleichheiten erhöhen das Risiko für psychische Probleme.

Ein Mangel an angemessener Unterstützung oder an Ressourcen zur Bewältigung dieser Probleme kann Familien destabilisieren und Menschen von ihrer gesellschaftlichen Umgebung entfremden.

Diese zusammenspielenden Faktoren verdeutlichen die Notwendigkeit, psychische Gesundheit auf globaler Ebene zum Thema zu machen und Lücken im Zugang mit Hilfsangeboten zu schließen.

Alle bei Rotary können hierzu beitragen. Wir benötigen keine fachliche Ausbildung, um etwas zu bewirken. Wir können andere mit Fürsorge, Respekt und Würde behandeln. Wir können dafür sorgen, dass Menschen Wertschätzung erfahren – durch ein Lächeln, einen Anruf, einen Besuch oder eine andere fürsorgliche Geste. Wir können offen über psychische Gesundheit sprechen, die Menschen wissen lassen, dass sie nicht allein sind, und sie ermutigen, bei Bedarf Hilfe in Anspruch zu nehmen. Indem wir bei Rotary insgesamt das emotionale Wohlbefinden stärker in den Fokus rücken, können wir Unglaubliches bewirken.

Rotary- und Rotaract-Mitglieder können sich gegenseitig unterstützen. Wir können uns gegenseitig dabei helfen, der Selbstfürsorge die individuell erforderliche Priorität einzuräumen, und wir können Hilfe anbieten, wenn wir wissen, dass jemand Schwierigkeiten hat, überfordert ist oder Unterstützung braucht. Wir können zudem Sorge dafür tragen, dass unsere Clubs ein einladendes Umfeld bieten, in dem allen mit Respekt, Freundlichkeit, Würde und Fürsorge begegnet wird.

Wir alle können in unseren Clubs und Distrikten einfache und trotzdem wirkungsvolle Maßnahmen ergreifen, mit denen wir unsere ganze Kraft nutzen, um Hoffnung zu geben. Die Vorschläge in diesem Leitfaden sollen Ihnen dabei helfen, passende Ideen für Ihren Club und Ihr Gemeinwesen zu entwickeln.

# UNTERSTÜTZUNG DURCH ROTARY

Bei der **Rotary Action Group on Mental Health Initiatives** handelt es sich um eine globale Gemeinschaft, die sich aus Mitgliedern sowie Freundinnen und Freunden von Rotary zusammensetzt, die sich mit Fachkenntnis und weitreichendem Engagement für die Schaffung und den Erhalt von Möglichkeiten zur Verbesserung der psychischen Gesundheit von Menschen einsetzen.

Referent/innen der Gruppe können über die Beseitigung der Stigmatisierung von psychischen Problemen, die Sensibilisierung für dieses Thema und den besseren Zugang zu Prävention und Behandlung sprechen. Außerdem bietet die Gruppe Toolkits und andere Ressourcen an, die Ihnen dabei helfen sollen, Aktivitäten im Bereich psychische Gesundheit aufzunehmen oder auszubauen.

Die Mitglieder der Gruppe können Ihnen Rückmeldung zu Ihren Vorschlägen geben und Ihnen helfen, über lokale oder nationale Organisationen Partner zu finden, sodass Sie Club- oder Distriktinitiativen zur psychischen Gesundheit ins Leben rufen oder ausbauen können.

Weitere Aktionsgruppen haben sich auf verwandte Themen spezialisiert, z. B. die Suchtprävention. **Machen Sie sich mit der Liste der Rotary Aktionsgruppen vertraut** und wenden Sie sich direkt an diese, wenn Sie Unterstützung bei Ihren Dienstinitiativen benötigen.

Kontakt zu örtlichen Spezialist/innen für psychische Gesundheit erhalten Sie über das Distriktressourcennetzwerk, das vom/von der Distriktbeauftragten für den Internationalen Dienst betreut wird. Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, zur Förderung Ihrer Initiativen ein **District Grant oder ein Global Grant der Rotary Foundation** zu beantragen.

