

Aktionsmappe

zum Weltgesundheitstag 2001

2. Teil: Aktivitäten-Module

Aktivitäten-Module

1. Vorträge für Laien

Heutzutage sind viele Menschen direkt oder indirekt von *psychischen Erkrankungen* oder *Problemen* betroffen. Immer mehr Menschen leiden an Ess- oder Angststörungen. Depression (mit der Gefahr des Suizids) ist die häufigste psychische Erkrankung. Andere Menschen haben Angehörige, Freunde oder Kollegen, die betroffen sind. Menschen im mittleren Alter erleben wie ihre Eltern an Alzheimer oder Demenz erkranken und können nicht verstehen, warum Mutter oder Vater so reagieren. Auch dann, wenn jemand den Hintergrund versteht, ist es für die meisten Menschen schwierig, mit Betroffenen so umzugehen, dass es für alle Beteiligten tragbar ist.

Es gibt aber auch immer mehr Menschen, die sich darüber Gedanken machen, wie ihre und die (*psychische*) *Gesundheit* ihrer Kinder *gefördert* statt belastet werden kann. So entwickelten sich im letzten Jahrzehnt immer mehr Projekte in Kindergärten und Schulen, es entstanden z. B. ganze Netzwerke gesundheitsfördernder Schulen und Krankenhäuser. Aber auch Unternehmen erkennen immer mehr, dass es sich für sie und ihre Mitarbeiter lohnt, in die (*psychische*) *Gesundheit* zu investieren. Angebote zur Stress-Bewältigung entstanden, Gesundheits- und Zufriedenheitszirkel oder Anti-Mobbing-Telefone wurden eingerichtet. - Auch hierüber kann berichtet werden, um so die einzelnen Projekte einem größeren Kreis bekannt zu machen und dadurch Nachahmungseffekte zu erzielen. Beispiele „aus der Praxis für die Praxis“ erwecken immer großes Interesse.

Was?

Es ist günstig, die Themen der Vorträge so auszuwählen und die Titel der Vorträge so zu formulieren, dass sie ein Problem oder eine Betroffenheit ansprechen. Menschen sollen merken, dass sie ganz persönlich vom Besuch der Veranstaltung einen Gewinn haben. Beispiele ...

- „Ich versteh´ meine Mutter nicht mehr!“
Vom schwierigen aber möglichen stressfreien Umgang mit Alzheimer-Patienten
- Ess-Störungen
Wie kann ich meinem Kind wirklich helfen?
- Was kann ich tun, damit mein Kind nicht süchtig wird?

Dem Titel entsprechend sollten die Inhalte ausgewählt werden. Vieles, was Fachleute für wichtig halten, interessiert Laien-Zuhörer nicht. Bei der Auswahl der Inhalte sollte man sich in die Menschen der Zielgruppe hineinzuversetzen. Wenn Sie eine Vortragsveranstaltung organisieren, sagen Sie dem Referenten oder der Referentin genau, worüber er oder sie sprechen soll, ob es einen konkreten Anlass gibt, welche Vorkenntnisse beim Publikum zu erwarten sind usw. Meist reicht es nicht, nur das Thema zu vereinbaren.

Wer?

Gute Fachleute (Wissenschaftler, Ärzte, Psychologen, Gesundheitsförderer usw.) müssen nicht unbedingt gute Redner sein. Im Zweifelsfall ist es bei Vorträgen für Laien günstiger, einen Referenten oder eine Referentin zu bevorzugen, der oder die gut, lebendig und interessant zum Thema sprechen kann.

Wer noch?

Für Zuhörerinnen und Zuhörer ist es häufig besonders anschaulich und beeindruckend, wenn Betroffene selber berichten. Das können (ehemalige) Betroffene sein, Angehörige von Betroffenen oder Menschen, die mit den Betroffenen ansonsten zu tun haben, z. B. Arbeitgeber, Kollegen oder Betreuer. Bei der Suche nach Betroffenen von psychischen Erkrankungen ist die

Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen oft hilfreich. Es ist selbstverständlich, dass die Wünsche der Personen berücksichtigt werden müssen sowie die Inhalte über die Sie sprechen wollen und worüber nicht. Das erfordert Sensibilität, um „Sensations“-Effekte zu vermeiden oder das Erzählen langer Leidensgeschichten abzukürzen

In jedem Fall ist es hier wichtig, Inhalte, Redezeit und Aussagen zumindest in der Tendenz abzusprechen, damit es auf beiden Seiten nicht zu unliebsamen Überraschungen kommt.

2. Test- und Mitmach-Aktionen

Warum?

Mitmach-Aktionen und Selbst-Tests sind immer äußerst beliebt und attraktiv. Sie sollten deshalb bei keiner Veranstaltung fehlen. Erfahrungen zeigen, dass z. B. auf (Gesundheits-) Messen Menschen teilweise mehr als eine Stunde anstehen, um einen Test mitzumachen.

