



Bericht zum Tag der psychischen Gesundheit

09.10.2025

Hergestellt von
Be Well And Green
Network

Tabelle

Inhalt

1

BWGN-Profil

2

Vision und Mission

++

3

Einführung

++

++

4

Ziele

++

5

Veranstaltungsübersicht

6

Wichtigste

7

Kampagnenstart

8

Teilnahme

9

Auswirkungen und Ergebnisse

9

Anerkennung



Unternehmensprofil



Das Be Well and Green Network (BWGN) ist eine von Jugendlichen geführte Nichtregierungsorganisation, die sich durch Bildung, Interessenvertretung und gemeinschaftliches Engagement für Wohlbefinden, Nachhaltigkeit und Selbstbestimmung einsetzt. Ausgehend von der Überzeugung, dass wahrer Wandel mit dem Wohlbefinden von Geist, Körper und Umwelt beginnt, integriert das Netzwerk psychische Gesundheit, Umweltschutz und soziale Gerechtigkeit, um widerstandsfähige und blühende Gemeinschaften zu fördern.

Fünf Kernsäulen

1. Unterstützung der psychischen Gesundheit

Leicht zugängliche Beratungsangebote, Peer-Unterstützung und Wellness-Programme fördern die emotionale Widerstandsfähigkeit und reduzieren Stigmatisierung.

2. Umweltverträglichkeit: Baumpflanzung, Baumschutz und Nachhaltigkeitsbildung zur Förderung von Umweltverantwortung und Klimaresilienz.

3. Landwirtschaft und Ernährungssicherheit Nachhaltige Landwirtschaftsinitiativen verbessern die Ernährungssicherheit, die Lebensgrundlagen und die Widerstandsfähigkeit der Gemeinschaften.

4. Aufklärung über Drogen und Sucht, Präventions- und Unterstützungsprogramme zur Bekämpfung von Substanzmissbrauch und zur Förderung eines gesunden Lebensstils.

5. Gender-Aktion und soziale Gerechtigkeit: Stärkung von Frauen und allen Geschlechtern durch Interessenvertretung, Führung und inklusive Teilhabe an Nachhaltigkeit und Wohlbefinden.

Vision und Mission

Vision

Gemeinschaften durch integrierte Interessenvertretung, Bildung und Maßnahmen zu stärken, die psychisches Wohlbefinden, ökologische Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit fördern und gleichzeitig die Führungsrolle junger Menschen und die Zusammenarbeit zwischen den Generationen für eine gesündere, grünere Zukunft stärken.

Mission

Eine blühende, widerstandsfähige Gesellschaft, in der Individuen und Gemeinschaften im Einklang mit sich selbst, anderen und der Natur leben, geleitet von den Prinzipien der Gleichberechtigung, des psychischen Wohlbefindens und der Umweltverantwortung.



Einführung

Das Be Well and Green Network schloss sich der globalen Gemeinschaft an, um den Welttag der psychischen Gesundheit 2025 unter dem Motto „Psychische Gesundheit ist ein universelles Recht: Zugang, Bewusstsein, Handeln“ zu begehen. Die Veranstaltung, die vom Be Well and Green Network organisiert wurde, fand am 9. Oktober 2025 im Ubunifu Hub in Nairobi, Kenia, statt und dauerte von 10:00 bis 16:00 Uhr.

Das Programm zielte darauf ab, den Dialog, die Heilung und das Bewusstsein für psychisches Wohlbefinden zu fördern und gleichzeitig dessen Verbindung zu ökologischer Nachhaltigkeit und gesellschaftlicher Resilienz hervorzuheben. Es brachte Jugendliche, Fachkräfte und Gemeindemitglieder zusammen, um zu reflektieren, zu lernen und aktiv zu werden, um eine Gesellschaft aufzubauen, in der psychische Gesundheit als universelles Menschenrecht und integraler Bestandteil nachhaltiger Entwicklung anerkannt wird.



Ziele



Um offene Gespräche über psychische Gesundheit und kollektive Heilung zu fördern.

Zur Stärkung des Engagements junger Menschen im Bereich psychisches Wohlbefinden und Umweltschutz.

Um das Bewusstsein für die Bedeutung der Integration von psychischer Gesundheit in Nachhaltigkeitsbemühungen zu schärfen.

Um Partnerschaften aufzubauen, die laufende Programme zur Sensibilisierung für psychische Gesundheit unterstützen.