# BESEITIGUNG DER STIGMATISIERUNG

Die Gesellschaft erwartet und fördert vielfach, dass man sich um seine körperliche Gesundheit kümmert, in Zusammenhang mit psychischer Gesundheit ist dies jedoch ebenso häufig mit einer Stigmatisierung verbunden. Bedürfnisse in Bezug auf psychische Gesundheit und emotionales Wohlbefinden zu haben, ist allzu oft schambesetzt, und diese soziale Stigmatisierung hält Betroffene unter Umständen davon ab, Gefühle zum Ausdruck zu bringen oder Unterstützung zu suchen.

Sie können dazu beitragen, die negative Konnotation von Gesprächen über psychische Gesundheit zu überwinden. Einige Anregungen:

- ▶ Machen Sie Wohlbefinden zu einem regelmäßigen Thema im Club, sodass es normal wird, darüber zu sprechen. Auf Clubebene empfiehlt es sich, die Sitzordnung von Zeit zu Zeit nach dem Zufallsprinzip festzulegen, damit die Mitglieder Neuzugänge kennenlernen können. Außerdem können Sie anonyme Mitgliederbefragungen durchführen. Als einzelnes Mitglied können Sie Ihre Bindungen stärken und anderen aktiv zuhören, die etwas mitteilen möchten.
- ▶ Erkundigen Sie sich bei Fachleuten für psychische Gesundheit in Ihrem Club oder Distrikt nach der Stigmatisierung, die in Ihrer Gemeinde in Bezug auf diesen Themenkomplex eventuell besteht. Sprechen Sie während der Treffen über diese Stigmatisierung und wie Sie ihr entgegenwirken können, um das psychische Wohlbefinden in Ihrer Region zu fördern.
- ▶ Laden Sie Fachleute für psychische Gesundheit wie niedergelassene Therapeut/innen, Mediziner/innen oder Pädagog/innen ein, um mit diesen Strategien zur Förderung des Wohlbefindens zu erörtern. Auch spirituelle Berater/innen können eingeladen werden, um über möglicherweise geeignete, nicht religiöse Praktiken zu referieren.
- ▶ Bringen Sie in Erfahrung, welche Initiativen vor Ort sich bereits die Überwindung der Stigmatisierung psychischer Gesundheit zum Ziel gesetzt haben und wie Ihr Club bzw. Distrikt diese unterstützen kann. Arbeiten Sie an der Stärkung sowie der Ausweitung dieser Kampagnen und entwickeln Sie eine Strategie zur weiteren Sensibilisierung im Rahmen vorhandener Programme und Initiativen.

- ▶ Schließen Sie Partnerschaften mit örtlichen, regionalen oder nationalen Organisationen, die über Fachwissen in den Bereichen psychische Gesundheit sowie Wohlbefinden verfügen und Kampagnen zur Bekämpfung der diesbezüglichen Stigmatisierung konzipieren und durchführen können.

Neben Gesprächen unmittelbar zur psychischen Gesundheit können Sie in Ihrem Club auch allgemeine Veränderungen vornehmen, mit denen ein Umfeld geschaffen wird, in dem Menschen unbeschwert ganz sie selbst sein können. Dadurch werden das Zugehörigkeits- und Sicherheitsgefühl gestärkt. Vorschläge:

- ▶ Organisieren Sie gesellschaftliche Aktivitäten oder schaffen Sie Networking-Möglichkeiten außerhalb des üblichen Clubrahmens, sodass sich die Mitglieder besser kennenlernen können. Bei diesen Gelegenheiten sprechen Menschen mitunter freier über sich selbst. Außerdem ergeben sich durch die Schaffung eines solchen Umfelds unter Umständen Möglichkeiten, Menschen bei persönlichen oder beruflichen Herausforderungen zu unterstützen.
- ▶ Achten Sie auf die Anzeichen von Burnout. Dieser Zustand ist häufig die Folge von übermäßigem Stress im Beruf, in der Schule/Universität, zu Hause oder bei ehrenamtlichen Tätigkeiten. Hierauf können erhebliche psychische Probleme folgen. Es ist wichtig, dass Sie sich selbst und der Clubleitung deutlich machen, wie viel Sie tun können.
- ▶ Integrieren Sie Aktivitäten in Meetings und Veranstaltungen, bei denen Mitglieder und Teilnehmende Wege zur Förderung des Wohlbefindens kennenlernen und ausprobieren können, z. B. eine Yoga- oder Meditationssitzung oder Strategien zur Stressbewältigung und zur Vermeidung von Burnout.

