



MENTAL HEALTH IN A NUTSHELL



Was euch erwartet

Was ist Mentale Gesundheit?

Prävention, Intervention, Therapie

Naturverbinding als Lösung?



Disclaimer



Ich selbst habe keine umfassende medizinische oder psychologische Ausbildung, meine Einblicke basieren auf Erfahrungen aus dem privaten und beruflichen Umfeld und intensiver Recherche.



Was ist Mentale Gesundheit?



Mental Gesund sein heißt seinen Alltag ohne anhaltende Probleme und Sorgen zu bestreiten. Es heißt mehrheitlich **positive Emotionen** zu spüren, innerlich ausgeglichen zu sein und in der Lage zu sein **ein normales soziales Leben** zu führen.



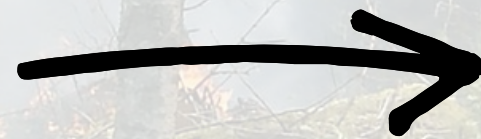
Mental Krank ist eine Person wenn sie anhaltend psychisch bedingte Beeinträchtigungen aufweist, welche ihr Denken, Fühlen, Verhalten und Erleben so stark einschränkt, dass ihre **alltägliche Funktionsfähigkeit eingeschränkt** ist.



Zahlen und Fakten

27,8 %

WERDEN JEDES
JAHR DIAGNOSTISCH
IDENTIFIZIERT



18,9 %

WERDEN
THERAPEUTISCH
BEHANDELT



Quelle: Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie,
Psychosomatik und Nervenheilkunde e. V.

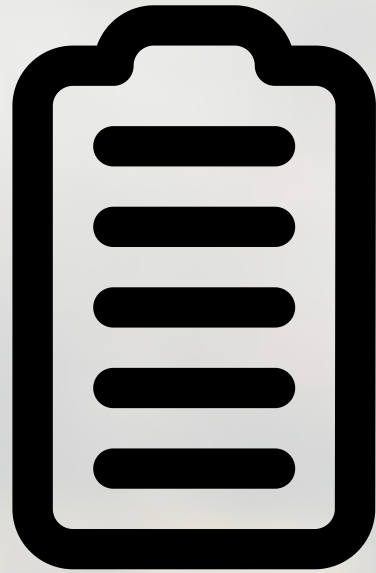
Systemisches Coaching in Wald und Natur
<https://hanjo-meinhardt.de>



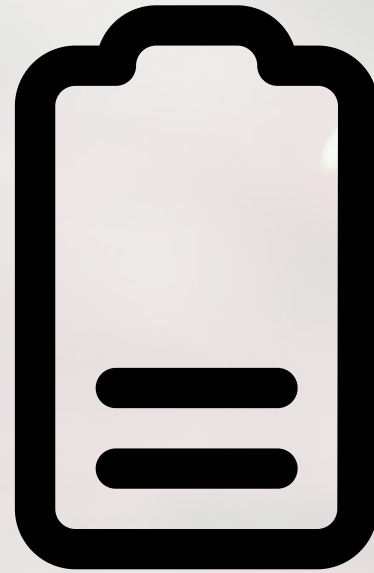
Prävention, Intervention, Therapie



Präventionsdilemma



PRÄVENTION



INTERVENTION



THERAPHIE

* psychische Erkrankung entsteht nicht immer am Arbeitsplatz



Freudenbergers Burnout



* psychische Erkrankung entsteht nicht immer am Arbeitsplatz



Telefonseelsorge

Hausarzt

Psychosozialer Krisendienst

Betriebliche Gesundheitsprogramme

Gespräche mit Führungskräften, HR, Ersthelfern



Mental Health First Aid

Standardisierte Kurse zum Ersthelfer für psychische Gesundheit

Grundlagen zum Umgang mit psychischen Krisen

Vertiefung zu Depressionen, Angststörungen, Suizid, Psychosen, Sucht

 **MHFA**
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit



Regelmäßige körperliche Aktivität
Ausreichender, regelmäßiger und hochwertiger Schlaf
Stressmanagement für ein gesundes Stresslevel
Stabile soziale Vernetzung
Gesunde Ernährung

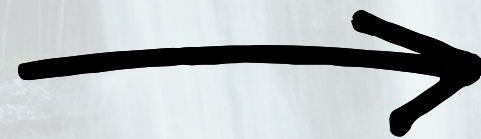


Naturverbinding



Achtsamkeit bedeutet
bewusst im Moment zu leben.

Absichtslosigkeit ist das
offene Beobachten von
Ursache und Wirkung.



Walk & Talk heißt
Meetings und Gespräche
in Bewegung abhalten.
Bevorzugt draussen an
der frischen Luft und in
der Natur.



Wo du sie suchst

UNBERÜHRTE
NATUR

RESERVATE

WIRTSCHAFTS-
WALD

OFFENE
AGRARFLÄCHEN

GÄRTEN & PARKS

STRASSEGRÜN

ZIMMER-
PFLANZEN

PHOTOS &
GERÄUSCHE

ERINNERUNGEN
& ERZÄHLUNGEN

Retreat

Outdoor

Sport

Pausenpraxis

Waldbaden

Wandering

Walk & Talk

Meditation



**Schau tief in die Natur, und dann
wirst du alles besser verstehen.**
– Albert Einstein



<https://hanjo-meinhardt.de>

<https://www.linkedin.com/in/hanjo-meinhardt>

