

DKFZ Mental Health Awareness Month

Eine Kampagne zur psychischen Gesundheit

Gabi Schulze-König | Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement
Michaela Steiner | Projektmanagerin der DKFZ Graduiertenschule



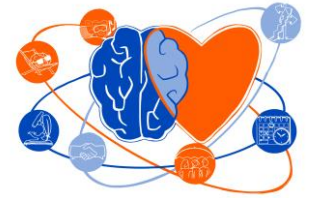
dkfz.

DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



Forschen für ein Leben ohne Krebs

DKFZ Mental Health Awareness Month



Zielgruppe und Status Quo

- **Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)**
 - 3.000 Mitarbeiter/innen
 - Wissenschaftliche Mitarbeiter/innen >50% international
 - Häufig wechselndes Umfeld durch zeitlich begrenzte Forschungsaufenthalte
 - Befristete Verträge
 - Hohe Kompetitivität, hoher Leistungsdruck, Abhängigkeiten
 - Kulturelle Diversität
 - Arbeit = Leben / Kolleg/innen = soziales Netzwerk

- **Zielgruppe:**
 - **Wissenschaftliches Personal** (Doktorand/innen, Postdoktorand/innen, Abteilungs- und Gruppenleiter/innen, weitere wissenschaftliche Angestellte)
 - **Alle weiteren Angestellte**

