



# Selbst aktiv werden

## Information für Studierende: Was Du - inspiriert durch das Forum „Psychisch fit studieren“ - tun kannst

Du willst gemeinsam mit uns psychische Krisen öffentlich besprechbar machen, Stigmatisierung, Ängste und Vorurteile gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen abbauen und für psychisches Wohlbefinden an Deiner Hochschule sorgen? Dann gibt es viele Möglichkeiten für Dich, aktiv zu werden, und Du kannst gleich heute damit beginnen.

### Darüber sprechen!

Schaffe Aufmerksamkeit für psychische Erkrankungen und Krisen, indem du offen darüber redest, zu allen möglichen und unmöglichen Gelegenheiten. Denn die Folgen des Stigmas reichen von großem persönlichem Leid, im schlimmsten Fall Suizid, über Diskriminierung und Ausgrenzung von Betroffenen bis hin zu immensen gesellschaftlichen Kosten. Das muss nicht sein! Nutze Deine Stimme in Schule, Hochschule, Beruf, Freundeskreis, Familie, Sportverein, Chor, Kirche usw. Psychische Krisen gehören zum Leben und psychische Erkrankungen kommen sehr häufig vor. Sprich darüber, kläre auf, tausche dich aus, denn nur so kann das Stigma abgebaut und Zuversicht verbreitet werden.

**PS:** Wenn Dir das Forum „Psychisch fit studieren“ gefallen hat, empfehle es weiter!

### Videobotschaften senden

Schicke uns Dein Feedback zum Forum „Psychisch fit studieren“ als Video-Statement. Was hat Dir an unserem Forum gefallen? Wieso würdest Du es anderen Studierenden weiterempfehlen? Nimm ein kurzes Video mit deinem Smartphone auf, Länge: ca. 30 sec. Wir setzen es intern für Lehrzwecke ein.

**PS:** Besser noch: Du gibst uns die Erlaubnis, Deine Botschaft über unsere Social Media-Kanäle zu verbreiten.

Hier unsere Adresse für Deine Videobotschaft: [feedback@irrsinnig-menschlich.de](mailto:feedback@irrsinnig-menschlich.de)

## Als persönliche und fachliche Expert\*innen aktiv werden

Das kannst Du in unserem Schulprogramm „Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule“ in Deiner Region: <https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/regionalgruppe-suchen/> und auch bei „Psychisch fit studieren“.

Wie das geht, erfährst Du hier: Anne-Kathrin Lange, Programmleitung „Verrückt? Na und!“, Email: [a.lange@irrsinnig-menschlich.de](mailto:a.lange@irrsinnig-menschlich.de)

## Hochschulgruppe gründen

Du kannst an Deinem Hochschulort aktiv werden und helfen, dass „Psychisch fit studieren“ zum Alltag an Deiner Hochschule wird. Das geht zum Beispiel durch Gründung einer ehrenamtlichen Hochschulgruppe nach dem Vorbild von „Lili goes Mental“ an der Universität Bielefeld. Diese Gruppe ermutigt Studierende, sich über psychische Gesundheit und Krisen auszutauschen und leistet damit einen wichtigen Beitrag zur Prävention und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen an der Uni. Hier mehr:

<https://liligoesmental.de/>

**Kontakt:** [liligoesmental@uni-bielefeld.de](mailto:liligoesmental@uni-bielefeld.de)

## Spenden sammeln

Du kannst auch für Irrsinnig Menschlich e.V. spenden oder eine Spendenaktion für uns organisieren. Denn um Präventionsprogramme zu entwickeln, Material herzustellen und vieles andere, benötigen wir finanzielle Unterstützung. Starte Deine eigene Spendenaktion auf:

**Facebook:** Du kannst auf Facebook Spendenaktionen für gemeinnützige Organisationen und persönliche Anliegen erstellen. Erstelle eine Spendenaktion für Dein Herzensprojekt. Infos um Deine eigene Spendenaktion zu starten, findest Du hier.

**Betterplace:** Stelle Deine Kreativität in den Dienst unserer guten Sache. Ob durch eine sportliche Herausforderung, ein Ehrenamt oder ein persönliches Jubiläum, alle von Dir gesammelten Spendengelder helfen. Infos, um Deine eigene Spendenaktion zu starten, findest Du hier. <https://www.betterplace.org/de/projects/2560-verrueckt-na-und-seelisch-fit-in-der-schule>

## **Irresinnig Menschlich e.V. – Mitglied werden**

Als Mitglied kannst Du den Irresinnig Menschlich e.V. und sein Engagement langfristig unterstützen. Deine dauerhafte Spende hilft uns, unsere Präventionsarbeit für Schüler\*innen, Studierende und Auszubildende sowie deren Lehrkräfte erfolgreich fortzusetzen. Wir sprechen die Tabuthemen Depression und Suizid an und kämpfen für eine aufgeklärte Gesellschaft, in der mit psychischen Krisen offenherzig und rücksichtsvoll umgegangen wird. Unterstütze uns dabei, dass Depressionen besser erkannt und Hilfsangebote schneller genutzt werden können. Deine Spende ist wichtig! Den Mitgliedsantrag kannst Du hier stellen: <https://www.irresinnig-menschlich.de/irresinnig-menschlich-e-v/mitglied-werden/>