Natürlich kann man mit Test- und Mitmach-Möglichkeiten immer nur einen kleinen Teil des Anliegens thematisieren. Sie dienen deshalb vor allem dazu, Menschen für Ihre Veranstaltung anzulocken. Denn: Sie können nur denjenigen Menschen Substantielles vermitteln, die auch da sind.

Was?

Einige Tests sollten nur im Zusammenhang mit der Möglichkeit zu fachlicher Beratung durchgeführt werden. Ideen für Test- und Mitmach-Möglichkeiten sind ..

- *Stress-Tests*
Es gibt Tests für chronischen, akuten und Arbeits-Stress
- *Bin ich ess-gestört? (BZgA)*
- *Bin ich Depressions-gefährdet? (www.kompetenznetz-depression.de)*
- *Psychosegefährdung*
- *Fahren unter Alkoholeinfluss*
Fahrsimulator mit „Alkoholbedingung“ - sehr beeindruckend; die Testpersonen trinken selbstverständlich **keinen** Alkohol. Beziehen können Sie den Fahrsimulator bei ...

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.
Katja Kum
Beueler Bahnhofplatz 16
53 222 Bonn
Tel.: 02 28 / 4 00 01 - 0, Fax: 02 28 / 4 00 01 - 67
e-mail: dvr-info@dvr.de
Homepage: <http://www.driv.de>

- *Schnupper-Übungen* zu Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Meditation, Qigong, TaiChi u.ä.
- *Quiz und Gewinnspiele*
Bei richtiger Beantwortung von themenspezifischen Fragen, erhalten die Teilnehmenden entweder alle einen kleinen Gewinn oder nehmen an einer Gewinnverlosung teil. Kleine Gewinne können häufig bei regionalen Unternehmen akquiriert werden. Quiz-Beispiele
 - Trinkmengen, die zu 0,5‰ Alkohol im Blut führen.
 - Kalorienmengen bei einem Ess-Anfall (Bulimie)
 - Fragen zu Erkrankungen wie Depression, Alzheimer usw.
 - Zu Möglichkeiten der Suchtprävention in verschiedenen Lebensbereichen, z. B. „Kinder stark machen“ (Material kann bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, anfordert werden).
 - Fragen zu günstiger oder ungünstiger Kindererziehung
 - Fragen zu günstigem oder ungünstigem Verhalten zwischen Partnern

Die Fragen des Quiz sollten sich durch die Beschäftigung mit der Präsentation beantworten lassen. Es empfiehlt sich, die Fragen als multiple-choice, d.h. zum Ankreuzen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten, zu gestalten. Das erleichtert die Beantwortung vor allem aber die Auswertung.

- Fragebogen zur Funktion der Sinne
- Test zu beruflichen Belastungen
- Test zur Erholungsqualität
- Test zur Mobbing-Gefährdung

Test zu Kontrollbestrebungen und Perfektionismus (Arbeits-Stress)

3. Persönliche Beratung

Warum?

Persönliche Gespräche sind meist wirkungsvoller als die besten Informations-Materialien. Fragen können gezielt gestellt, beantwortet und persönliche Anliegen besprochen werden.

Besonders Menschen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden, suchen kompetente Gesprächspartner. Das ist unabhängig davon, ob sie selbst von Problemen betroffen sind oder diese als Angehörige, Freunde, Kollegen oder Chefs miterleben, sozusagen „indirekt betroffen“ sind. Die Gesprächs-Interessen können sehr unterschiedlich sein: Fragen nach Informationen oder Ansprechpartnern, nach Institutionen, die sich mit dem Problembereich beschäftigen, oder auch konkrete Fragen, wie man sich verhalten soll. Manche Menschen finden Hilfe allein im Gespräch und wollen gar keine spezifischen Vorschläge.

Wer?

Schon die unterschiedlichen Gesprächsinteressen machen deutlich, dass nicht nur (berufsmäßige) Fachleute als Berater und Beraterinnen in Frage kommen. Menschen, die selber direkt oder indirekt betroffen sind oder waren, können für manche Personen und bei manchen Problemstellungen sogar hilfreicher sein und kompetentere Gesprächspartner darstellen. Hierfür ist die Kooperation mit Selbsthilfegruppen oder anderen Initiativen häufig sehr hilfreich.

Wie?

Sofern dies räumlich und personell möglich ist, kann eine (halb-) abgetrennte **Gesprächs-Ecke** für längere und schwierigere Gespräche eingerichtet werden.

Was noch?

Da bei öffentlichen Veranstaltungen meist nur kurze Gespräche geführt werden können, ist es günstig **Informations-Material** zu den wichtigsten Gesprächsthemen bereit zu halten.

Ein guter Service ist es, Adressen (incl. Telefonnummern) von zuständigen Institutionen zur Verfügung zu stellen sowie die Namen der Ansprechpartner. Auf dieser Liste können ebenfalls Organisationen vermerkt werden, bei denen weiteres Informationsmaterial bestellt werden kann, bzw. **Internet-Adressen**, auf denen man sich ausführlich informieren kann.

4. Podiums-Diskussion

Was?

