

# ThinkLab Mentale Gesundheit

Wir suchen neue Wege,  
den Zugang zur Psychotherapie  
zu verbessern.



MG  
TL

# Gesundheit braucht Gesellschaft

---

## Das Problem, das wir lösen möchten:

In Deutschland sind jährlich ca. *ein Viertel* aller Menschen von psychischen Erkrankungen betroffen, zum Beispiel von Depressionen oder Angststörungen<sup>1</sup>. Aber nur *18,9%* der Betroffenen suchen sich professionelle Hilfe<sup>2</sup>. Das bedeutet: Jährlich bleiben ca. *17 Millionen* Menschen unbehandelt.

Aus Gesprächen mit Betroffenen wissen wir: Es gibt viele Gründe, weshalb sich so viele Menschen keine professionelle Hilfe suchen. Was sie oft davon abhält, sind z.B. (a) *fehlende Bildung über psychische Erkrankungen*, (b) *hohes Stigma* und (c) *hohe bürokratische Hürden* bei der Suche nach geeigneten Therapieplätzen, sowie (d) *lange Wartezeiten* auf Therapien.

Die Folgen sind oft starkes, unnötiges Leid und hohe Kosten. Und warum? Weil psychische Erkrankungen chronisch werden. Weil Folgeerkrankungen auftreten. Weil Therapien komplizierter werden, je länger die Erkrankung dauert.

## Unser Ziel:

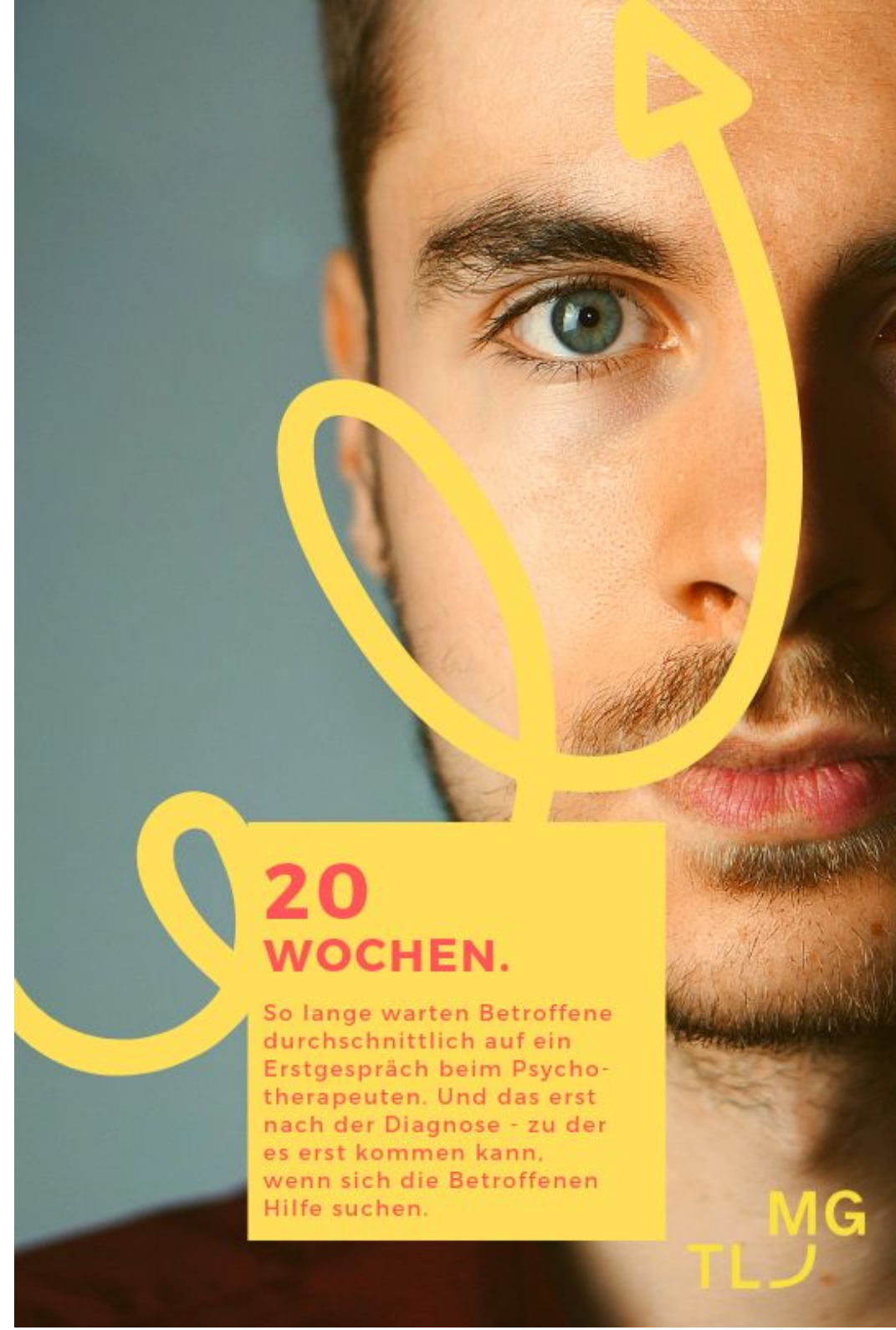
Psychische Erkrankungen müssen dann behandelt werden, wenn sie entstehen:

- Zeitnah
- Unbürokratisch
- Mit begleitenden Sofortmaßnahmen zur Überbrückung der Wartezeiten

---

<sup>1</sup> Jacobi F, Höfler M, Strehle J et al. (2016) Erratum zu: Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland und ihr Zusatzmodul „Psychische Gesundheit“ (DEGS1-MH). Der Nervenarzt 87:88-90

<sup>2</sup> Mack S, Jacobi F, Gerschler A et al. (2014) Self-reported utilization of mental health services in the adult German population – evidence for unmet needs? Results of the DEGS1-MentalHealthModule (DEGS1-MH). International Journal of Methods in Psychiatric Research 23:289-303



**20  
WOCHEN.**

So lange warten Betroffene durchschnittlich auf ein Erstgespräch beim Psychotherapeuten. Und das erst nach der Diagnose - zu der es erst kommen kann, wenn sich die Betroffenen Hilfe suchen.

MG  
TLJ

# Gesundheit braucht Gesellschaft

---

## Die Perspektive der Betroffenen

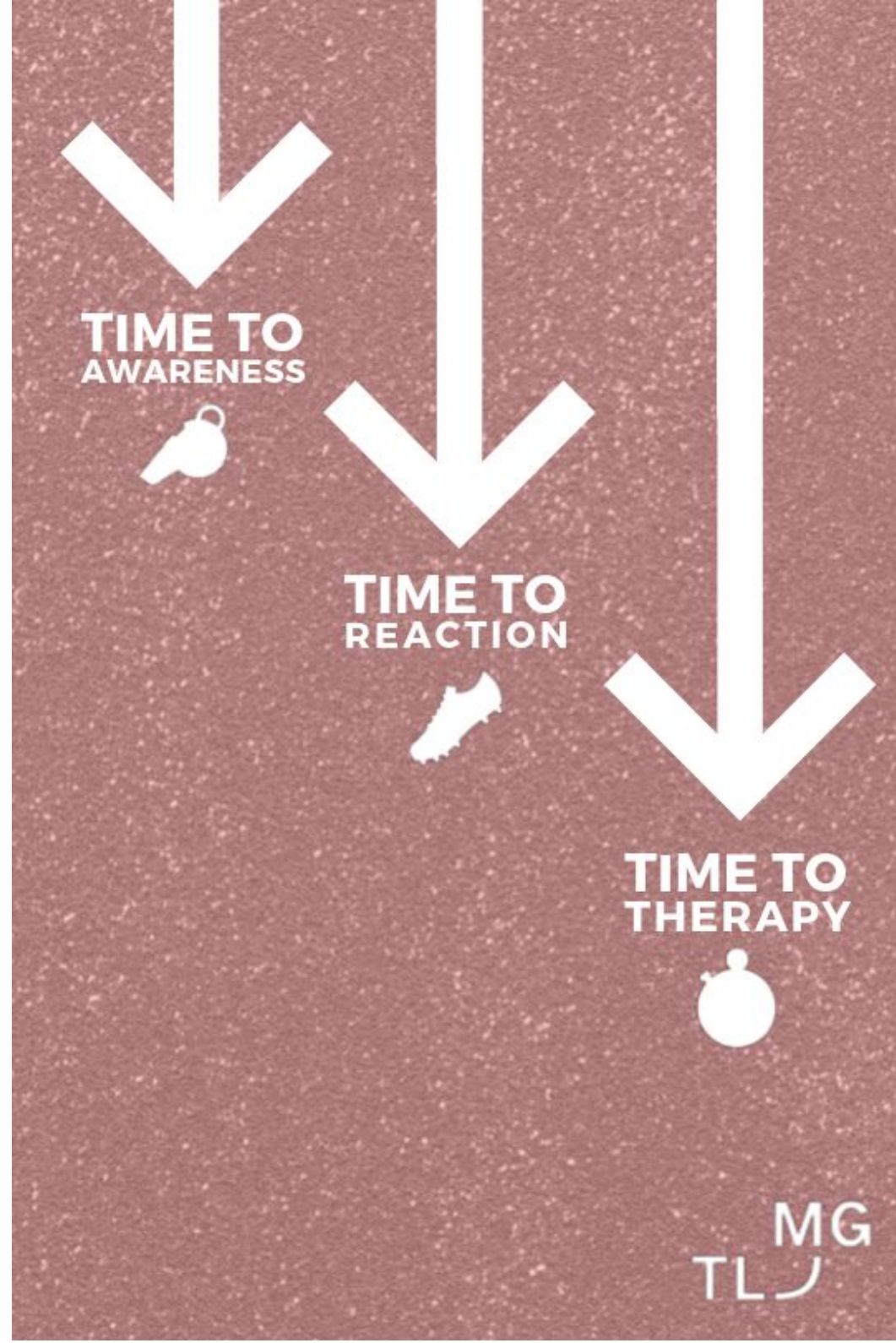
Bisher *muss* die medizinische Versorgung von den Betroffenen *aktiv* abgerufen werden, zum Beispiel durch eine Terminvereinbarung am Telefon. Doch vielen Betroffenen fällt das schwer, vor allem in den Momenten, in denen sie die Hilfe am dringendsten benötigen (z.B. bei schweren Depressionen).

