

# Mentale Gesundheit – unser interner Schutzschild gegen Fake News und Hate Speech

Tabea WEHMANN/Fabio LESUISSE/Gaby ZEIMERS/Ramona MAUSEN/Yvonne KEMPER/  
Anton VERESHCHAGIN

Abbildung 11: Die Präsentation der Zwischenergebnisse während der Speak Up! Tagung



Foto: Sabrina KIRSCHNER

Beim vorliegenden Beitrag handelt es sich um die Präsentationsfolien, die im Rahmen der ersten Speak Up! Tagung<sup>1</sup> aus der Arbeitsgruppe *(Mentale) Gesundheit*<sup>2</sup> entstanden sind und am Ende der Tagung den anderen Teilnehmer\*innen präsentiert wurden, wie man Bild 11 entnehmen kann.

Nun folgen die Folien, die wir während der Arbeitsphase auf der Tagung erstellt haben:

Abbildung 12: Erste Folie der Arbeitsgruppe bei der Präsentation der Zwischenergebnisse

## (Mentale) Gesundheit

Wichtig zu verstehen: Was ist mentale Gesundheit?

- Ist das **Fundament** eines gesunden menschlichen Miteinanders
- **Beinflusst** unsere Sichtweise der Welt
- Ist **entscheidend** dafür, wie (selbst-) kritisch wir Informationen verarbeiten
- Ist **mehr** als die Abwesenheit von psychischen Krankheiten
- Ist **individuell**, wie ein Fingerabdruck



**Empfehlung:** Förderung der mentalen Gesundheit zur indirekten Bekämpfung von Fake News/Hate Speech

Abbildung 13: Zweite Folie der Arbeitsgruppe bei der Präsentation der Zwischenergebnisse

## (Mentale) Gesundheit

<b>Mentale Gesundheit, Faktoren</b>	→	<b>Hate News/ Hate Speech bietet</b>
Zugehörigkeit	→	Gruppen
Selbstwirksamkeit	→	Selbstjustiz
Verantwortung	→	Idealismus
Optimismus	→	verspricht Besserung
Lösungsorientierung	→	bietet einfache Lösungen
Akzeptanz	→	Wut/Weltschmerz findet Gehör
Zukunftsorientierung	→	Hoffnung auf eine für mich bessere Welt

Abbildung 14: Dritte Folie der Arbeitsgruppe bei der Präsentation der Zwischenergebnisse

## (Mentale) Gesundheit

- Vorschläge:
  - **Tabus brechen** durch breit gestreute Kampagne
  - **Sensibilisierung** für mentale Gesundheit
    - Selbstfürsorge
    - Eigene Bedürfnisse
    - Selbstkenntnis
  - Mentale Gesundheit **ins Sozialsystem integrieren** (Vergütung durch Krankenkasse etc.)
  - **Präventionsteams** (Ansprechpartner fuer Schüler & Lehrer)
  - **Regelmässige Weiterbildungen** fuer pädagogisches Personal

Abbildung 15: Vierte Folie der Arbeitsgruppe bei der Präsentation der Zwischenergebnisse

## (Mentale) Gesundheit

- Vorschläge:
  - **Perspektivwechsel** trainieren:
    - Verstehendes Denken
    - Lösungsorientiertes Denken
  - Ansatzpunkte für **kritische Reflektion**
    - Welche Werte sind uns wichtig?
  - **Überforderung vorbeugen**
    - Stresslevel = individuelle Anforderungen und Optimierungswahn der Gesellschaft
  - **Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstbewusstsein**

## Bibliographie

- Tom FISCHER: *Einblicke in die Arbeitsgruppen*. In: Sabrina Kirschner/Tomke Lask (Hg.): *Speak Up! – Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech*. Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, S. 123–127.
- Sabrina KIRSCHNER: *#SchönerTagen und den Blick über den Tellerrand wagen – ein einleitender Werkstattbericht zur ersten interdisziplinären und internationalen Speak Up! Tagung im ostbelgischen Eupen*. In: Sabrina Kirschner/Tomke Lask (Hg.): *Speak Up! – Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech*. Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, S. 23–72.
- Sabrina KIRSCHNER: *Speak Up! Zwischen #SchönerTagen und #SchönerScheitern: Ein vorläufiges Fazit zur ersten interdisziplinären und internationalen Speak Up! Tagung im ostbelgischen Eupen*. In: Sabrina Kirschner/Tomke Lask (Hg.): *Speak Up! – Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech*. Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, S. 319–370.

## Anmerkungen

- 1 Weitere Informationen zu den Rahmenbedingungen der Tagung liefert: Sabrina KIRSCHNER: *#SchönerTagen und den Blick über den Tellerrand wagen – ein einleitender Werkstattbericht zur ersten interdisziplinären und internationalen Speak Up! Tagung im ostbelgischen Eupen*. In: Sabrina Kirschner/Tomke Lask (Hg.): *Speak Up! – Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech*. Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, S. 23–72 und Sabrina KIRSCHNER: *Speak Up! Zwischen #SchönerTagen und #SchönerScheitern: Ein vorläufiges Fazit zur ersten interdisziplinären und internationalen Speak Up! Tagung im ostbelgischen Eupen*. In: Sabrina Kirschner/Tomke Lask (Hg.): *Speak Up! – Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech*. Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, S. 319–370.
- 2 Die Arbeit in den Arbeitsgruppen beschreibt u. a. Tom FISCHER: *Einblicke in die Arbeitsgruppen*. In: Sabrina Kirschner/Tomke Lask (Hg.): *Speak Up! – Zum Umgang mit Fake News und Hate Speech*. Ostbelgische Zivilgesellschaft und internationale Wissenschaft im Austausch. Bielefeld 2023, S. 123–127.