# AUFKLÄRUNG

Wir können zur Aufklärung rund um diesen Themenkomplex beitragen oder uns für die Bereitstellung von Ressourcen einsetzen, die den Mitgliedern unserer Gemeinden ein gesünderes Leben ermöglichen. Einige Anregungen:

- ▶ Informieren Sie sich über zuverlässige Hilfsangebote, z. B. welche Organisationen telefonische Beratung anbieten, wenn Sie sich Sorgen um Bekannte machen oder sich selbst in einer Krise befinden. Machen Sie die Angebote bekannt und ermutigen Sie Menschen, ihrer psychischen Gesundheit Priorität einzuräumen und bei Bedarf Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- ▶ Werben Sie für vorhandene lokale oder nationale Angebote. Hierbei kann es sich um vertrauliche telefonische Beratungsangebote handeln, die Kontakt zu ausgebildeten Fachkräften für psychische Gesundheit bieten, oder um Notdienste für Menschen in Krisensituationen.
- ▶ Bitten Sie Fachleute für psychische Gesundheit, Informationsveranstaltungen über die Arbeit mit gefährdeten Bevölkerungsgruppen durchzuführen, z. B. Obdachlosen oder Überlebenden von Naturkatastrophen. Dadurch lassen sich Interessierte für die emotionalen Belange der Menschen sensibilisieren, mit denen sie arbeiten.
- ▶ Laden Sie Fachleute für psychische Gesundheit ein, die darüber informieren, wie Betroffene ihre Resilienz stärken und Hilfe suchen können. Geeignete Termine sind Clubtreffen, eine Distriktversammlung oder einer kommunale Veranstaltung mit Referent/innen wie Berater/innen, Therapeut/innen, Ärzt/innen, Professor/innen oder spirituellen Führer/innen.
- ▶ Schließen Sie Partnerschaften mit weiterführenden Schulen und Universitäten, mit dem Ziel, mehr Menschen zu ermutigen, eine Karriere im Bereich psychischer Gesundheit zu verfolgen oder eine entsprechende Ausbildung zu erwägen. Ihr Club oder Distrikt könnte ein Stipendium für angehende Fachleute für psychische Gesundheit stiften bzw. fördern.

Psychische Gesundheit ist für junge Menschen ein wichtiges Thema, da die typischen körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen oftmals als belastend empfunden werden. Im Folgenden finden Sie Vorschläge für Aufklärungsarbeit in diesem Bereich:

- ▶ Sondierung einer möglichen Zusammenarbeit mit Organisationen, die sich auf Lernen und Entwicklung im sozio-emotionalen Bereich bei Jugendlichen spezialisiert haben. Dies kann dazu beitragen, Aktivitäten zu entwickeln oder zu fördern, die Ihre RYLA-, Rotary-Jugendaustausch- und Interact-Programme stärken und jungen Führungspersönlichkeiten helfen, sich mit ihrem eigenen psychischen Wohlbefinden auseinanderzusetzen.
- ▶ Einbeziehung von Fachleuten für Lernen und Entwicklung im sozio-emotionalen Bereich in die Vorbereitung von Outbound-Jugendaustauschteilnehmer/innen und Gastfamilien des Distrikts. Laden Sie Programmverantwortliche, wie Distriktbeauftragte für Jugendaustausch, ebenfalls zur Teilnahme ein.
- ▶ Ausbau der großartigen Aufklärungsarbeit, die jugendliche Führungspersönlichkeiten leisten. Junge Menschen sind häufig eher bereit, über dieses Thema zu sprechen und wählen innovative Ansätze, mit denen sich ein breiteres Publikum erreichen lässt. Unterstützen Sie von Jugendlichen durchgeführte Kampagnen und geben Sie Ihren Club- oder Programmteilnehmer/innen die Möglichkeit, sich entsprechend zu engagieren.
- ▶ Förderung von Gesprächen zum Thema psychische Gesundheit in allen Altersgruppen durch Einladung von Interact-Mitgliedern und jugendlichen Führungspersönlichkeiten, die darüber informieren, wie sie psychische Gesundheit angehen und fördern. Gemeinsam können Sie kulturelle und generationsabhängige Hemmnisse erörtern, die Gesprächen über diese Thema entgegenstehen.
- ▶ Ergänzen Sie das Jugendschutztraining für Clubmitglieder, die direkt mit jungen Menschen arbeiten, um von Fachkräften durchgeführte Sitzungen zum Thema psychische Gesundheit.