Die Podiums-Diskussion ist eine lebendigere Veranstaltungs-Form als ein Vortrag. Sie ist besonders geeignet, wenn dem Publikum verschiedene Aspekte und / oder Meinungen zu einem Thema vorgestellt werden sollen. Podiums-Diskussionen eignen sich besonders, wenn kontroverse Meinungen bestehen.

Was und wie ankündigen?

Der Titel sollte entsprechend kontrovers oder als Fragestellung formuliert werden. Die Formulierung kann durchaus zuspitzend, eventuell sogar provozierend sein, z. B. *„Wozu brauchen wir psychische Gesundheit?“*. Für Eltern könnte eine Podiums-Diskussion darüber, ob sich eine Schule am Projekt „Gesundheitsfördernde Schulen“ beteiligen soll unter dem Titel angekündigt werden:

„Schützt die Zirkus AG unsere Kinder vor Drogen?“

statt

Gesundheitsförderung in der Schule

In einem derartigen Titel wird notwendigerweise meist nur ein Teil-Thema angesprochen. Wird dies als Nachteil empfunden, kann ein „sachlicherer“, aber die Zielgruppe ansprechender, Untertitel dazu gesetzt werden, z. B.

„Soll die Helmholtz-Schule eine gesundheitsfördernde Schule werden?“

Das Thema von öffentlichen Podiums-Diskussionen sollte so gewählt werden, dass es von vornherein viele Menschen interessiert und nicht nur eine kleine Gruppe. Für feste Einladungskreise, bei denen mit einer festen Beteiligung gerechnet werden kann, können dagegen auch speziellere Themen angesprochen werden.

Wer und wie?

Die Podiums-Diskussion sollte von einem erfahrenen Moderator oder einer entsprechenden Moderatorin geleitet werden. Damit steht oder fällt die Qualität der Veranstaltung. Für diese Aufgabe werden häufig Moderatoren von Rundfunk oder TV gewonnen und das manchmal sogar kostenlos. Aber auch andere Menschen haben aus beruflichen, ehrenamtlichen oder privaten Kontexten Erfahrungen mit dieser Aufgabe.

Aufgabe des Moderators oder der Moderatorin ist es, durch Ein- und Überleitungen den verschiedenen (Unter-) Themen einen Zusammenhang zu geben sowie Gemeinsamkeiten und Unterschiede herauszustellen.

Moderation bedeutet nicht allein, die Diskutanten in der Reihenfolge der Wortmeldungen aufzurufen. Moderation beinhaltet wesentlich mehr ...

■ Sachliche Aufgaben

Die Fakten kennen (-lernen); Konfliktpunkte und Konsens-Ebenen identifizieren; das Gesamt-Thema in wichtige Teilthemen aufgliedern, die (halbwegs) getrennt diskutiert werden können; die Meinung der Mit-Diskutanten vor der Veranstaltung kennen lernen; Begrüßung und Verabschiedung wichtiger Gäste; Einführung der Diskutanten mit Namen, Titeln, warum er oder sie zu dieser Diskussion eingeladen ist. Schon bei der Vorstellung können die Meinungen der Podiums-Gäste polarisiert werden.

■ Kommunikative Aufgaben

Sachliche und / oder polarisierende Einleitung vorbereiten; Zusammenfassungen eines Teilthemas oder des Diskussionsstandes; je nach Verlauf und Ziel der Diskussion polarisieren oder Gemeinsamkeiten aufzeigen.

■ Publikumsbeteiligung initiieren und organisieren

Ab einem bestimmten Zeitpunkt können die Zuhörerinnen und Zuhörer bei Podiums-Diskussionen einbezogen werden. Bekanntermaßen dauert es häufig eine Zeit bis sich das Publikum aus der Zuhörer-Rolle gelöst hat und nun eine aktivere Rolle übernimmt. Deswegen kann es sinnvoll sein, dass der Moderator selber die ersten Frage stellt oder mit einem Zuhörer oder einer Zuhörererin vorher eine „Eisbrecher-Frage“ abspricht.

Um das Publikum einzubeziehen, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die z. T. auch von der Größe des Publikums abhängen.

- Bearbeiten der Zuhörerfragen in der Reihenfolge des Eingangs. Die Antwort oder Stellungnahme vom Podium folgt direkt nach der Wortmeldung aus dem Publikum (Saal-Mikrofon oder tragbares Mikro)
- Sammeln der Zuhörerfragen und Bearbeiten in Blöcken.
- Schriftliches Sammeln von Fragen und Stellungnahmen
Die Zuhörer werden gebeten, Ihre Fragen auf Zetteln oder Moderationskarten zu schreiben. Der Moderator oder ein Helfer ordnet die Karten nach Gebieten, die nach und nach abgearbeitet werden.

Der Moderator hat bei der Publikumsdiskussion außerdem die Aufgabe, die Fragen oder Stellungnahmen einem oder mehreren der Mit-Diskutanten zuzuordnen.

▷ **Abschluss der Veranstaltung**

Zusammenfassung der Inhalte, ggf. des Verlaufs oder des Ergebnisses, möglicherweise nächste Schritte; Dank an Diskutanten Zuhörer, den Veranstalter usw.

Mit wem?

