

# BEWERBUNG FÜR DAS NSP 2022/23

## ROUND TABLE LEBENSFREUNDE FÜR MENTALE GESUNDHEIT



### Liebe Lebensfreunde,

wie hier im ECHO bereits mehrfach zu lesen, laufen bei uns am RT 18 seit einiger Zeit verschiedene Projekte zum Thema Mentale Gesundheit. So kennen einige von Euch bereits unseren Vortrag „Eine Handvoll Tipps für die mentale Gesundheit“ oder haben von unserer Unterstützung für eine lokale Selbsthilfegruppe in Groß-Gerau gelesen.

Jetzt wollen wir das Thema Mentale Gesundheit zusammen mit Euch auf die nächste Stufe heben. Darum bewerben wir uns für das NSP 2022/2023 des Round Table Deutschland. Nachfolgend wollen wir Euch näherbringen, was uns antreibt, warum wir das Thema für wichtig halten und was wir gemeinsam tun können, um einen Wandel unserer Gesellschaft anzustoßen.

Bevor Ihr weiterlest, werft einen kurzen Blick auf Eure Uhr. Warum? Das erklären wir Euch am Ende unserer Bewerbung.

### Warum ist das Thema wichtig?

Kalte Zahlen: In Deutschland nehmen sich jedes Jahr fast 10.000 Menschen das Leben. Eine weit größere Zahl leidet unter psychischen Belastungen und Krankheiten. Nahezu jeder fünfte Mensch in Deutschland erkrankt im Laufe seines Lebens an einer Depression. Auf Round Table übertragen hieße das: Von allen jetzt aktiven Tablern werden 600 unserer Lebensfreunde dieses Schicksal teilen. Weil wir das machen: Es liegt in unserer Tabler-DNA, dass wir helfen wollen. Anpacken ist unser Ding. Aber wüsstet Ihr, wie Ihr reagieren würdet, wenn Euch ein Freund offenbart, er denke zuletzt oft daran, sein Leben zu beenden? Uns ist das passiert – und wir fühlten uns überfordert. Uns war klar, mit flotten Sprüchen ist niemandem geholfen: „Wird schon wieder ...“ ist keine Lösung. Aber was kann wirklich helfen, wenn man selbst kein Experte ist? Erst nach einiger Recherche hatten wir annähernd das Gefühl, uns solchen Situationen gewachsen

zu fühlen. Wir wollen Euch helfen, hier anderen zu helfen.

Lebensfreunde, es ist Zeit, ein Statement zu setzen. Mentale Gesundheit darf kein Tabuthema bleiben. Wir wollen unser Tabler-Netzwerk zu einem Ort machen, an dem jeder in geschützter Atmosphäre mit seinen Freunden über Gefühle reden kann, positive und negative. Lebensfreunde heißt hier, aufeinander achtgeben. Das ist nicht immer einfach und braucht individuelle Lösungen für individuelle Charaktere. Wir haben uns Tipps und Unterstützung geholt bei Betroffenen, Psychotherapeuten, Ärzten und konkret für das NSP bei Mental Health First Aid, bei mobbingfrei und bei unserer Aktiven Hilfe. Dieses Netzwerk wollen wir für alle Tabler verfügbar machen. Nur durch den offenen Austausch unter Lebensfreunden bleibt auch die Lebensfreude erhalten.

### Was kann Euer Tisch für das NSP tun?

Wir bieten einen modularen Aufbau. Manche Tische packen gerne selbst mit an. Andere Tische suchen Spendeziele. Im besten Fall findet Ihr Eure Kombination von beidem.