Einen sicheren, inklusiven Raum zu schaffen, in dem die Teilnehmer ihre gelebten Erfahrungen und Bewältigungsstrategien austauschen können.

Um das Verständnis für die Wechselwirkungen zwischen psychischer Gesundheit, Klimawandel und gesellschaftlicher Resilienz zu verbessern.

Junge Menschen mit praktischen Werkzeugen zur Selbstfürsorge, Emotionsregulation und gegenseitigen Unterstützung auszustatten.

- Um die Zusammenarbeit zwischen Psychiatern und Umweltschützern zu fördern.



Veranstaltungsübersicht



Die Feier zum Welttag der psychischen Gesundheit 2025, organisiert vom Be Well and Green Network (BWGN), fand im Ubunifu Hub, Cedar Court, Nairobi, statt. Die Veranstaltung brachte Teilnehmer aus verschiedenen Bereichen zusammen – darunter Studierende, Gemeindevorsteher, Aktivisten für psychische Gesundheit und Fachleute für Nachhaltigkeit –, um unter dem Motto „Psychische Gesundheit ist ein universelles Recht: Zugang, Bewusstsein, Handeln“ zu reflektieren, zu lernen und sich zu vernetzen.

Diese Veranstaltung war Teil der umfassenderen Kampagne „Healing Minds, Healing Earth“ von BWGN, einer Initiative, die psychisches Wohlbefinden mit ökologischer Nachhaltigkeit verbindet. Die Kampagne betont, dass die Heilung des Planeten mit unserer eigenen Heilung beginnt – in der Erkenntnis, dass emotionale Resilienz, Umweltschutz und gesellschaftlicher Zusammenhalt eng miteinander verbunden sind.

Das Programm umfasste interaktive Podiumsdiskussionen, Gesprächsrunden zum Thema Wohlbefinden, kreative Kunstworkshops und Netzwerkaktivitäten, die Empathie, Bewusstsein und Zusammenarbeit fördern sollten. Die Teilnehmenden erkundeten die Schnittstelle zwischen psychischer Gesundheit und Umweltschutz, tauschten persönliche Erfahrungen aus und entwickelten Ideen für gemeinschaftliche Initiativen.

Durch die Linse von „Healing Minds, Healing Earth“ wurde die Mission von BWGN, ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern und junge Menschen zu stärken, erneut bekräftigt.



Wichtigste Highlights



Eröffnungsworte:

Tamara Kahuthia, Gründerin des Be Well and Green Network (BWGN), eröffnete die Veranstaltung mit der Bekräftigung des Engagements ihrer Organisation für psychische Gesundheit, Nachhaltigkeit und die Stärkung junger Menschen. Sie hob die laufenden Arbeiten der Kampagne „Healing Minds, Healing Earth“ hervor und betonte, dass die Förderung des persönlichen Wohlbefindens unerlässlich für den Aufbau resilienter Gemeinschaften und eines gesünderen Planeten ist. Ihre Botschaft gab dem Tag eine inspirierende Richtung und erinnerte die Teilnehmenden daran, dass psychische Gesundheit kein Privileg, sondern ein universelles Recht ist, das die Grundlage für sozialen und ökologischen Fortschritt bildet.

Podiumsdiskussionen:

Die Veranstaltung umfasste zwei dynamische Podiumsdiskussionen:

Panel 1: „Psychische Gesundheit ist ein universelles Recht: Zugang, Bewusstsein, Handeln“ – moderiert von Tamara Kahuthia – beleuchtete Barrieren beim Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung, die Rolle von Aufklärung bei der Reduzierung von Stigmatisierung und die Bedeutung inklusiver, gemeindenaher Ansätze. Zu den Referenten gehörten Wilfred Mwangi, Kogola David, Lynn Gatwiri und Francis Odipo, die wertvolle Einblicke aus ihren beruflichen und persönlichen Erfahrungen teilten.



- Panel 2: „Jugendliche Stimmen und kreative Ansätze für psychische Gesundheit“ – moderiert von Justus Kiptemei – zeigte, wie junge Aktivisten Kreativität, Storytelling und Kunst nutzen, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit und deren Heilung zu fördern. Zu den Rednern gehörten Nyambura Wanderi, Jeany Ivy, Victor Odhiambo und Daniel Kalalizi, die die Bedeutung von Jugendführung und Innovation in der Interessenvertretung für psychische Gesundheit hervorhoben.