Bei öffentlichen Podiums-Diskussionen bietet sich die Kooperation mit regionalen Rundfunk- oder TV-Sendern an. Diese verfügen über das Knowhow, die erforderliche technische Ausstattung und Werbemöglichkeiten. Außerdem kann der Sender eine professionelle Moderatorin oder einen Moderator zur Verfügung stellen.

5. „Patienten“- oder Experten-Seminare

Diese Seminare können als eine Sonderform der Diskussions-Veranstaltung angesehen werden.

Wer?

Hierzu werden Menschen eingeladen, die sich für ein bestimmten Krankheitsbild interessieren, z. B. Depression, Demenz oder Ess-Störungen.

Wie und wer?

In der Regel werden ein bis mehrere Kurz-Vorträge von Experten gehalten. Dabei ist es wichtig, über Inhalte zu sprechen, die für Laien wichtig sind. Da eine publikumsnahe Auswahl und Präsentation der Inhalte manchem Experten schwer fällt, empfiehlt es sich, vorher genaue Absprachen zu treffen. Im Zweifelsfall sollte der Referent oder die Referentin bevorzugt werden, der oder die in der Lage ist anschaulich, interessant und auf das Publikum abgestimmt zu sprechen.

Um weitere wichtige Aspekte zu ergänzen und um die Veranstaltung anschaulich und interessant zu machen, können Beiträge von (ehemaligen) Betroffenen, Pflegenden, Kollegen usw. aufgenommen werden.

Im zweiten Teil der Veranstaltung kommen dann die Besucher zu Wort. Sie können Fragen stellen und erhalten Antworten von den Experten. Es können alle Methoden angewandt werden, die bei der Podiums-Diskussion beschrieben wurden unter dem Punkt „Publikumsbeteiligung“.

Um den Interessierten die Möglichkeit zu geben, ihre Fragen in kleinerem Kreis zu stellen, kann die Diskussion an verschiedene Tische, in Sitzecken oder in unterschiedliche kleinere Räume verlegt werden. Jeweils ein Experte oder eine Expertin steht für Fragen zu einem (Teil-) Thema zur Verfügung. Bei dieser Form sollten Sie das Thema, den Ort und den Namen des Experten klar bekannt geben. Außerdem empfiehlt sich eine schriftliche großformatige Kennzeichnung des Ortes mit Thema und Namen des Experten.

6. Talk-Show

Dies ist die lockerere und unterhaltsamere Variante der Podiums-Diskussion.

Wer?

Es können eingeladen werden (s. dazu auch die Liste der Kooperationspartner):

- Verschiedene Gäste zu *einem* Thema
- Gäste zu *verschiedenen* Themen eines größeren Themenbereichs, z. B. Gäste, die zu verschiedenen psychischen Problemen und Erkrankungen sprechen oder darüber wie man Gesundheitsförderung in unterschiedlichen Lebensbereichen durchführt.

- *Fachleute* wie Wissenschaftler, Praktiker, Fachjournalisten
- (direkt oder indirekt) *Betroffene und Beteiligte* wie Mitarbeiter, Chef und Berater eines Unternehmens, das im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung besondere Aktivitäten zur Verbesserung der Zufriedenheit der Mitarbeiter durchführt, z. B. Zufriedenheitszirkel, familienfreundliche Arbeitszeiten und Kinderbetreuung.

Bei der Auswahl der Talk-Show-Teilnehmer und -Teilnehmerinnen empfehlen wir, darauf zu achten, dass die Gäste locker und allgemeinverständlich sprechen und sich auf das eingeladene Publikum einstellen können.

Wie?

Talk-Shows können in verschiedenen Varianten durchgeführt werden:

- Alle Teilnehmenden sitzen in *einem* Kreis und sprechen zu einem Thema oder nacheinander zu unterschiedlichen Themen.
- Es gibt zwei oder *mehrere kleine* Gesprächskreise. Der Moderator oder die Moderatorin wechselt nacheinander von einem zum anderen Kreis.
- Es werden *Einzel-Interviews* zwischen den Gesprächsrunden eingestreut, z. B. zur Einführung in das Thema oder in ein neues Thema.
- Kurze *Video-Einspielungen* zur Einführung in ein Thema. Dazu können Videos aus dem Fernsehprogramm verwandt werden (Rechte beachten), von Landesfilmdiensten oder Landesbildstellen, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder solche, die die Institution der Diskutanten zur Verfügung stellen.
- Darbietungen können zur Einführung dienen oder zwischen Gesprächsabschnitte geschaltet werden, z. B. Passagen aus einem Schülertheater-Stück, themenbezogene Lieder, Texte aus einem Buch.

Was?

Die Themen können sehr vielfältig sein und reichen von übergreifenden Themen bis zu mehr oder weniger speziellen. Für die Auswahl und Formulierung des Themas gelten dieselben Empfehlungen wie bei der Podiums-Diskussion.