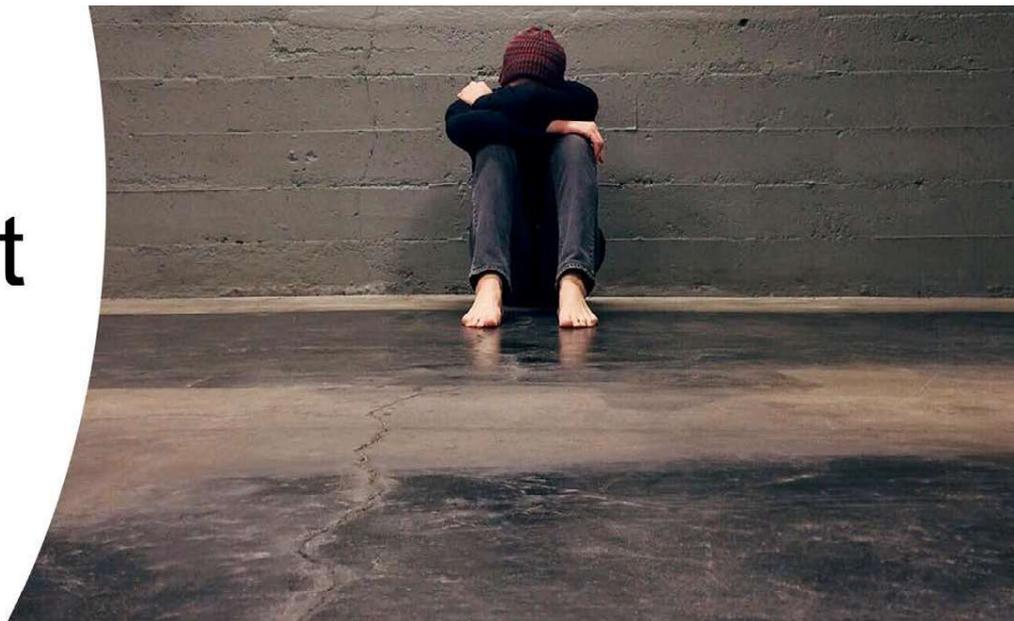
Dazu haben wir das Projekt in drei Teile gegliedert:

- Vortrag „Eine Handvoll Tipps für die Mentale Gesundheit“
- Mental Health First Aid – Ersthelferausbildung
- Mobbingfrei – Mentale Gesundheit in der Schule

Unseren Vortrag „Eine Handvoll Tipps für die Mentale Gesundheit“ halten wir mit Leidenschaft. So kommen wir über unsere Message mit Euch ins Gespräch über Mentale Gesundheit. Den Vortrag

# Mentale Gesundheit

#stigmabeenden



könnt Ihr in Eurem Netzwerk ausrollen und selbst halten. Bei befreundeten Tischen im Distrikt, im Freundeskreis oder im beruflichen Umfeld. Werdet Multiplikatoren für die Botschaft: „Mentale Gesundheit ist wichtig – lasst uns das Stigma beenden“.

Erste Hilfe ist wichtig. Was bei Unfällen gilt, wollen wir auf psychische Krisenfälle ausweiten. Die Bildungsinitiative Mental Health First Aid bietet Kurse für Interessenten, sich zu Ersthelfern ausbilden zu lassen oder sogar zu Instrukto:innen, um weitere Ersthelfer im eigenen Netzwerk ausbilden zu können. Die Initiative finanziert sich über Gebühren der Ausbildungsteilnehmer. Euer Tisch kann Interessenten stellen, bei der Finanzierung helfen oder noch besser: beides tun!

Der Ansatz von Mobbingfrei richtet sich an Kinder und Jugendliche: Für den Einsatz an Schulen sollen Personen mit beruflicher Erfahrung in den Bereichen Erziehung oder Psychologie weiter spezialisiert werden. Wir wollen damit mehr aktive Anlaufstellen für das wichtige Thema der Bekämpfung von Mobbing unter jungen Menschen als Baustein der Prävention von psychischen Gesundheitsproblemen schaffen. Hier brauchen wir Eure Hilfe bei der Suche nach geeigneten Personen in Eurer Stadt und bei der Finanzierung der Fortbildungen dieser Personen.

## Warum glauben wir, dass das Projekt ein Erfolg wird?

Wie bereits eingangs geschrieben, beschäftigt uns das Thema Mentale Gesundheit und psychische

Erkrankungen schon eine ganze Weile. Mittlerweile hörten uns in mehr als 60 Vorträgen fast 1.000 Personen zu. Neben Personen, die sich erstmalig mit den Themen aktiv auseinandersetzen, erreichte der Vortrag viele Personen, die direkt oder indirekt bereits mit dem Thema konfrontiert wurden. Bei Letzteren sind beispielsweise Betroffene, Angehörige von Betroffenen, Ärzte, Psychologen, Sozialarbeiter und Ehrenamtliche der Telefonseelsorge zu nennen. Das konstruktive und durchweg positive Feedback aller hat uns dabei geholfen, den Vortrag immer weiter zu verfeinern und auf das heutige Niveau zu heben. An dieser Stelle auch noch einmal vielen Dank dafür!

