

Liebe XXX / Lieber XXX,

Bereits vor der Pandemie waren die Zahlen der psychisch-bedingten Fehltag in Unternehmen unfassbar hoch - sie lagen 2014 bei rund **80 Millionen Tage**. Ich will mir gar nicht erst ausmalen, wie weit diese Zahlen in naher Zukunft noch steigen könnten. Eine aktuelle Umfrage des Urban Sports Club und dem Meinungsforschungsinstituts forsa ergab, dass sich neun von zehn Arbeitnehmer:innen mehr Unterstützung ihres Arbeitgebers in Bezug auf die eigene Gesundheit wünschen. **Ich bin eine/r davon**. Das Gute an dieser erschreckenden Zahl? Wir als Unternehmen, wir als Mitarbeiter:innen, Kolleg:innen und Führungskräfte können diese Zahl aktiv senken. Wir können den Umgang mit mentaler Gesundheit in unserem Arbeitsalltag nachhaltig positiv verändern.

Wie wir das schaffen? Es schadet sicherlich nicht, wenn wir Sudokus und Kreuzworträtsel machen, um die Gehirne in Schwung zu halten. Besser wäre es, allerdings, wenn wir eine Möglichkeit hätten, uns mit dem anderen Teil unseres Kopfes zu beschäftigen. Dem, der mit Intelligenz oder Hirnschmalz gar nichts zu tun hat - die Psyche. Wenn wir uns Wissen aneignen würden, dass es uns ermöglicht, umsichtig und emphatisch auf verschiedene Situationen zu reagieren. Wenn wir, alle zusammen uns bereits **präventiv** mit der seelischen Gesundheit von uns und unserem Team beschäftigen. Mit dem ***Mental Health Guide - Dem Grundkurs für mentale Fitness*** - hat die [Mental Health Crowd](#) genauso eine Möglichkeit für jeden von uns geschaffen. Ihr **Online-Kurs** umfasst insgesamt 12 Module, in denen sie auf alle Themen eingehen, die mit beeinflussen, wie es uns geht, wie wir arbeiten, wie wir unser Leben genießen und wie wir mental fit und leistungsfähig bleiben. Getreu dem Motto „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ geht es darum, uns die Möglichkeit und das Wissen zu geben, ab heute nicht mehr nur auf die körperliche, sondern auch auf die mentale Fitness zu achten. Angefangen bei den Basics, wie Ernährung und Schlaf über Stressmanagement, weiter zu Gefühlen, Bedürfnissen, Umständen und den Beziehungen, die wir führen, beschäftigt sich der Guide auch mit den aktuellen Themen Krise und Kommunikation.

Ich bin der Meinung, dass auch unser Unternehmen davon immens profitieren könnte, weil wir als Mitarbeiter leistungsfähig und gesund bleiben. Außerdem macht es uns zum Vorreiter im Thema Prävention und mentale Gesundheit generell. Weil ich überzeugt davon bin, dass wir nur dann langfristig mental gesund sein können, wenn wir uns auch in Bezug auf die Arbeitswelt mit dem Thema Mental Health umfangreicher beschäftigen, möchte ich Dir heute gerne noch eine ausführlichere Präsentation zukommen lassen.

Im Guide erwarten Dich Videos, Texte, Bilder, Quizze, Skripte, Arbeitsblätter und mehr. **Um Damit du einen ersten Eindruck davon hast, kannst du das Einführungsmodul Modul 0, gratis buchen.** Schau gerne mal rein: <https://www.mentalhealthcrowd.de/guide/>

Für Fragen zum Guide, Vorträgen und Co kannst Du dich an Rebecca Kraus wenden.

Rebecca Kraus

Crowdkopf | Geschäftsführende Gesellschafterin

E: rk@mentalhealthcrowd.de

T: +49 89 901 707 51 | M: +49 175 111 26 20