# VERBESSERUNG DES ZUGANGS ZU PRÄVENTIVMASSNAHMEN UND BEHANDLUNG

Wir können einen erheblichen Beitrag zur Förderung der psychischen Gesundheit weltweit leisten, indem wir unseren Mitgliedern und unseren Gemeinden den Weg zu entsprechenden Ressourcen weisen. Außerdem können wir evidenzbasierte und bewährte Ansätze zur Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden bewerben. Einige Anregungen:

- ▶ Nehmen Sie Kontakt zu Organisationen auf, die sich um die Versorgung im Bereich psychische Gesundheit kümmern, um den Bedarf vor Ort zu ermitteln und sich darüber zu informieren, wie Ihr Club dazu beitragen kann, den Zugang zu Prävention und Behandlung zu verbessern.
- ▶ Setzen Sie sich bei medizinischen Zentren und anderen Akteuren im Gesundheitswesen dafür ein, dass diese die psychische Gesundheit von Kindern und Erwachsenen in die Primärversorgung aufnehmen, sofern dies nicht bereits der Fall ist.
- ▶ Setzen Sie sich in Zusammenarbeit mit Fachleuten für psychische Gesundheit dafür ein, dass laufende Programme mit Dienstleistungen im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden um Screenings und den Zugang zu Behandlungsmöglichkeiten erweitert werden.
- ▶ Sondieren Sie Möglichkeiten zum Ausbau regionaler oder nationaler Initiativen zur Stärkung des Zugangs zu Präventionsleistungen oder zu Behandlungsmöglichkeiten in Zusammenhang mit psychischen Problemen in unterversorgten Gemeinden.

Weitergehende Vorschläge:

- ▶ Erkundung von Möglichkeiten zur Schaffung oder Ausweitung von Ausbildungsmöglichkeiten, sodass medizinische Fachkräfte vor Ort Leistungen im psychosozialen Bereich anbieten können, insbesondere in unterversorgten Gemeinden.
  - ▶ Erarbeiten Sie Möglichkeiten zur Unterstützung von Hausärzt/innen in denselben betroffenen Gemeinden durch ein Berufstrainingsteam.
  - ▶ Entwickeln Sie Programme, um den Zugang zu telefonischen Beratungen durch geschulte Fachkräfte zu schaffen oder zu erweitern, für geplante Termine ebenso wie für Menschen in Krisensituationen.
  - ▶ Erarbeiten Sie gemeinsam mit Interact Clubs Möglichkeiten zur Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden an Schulen und in Jugendgruppen.
-