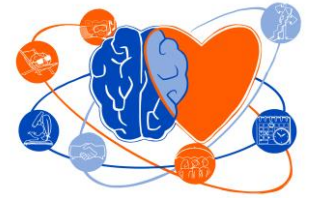
DKFZ Mental Health Awareness Month



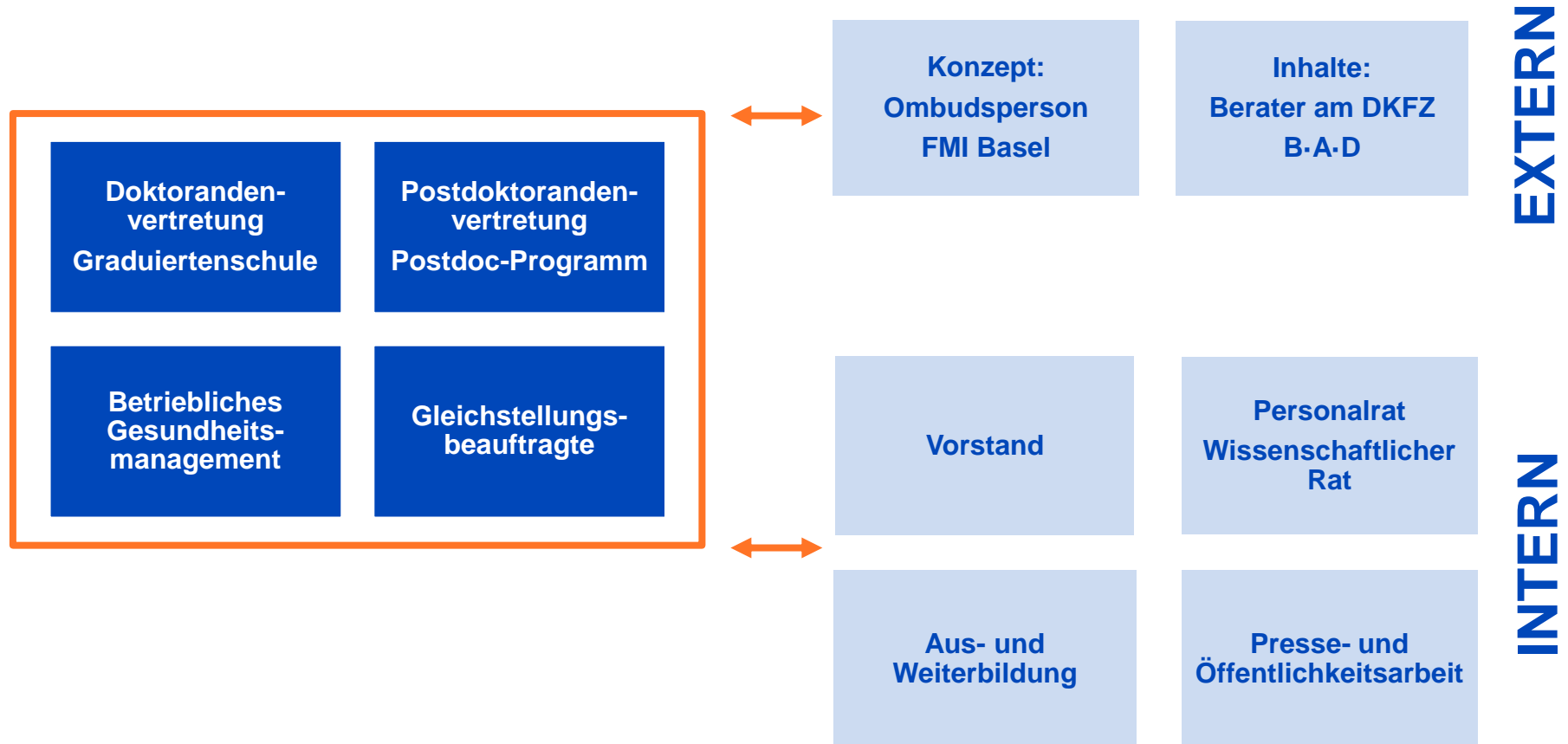
Ziel der Kampagne

- **Zu informieren** und **Bewusstsein** zu schaffen
- einen **positiven Austausch** anzuregen / **Normalisierung** der Thematik
- **Präventiv**: Aufruf, sich seiner psychischen Gesundheit anzunehmen, sich zu kümmern!
- **Unterstützung anzubieten** in Bezug auf diverse Aspekte der psychischen Gesundheit im Kontext eines akademischen Umfelds.
- Ausgangspunkt für **langfristige Strategie** am Zentrum

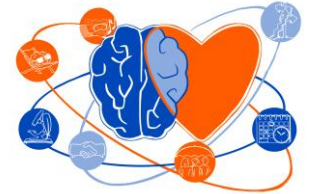
DKFZ Mental Health Awareness Month



Organisationsstruktur



DKFZ Mental Health Awareness Month



Struktur der Kampagne

- **Dauer:**
 - 4 Wochen im Oktober 2020
 - Anlässlich des World Mental Health Day am 10.10.
- **Angebot:** Aufteilung der 4 Wochen in **Fokus-Themen**, inhaltlich abgestimmte
 - **wöchentliche E-Mail**
 - Auf Englisch und Deutsch
 - **Vorträge zur Mittagszeit** (Live & Online)
 - Wochen 1-3: auf Englisch mit deutscher Zusammenfassung im Intranet
 - Woche 4: auf Englisch und Deutsch

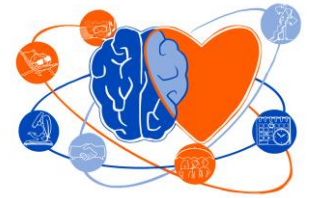
DKFZ Mental Health Awareness Month



Struktur der Kampagne

- **Woche 1:** „Theorie“ psychischer Gesundheit und Neurobiologie
Prof. Angela Heinrich / Neurowissenschaftlerin und Coach
- **Woche 2:** „Praxis“ – Tipps und Umsetzung im Alltag
Sonja Noss / Trainer und Coach mit Schwerpunkt Achtsamkeit
- **Woche 3:** **Diskriminierung am Arbeitsplatz und Machtmissbrauch**
Martina Peskoller-Fuchs / Ombudsperson EMBL
Seminar speziell für Führungskräfte:
Dr. Manouchehr Khorasani / Dozent für Ethik und interkulturelles Management
- **Woche 4:** **Unterstützung am DKFZ und darüber hinaus**
Interne und externe Vertrauenspersonen, Vorstellung des Beratungsangebots und der Weiterbildungsmöglichkeiten am DKFZ

DKFZ Mental Health Awareness Month



Aufbereitung und Nachhaltigkeit

E-Mail-Kampagne → Intranet & Trainingsangebote

dkfz. Training Portal

Mental Health/Psychische Gesundheit

Communication/Kommunikation

Mental Health and Well-being/Mentale Gesundheit und Wohlbefinden

Leadership/Führung

Professionalism in the workplace/Professionalität am Arbeitsplatz

Career Planning/Karriereplanung

Basisangebot/Basic Courses

Mental health encompasses our emotional, psychological and social well-being - it is therefore **highly relevant for everyone** and should be just as prioritized as physical health.

