



WELTTAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT VON MÜTTERN

#maternalMHmatters –Handwerkzeug für soziale Medien

MITTWOCH, 2.MAI 2018

Das Bewusstsein für psychische Erkrankungen von Müttern steigern, damit mehr Mütter eine Behandlung bekommen und weniger Mütter leiden müssen.

In den verbleibenden Wochen können Sie zeigen, was Ihre Organisation tut, um Frauen mit perinatalen psychischen Erkrankungen zu helfen. Dazu können Sie folgende Werkzeuge nutzen:

Globaler Partner

- Nehmen Sie an der Kampagne teil, indem Sie sich einfach über das [Anmeldeformular](#) auf unserer Internetseite anmelden. Es nehmen bereits mehr als 90 Partner auf der ganzen Welt teil. Jeder kann teilnehmen!

Twitter

- Teilen Sie den Hashtag [#maternalMHmatters](#)
- Übernehmen Sie den digitalen Aufkleber (Twibbon) für Ihr Profilbild – [MMHday Twibbon](#)
- Benutzen Sie eine von unseren Tweet-Beispielen für Ihre Konversation auf Ihrem Social Media Kanal

Facebook

- Liken Sie die [Maternal Mental Health Day Facebook](#) Seite und teilen Sie Ihre Events, Geschichten, Fakten oder Forschung
- Benutzen Sie den Hashtag [#maternalMHmatters](#), wenn Sie etwas posten
- Übernehmen Sie den digitalen Aufkleber (Twibbon) für Ihr Facebook-Profilbild [MMHday Twibbon](#)

Blog

- Erzählen Sie Ihre Geschichte auf unserem [Blog](#) und helfen Sie das Bewusstsein für psychische Erkrankungen von Müttern zu sensibilisieren, damit mehr Mütter eine Behandlung bekommen und weniger Frauen leiden.
- Ermutigen Sie andere ihre Geschichte zu teilen, indem Sie einen Tweet posten, wie z.B.:
Es kann sein, dass du dich alleine fühlst, wenn du unter Depression oder Angst während oder nach der Schwangerschaft leidest. Es ist wichtig darüber zu sprechen – je früher du Hilfe bekommst, desto schneller bist du auf dem Weg der Genesung. #maternalMHmatters #Listen2Women Du kannst deine Geschichte auf unserem Blog teilen <http://wmmhday.postpartum.net/blog/>

Events

- Nehmen Sie teil oder unterstützen Sie Aktivitäten in Ihrer Region – sehen Sie sich die globalen Event-Seiten [hier](#) an.
- Setzen Sie Ihre eigenen Ideen um, wie Sie die Aufmerksamkeit auf das #maternalMHmatters in Ihrem Land oder in Ihrer Region erhöhen können und lassen Sie andere davon wissen, indem Sie uns die Details von Ihrem Event per [Email](#) zukommen lassen.

Grafiken

- Verwenden Sie unsere [Infografik](#), um darauf aufmerksam zu machen, dass die psychische Gesundheit von Müttern ein wichtiges globales Thema ist
- Oder lassen Sie uns die Vorlage der Infografik an Ihren sprachlichen und kulturellen Hintergrund anzupassen. Schicken Sie uns dazu die Vorlage per [Email](#)

Medien

- Nehmen Sie unsere Pressemitteilung als Vorlage für die Journalisten in Ihrer Nähe

BEISPIEL TWEETS

Tritt unserer Kampagne bei, um am World Maternal Mental Health Day das Bewusstsein zu steigern und das Stigma zu bekämpfen #Listen2Mothers #maternalMHmatters #UnmaskStigma

Das Stigma – Lass uns über perinatale Depression und Angst sprechen #Listen2Mothers #maternalMHmatters #UnmaskStigma

Wenn wir über perinatale Depression sprechen, müssen wir sensibel mit kulturellen Barrieren und Unterschieden umgehen. #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Jeder macht unterschiedliche Erfahrungen. Ein Verständnis über kulturelle Unterschiede ist der Schlüssel zur Förderung der psychischen Gesundheit von Müttern. #ProvideCulturalSafety

Das hohe Level von Stigmata und mangelndes Bewusstsein für psychische Gesundheit erzeugen ein negatives Umfeld für Menschen, die Hilfe suchen #UnmaskStigma #Listen2Mothers

Perinatale Depression und Angst kann jeden betreffen. Wir brauchen Zuhörer #Listen2Mothers #maternalMHmatters

