

#krisenkraft – Der Mental Health Aktionsmonat



München, 03. September 2020 – Mental Health geht unter die Haut: Die Zeit vom 10. September bis 10. Oktober 2020 steht im Zeichen der mentalen Gesundheit. Die MENTAL HEALTH CROWD ruft gemeinsam mit 32 weiteren Bloggern, Stiftungen, Vereinen und Autoren zum ersten deutschen Mental Health Aktionsmonat auf. Alle Beteiligten setzten sich für den besseren Umgang mit psychische Herausforderungen ein und wollen gemeinsam unter dem Hashtag #krisenkraft ein Zeichen setzen.

Angelehnt an die Woche der seelischen Gesundheit „Mit Kraft durch die Krise“, initiiert vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit aus Berlin, gestaltet das Münchner Social Start-Up einen unterhaltsamen und abwechslungsreichen Aktionsmonat. Start- und Enddatum sind bewusst gewählt: Der Aktionsmonat beginnt am *world suicide prevention day* und endet am *world mental health day*. Mit dabei sind unter anderem die Autorinnen Nora Fieling und Antonia Wille, das Münchner Bündnis gegen Depression, die Deutsche Depressionsliga, die Eckhard Busch Stiftung und X-Box Deutschland.

„Wir sind froh, dass wir für den ersten deutschen Mental Health Monat so viele engagierte Partner gewinnen konnten. Von September bis Oktober gibt es auf den jeweiligen Kanälen der Akteure super viele hilfreiche, informative, praktische Tipps und Denkanstöße wie aus einer Krise Kraft gewonnen werden kann“, so Dominique de Marné, Geschäftsführerin der MENTAL HEALTH CROWD GmbH. „Gemeinsam mit Partner aus ganz Deutschland, ist es uns ein Anliegen gewesen möglichst viele verschiedene Ansatzpunkte zu finden, wie sich jeder Einzelne mit dem Thema seelische Gesundheit auseinandersetzen kann. Denn auch ausserhalb von Zeiten einer Pandemie sollten wir uns, neben der körperlichen Gesundheit auch mit unserer mentalen Gesundheit beschäftigen.“

Neben den zahlreichen Onlineangeboten wie Blogbeiträgen, Podcast und Videos haben sich die Initiatoren Aktionen, Produkte und Veranstaltungen im eigenen Online-Shop und in Deutschlands erstem Mental Health Café dem BERG & MENTAL einfallen lassen.

Podiumsdiskussion | 10.09.2020 | BERG & MENTAL STAY – Reden statt Suizid

Menschen, die sich in einer suizidalen Phase befinden, fühlen sich hoffnungslos. Wichtig ist einen solchen Punkt nur als Momentaufnahme im Leben zu betrachten. Aber was benötigt es, um sich dann trotzdem noch für das Leben entscheiden zu können? Gemeinsam diskutieren Christine Zabold, Nina Angermann und Kathrin Maierhofer darüber, was den Unterschied machen kann. Moderiert wird der Abend von Thilo Komma-Pöllath.

Tickets für die Veranstaltung gibt es unter: www.bergundmental.de

Bestellbar bis 20.09.2020 | Versand ab 15.10. | Obacht: limitierte Auflage Mental Health Rocks Box

Jeder macht einmal größere und kleinere Schritte um voran zukommen. Wichtig für das Team der Crowd ist, dass die Basics eingehalten werden. Viel trinken, Ruhe finden, gesunde Ernährung, Müll vermeiden und die Botschaft mit Stolz in die Welt hinausrufen. Damit jeder für sich eine gute Grundlage für die eigene Mentale Gesundheit schaffen kann, gibt es die erste MENTAL HEALTH ROCKS BOX. Obacht! Die Boxen sind streng limitiert!

Mehr Infos findet unter: www.bergundmental.de



**MENTAL HEALTH CROWD
GmbH**

Thalkirchner Straße 62
80337 München

Pressekontakt

Rebecca Kraus

+49 175 111 26 20

rk@mentalhealthcrowd.de

www.mentalhealthcrowd.de

**Post-it | 10.09. bis 10.10. 2020 | virtuell und im BERG & MENTAL
Kräfte sammeln!**

Gemeinsam mit dem *Münchner Bündnis gegen Depression* sammelt die MHC Kräfte. Um genauer zu sein Krisenkräfte. Vom 10.09. bis 10.10.2020 können Gäste, Betroffene und Interessierte im BERG & MENTAL Krisenkräfte niederschreiben und an die großen Fenster im Ladenlokal kleben. Auch virtuell eingehende Kräfte werden vom Team aufgeschrieben und „gepostet“. Ob über Instagram, Facebook oder per Mail, schickt uns eure Krisenkräfte. Wir posten sie! Oder ihr kommt einfach im BERG & MENTAL vorbei und „postet“ sie!