Diskussionen in Kleingruppen

Im Rahmen des interaktiven Teils wurden die Teilnehmenden in vier Kleingruppen aufgeteilt, um zentrale Themen wie Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung, Sensibilisierung der Öffentlichkeit, kreative Interessenvertretung und von Jugendlichen entwickelte Lösungsansätze zu erörtern. Ziel der Diskussionen war es, praktische Ideen anzuregen und die Zusammenarbeit beim Aufbau psychisch gesunder und nachhaltiger Gemeinschaften zu stärken.

Gruppe 1: Möglichkeiten zur Sensibilisierung

Im Fokus standen wirksame Methoden, um das Bewusstsein für psychische Gesundheit als universelles Recht in Schulen, Betrieben und Gemeinden zu stärken. Die Teilnehmenden entwickelten Sprechchöre, Slogans und kurze Jingles, um die Botschaft der Inklusion und der gemeinsamen Heilung zu verbreiten.



Gruppe 2: Projekte und Aktivitäten zur Förderung des psychischen Wohlbefindens

Die Gruppe untersuchte wirkungsvolle Initiativen wie Peer-Support-Programme, Selbstfürsorgepraktiken und kreative Kunstprojekte. Sie entwarf Poster und visuelle Ideen, um die Teilnahme an gemeinschaftlichen Gesundheitsaktivitäten zu fördern.



Gruppe 3: Zugangsbarrieren und Lösungsansätze

Es wurden die größten Hürden beim Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung erörtert, darunter Stigmatisierung, begrenzte Ressourcen und mangelndes Bewusstsein, und praktische, gemeindenähe Lösungsansätze vorgeschlagen. Die Teilnehmenden erstellten außerdem eine „Hindernis-vs.-Lösungswand“ mit Haftnotizen, um ihre Ideen zu visualisieren.



Gruppe 4: Aufbau unterstützender Gemeinschaften

Die Gruppe reflektierte darüber, was eine unterstützende und nachhaltige Gemeinschaft ausmacht. Sie entwickelte ein spielerisches „Rezept für eine gesunde Gemeinschaft“, das symbolische Zutaten wie Freundlichkeit, Empathie und Grünflächen kombiniert, um ganzheitliches Wohlbefinden darzustellen.



Jede Gruppe präsentierte ihre Ergebnisse und kreativen Leistungen in einer Plenarsitzung und teilte ihre Reflexionen und konkreten Empfehlungen zur Stärkung des Bewusstseins für psychische Gesundheit, des Zugangs dazu und der Interessenvertretung innerhalb ihrer Institutionen und Gemeinschaften.



Kampagnenstart „Heilung der Seelen, Heilung der Erde“



Während der Veranstaltung zum Welttag der psychischen Gesundheit 2025 startete das Be Well and Green Network (BWGN) offiziell die Kampagne „Healing Minds, Healing Earth“, eine wegweisende Initiative, die das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Klimawandel und psychischer Gesundheit schärft.

Die Kampagne erkennt an, dass Umweltzerstörung und klimabedingte Belastungen das emotionale und psychische Wohlbefinden – insbesondere von Jugendlichen und gefährdeten Bevölkerungsgruppen – stark beeinträchtigen. Sie will sichere Räume für den Dialog schaffen, umweltbewusste Heilmethoden fördern und sich für Maßnahmen einsetzen, die sowohl die ökologische als auch die psychische Widerstandsfähigkeit stärken.



Die Einführung markierte einen wichtigen Meilenstein für BWGN in seiner Mission, psychisches Wohlbefinden, ökologische Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit zu integrieren. Die Initiative erlangte lokale Anerkennung und wurde von NTV News vorgestellt, wodurch ihre Botschaft ein breiteres Publikum erreichte und BWGN als führende Stimme für ganzheitliches Gemeinwohl positioniert wurde.

Teilnahme

Die Veranstaltung brachte insgesamt 43 Teilnehmer persönlich zusammen und schuf so eine vertraute und anregende Atmosphäre für Dialog und Lernen.

Den Teilnehmern wurden Frühstück und Mittagessen serviert, wodurch den ganzen Tag über Momente der Begegnung und des informellen Netzwerkens gefördert wurden.

Das Publikum setzte sich aus jungen Führungskräften, Universitätsstudenten, politischen Führungskräften, Umweltschützern und Psychiatern zusammen, die alle ein großes Interesse daran haben, das Bewusstsein für psychisches Wohlbefinden und Nachhaltigkeit zu schärfen und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.

