



WAS WIR TUN

#mentalhealthliteracy

= psychische Gesundheitskompetenz.

Awareness ist wichtig, reicht aber noch nicht. Wissen, was mentale Gesundheit ist – und was nicht. Wie man darüber redet, was man dafür tun kann, ...

In Form von: Mental Health Guide – Workshops, Vorträgen, App, ...

#mentalhealthrocks

Mental Health ist mehr als schwarz-weiße Bilder und traurige Klaviermusik.

Sie kann und darf Spaß machen! Wir packen Mental Health für Euch in neue Kontexte, die überraschen und unterhalten.

In Form von: Events, Aktionen, Camps, Wanderungen, Runs, ...

MENTAL HEALTH CHECK-IN

Die Vorstellung, 10 Minuten ohne Ablenkung einfach dazusitzen fühlt sich ok an.

Es gibt in den nächsten Wochen Dinge, auf die ich mich freue.

Wenn mein 7-jähriges Ich mich heute sehen könnte, wäre es stolz auf mich.

HALLO, WIR SIND DIE MENTAL HEALTH CROWD!

Wo ein Mensch, da eine Mental Health.

Seit 2015 verändert die Mental Health Crowd, dass und wie wir über mentale Gesundheit reden – überhaupt, früher, anders, offener, normaler. Dabei verbinden wir persönliche Erfahrungen und fachliche Kompetenz mit Humor und Offenheit. Wir helfen Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen dabei, mehr Sicherheit im Umgang mit mentaler Gesundheit zu erlangen.

BRINGING THE FUN INTO „PSYCHISCHE GESUNDHEITSKOMPETENZ“

EIGENTLICH GUT...

Wofür seid Ihr dankbar? Leitungswasser? Kaffee heute morgen? Euer Haustier? Große und kleine Dinge, alles zählt:

1.
2.
3.

YOU LIVE MOST OF YOUR LIFE INSIDE OF YOUR HEAD. MAKE SURE IT'S A NICE PLACE TO BE.



3 IMPLUSE FÜR DEN ALLTAG

Fokus auf's Hier & Jetzt:

- 5 Sachen, die Du siehst
- 4 Sachen, die Du hörst
- 3 Sachen, die Du spürst
- 2 Sachen, die Du riechst,
- 1 Sache, die Du schmeckst

Fokus auf drei Tagesziele:

Was willst Du heute schaffen? Beruf, privat – egal! Abends reflektieren.

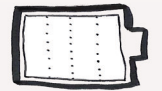
Fokus auf Dich:

Warum mache ich das gerade? Was täte mir jetzt gut?

MENTAL HEALTH POCKET GUIDE



WIE VOLL IST DEIN



Akku

JETZT GERADE ?

IF YOU NEED A CHANGE IN YOUR LIFE, DON'T WAIT FOR A HERO. BE THE HERO AND SAVE YOURSELF!



Mental Health Crowd GmbH

Werinherstraße 3
81541 München

info@mentalhealthcrowd.de
www.mentalhealthcrowd.de



@mentalhealthcrowd

DER MENTAL HEALTH GUIDE

Ist DER Grundkurs für mentale Gesundheit!

In zwölf Modulen (s. Rückseite) lernt Ihr, wovon sie beeinflusst wird – und wie Ihr sie beeinflussen könnt.

Zu häufig wird Mental Health ausschließlich mit psychischen Erkrankungen, Krisen oder Stress gleichgesetzt. Dabei ist das nur ein kleiner Teil, nur das eine Ende eines großen Spektrums.

Um das zu ändern, um nachzuholen, was wir alle schon früher im Leben hätten lernen sollen – dafür haben wir zusammen mit Expert:innen den Mental Health Guide entwickelt.

DEIN TÄGLICHER BEGLEITER. MEHR LEBENSQUALITÄT. WENIGER „IST ECHT VIEL GERADE“.



INFOS POCKET GUIDE

Der Mental Health Guide ist der Grundkurs für mentale Fitness (mehr dazu auf der Rückseite).

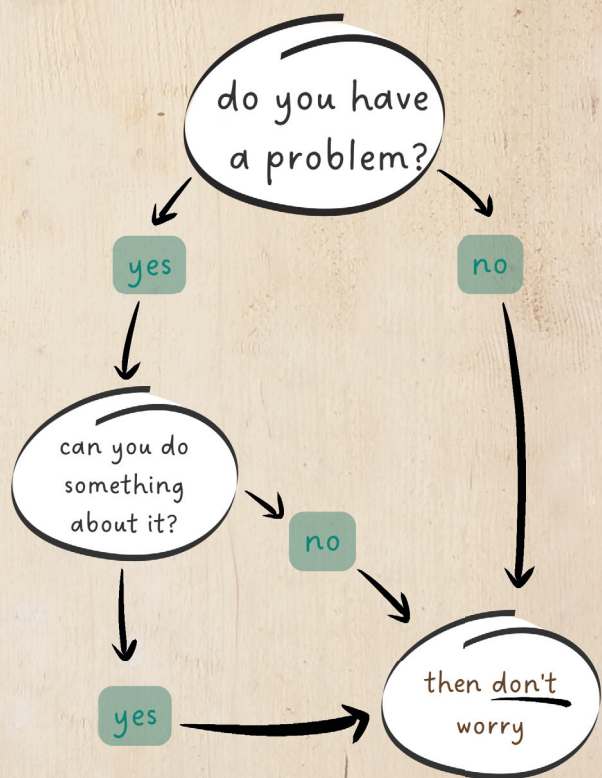
Der Pocket Guide ist eine praktische Miniatur-Ausgabe, die Ihr immer bei Euch tragen oder dort aufhängen könnt, wo Ihr regelmäßig hinschaut, z.B. am Kühlschrank.