# TIPPS ZUR FÖRDERUNG VON PSYCHISCHER GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

RICHTIG:	FALSCH:
Investieren Sie in bewusste, sinnvolle Beziehungen, die ein Gefühl der Zugehörigkeit schaffen.	Versuch, ein Gespräch über ein schwieriges Thema an einem Ort zu führen, der keine Privatsphäre bietet.
Machen Sie sich mit Anzeichen und Symptomen psychischer Erkrankungen vertraut, um die eigenen Kenntnisse zu erweitern und Aufklärungsarbeit zu leisten.	Verschweigen von Unbehagen oder Traurigkeit. Diese Gefühle sollten stattdessen als Gelegenheit für weitere Unterhaltungen dienen.
Stellen Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge anhand anschaulicher Beispiele heraus. Verwenden Sie Formulierungen, die Stereotype bzw. Mythen in Frage stellen und deutlich machen, dass psychische Probleme selbstverständlich zur Persönlichkeit eines Menschen gehören.	Rat zu einer bestimmten Intervention oder Lösung in Gesprächen über psychische Gesundheit. Überlassen Sie diese Aufgabe Fachleuten.
Informieren Sie sich darüber, welche professionellen Hilfsangebote im Bereich psychische Gesundheit es in Ihrer Region oder Ihrem Land gibt, und informieren Sie andere bei Bedarf.	Unverlangtes Erteilen von Ratschlägen, wie gut diese auch gemeint sein mögen. Jemand möchte vielleicht etwas mitteilen, ohne nach Lösungen zu suchen.
Hören Sie aktiv zu. Schenken Sie Ihren Gesprächspartner/innen Ihre volle Aufmerksamkeit und achten Sie auf Ihre Körpersprache (beispielsweise sollten Sie aufrecht sitzen und Blickkontakt herstellen). Bestätigen Sie, was andere Ihnen mitteilen.	Anstellen von Vergleichen. Das Sprechen über eigene Erfahrungen ist unter Umständen eine gute Möglichkeit, Kontakt herzustellen, jedoch ist die Situation jeder Person anders. Erkennen Sie die Erfahrungen Ihres Gegenübers an.
Bestätigen Sie Mitgeteiltes und gehen Sie emphatisch vor. Sagen Sie beispielsweise: „Ich bin dankbar dafür, dass du mir das gesagt hast.“ oder „Es war bestimmt schwer, darüber zu sprechen.“	Verharmlosen der Erfahrungen anderer durch Formulierungen wie „könnte schlimmer sein“ usw.
Stellen Sie offene Fragen, z. B. „Wie war das für Sie?“ oder „Wie haben Sie sich dadurch gefühlt?“. Sie geben den Menschen die Möglichkeit, sich mitzuteilen, ohne zu urteilen.	Abwerten von Gefühlen, die jemand Ihnen gegenüber äußert, z. B. durch Formulierungen wie „du übertreibst“ oder „das wird schon wieder“.
Verwenden Sie angemessene Wendungen, die die Person und nicht das psychische Problem in den Mittelpunkt stellen (sagen Sie z. B. „sie hat Depressionen“ und nicht „sie ist depressiv“). Verwenden Sie evidenzbasierte Fachbegriffe.	Verwenden von Wendungen, die Personen abstempeln oder stigmatisieren, z. B. die Beschreibung von Menschen oder Situationen als „verrückt“ oder „irre“.
Seien Sie für andere ein Verbündeter oder eine Verbündete für psychische Gesundheit. In dieser Rolle können Sie Unterstützung leisten, Hilfsangebote stellen oder andere gegebenenfalls an Fachleute verweisen.	Versuchen, alles für Personen zu regeln, die sich Ihnen anvertrauen oder Ihnen mitteilen, dass sie Unterstützung brauchen. Suchen Sie Hilfsangebote und agieren Sie als Verbündete/ für Betroffene.



# VON ANDEREN MITGLIEDERN LERNEN UND GEMEINSAM HANDELN

Informieren Sie sich bei **Rotary Showcase** über die Kampagne zu Initiativen im Bereich psychische Gesundheit. Dort erfahren Sie, wie andere Clubs und Distrikte in ihren Gemeinden entsprechende Prioritäten ermitteln und angehen. Berichten Sie von Ihren eigenen Bemühungen zur Entstigmatisierung psychischer Probleme sowie zum Ausräumen falscher Vorstellungen über diesen Themenkomplex. Sie können auch davon berichten, wie Sie Hilfsangebote vermitteln und daran arbeiten, den Zugang zu Betreuung und Behandlung zu erweitern.

Wir hören auch gerne von den Erfahrungen, die Ihr Club mit der Initiative für psychische Gesundheit gemacht hat – von Gesprächen und persönlichen Begegnungen (sofern die Beteiligten mit einer Veröffentlichung einverstanden sind) bis hin zu neuen Global Grant-Projekten. Richten Sie Ihre Mitteilungen an [mindhealth@rotary.org](mailto:mindhealth@rotary.org).

*Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, Probleme hat oder sich in einer Krise befindet, wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachkraft, eine geschulte Fachkraft für Krisenbetreuung oder Rettungskräfte.*