Ein Baustein des NSPs ist die Ausbildung von mentalen Ersthelfern. Der RT 18 zählt bereits mentale Ersthelfer in seinen Reihen. Die RT 18-Ersthelfer berichten von deutlich weniger Angst, auf Menschen mit vermeintlichen psychischen Problemen zuzugehen und der gestiegenen Sicherheit in Situationen, in denen sie angesprochen werden. Denn dass sie angesprochen werden, passiert heute deutlich häufiger, nachdem sie immer öfter in der (RT-)Familie, dem Freundeskreis und dem Kollegium über Mentale Gesundheit und die Ersthelferausbildung sprechen. Diese Erfahrungen waren so beeindruckend, dass gemeinsam mit der Aktiven Hilfe im Anschluss der erste MHFA-Ersthelfer-Kurs für RTD, OTD, LCD und TCD ins Leben gerufen wurde. Für den Kurs, der vom 20. April bis 01. Juni 2022 läuft, erhielten wir dreimal so viele Anfragen wie verfügbare Plätze vorhanden sind. Das NSP ist unser aller Chance diese hohe Nachfrage zu befriedigen.

## Gehen wir es gemeinsam an!

Danke für Eure Zeit und Aufmerksamkeit, die Ihr dem Thema heute gewidmet habt. Allein wenn Ihr diesen Artikel ganz gelesen habt, ist dies schon ein wichtiger Beitrag zum weiteren Nachdenken und Weitersagen.

Abschließend bitten wir Euch nochmals um einen Blick auf Eure Uhr. Wenn Ihr fünf Minuten oder länger mit dem Artikel verbracht habt, dann hat laut Statistik in dieser Zeit eine weitere Person in Deutschland versucht, sich das Leben zu nehmen. Das wollen wir ändern. Das ist unser Antrieb. Mit Eurer Hilfe sind wir der Wandel.

## Bitte spricht mit Euren Tischen und unterstützt unsere Bewerbung zum NSP.



# BEWERTUNG DER BEWERBUNG DURCH DEN BEIRAT



## Mentale Gesundheit

#stigmabeenden



### WORUM GEHT ES UND DER 35-SEKUNDEN-LEITSATZ:

Mentale Gesundheit ist wichtig. Wir fordern: Weg mit dem Stigma psychischer Erkrankungen. Mit folgenden, flexibel kombinierbaren Bausteinen gehen wir diese Herausforderung an:

- Aufklärung zu mentaler Gesundheit/psychischen Erkrankungen und Tipps zum Umgang mit Betroffenen
- Ausbildung zum Ersthelfer für Mentale Gesundheit
- Fortbildung von pädagogischen und psychologischen Fachkräften, um durch mobbingfreie Schulen die mentale Gesundheit bei Kindern zu fördern

Wir Tabler erlernen die Bedeutung der eigenen mentalen Gesundheit und werden dadurch zur Basis, um das Thema zu verbreiten und damit nachhaltig einen gesellschaftlichen Mehrwert zu schaffen. Beteiligt Euch, aktiv als Vortragende oder Auszubildende, passiv als Zuhörer oder Spender, und überall dazwischen. Wenn damit nur einem Betroffenen geholfen wird, sind wir erfolgreich.

### HAUPTAKTIVITÄTEN DES NSP-TEAMS:

Das NSP-Team wird mit Vorträgen und bei Distriktversammlungen das Thema bekannt machen. Anschließend werden wir in (Online-)Workshops interessierte Tabler in die Thematik einarbeiten, um diese zu Multiplikatoren zu machen. Zudem werden Interessenten zu mentalen Ersthelfern ausgebildet oder machen eine Fortbildung zum Thema Mobbingprävention.