***“Ein Teil von mir wusste, dass Depression eine Krankheit ist. Ein anderer Teil von mir hat gesagt: Das was ich habe, ist keine Krankheit. Ich habe mir selbst Vorwürfe gemacht. Habe ich vielleicht nicht genug für mich gesorgt?”***

Betroffene durchlaufen oft einen Prozess: Sie müssen ihre Erkrankung einsehen. Sie müssen das öffentliche Stigma überwinden und sie müssen Mut aufbringen, um sich aktiv Hilfe zu suchen.

***“Bei der Suche wurde ich am Telefon mehrfach abgewiesen. Ich hatte das Gefühl keine Wahl zu haben. Am Ende entscheidet man sich für die kürzeste Wartezeit, auch wenn es mit dem Therapeuten persönlich nicht passt. Mir war klar: Ich brauche JETZT Hilfe!”***

Viele Betroffene fühlen sich bei der Suche nach Therapieplätzen orientierungslos und alleingelassen. Frustrierende Erlebnisse, z.B. Schwierigkeiten bei der Terminvereinbarung, können dazu führen, dass die Suche nach professioneller Hilfe vorübergehend ausgesetzt wird. Die Erkrankungen bleiben in dieser Zeit unbehandelt. Betroffene werden oft erst wieder aktiv, wenn ihr Leidensdruck steigt.