Zur Abgrenzung von psychischer Gesundheit und Krankheit soll hier noch ein besonderes Thema angesprochen werden. Titel könnte etwa lauten:

„Wie ver-rückt sind wir Normalen?“

Ziel ist es, deutlich zumachen, dass sich die psychische Gesundheit von „normal“ bis „krank“ auf einem Kontinuum bewegt und dass es sich nicht um eindeutig abgrenzbare Phänomene handelt. Eingeladen werden können:

- Fachmann oder -frau, der oder die sich (wissenschaftlich) mit dem Thema beschäftigt
- Arzt und / oder Therapeut einer Klinik für
 - > psychiatrische Erkrankungen
 - > psychosomatische ErkrankungenEine Frage an diese Personen könnte sein: Wie „ver-rückt“ oder „normal“ sind Ihre Patienten?
- Betreuer (Pflegepersonal, Familienmitglieder, Kollegen)
- Nachbarn einer Psychiatrischen Klinik, einer Betreuungs- oder Beschäftigungseinrichtung für psychisch Kranke
- Künstler, denen im allgemeinen wesentlich mehr „Ver-rücktheiten“ in Verhalten und Einstellungen zugestanden werden als anderen Menschen
- Mittler zwischen Kunst und Publikum, z. B. Galerist, Museumsverantwortlicher
- Schauspieler, der die Rolle eines psychisch Kranken spielt, z. B. im Theaterstück „Physiker“, in einem TV- oder Hörspiel.
- Autor oder Regisseur eines der obigen Stücke
- Richter, der sich ggf. mit einem Fall von Erregung öffentlichen Ärgernisses beschäftigt hat, der mit dem Kunstbetrieb zu tun hat, o.ä.
- Polizisten oder Polizistinnen, die bei Einsätzen auf „ver-rücktes“ Verhalten stoßen oder bei Zwangseinweisungen tätig werden müssen.

Mit wem?

Auch bei der Talk-Show ist eine Kooperation mit regionalen Rundfunk- oder TV-Stationen sinnvoll. S. dazu unter Podiums-Diskussion.

7. Videos zeigen

Interessant gemachte Videos (oder Filme) gibt es inzwischen über viele Themen. Im letzten Kapitel finden Sie Empfehlungen, wo Sie eine große Auswahl von Videos und Filmen finden können. Das Medium ist einfach zu bedienen und erfordert wenig technischen Aufwand. Bei größeren Gruppen sollte allerdings ein entsprechend großer Bildschirm benutzt werden oder eine Großbild-Projektion beschafft werden. - Filme und Videos lassen sich verschieden einsetzen:

- 👉 *Als Hauptaktion*
in einem gesonderten, ruhigen Bereich bei einer größeren Veranstaltung, z. B. bei einem Tag der offenen Tür. Es wird entweder ein Video häufiger gezeigt oder mehrere wechseln über den gesamten Veranstaltungszeitraum. Die Besucher und Besucherinnen erhalten einen Plan, wann welcher Beitrag gezeigt wird. Der Plan kann beim Betreten der Räumlichkeiten verteilt werden oder vor dem entsprechenden Bereich aushängen.
- 👉 *Um eine Diskussion anzuregen*
Ein kurzer Beitrag oder ein Ausschnitt wird nach einer knappen Einleitung gezeigt. Dazu eignen sich besonders Ausschnitte, die provozierend, polarisierend oder überraschend sind. Sie müssen keineswegs das Thema vollständig behandeln.
Ein Ausschnitt kann vor Beginn der Diskussion gezeigt werden, zwischendurch, wenn ein neuer Aspekt eingeführt werden soll, oder nach einem Vortrag, um die folgende Diskussion anzuregen. Diese Form kann genutzt werden bei Vorträgen, Podiums-Diskussionen, Talk-Shows, Fortbildungen, bei Projekt-Tagen, Patienten-Seminaren.
- 👉 *An einem Info-Stand*
Bewegte Bilder erregen erfahrungsgemäß mehr Aufmerksamkeit als Plakatwände, Poster und Broschüren. So kann ein Video dazu dienen, Menschen an den Stand zu locken, um dann die Chance zu Gesprächen und zu weiteren Informationen zu nutzen. - Hierzu eignen sich nur kurze Beiträge von wenigen Minuten, da Menschen sich in dieser Situation meist nicht lange aufhalten und es an einem Stand fast immer relativ unruhig ist.

Eine große Auswahl an Videos und Filmen erhalten Sie kostenlos bei den Landesfilmdiensten und Landesbildstellen, aber auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Die Adressen finden Sie im letzten Kapitel. Auch Fachgesellschaften u.a. verfügen häufig über themenspezifische Videos. So gibt es im Kompetenznetz Depression sowohl ein Video für Laien als auch eines für Ärzte.

8. Info-Stände

Was und wozu?

Mit Info-Ständen besteht die Chance, Menschen anzusprechen, die von sich aus keine Ihrer sonstigen Veranstaltungen besuchen würden. Sie können am Info-Stand Materialien verteilen, mit Menschen in direkten Kontakt kommen und ein - wenn auch meist kurzes - Gespräch führen. Im persönlichen Gespräch können Besucher und Besucherinnen Fragen klären und über Unsicherheiten, Schwierigkeiten, Bedenken und Befürchtungen zum Thema sprechen.