Als täglicher Reminder unterstützt er Euch dabei, Eure mentale Gesundheit im Blick zu behalten.

VIEL SPASS DAMIT!



direkt zu
www.mentalhealthguide.de



KÖRPER

Physische und psychische Verfassung beeinflussen sich.

Ignorieren wir Signale unserer Psyche zu lange, nutzt sie den Körper, um unsere Aufmerksamkeit zu bekommen: Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Hautprobleme – Bitte Mensch, kümmer Dich um Dich!

Ernährung, Schlaf, Bewegung tun Körper UND Seele gut.

STRESS & RESSOURCEN

Stressoren sind Dinge, die Euch Energie kosten.

Ressourcen sind Dinge, die Euch Energie geben.

Ziel ist, Balance herzustellen, regelmäßig Ressourcen einzuplanen. Genau wie Ihr Euer Handy regelmäßig ladet.

**No one size fits all!
Was tut Euch gut?
Wann ladet Ihr auf?**

HIER & JETZT

Studien zeigen: viele von uns sind 50% der Zeit in Gedanken ganz woanders – im Gestern oder Morgen. Das kostet viel Lebensqualität.

Achtsamkeit heißt nicht, nicht mehr zu denken.

Sondern selber zu entscheiden, wo der Fokus gerade liegt.

Bist Du gerade im Hier & Jetzt?

UMSTÄNDE

Unsere Lebensumstände beeinflussen unsere Mental Health, wie wir mit Ihnen umgehen beeinflussen aber wir!

Worauf liegt der Fokus? Sehen wir nur noch das Schlechte?

Wir können vielleicht nicht sofort den Umstand ändern, aber wie wir damit umgehen schon.

Love it, change it, or leave it!

EMOTIONALE INTELLIGENZ

Alle Emotionen sind wichtig. Ja, auch Wut, Angst, Trauer & Co.

Sie geben uns Orientierung: Grenze verletzt? Bedürfnis nicht erfüllt?

Feel it to heal it.

Emotionen wegschieben kann im Moment helfen.

Wichtig ist, sie nicht dauerhaft zu ignorieren. Dann kommen sie irgendwann und lassen uns platzen, schreien, ...

BEDÜRFNISSE

= Anzeichen, dass uns etwas fehlt (körperlich & mental)

1. Schritt: Bedürfnisse kennen.
2. Schritt: Kommunizieren (dazu gehört auch, mal „Nein“ sagen)

Wonach richtet Ihr Euch bei Entscheidungen?

Was sich für Euch gut anfühlt?
Was Ihr im Moment braucht?
Oder was andere tun, (vermeintlich) erwarten?

BEZIEHUNG ZU ANDEREN

Soziale Kontakte beeinflussen unsere mentale Gesundheit – im positiven, wie im negativen.

Wir können trainieren, uns in sozialen Situationen wohl zu fühlen, mit Konflikten umzugehen, unsere Ziele zu erreichen.

Wir alle nehmen verschiedene Rollen im Leben ein. Diese zu kennen und zu verstehen bringt häufig Klarheit in Beziehungen.

BEZIEHUNG ZU UNS SELBST

Viele Menschen haben zu sich selber eher eine feindliche als freundliche Beziehung. Das kostet Kraft und Lebensqualität.

Dabei geht es nicht um bedingungslose Selbstliebe. Besser: Selbstfreundschaft.

Uns selber gut zu behandeln, Fehler zu verzeihen, Macken akzeptieren – statt ständig im Kampf mit sich selber zu sein.

KRISE

(Lebens)Krisen gehören dazu. Wir müssen sie nicht alleine meistern, sondern können uns Unterstützung holen.

Fragt Euch: Was hat mir in der Vergangenheit durch schwierige Zeiten geholfen?

Wichtig: ein Schritt nach dem anderen. Nicht sofort nach positiven Aspekten suchen. Erstmal bewältigen. Dann reflektieren.

PSYCHO-EDUKATION

Psychische Erkrankungen sind kein Randphänomen sondern treffen jeden dritte Deutschen.

Viel ist gewonnen, wenn wir aufhören, einen Unterschied zwischen körperlichen und mentalen Problemen zu machen.

Neben Therapie gibt es viele Dinge, die dabei unterstützen, mental gesund zu werden und/oder zu bleiben.

KOMMUNIKATION

Niemand kann Gedanken lesen. Wir müssen Dinge aussprechen (oder aufschreiben), damit andere wissen können, was wir brauchen, uns wünschen, ...

Viele von uns hören nicht zu, um zu lernen, sondern um zu antworten.

Auch passive Kommunikation beeinflusst unsere Mental Health, v.a. via Social Media.

WERTE, ZIELE, SINN

Was ist Dir wichtig?
Was möchtest Du erreichen?
Warum machst Du das?

Werte, Ziele und ein Sinn können uns Halt geben. Wie ein Kompass bieten sie uns Orientierung – besonders in stressigen Phasen. Davon profitiert unsere Mental Health.

Sie können sich im Lauf des Lebens verändern.