# Gesundheit braucht Gesellschaft

---

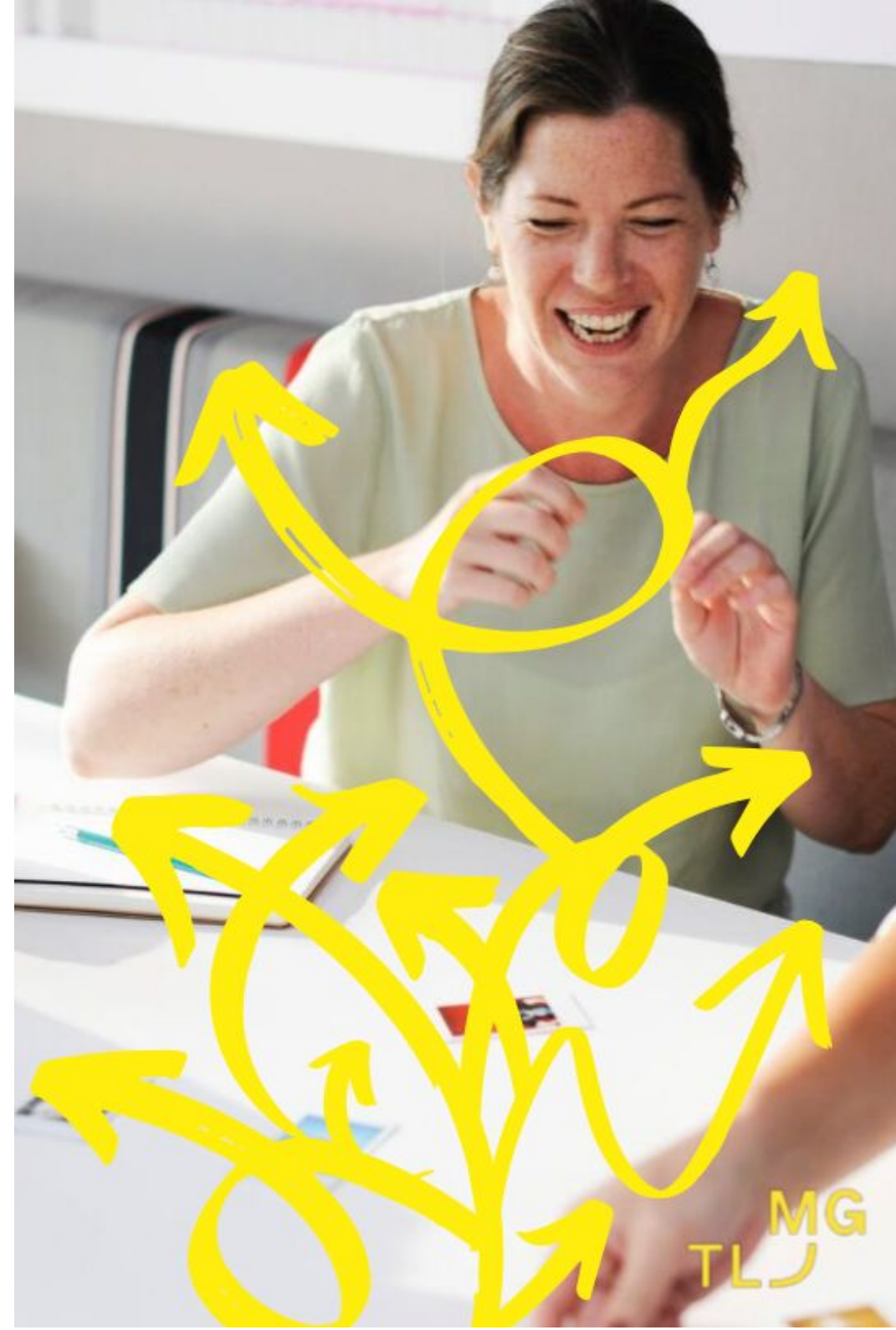
## **Die guten Nachrichten: Das Problem ist lösbar!**

Kommunale Ansätze haben sich als besonders wirksam erwiesen, um die Versorgung von psychischen Erkrankungen zu verbessern. Beim ThinkLab Mentale Gesundheit (TLMG) orientieren wir uns deshalb an Ansätzen der internationalen NGO [CitiesRise](#) und New York`s Vorzeigemodell [ThriveNYC](#).