Info-Stände machen aber auch Passanten auf Ihr Thema aufmerksam, die gar nicht an ihren Stand kommen, sondern diesen nur im Vorbeigehen sehen. Zusammen mit anderen Informationen, etwa in der Presse, kann das Interesse an Ihrem Thema auch so gesteigert werden.

Wie?

Was können sie tun, um auf Ihren Info-Stand und auf Ihr Anliegen aufmerksam zu machen? Merke: Wo Menschen schon stehen, kommen weiter hinzu! Hier einige Ideen:

■ *Gestaltung*

Wichtig sind Gestaltungs-Elemente, um im Vorbeigehen den Blick auf Ihren Info-Stand zu lenken. Das können aufmerksamkeitsstarke große Plakate sein, große und / oder viele Luftballons, sich bewegende Elemente wie ein Quiz-Rad o.ä.

■ *Mitmach-Aktionen*

Auch an Info-Ständen bieten sich Mitmach-Aktionen an. Das kann ein Quiz (zum Thema) mit Gewinnmöglichkeiten sein, ein Selbst-Test o.ä. (S. unter 2.)

■ *Prominente einladen*

Sie laden regional prominente Politiker, Wissenschaftler, Praktiker oder andere Personen an Ihren Info-Stand ein, die etwas zum Thema beitragen können. In Presse und / oder Rundfunk kündigen Sie den Zeitpunkt an und dass diese Person allen Interessierten zu einem Gespräch zur Verfügung steht.

■ *Kooperationen*

Info-Stände können Sie auch in Kooperation mit anderen Organisationen, Betroffenen und Engagierten durchführen. Dadurch verringern Sie Ihren Aufwand und bieten mehr Informationen für die Besucher und Besucherinnen.

■ *Standbetreuung*

Günstig ist es, offen Gesprächsbereitschaft zu zeigen, sowie ein unaufdringliches Zugehen auf Menschen, die Interesse zeigen. Auch nach Stunden der Standbetreuung noch ein freundliches Gesicht zu machen und ein konzentriertes Gespräch zu führen, ist nicht immer einfach. Ggf. empfiehlt sich ein Wechseln in der Besetzung.

Standbetreuer sollten sich nicht hinter Tischen mit Massen von Broschüren „verschanzen“. Es kommt auch keineswegs auf die Menge von Materialien an, eher auf ein übersichtliches Angebot. Zu speziellen Themen können Sie Materialien im Hintergrund bereit halten und bei Bedarf weiter geben.

Wo?

Info-Stände können in stark frequentierten Bereichen aufgestellt werden, etwa in Fußgängerzonen, Einkaufspassagen oder auf einem Markt. Gegebenenfalls muss dazu eine Genehmigung bei der Stadt oder dem Betreiber der Einkaufspassage eingeholt werden. Stände können aber auch bei besonderen Gelegenheiten wie Gesundheitstagen, Stadtfesten, Symposien oder Ausstellungen genutzt werden. Info-Stände bieten sich auch an, um auf andere Veranstaltungen aufmerksam zu machen, z. B. in Kombination mit dem Verteilen von Handzetteln.

9. Diskussions-Veranstaltungen

Gemeint sind Veranstaltungen für kleinere Gruppen, in die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktiv einbezogen werden. Diese Veranstaltungsform ermöglicht tiefere Diskussionen und Erlebnisse.

Wie und was?

Diskussions-Veranstaltungen bestehen meist aus Informationseinheiten und aus Phasen, in denen die Teilnehmenden aktiv beteiligt sind. Es können verschiedene didaktische Elemente genutzt werden:

■ *Erlebnis-aktivierende Elemente sowie Mitmach-Aktionen*

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen können themenbezogen etwas über sich selbst erfahren, z. B. Tests, Rollenspiele, Szenarien diskutieren. Aufbauend auf diesen Erfahrungen lässt sich eine Diskussion viel einfacher führen.

■ *Untergruppen bilden*

Um verschiedene Fragestellungen zu bearbeiten oder unterschiedliche Ergebnisse bei demselben Thema zu erhalten, kann die Gesamtgruppe vorübergehend in Kleingruppen aufgeteilt werden.

■ *Videos und Filme*

Beliebte Elemente sind auch kurze Videos oder Ausschnitte aus Videos, die informieren oder eine Diskussion provozieren.

■ *„Erlebnis“-Berichte*

Sehr beeindruckend sind meist Berichte von Beteiligten oder (direkt oder indirekt) Betroffenen sowie Menschen, die mit Betroffenen zusammen leben oder arbeiten.

■ *Beteiligung von Fachleuten*

Damit sind Menschen gemeint, die sich beruflich mit dem Thema der Veranstaltung beschäftigen. Das können aber auch

engagierte „Laien“ sein wie Selbsthilfegruppen usw.

Wegen der aktiven Beteiligung der Teilnehmenden sollten die Gruppen nicht zu groß sein. Als Richtwert kann eine Gruppengröße von bis zu 20 gelten, maximal 25 Personen. Wird die Gruppe in Untergruppen aufgeteilt, kann der Teilnehmerkreis entsprechend erweitert werden.