### PARTNER:

Als Bildungsträger für die Weiter-/Ausbildung: Mobbingfrei und Mental Health First Aid

### WIE VIELE SERVICEEMPFÄNGER WERDEN DIREKT ERREICHT:

2.000 Tabler werden über die Vorträge erreicht und tragen das Thema als Multiplikatoren weiter. Sie sprechen in Familien, dem Freundeskreis und der Arbeit über mentale Gesundheit. Geht man vom Faktor 10 je erreichtem Tabler aus, so hat das Projekt eine Reichweite von 20.000 Personen, denen das Thema nähergebracht wird. Darüber hinaus werden über die bis zu 30 Mobbingfrei-Trainer bei durchschnittlich 500 Schülern pro Schule 15.000 Kinder und Jugendliche erreicht.

### EINBRINGEN / PARTIZIPIEREN EINZELNER TISCHE:

Verbreitung des Themas in der jeweiligen Region, Suche nach möglichen Teilnehmern für Schulungen sowohl für mentale Ersthelfer und Instrukto:ren als auch Mobbingfrei-Trainer, mögliche Finanzierung der Schulungen über den NSP Fund

### FLEXIBILITÄT DER PROJEKTIDEE (MODIFIKATION):

Es ist jedem Tisch selbst überlassen in welcher Form er sich einbringt. Es können alle drei Bausteine in einer beliebigen Kombination erarbeitet werden. Außerdem kann mit einer Spende die Ausbildung finanziert werden. Evtl. kann die (Teil-)Finanzierung auch über die Schulen oder Arbeitgeber der Teilnehmer finanziert werden.

### ROLL-OUT PLANUNG:

Thema präsentieren, mögliche Kandidaten für die Ausbildung identifizieren und zur Weiterbildung anmelden

### FINANZBEDARF:

75.000 Euro (1 Mobbingfrei-Trainer pro Distrikt à 3.000 Euro (45.000 Euro), ein Ersthelfer an jedem zweiten Tisch à 200 Euro (23.000 Euro), 2 MHFA-Instrukto:ren à 1.800 Euro für RTD (3.600 Euro), Marketing- & Reisekosten (3.000 Euro))

### Finanzstruktur:

Die Kosten für die Schulungen werden über Spenden an den NSP-Fund finanziert, hierzu gehört die Veräußerung von Devotionalien. In dem Budget sind die Reisekosten zu Vorträgen (wenn nicht digital) und die Ausbildung der genannten Teilnehmer enthalten

### STRUKTURKOSTEN: MARKETINGKOSTEN & REISEKOSTEN

### Schriftlicher Finanzplan:

Budgetplanung und Liquiditätsplanung liegen vor

### Projektlaufzeit / Nachhaltigkeit:

Das einjährige Projekt ist darauf ausgelegt, die Grundlage für einen wiederkehrenden Vortrag an den einzelnen Tischen zu bereiten. Nach der erstmaligen Durchführung ist eine Wiederholung jedes Jahr mit Anpassung der Themenschwerpunkte möglich. Durch die Ausbildung von MHFA-Ersthelfer und -Instruktoren sowie Ersthelfer wird nachhaltig gewährleistet, dass das Thema nicht in Vergessenheit gerät.

### Erfüllung des RTD Servicekonzepts:

Ja, wie folgt begründet:

- **Die Nennung des Projektnamen:** Round Table Lebensfreunde für Mentale Gesundheit
- **Die dazugehörigen Hintergrundinformationen (Projektbeschreibung):** Die Hintergrundinformationen und die Beschreibung des Projektes liegen vor.
- **Die Nennung der notwendigen Ansprechpartner:** Die Ansprechpartner wurden benannt.
- **Der Budgetplan:** Der Budgetplan liegt vor und ist nachvollziehbar.
- **Eine Zeitplanung für die aktive Laufzeit des NSP:** Der Zeitplan des Teams ist strukturiert und verspricht ein erfolgreiches NSP.
- **Eine vom Tischpräsidenten des NSP-Bewerbertisches unterschriebene Kopie der gültigen NSP-Richtlinie:** Es liegt dem Service Referenten eine unterschriebene Version der NSP-Richtlinie vor.
- **Sofern ein externer Projektpartner an der NSP-Durchführung beteiligt sein soll, muss dem Antrag zusätzlich ein LOI beigelegt werden.**

Die externen Partner sind nicht direkt in das Projekt involviert, werden ausschließlich zu Weiterbildungszwecken genutzt.