



# 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.



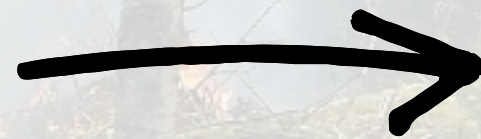
**Mental Krank** ist eine Person wenn sie anhaltend psychisch bedingte Beeinträchtigungen aufweist, welche ihr Denken, Fühlen, Verhalten und Erleben so stark einschränkt, dass ihre **alltägliche Funktionsfähigkeit eingeschränkt** ist.



# Zahlen und Fakten

**27,8 %**

WERDEN JEDES  
JAHR DIAGNOSTISCH  
IDENTIFIZIERT



**18,9 %**

WERDEN  
THERAPHEUTISCH  
BEHANDELT



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

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

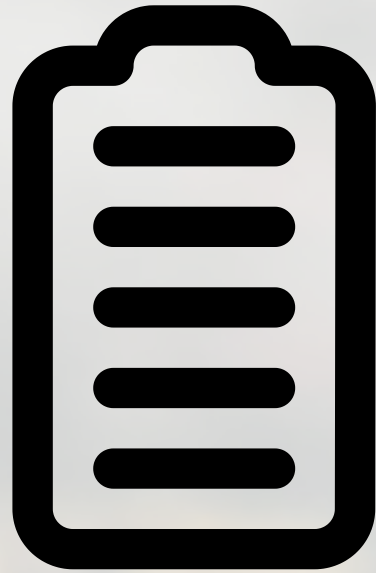


# Prävention, Intervention, Therapie

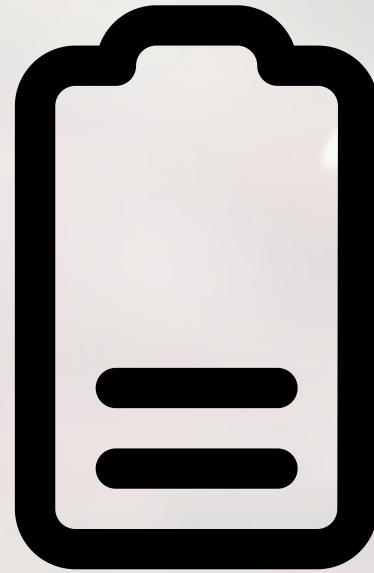




# Präventionsdilemma



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

STRASSENGRÜN

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>