Warum und wozu?

Im Vergleich zu Vorträgen, Podiums-Diskussionen und Talk-Shows sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Diskussions-Veranstaltung wesentlich intensiver beteiligt. Deswegen ermöglichen diese Veranstaltungen auch eine intensivere Behandlung eines Themas. Durch die Beteiligung von mehreren Menschen auf der Seite der Veranstalter und der Teilnehmenden kommen meist sehr unterschiedliche Aspekte in die Diskussion. Die Teilnehmenden lernen andere Einstellungen zum Thema kennen, können eigene Meinungen überprüfen sowie Vorurteile revidieren.

Für wen und mit wem?

Veranstaltungen dieser Art können für sehr unterschiedliche Gruppen durchgeführt werden.

- *Schulklassen und Jugendgruppen*
z. B. auch im Rahmen von Projektwochen
- *Frauenverbände, Kirchengemeinden, Wohlfahrtsverbände*
- *Versammlungen von Unternehmen, Sport- und sonstigen Vereinen*, besonders solche mit Gesundheitsengagement
- *Rotarier, Lions u.ä.* sowie deren Frauen- und Jugend-Organisationen
- *Mitarbeiter von Krankenkassen, Krankenhäusern, Sozialamt*
- *Kranken- und Altenpflege-Schulen*
- *Polizei* für den Einsatz bei Zwangseinweisungen und anderen Einsätzen mit Menschen mit psychischen Problemen

Um verschiedene Facetten und Sichtweisen des gewählten Themas beleuchten zu können, empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit Fachleuten, Betroffenen und Beteiligten.

Bei einer Zusammenarbeit mit Externen empfehlen wir sehr, mit den Beteiligten nicht nur Thema, Länge und Art ihres Beitrages abzustimmen. Inhalte, Aussage und Zielrichtung des Beitrages sollte unbedingt besprochen werden. Sagen Sie Ihren Partnern möglichst genau, welche Ziele Sie erreichen und welche Inhalte sie vermitteln wollen.

10. Fortbildungen

Was und warum?

Ebenso wie in der Bevölkerung wissen selbst viele Professionelle noch zu wenig über Psychische Erkrankungen und den Umgang mit den erkrankten Menschen. Fast noch weniger wissen die meisten Menschen über die Möglichkeiten, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und die psychische Gesundheit in den verschiedensten Lebensbereichen zu fördern. In den Fortbildungen sollte auch das Thema Stigmatisierung und was jeder dagegen tun kann, behandelt werden.

Bei diesen Veranstaltungen sollte es sowohl um einen Zuwachs an Wissen gehen als auch darum, was der Einzelne und / oder die Berufsgruppe zur Verbesserung der Situation beitragen kann.

Für wen?

Es gibt viel Berufsgruppen, denen Fortbildungen punktuell oder fortlaufend angeboten werden können.

- *Lehrer, Erzieher, Erwachsenenbildner*
Diese Berufsgruppen können einen sehr großen Beitrag zur Förderung psychischer Gesundheit leisten. (Oder in Ihrer Tätigkeit auch das Gegenteil bewirken.)
- *Pflegende: Alten- und Krankenpfleger und -pflegerinnen*
Der Umgang mit psychisch kranken Menschen wird häufig nicht oder nur unzureichend thematisiert.

■ *Pflegende Angehörige und ehrenamtliche Kräfte*

Der angemessene Umgang mit psychisch kranken Menschen erleichtert allen beteiligten die Arbeit und das Leben. Viele Symptome psychischer Krankheiten und Verhaltensweisen von Kranken sind Laien unverständlich, können sogar zu aggressiven Reaktionen führen.

■ *Berufsbetreuer*

Sie haben es häufig mit alten Menschen zu tun, die an Demenz und Alzheimer erkrankt sind, und nicht selten mit psychisch Kranken.

■ *Polizisten*

für den Einsatz bei Zwangseinweisungen und für andere Aufgaben mit Menschen mit psychischen Problemen.

■ *Ärzte, Arzthelferinnen*

Das Erscheinungsbild psychischer Erkrankungen ist sehr vielfältig und teilweise im Anfangsstadium unspezifisch. Deshalb ist die Diagnose psychischer Krankheiten durch Nicht-Fachärzte schwierig. Viele psychische Erkrankungen werden lange Zeit nicht als solche erkannt, gar nicht oder falsch behandelt oder die Kranken gar als Simulanten betrachtet.

Auch in nicht-psychiatrischen Arztpraxen haben Helferinnen immer wieder mit psychisch Kranken zu tun. Bei der großen Zahl alter Menschen in allen Arztpraxen sind die Helferinnen häufig mit Menschen mit Demenz, Alzheimer oder anderen psychischen Alterserkrankungen konfrontiert.

■ *Apotheker*

Apotheker beraten einerseits zu Medikamenten, steigen aber auch immer mehr in die umfassende Beratung der Kunden ein. In manchen, aber noch wenigen, Apotheker-Verbänden werden schon Fortbildungen zur Beratung bei psychischen Erkrankungen angeboten.

