

MENTAL HEALTH POCKET GUIDE



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 fachlicher 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“**

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.



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?

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.**



WAS MACHEN WIR?

#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,
Wanderungen, Konzerte, ...



WAS IST DER MENTAL HEALTH GUIDE?

Ist DER Grundkurs für mentale Gesundheit!
In 12 Modulen lernt Ihr, wovon sie beeinflusst wird - und wie Ihr sie beeinflussen könnt.

Geht es um körperliche Gesundheit, wissen die meisten, woran man sie erkennt, was
man für sie tun kann, wann es Zeit ist, zum Arzt zu gehen. Wir kennen Indikatoren die
uns dabei helfen, uns auf dem Spektrum zwischen gesund und krank einzusortieren.

Ganz anders sieht es aus, wenn es um die mentale Gesundheit geht.

Dabei gibt es auch hier Indikatoren, woran man den eigenen Status Quo erkennen
kann. Es gibt Dinge, die wir jeden Tag tun können, um mental fit zu bleiben. Und es
gibt Anzeichen, wann es vielleicht besser wäre, sich Unterstützung zu holen.

Dafür haben wir zusammen mit Experten den Mental Health Guide entwickelt:

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



Mental Health Crowd GmbH

info@mentalhealthcrowd.de

www.mentalhealthcrowd.de

Werinherstraße 3 | 81541 München

[@mentalhealthcrowd](https://www.instagram.com/mentalhealthcrowd)

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



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.

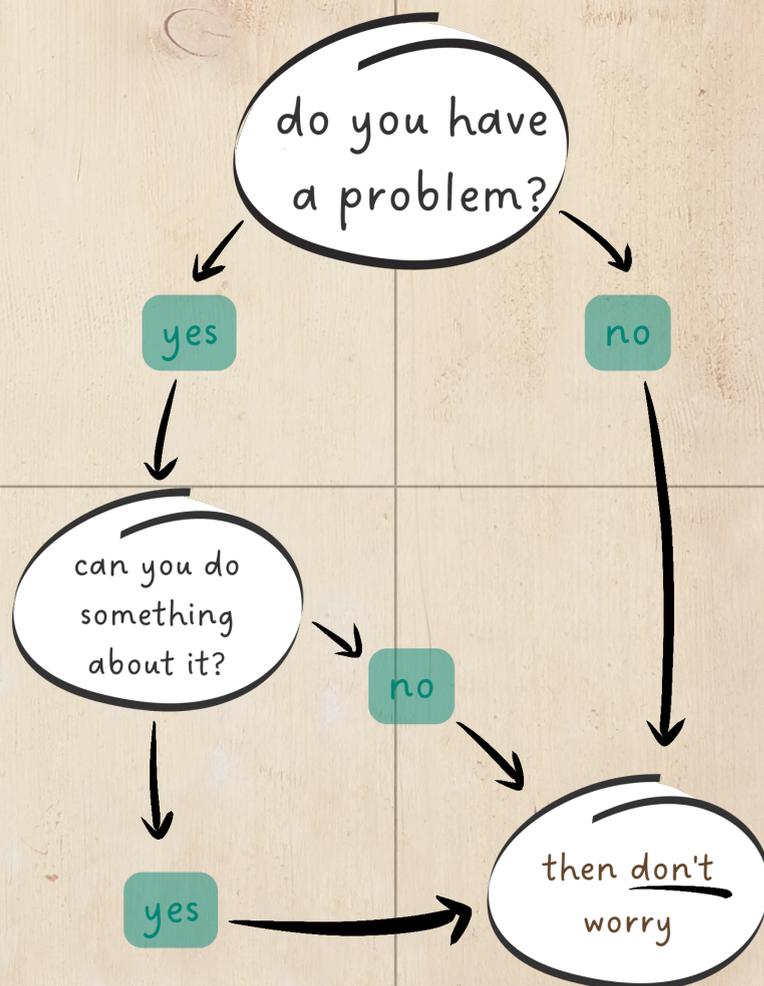
Als täglicher Reminder unterstützt er Euch dabei, Eure mentale Gesundheit im Blick zu behalten.

VIEL SPASS DAMIT!

QR-CODE



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 Heute.

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 & seelisch)

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 jede:n dritte Deutsche:n.

Viel ist gewonnen, wenn wir aufhören, einen Unterschied zwischen körperlichen und mentale Probleme 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.