49. Open Ohr Festival

Mach mit!

Du kannst mit uns reden und feiern.

Wo?

In der Zitadelle Mainz.



Wann?

Vom 26. Mai bis 29. Mai 2023.

Beim Open Ohr Festival gibt es zum Beispiel:

- Essen
- Musik
- Theater

Und wir sprechen über ein bestimmtes Thema.

Dieses Jahr geht es um das Thema:

Seelische Gesundheit

Manchmal geht es uns nicht gut.

Wir haben einen schlechten Tag.

Oder viele schlechte Tage.

Das ist normal.



Im Moment gibt es viele Krisen:

- Den Klima-Wandel

Klima-Wandel heißt:

Das Wetter ändert sich stark.

- Krieg
- Die Krankheit Corona

Vielen Menschen geht es wegen den Krisen schlecht.



Manchmal geht es uns ohne Grund schlecht.

Wir wissen **nicht**,

warum es uns schlecht geht.

Das ist normal.

Manchmal werden Menschen seelisch krank.

Das schwere Wort dafür ist **Depression**.

Eine Depression kann länger dauern.

Oder man bekommt öfter eine Depression.

Viele Menschen haben Depressionen.

Etwa jeder 3. Mensch in Deutschland.

Trotzdem ist es schwer,

darüber zu sprechen.

Zum Beispiel wegen Rollenbildern.

Rollenbild heißt:

Die Gesellschaft hat Erwartungen,

wie man zu sein hat.

Oder die Gesellschaft hat Vorurteile.



Arbeit und Seele

Bei Gesprächen über **seelische Gesundheit** geht es oft um Arbeit:

 Seelische Gesundheit heißt:
 Jemand kann arbeiten und etwas für die Gemeinschaft tun.

Das sagt die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO).

Diese Organisation ist ein Zusammenschluss von vielen Ländern.

Sie kämpfen gegen Krankheiten auf der ganzen Welt.

- Viele Menschen fehlen wegen seelischen Krankheiten bei der Arbeit.
 Seelische Krankheiten sind der zweit-häufigste Grund für Krankheits-Tage.
- Viele Menschen gehen wegen seelischen Krankheiten früher in Rente.

Die Arbeit ist oft der Grund für seelische Krankheiten.

Viele Menschen haben Stress.

Sie müssen viel arbeiten.

Sie müssen ihre Arbeit gut machen.

Sie können **nicht** auf ihre Grenzen achten.

Die Folgen sind zum Beispiel:

- Ängste
- Überforderung
- Alkohol-Sucht oder Drogen-Sucht

Der Stress beginnt in der Schule.

Die Kinder lernen:

Nur mit guten Noten bekomme ich eine gute Arbeit.



Leben wir zum Arbeiten?

Viele Menschen sagen:

Ich bin ständig erreichbar.

Ich mache Überstunden ohne Bezahlung.

Das ist normal.

Andere Menschen achten auf ein Gleichgewicht von Beruf und Freizeit.

Eine Idee ist:

Alle arbeiten weniger.

Zum Beispiel 4 Tage in der Woche.

Die Menschen haben Zeit für die Familie.

Sie können Kinder oder kranke Menschen versorgen.

Der Staat macht dafür die Gesetze.

Dann sind alle Menschen entspannter.

Alle können gesünder leben.



Recht auf seelische Gesundheit

Gesundheit ist ein Menschen-Recht.

Dazu gehört auch seelische Gesundheit.

Wir brauchen:

- eine gute Vorbeugung
- gute Versorgung von kranken Menschen

Das ist Aufgabe vom Staat.

Aber es gibt Probleme:

Viele Menschen warten ein halbes Jahr auf einen Therapie-Platz.

Die Wartezeit ist vor allem schlimm für Kinder und Jugendliche.



Es gibt genug Seelen-Ärzte und Seelen-Ärztinnen.

Aber die Hälfte hat keine Kassen-Zulassung.

Das heißt:

Die Krankenkasse bezahlt die Behandlung nicht.

Der Patient oder die Patientin muss die Behandlung

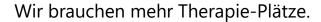
selbst bezahlen.

Wir brauchen mehr Zulassungen

für die Ärzte und Ärztinnen.

Die Regierung verspricht eine bessere Versorgung.

Aber bisher ist **nichts** passiert.



Und wir brauchen bessere Infos.

Viele Menschen bekommen keine Antworten auf die Fragen:

- Woran merke ich, dass ich krank bin?
- Wo bekomme ich Hilfe?

Manche Menschen haben es besonders schwer

Bei der Therapie gibt es Hindernisse.

- Es gibt **nicht** genug Therapie in Gebärdensprache.
- Die Krankenkasse bezahlt **keine** Übersetzer.
- Benachteiligte Menschen haben Angst vor Vorurteilen.







Einige Personen sind doppelt benachteiligt.

Zum Beispiel:

- Menschen, die wegen ihrem Geschlecht benachteiligt werden
- Menschen, die wegen ihrer Liebe benachteiligt werden
- Menschen mit einer Behinderung
- Menschen mit anderer Hautfarbe

Diese Personen werden oft im Alltag benachteiligt.

Dadurch können sie seelisch krank werden.

Gleichzeitig ist es für sie schwerer,

Hilfe zu finden.





Stoppt das Schweigen

Über seelische Probleme sprechen ist schwer.

Viele Menschen schämen sich.

Sie haben Angst vor beruflichen Folgen.

Sie haben Angst vor Vorurteilen von

anderen Menschen.

Sie haben Angst vor Ausgrenzung.

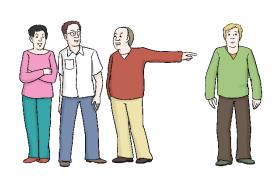
Darum suchen kranke Menschen oft zu spät Hilfe.

Über Gefühle sprechen ist schwer.

Das Land Dänemark ist ein gutes Vorbild.

Die Kinder lernen in der Schule:

- So spreche ich über Gefühle.
- So habe ich Verständnis mit anderen Menschen.



Wir müssen auch lernen:

- So schütze ich mich vor den Erwartungen von der Gesellschaft.
- So gehe ich achtsam mit mir um.
- So gehe ich achtsam mit anderen um.



Komm zum Open Ohr Festival und sprich mit uns.

Denn die ganze Gesellschaft ist für seelische Gesundheit verantwortlich.

Nicht nur der einzelne Mensch.

Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013.