Die meisten Frauen versuchen den Schweregrad ihrer perinatalen psychischen Erkrankung zu verstecken oder herunterzuspielen #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Die Mehrheit der Frauen mit perinatalen psychischen Problemen leidet in der Stille und lebt unentdeckt und unbehandelt #Listen2Mothers #ProvideCulturalSafety #maternalMHmatters

Suizid ist eine der häufigsten Ursachen für die Sterblichkeitsrate von Müttern in manchen Ländern – wir brauchen mehr globale Forschung #StopMaternalSuicide #MoreResearchNeeded #maternalMHmatters

Perinatale psychische Erkrankungen sind ein großes gesundheitliches Problem der Öffentlichkeit – Die Folgen von unbehandelten psychischen Erkrankungen sind weitreichend. #MoreResearchNeeded #Listen2Mothers #maternalMHmatters

Welttag der psychischen Gesundheit von Müttern

World Maternal Mental Health Day

Mittwoch, 2. Mai 2018

Internationale Woche zur Förderung des Bewusstseins für die psychische Gesundheit von Müttern

(Montag, 30. April – Sonntag, 6. Mai)

Den Müttern, Vätern und Kindern helfen!

So gut wie jede fünfte Frau weltweit, die Mutter geworden ist, leidet unter irgendeiner Form einer perinatalen affektiven Störung. Diese Erkrankungen bleiben häufig unbemerkt und unbehandelt, oft mit tragischen und langwierigen Konsequenzen für die betroffenen Mütter, Kinder und Väter. Der Welttag der psychischen Gesundheit von Müttern wurde gestartet, um das Bewusstsein für die psychische Gesundheit von Mütter zu steigern, sodass mehr Frauen Hilfe suchen, Behandlung bekommen und damit weniger Frauen leiden müssen.

Der erste Welttag der psychischen Gesundheit von Müttern wurde 2016 gestartet. Der Gedenktag findet jährlich am ersten Mittwoch im Mai statt. Dieses Jahr fällt dieser auf den 2. Mai. Organisationen auf der ganzen Welt – einschließlich Australien, Argentinien, Kanada, Frankreich, Deutschland, Malta, Neuseeland, Nigeria, Südafrika, Spanien, Türkei, Großbritannien – xxx (Name Ihrer Organisation) vereinigen sich um Bewusstsein zu schaffen für die psychische Gesundheit von Müttern. Sie können mehr erfahren und uns auf der Internetseite [World Maternal Mental Health Day](#) Ihre Informationen über Ihre Dienstleistungen oder Ereignisse schicken. Klicken Sie auf die [WMMHD Facebook Seite](#) und verwenden Sie #maternalMHmatters, um sich auf den sozialen Medien zu vernetzen.

Dieses Jahr liegt der Fokus der Kampagne auf der Reduzierung des Stigmas und der Scham durch xxxx (Ihre geplante Aktivitäten)

In Großbritannien, die Perinatal Mental Health Partnership (PMHP-UK) hat für diese Woche das Thema „Support for All“ (Unterstützung für alle), kämpfend für alle Familien, die durch perinatale psychische Störungen betroffen sind, damit sie den Zugang zu den wichtigen Informationen und Hilfe bekommen. Sie werden spezielle Themen für einzelne Tag auf ihren social media posten. Jedes wird ein besonderes hashtag haben und wird mit anderen aufregenden Events auf ihrer [Facebook Seite](#) verbunden.

Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit!

Die Sensibilisierung für diese Themen soll eine gesellschaftliche Veränderung fördern, mit dem Ziel die Qualität der Fürsorge für Frauen, die unter unterschiedlichen perinatalen psychischen Erkrankungen leiden und damit wird das Stigma der psychischen Störungen bei Müttern abgeschwächt.

Wir ermutigen Fachkräfte, Freunde und Verwandte von neuen Müttern, ihnen zuzuhören und zu fragen, wie es ihnen wirklich geht. Schaffen Sie Gelegenheiten, damit die Mütter über ihre psychischen Probleme sprechen können. Lassen Sie sie wissen, dass sie nicht alleine sind und dass das Aufsuchen von Hilfe keine Schwäche ist.

Treten Sie unserer Kampagne bei

Durch die Anmeldung als globaler Partner werden Sie sich mehr als 90 Partnern auf der ganzen Welt anschließen, in unserem gemeinsamen Bemühen das Stigma rund um die psychische Gesundheit von Müttern zu bekämpfen und sicherzustellen, dass wir alle den Müttern zuhören! Treten Sie bei durch dieses einfache [Anmeldeformular](#) auf der Seite der Kampagne.