Mit wem?

Bei Fortbildungen bietet sich eine Zusammenarbeit mit Fachleuten des jeweiligen Bereichs an, vor allem die Zusammenarbeit mit Verbänden, Ausbildungs-Institutionen und den zuständigen Behörden.

11. Filmwoche

Für wen?

Für manche Menschen ist die sachliche Beschäftigung mit psychischer Gesundheit und Krankheit (noch?) nicht der richtige Weg. Sie würden die oben genannten Veranstaltungen nicht besuchen. Für sie kann es allerdings durchaus interessant sein, Spielfilme zu dem Thema anzusehen und sich vielleicht später näher mit dem Thema zu beschäftigen. Für diese Menschen und ebenso für alle anderen Interessierten kann eine Filmwoche oder eine Sonder-Vorführung ein motivierendes Angebot sein.

Was?

Eine Woche lang werden täglich wechselnde Spielfilme gezeigt. Das kann vor, während, oder nach Ihrer Veranstaltung sein. Sie können aber auch eine Sondervorführung eines oder mehrerer Filme für bestimmte Gruppen, z. B. Schulklassen, Vereine, Selbsthilfegruppen usw. vereinbaren.

Mit wem?

Für eine Zusammenarbeit sind vor allem die Programm-Kinos oder Filmkunsthäuser geeignet, da sie meist flexibler sind als andere Kinos. Mit deren Interessenverband, der AG Kino, ist in diesem Jahr erstmalig eine Kooperation vereinbart. Die Programm-Kinos und Filmkunsthäuser werden von der AG Kino über den Weltgesundheitstag 2001 und dessen Thema informiert.

Sie können sich entweder mit Ihrem Programm-Kino vor Ort in Verbindung setzen oder bei der AG Kino erfragen, welches Mitglieds-Kino in Ihrer Nähe ist.

AG Kino
Eva Matlok
Boxhagener Str. 18

10 245 Berlin
Tel.: 030 / 283 65 31
Fax: 030 / 285 39 87 26
e-mail: AGKino@aol.com
Homepage: www.AGKino.de

Bei Frau Matlok können entweder Sie oder das kooperierende Kino erfragen, welche Filme zu Psychischer Gesundheit und Krankheit empfehlenswert sind.

Wie?

Bei der Kooperation mit einem Programm-Kino können Synergien durch gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit erzielt werden und durch gegenseitige Hinweise auf die Aktivitäten der Kooperationspartner.

- Bei Veranstaltungen zum Weltgesundheitstag wird im Programm, mit Plakaten und *Handzetteln auf die Filmwoche oder -vorführung* hingewiesen.
- *Bei den Filmführungen* kann ein Handzettel beim Kartenverkauf mitgegeben werden (oder ausliegen), auf dem auf das Thema und die sonstigen Veranstaltungen hingewiesen wird.
- Bei der *gesamten Öffentlichkeitsarbeit* zu den Gesundheitsveranstaltungen wird auf die Film-Aktivitäten hingewiesen.
- Hinweis auf die Gesundheits-Veranstaltungen *im Programm des Kinos*.

Gemeinsame Anzeigen

12. Kunst

Was?

Ausstellungen und andere Veranstaltungen sind in verschiedenen Varianten möglich:

- *Werke psychisch kranker Menschen*
In erstaunlich vielen psychiatrischen Kliniken werden teilweise beachtliche Kunstwerke von Patienten erarbeitet. Diese werden häufig in den Kliniken selber ausgestellt. Sie können ggf. bei Veranstaltungen zum Weltgesundheitstag oder zum Internationalen Tag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober auch außerhalb der Klinik gezeigt werden.
- *Kunst, die sich mit dem Thema beschäftigt*
Ebenfalls sind Ausstellungen von Künstlern möglich, die sich in ihrer künstlerischen Arbeit mit psychischer Gesundheit und / oder Krankheit sensibel auseinandersetzen.
- *Werke von Schülern*
Ausstellungen der Werke von Schülern, in denen diese sich mit dem Thema beschäftigen, z. B. im Kunstunterricht.
- *Wettbewerbe*
In Kooperation mit Schulen, Kunstvereinen u.ä. kann ein Wettbewerb veranstaltet werden. Prämiert werden Werke, die sich sensibel und eindrucksvoll mit psychischer Gesundheit oder Krankheit beschäftigen.
- *Lesungen*
Autoren oder andere kompetente Menschen lesen aus einem Buch, das sich mit psychischer Gesundheit oder Krankheit beschäftigt.
- *Schüler-Theater*
Schüler führen ein Stück auf, das sich mit dem gestellten Thema beschäftigt oder entwickeln dieses selber. Vorstellungen werden in das Programm der Gesundheits-Veranstaltungen aufgenommen.

Wie?

Eine *offizielle Eröffnung* mit politischer und sonstiger Prominenz sowie eine fachkundige *Führung, Einleitung* oder Kommentierung kann ein geeigneter Rahmen sein.