## **Im Überblick:**

Wir koordinieren, unterstützen und fördern daher folgende Maßnahmen:

1. **Öffentlichkeit schaffen**  
Wir machen psychische Gesundheit in den Kommunen zum öffentlichen Gesprächsthema.
2. **Aufklärung fördern**  
Durch Bildungsarbeit zu psychischer Gesundheit bei Risikogruppen tragen wir zur Prävention und Früherkennung von psychischen Erkrankungen bei.
3. **Beratungsangebote ausbauen**  
Wir unterstützen leicht zugängliche Beratungsangebote in den Stadtteilen, um auch benachteiligte Gruppen vor Ort zu erreichen.
4. **Gemeinschaft stärken**  
Wir binden Nachbarschaften, Stadtverwaltung und Zivilgesellschaft ein, um neue Maßnahmen zu entwickeln, die der Situation vor Ort gerecht werden.
5. **Daten wirksam aufbereiten**  
Wir tragen öffentlich zugängliche Informationen zusammen, um bestehende Gesundheits-Angebote besser zu vernetzen und sektorübergreifende Zusammenarbeit zu ermöglichen.
6. **Kommunale Verwaltungen unterstützen**  
Wir unterstützen die kommunalen Verwaltungen dabei, ihre bestehenden Angebote zur Versorgung von psychischen Erkrankungen auszubauen, zu verstetigen und noch wirksamer zu vernetzen.



# Gesundheit braucht Gesellschaft

---

## Das “TLMG-Modell”

Jede Kommune ist anders. Um daher auf die besonderen Anforderungen der Menschen vor Ort eingehen zu können, verfolgt das TLMG einen beteiligungsorientierten Ansatz. Kooperation ist der Schlüssel für eine bessere Versorgung. Unser Ansatz beinhaltet daher *drei Kernaktivitäten*:

### a) Eine aktive Community aufbauen

Durch Veranstaltungsreihen und regelmäßige Netzwerktreffen schaffen wir eine lokale Plattform, um Kooperation zu ermöglichen. Wir möchten in der Kommune somit alle Menschen erreichen, die sich mit psychischer Gesundheit beschäftigen.

### b) “Lokale Wegbereiter\*innen” erkennen und fördern

Wir möchten Menschen dazu befähigen, sich auf lokaler Ebene für eine bessere Versorgung von psychischen Erkrankungen zu engagieren. Dafür laden wir Expert\*innen zu öffentlichen Gesprächsrunden ein und vermitteln kostenfreie Weiterbildungen, die den lokalen Wegbereiter\*innen dabei helfen sollen, wirksame und dauerhafte Verbesserungen anzustoßen.

### c) Innovations-Prozesse begleiten

Wir begleiten lokale Akteure bei der Vorbereitung und Durchführung von interdisziplinären *Innovations-Workshops*.

Um möglichst viele Perspektiven zu berücksichtigen, binden wir verschiedene Akteure in den Prozess mit ein: Zum Beispiel Mediziner\*innen, Therapeut\*innen, Versicherungen, Einrichtungen, psychosoziale Beratungen, Unternehmen, öffentliche Verwaltungen, sowie Betroffene und Angehörige.

In sechs aufeinander aufbauenden Workshops entwickeln wir gemeinsam Ideen und Prototypen, wie wir die kommunale Versorgung von psychischen Erkrankungen *konkret* verbessern können. Nach ca. 3 Monaten soll eine *konkrete Projektidee* stehen, die wir mit Unterstützung der Kommune direkt umsetzen können.



# Gesundheit braucht Gesellschaft

---

## Die Bedeutung von “Lokalen Wegbereiter\*innen”

Beim TLMG arbeiten wir eng mit Menschen zusammen, die sich in ihren Kommunen vor Ort auskennen. Denn persönliche Beziehungen und gegenseitiges Vertrauen spielen in partizipativen Prozessen eine bedeutende Rolle, vor allem auf kommunaler Ebene.

Wir suchen daher gezielt nach Menschen, die das Thema “psychische Gesundheit” in ihre Kommunen tragen können. Wir suchen charismatische Persönlichkeiten mit intrinsischer Motivation, die auch andere Menschen begeistern können.

Die lokalen Wegbereiter\*innen treten als Gastgeber\*innen von Veranstaltungsreihen und Netzwerktreffen des TLMG auf. Sie sind Ansprechperson und Mutmacher\*in vor Ort. Sie gehen aktiv auf ihre Mitmenschen zu und sind in der Lage empathisch und konstruktiv mit den Bedürfnissen und Interessen der Menschen vor Ort umzugehen.