Für diese Veranstaltung gab es keine formellen Partner; alle Aktivitäten wurden ausschließlich von Be Well and Green Network und seinen engagierten Freiwilligen organisiert und koordiniert.



Auswirkungen und Ergebnisse

Die Veranstaltung schärfte das Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und ökologischem Wohlbefinden und regte die Teilnehmer dazu an, über die Bedeutung von ganzheitlichem Wohlbefinden nachzudenken.

Es stärkte das Engagement junger Menschen für die Förderung der psychischen Gesundheit und die Nachhaltigkeit und förderte gleichzeitig das Lernen voneinander, die Reflexion und die emotionale Unterstützung unter den Teilnehmern.

Die Diskussionen und Arbeitsgruppen weckten das Interesse an zukünftigen Kooperationen und fortlaufenden Wellnessprogrammen im Rahmen der Initiative „Healing Minds, Healing Earth“.

Darüber hinaus konnte die Veranstaltung neue Mitglieder für das Be Well and Green Network gewinnen, was das wachsende Interesse und Engagement der Gemeinschaft für die Sache unterstreicht.



Event-Highlight



1

Die Veranstaltung schuf einen geschützten Raum, um Gefühle auszudrücken und zu verstehen, wie unsere Umgebung unseren psychischen Zustand beeinflusst.“
— Lynn Gatwiri, Sprecherin

2

Es war inspirierend zu sehen, wie junge Menschen Gespräche über Heilung und Nachhaltigkeit führten.

— Jacqueline, Vorstandsmitglied



NÄCHSTER SCHRITT

Entwicklung fortlaufender Wellnessprogramme an Universitäten und in lokalen Gemeinschaften zur Förderung eines nachhaltigen Engagements für die psychische Gesundheit.

Die Webinarreihe „Gespräche für den Wandel“ soll erweitert werden, um die Schnittstelle zwischen psychischer Gesundheit, Nachhaltigkeit und Jugendführung weiter zu erforschen.

Stärkung der Partnerschaften mit Organisationen, die sich für die psychische Gesundheit von Jugendlichen, Umweltschutzmaßnahmen und soziale Gerechtigkeit einsetzen.

Integrieren Sie die Kampagne „Healing Minds, Healing Earth“ in weitere gemeinschaftsbasierte Initiativen, um das Bewusstsein und die gemeinsamen Heilungsbemühungen zu verstärken.





Danksagungen



Das Be Well and Green Network (BWGN) bedankt sich herzlich bei allen, die zum durchschlagenden Erfolg der Feierlichkeiten zum Welttag der psychischen Gesundheit 2025 beigetragen haben.

Wir danken Ubunifu Hub herzlich für die großzügige Bereitstellung der Räumlichkeiten und die Schaffung eines förderlichen Umfelds für Dialog, Lernen und Heilung. Ihre Unterstützung war maßgeblich für das Gelingen dieser Veranstaltung.

Ein besonderer Dank gilt unseren engagierten Freiwilligen, deren Einsatz, Energie und Teamarbeit die reibungslose Durchführung des Programms ermöglichten. Wir danken unseren hochkarätigen Referenten und Moderatoren, dass sie ihre Zeit, ihr Fachwissen und ihre wertvollen Einblicke mit uns teilten und so zu anregenden Gesprächen über psychische Gesundheit und Nachhaltigkeit beitrugen. Unser herzlicher Dank gilt unserem Caterer, der nahrhafte Mahlzeiten zubereitete, die es den Teilnehmern ermöglichten, sich während der gesamten Veranstaltung gut betreut und verbunden zu fühlen.

Unser aufrichtiger Dank gilt unseren drei finanziellen Unterstützern, die diese Veranstaltung ermöglicht haben und an unsere Mission glauben, Wohlbefinden und Umweltbewusstsein zu fördern.

Wir danken außerdem dem Medienteam, darunter NTV News, für die Berichterstattung über das Ereignis und die Verstärkung der Botschaft, dass psychische Gesundheit ein universelles Recht ist.

Zum Schluss möchten wir uns bei allen Teilnehmenden, jungen Führungskräften, Studierenden und Unterstützern für ihre Anwesenheit, ihren Mut und ihr Engagement bedanken. Wir bauen weiterhin eine Bewegung auf, die sowohl den Geist als auch die Erde heilt.