On these pages of the training portal, you will find **offers of the DKFZ** to support you to sustainably strengthen your own mental health. These trainings also encompass topics such as communication, career planning and professionalism at the workplace. If you would like to learn how these topics are related to mental health, **we invite you to visit our [Intranet page on MHA](#)**. The training offers are updated on a regular basis - we therefore recommend you to keep checking this page for new offers.

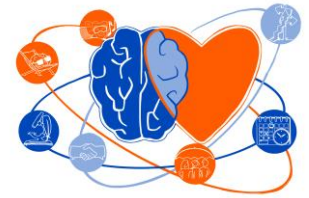
Psychische Gesundheit umfasst unser emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden und ist daher **für jeden Menschen von großer Bedeutung**, weshalb wir uns um unsere psychische Gesundheit genauso kümmern sollten wie um unsere körperliche Gesundheit.

Auf diesen Seiten des Trainingsportals finden Sie eine **Auswahl an Angeboten des DKFZ**, die Sie dabei unterstützen können, Ihre psychische Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Diese Angebote umfassen auch Bereiche wie beispielsweise Kommunikation, Karriereplanung, und Professionalität am Arbeitsplatz. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, wie diese Bereiche in Verbindung zu psychischer Gesundheit stehen, dann **besuchen Sie gerne** unsere [deutsche Intranetseite](#) zu diesem Thema.

Die ausgewählten Angebote werden laufend aktualisiert – wir empfehlen daher, regelmäßig auf diesen Seiten vorbeizuschauen.

Suchen

DKFZ Mental Health Awareness Month



Aufbereitung und Nachhaltigkeit

E-Mail-Kampagne → Intranet & Trainingsangebote

Veranstaltungen → grafische Zusammenfassungen & zukünftige Vorträge

Mental Health Awareness @DKFZ
 Risk and protective factors for mental health Prof. Angela Heinrich

Epidemiology of mental disorders
 Amongst the most frequent mental disorders are Anxiety > Depression > Alcohol and other substances
 2019

Since 1997 cases of mental illness increased! But where does the increase come from?
 increased sensitivity? Life circumstances?

How does mental health/mental illness develop?
 The biopsychosocial model

biological factors: heritability, physical health
 psychological factors: risk taking, impulsivity
 socio-economic factors: job, family, education

MENTAL HEALTH

Environment
 Heredity
MENTAL HEALTH

mental health is NOT a question of yes/no

maintenance, prevention and maintenance, therapy

What can we do to improve our mental health?

- physical exercise has a proven beneficial effect on mental health
- Social relationships have a positive impact on mental and physical health
- nature and daylight increases well being
- Be bold: to put your brain in a resting state - it increased even creativity
- change the context
- know your personal values and act accordingly - have a realistic value system

Positive Psychology Progress
 Gratitude visit
 Three good things
 You at Your BEST
 Identify them

Using Signature Strengths

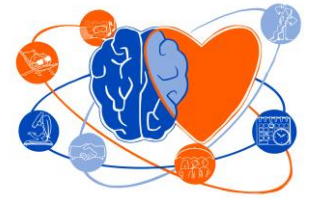
How do I know for my friends have a mental health problem? What can I do then?

- evaluate the problem: thought of no negative impact on your everyday life? negative impact on your relationship? duration?
- React: Communicate, Listen openly, encourage, Don't DO too much
- Get further information: look for professional help if necessary

scivisto.com
 Dr. Franziska Schwarz

dkfz.