## “Lokale Wegbereiter\*innen” bringen daher folgende Eigenschaften mit:

1. Sie sind in ihrer Kommune verwurzelt.
2. Sie haben einen persönlichen oder beruflichen Bezug zum Thema psychische Gesundheit.
3. Sie haben einen starken Sinn für soziale Gerechtigkeit. Ihnen ist die Teilhabe und die Einbindung von benachteiligten Gruppen ein wichtiges Anliegen.
4. Sie bringen die Bereitschaft mit, einen festen Teil ihrer Zeit in die Verbesserung der kommunalen Versorgung von psychischen Erkrankungen zu einzusetzen.
5. Sie bringen die Kompetenzen und die sozialen Fähigkeiten mit, die es braucht, um eine Gemeinschaft zusammenzuhalten.



# Gesundheit braucht Gesellschaft

## Gesellschaft nachhaltig verändern - Schritt für Schritt

Das "TLMG-Modell" wird zunächst in einigen Kommunen getestet und überarbeitet. Der Fokus liegt dabei auf der Entwicklung eines robusten, leicht nachahmbaren Modells für die Verbesserung der lokalen Versorgung.

Anschließend soll das Konzept auf weitere Kommunen in Deutschland übertragen werden. Der regionale Fokus liegt dabei zunächst auf Nordrhein-Westfalen (NRW), dem einwohnerreichsten Bundesland in Deutschland.

## Regionale Vernetzung fördern

Durch regionale Austausch-Runden und gemeinsame Weiterbildungen sollen die lokalen Wegbereiter\*innen dabei unterstützt werden, auch von den Erfahrungen aus anderen Standorten in ihrer Region zu lernen.

## Service-Struktur und Qualitätsmanagement

Das "ThinkLab Mentale Gesundheit e.V." vermittelt den lokalen Wegbereiter\*innen den Kontakt zu Expert\*innen und stellt ihnen Weiterbildungen zur Verfügung. Der Verein kümmert sich um die gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit und die einheitliche Berichterstattung im Rahmen der Projekt-Evaluation.

## Mit gutem Beispiel voran gehen

Langfristig sollen alle Menschen in Deutschland von einer besseren Versorgung bei psychischen Erkrankungen profitieren. Daher möchten wir mit dem TLMG kommunale "Leuchtturm-Projekte" fördern, die von anderen Kommunen leicht nachgeahmt werden können.

Deshalb machen wir alle relevanten Informationen und Projektberichte öffentlich zugänglich. Außerdem suchen wir den Austausch mit der Landes- und Bundesebene, um die Projekte zu verstetigen.



\*Einwohnerzahlen der erreichten Kommunen

# Gesundheit braucht Gesellschaft

---

## Über das "ThinkLab Mentale Gesundheit" (TLMG)

Das TLMG ist eine NGO in Gründung. Ziel der Organisation ist es mehr Menschen Zugang zu der Versorgung von psychischen Erkrankungen zu ermöglichen..

## Hintergrund

Die Idee zum "ThinkLab Mentale Gesundheit" ist im Frühjahr 2018 auf dem [Z2X<sup>3</sup>-Festival](#) in Frankfurt entstanden. Dort haben wir mit jungen Menschen diskutiert: "Was würde die Lebensqualität möglichst vieler Menschen in Deutschland signifikant verbessern?".

Die Antwort: "Psychische Erkrankungen müssen dann behandelt werden, wenn sie entstehen:

- Zeitnah
- Unbürokratisch
- Mit begleitenden Sofortmaßnahmen zur Überbrückung der Wartezeiten

## Ansprechpersonen

Justus Baumann, Lena Nugent, Jacob Loring (V.i.S.d.P)

## Finanzierung

Das TLMG finanziert sich aktuell aus Mitgliedsbeiträgen.

Zudem erhält das TLMG Fördermittel vom [Bonner Institut für Migrationsforschung und interkulturellem Lernen \(BIM\) e.V.](#)

## Impressum

ThinkLab Mentale Gesundheit e.V. (in Gründung)

Maxstraße 5

53111 Bonn

[kontakt@tl-mg.de](mailto:kontakt@tl-mg.de)

[www.tl-mg.de](http://www.tl-mg.de)



**BIST DU  
DABEI?**

Jetzt mitmachen!

[www.tl-mg.de](http://www.tl-mg.de)  
[kontakt@tl-mg.de](mailto:kontakt@tl-mg.de)

**MG  
TL**