

Mental-Health-Aktivist*innen

Bei MADNESST sind Menschen aktiv, die **diagnostizierte psychische Krisenerfahrungen** haben und mit ihren Geschichten, den daraus resultierenden Erkenntnissen und kreativen Zeugnissen an die Öffentlichkeit gehen. Die Diagnose wird als Kriterium herangezogen, da sie oft **Selbst- und Fremdstigmatisierung** mit sich bringt oder verstärkt, was nebst der psychischen Krisenerfahrung zu einem zusätzlichen Leidensdruck führt. Diese Erfahrung ist für unsere **Sensibilisierungsarbeit** zentral.

MADNESST versteht jedoch alle Menschen als Aktivist*innen, die psychische Krisenerfahrungen kennen, unabhängig von einer Diagnose. Ihr Überleben in einer tabuisierenden, stigmatisierenden und diskriminierenden Umwelt wird als aktivistischer Akt betrachtet.

Enttabuisierung

MADNESST gibt dem Thema diagnostizierte psychische Krisenerfahrung **viele Gesichter**. Es werden Formate entwickelt, organisiert und durchgeführt, die das **Tabu brechen und zum kritischen Diskurs anregen**.

Entstigmatisierung bezüglich Selbststigma

MADNESST schafft Formate, welche die **Partizipation und Vernetzung von Betroffenen** ermöglicht. Sie werden zu Erlebnissen oder kreativen Prozessen eingeladen, welche ihre **Selbstakzeptanz fördern**, die Schuld- und Schamgefühle bezüglich des Selbststigma ab- und somit die Immunität gegenüber dem Fremdstigma aufbauen. Langfristiges Ziel ist es, die eigene **Lebenserfahrung** integrieren und als **bedeutungsvolle Ressource** wahrnehmen zu können.

Entstigmatisierung bezüglich Fremdstigma

MADNESST schafft Formate, welche die **Haltung** gegenüber Menschen mit psychischen Krisenerfahrungen **verändern**; weg von einer Defizitorientierung hin zu einer **bewertungsfreien Betrachtung des Menschseins**.

Normalisierung

Wir erachten unsere diagnostizierten psychischen Krisenerfahrungen als **existenzberechtigte Lebenserfahrungen**. Die psychische Gesundheit soll **in allen gesellschaftlichen Kontexten** thematisiert werden dürfen, ohne Stigmatisierung und Diskriminierung befürchten zu müssen. **Psychohygiene** sollte im Alltag genauso „normal“ sein wie die Körperhygiene.

Umgang miteinander

Bei MADNESST wird die **Vielfalt der Menschen** und deren Lebensentwürfe anerkannt, gewürdigt und gefeiert. Wir zeigen **Empathie** gegenüber allen subjektiven Wahrheiten, insofern diese keine menschenverachtenden Inhalte aufweisen. Wir begegnen anderen Perspektiven mit **aufrichtigem Interesse** und wahren dabei individuelle Grenzen.

MADNESST will Räume schaffen, in denen **individuelles und kollektives Wachstum** möglich ist. Entsprechend soll man sich **offen, ehrlich und frei** äussern können, ohne Angst, dafür verurteilt zu werden.

Kritik soll **wohlwollend formuliert** werden. Unsere Idealvorstellung ist, dass sie dem Gegenüber eine Tür öffnet, durch welche man aufeinander zugehen kann und wodurch Beziehungen gefestigt werden können.

Eigene **Privilegien** und bestehende **Diskriminierungsformen** (Sexismus, Rassismus, Klassismus, Ableismus, Homophobie, Transphobie, Lookismus, ...), sowie deren Zusammenspiel (Stichwort: Intersektionalität), werden **hinterfragt und reflektiert**, da diese grossen Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben.

Verständnis von psychischen Krisenerfahrungen und Systemkritik

Psychische Krisenerfahrungen sind **kein individuelles Problem**. Sie werden durch Umwelteinflüsse begünstigt, welche in einem gesamtgesellschaftlichen Kontext wirken. Entsprechend bedeutet unser Aktivismus auch, **systembezogene Kritik und Forderungen** anzubringen, um einen **konstruktiven Diskurs und Wandel** anzuregen.

Wer als „**psychisch krank**“ gilt, sprich wer einer psychiatrischen Diagnose zugeordnet wird, beruht auf **sozialen Konstruktionen** (DSM5, ICD11), welche sich über die Zeit verändern. „Gesund zu sein“ hat damit zu tun, ob man **produktiv, funktional und konform** ist. Unsere Vorstellung von „Gesundheit“ ist also an Faktoren geknüpft, welche die Wirtschaft aufrechterhalten. Entsprechend fehlt es an Räumen, Zeit und Geld, um sich angstfrei mit seinen Krisen zu befassen.

Vernetzung

MADNESST vernetzt sich mit anderen Gruppierungen, die sich für **soziale Gerechtigkeit** einsetzen.

Wandel

MADNESST als Netzwerk befindet sich in einem stetigen Wandel. Da sich alle Beteiligten mit ihren inneren Prozessen auseinandersetzen und äussere Prozesse reflektieren, resultieren Erkenntnisse, welche zur Weiterentwicklung des Manifests dienen. Man befindet sich in einem **kooperativen Sinnstiftungsprozess**, welcher **veränderlich und unabgeschlossen** bleibt.