DKFZ Mental Health Awareness Month



Aufbereitung und Nachhaltigkeit

E-Mail-Kampagne → Intranet & Trainingsangebote

Veranstaltungen → grafische Zusammenfassungen & zukünftige Vorträge

dkfz.
DEUTSCHE KREBSFORSCHUNG
KONFERENZ ZENTRUM

OCTOBER 2020 | MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH @DKFZ

Weekly emails and interactive seminars addressing the topic of mental health in the workplace.

08:00 - 10:00: Risk and protective factors for mental health
Prof. Angela Hermschmidt

10:00 - 12:00: Ways to promote your own mental health
Sonia Noss

11:00 - 12:00: Harassment in the workplace: It concerns us all!
Kathrin Peskolder Fuchs

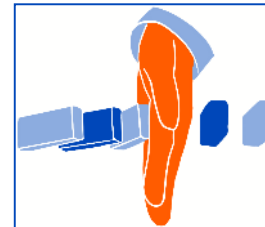
13:00 - 14:00: Unterstützung von DKFZ und darüber hinaus
Verschiedene Sprecher

14:00 - 15:00: Practical support at the DKFZ and beyond
Various speakers

Speakers:
- Prof. Hermschmidt
- Kathrin Peskolder Fuchs
- Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
- Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
- Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
- Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

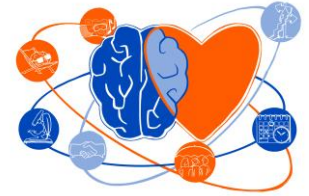
Further information on all our events:
www.dkfz.de/mental-health-awareness-month
www.dkfz.de/mental-health-awareness-month
www.dkfz.de/mental-health-awareness-month

Deutschlandfunk Kultur (DKFZ) | Intranet (FWS 700) | 06 201-4600-100



sci | vis | to
scientific | visualization | tools

DKFZ Mental Health Awareness Month



Ergebnisse & Nachhaltigkeit

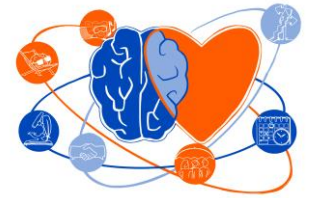
▪ Ergebnisse bisher

- hohe **Beteiligung** (>400 individuelle Teilnehmer an allen Veranstaltungen), teilweise rege Diskussionen im Chat
- hohe **weibliche** Teilnehmerzahl
- Erweiterung der **Weiterbildungsangebote** zu dem Thema

▪ Nachhaltigkeit

- Abschluss-Rundmail, **Evaluation** via Online-Umfrage / Fragebogen
- bessere **Sichtbarmachung**: feste Verankerung des Themas und der Kontaktpersonen auf BGM-Seite
- Ausbildung von „**Mental Health First Aidern**“ derzeit in Abklärung
- **regelmäßige Veranstaltungen und Trainings**, bereits in Planung:
 - Intensivkurs: Achtsamkeits-basiertes Stressmanagement
 - Online-Seminar mit Gelong Thubten (Mönch, Autor und Meditations-Trainer)

DKFZ Mental Health Awareness Month



Resümee

- Ein **Zeichen setzen** und die **Thematik anerkennen!**
- **Individuelle** vs. **strukturelle Risikofaktoren** beachten
- **Zielgruppen** in die Organisation miteinbeziehen
- **Informationen** leicht auffindbar, verständlich und aktuell bereitstellen
- **Hilfsangebote** und **Kontaktpersonen** – kostenfrei und vertraulich
- Seminare **ohne Freigabe** durch Vorgesetzte, mit Option zur **anonymen Teilnahme**
- **Schutz von Berichtenden** (Opfer oder Zeugen von Diskriminierung) muss gegeben sein
- Offizieller „**Code of Conduct**“ / **Verhaltenskodex**, sowie klares Regelwerk bei Verstößen gegen diesen
- **Schulungen** für Führungspersonen **verpflichtend**

Gabi Schulze-König | g.schulze-koenig@dkfz.de
Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement

Michaela Steiner | m.steiner@dkfz.de
Projektmanagerin der DKFZ Graduiertenschule



dkfz.

DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



Forschen für ein Leben ohne Krebs