Die Kräfte können an info@bergundmental.de oder an die Social Media Accounts ([@bergundmental](https://www.instagram.com/bergundmental) / [@mentalhealthcrowd](https://www.instagram.com/mentalhealthcrowd)) geschickt werden.

**Impulsvortrag | 26.09.2020 – 16.00 Uhr
Gaming-Day | 27.09.2020 ab 10.00 Uhr | BERG & MENTAL
#redenhilft #zockenauch**

Sogenannte „Serious Games“ helfen, vor allem Kindern und Jugendlichen, sich dem Thema „Mentale Gesundheit“ spielerisch anzunähern. Game-Designer versuchen in den Spielen innere Zustände wie eine Depression erfahrbar zu machen. Die Spieleexperten von Xbox sprechen über die Mental-Health-Gameszene und erzählen, was es mit den „Serious Games“ auf sich hat. Im Anschluss an den Vortrag können die Gäste mehrere Tage lang verschiedene Spiele ausprobieren und sich so spielerisch mit dem Thema Mentale Gesundheit auseinandersetzen.

Mehr Informationen über „Serious Games“ gibts auf www.mentalhealthcrowd.de

**Tattooaktion | 10.10.2020 – 10.30 - 18 Uhr | BERG & MENTAL
Mental Health geht unter die Haut**

Die Haut ist unser natürliches Schutzschild gegen äußere Einflüsse. Wenn etwas umgangssprachlich unter die Haut geht, dann im Sinne von es erreicht uns im tiefsten Inneren und beeinflusst uns nachhaltig. Am 10.10.2020 können sich Tattoobesitzer und solche die es werden wollen, ganz im Sinne des World Mental Health Days, im BERG & MENTAL tätowieren lassen. Peshy von Holapapaya und Kollegin Fefy setzen ein künstlerisches Zeichen. Alle Einnahmen spenden die beiden Tattoo Künstlerinnen an die MENTAL HEALTH CROWD, damit das Unternehmen weiterhin an Schulen und Bildungseinrichtungen über Mentale Gesundheit sprechen können.

Erste Eindrücke und ein Interview mit der Künstlerin unter www.mentalhealthcrowd.de und auf der Webseite von Hola Papaya unter <https://www.holapapayatattoo.com>

**Abschluss | 10.10.2020 - 19.00 Uhr | virtuell und im BERG & MENTAL
Offboarding - das war der erste Mental Health Aktionsmonat
Von der Krisenkraft zur riesen Kraft! - Wie Krisen unsere Resilienz stärken**

„Eine Krise ist ein produktiver Zustand. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ – Max Frisch. Unter diesem Motto, lässt die Crowd zusammen mit dem *Münchner Bündnis gegen Depression* den ersten Aktionsmonat Revue passieren. Die gesammelten Krisenkräfte werden begutachtet und ein letztes Mal wird in diesem Monat gemeinsam mit den anwesenden Gästen auf die innere Widerstandsfähigkeit gesehen.

Kostenfreie Tickets für den Abend unter www.bergundmental.de. Aufgrund der einzuhaltenden Abstandsregeln wird der Talk auch live auf Instagram ([@bergundmental](https://www.instagram.com/bergundmental)) übertragen.



**MENTAL HEALTH CROWD
GmbH**

Thalkirchner Straße 62
80337 München

Pressekontakt

Rebecca Kraus

+49 175 111 26 20

rk@mentalhealthcrowd.de

www.mentalhealthcrowd.de

Über MENTAL HEALTH CROWD

Die MHC ist ein Sozialunternehmen aus München und setzt sich dafür ein, zu verändern, dass und wie wir über psychische Gesundheit sprechen – anders, offener, früher, besser. Seit 2015 schaffen wir Rahmen und Räume, in denen über Mental Health geredet werden kann.

www.mentalhealthcrowd.de

Über BERG & MENTAL

Das BERG & MENTAL ist Café, Laden und Seminarraum in einem. Hier verbinden sich Prävention, Information und Aufklärung mit Unterhaltung und einer angenehmen Atmosphäre. Mit den Produkten, Events, Seminaren und Workshops informiert das Start-Up, klärt auf, vermittelt Wissen und bringt Menschen zusammen.

www.bergundmental.de



**MENTAL HEALTH CROWD
GmbH**

Thalkirchner Straße 62
80337 München

Pressekontakt

Rebecca Kraus

+49 175 111 26 20

rk@mentalhealthcrowd.de

www.mentalhealthcrowd.de