

Welcome to Mental Health Awareness Week 2021!

– organized by the Mental Health Collective

The Mental Health Collective brings you an MPG-wide Mental Health Awareness Week (MHAW) from October 4th to 8th, 2021. We adopted a 100% virtual format for higher inclusivity and greater reach.

There is a broad schedule of talks on the topic of mental health inside and outside of academia, work/life balance, mental health issues, preventative strategies, coping mechanisms, inclusion and more – something for everyone. Talks will be given in English and in German, some in both languages. We worked extra hard to make as many sessions as possible bilingual – language will not be a barrier to mental health resources on our watch!

About us

A group of passionate doctoral researchers, postdocs and other employees within the Max Planck Society (MPG) joined forces and established the Mental Health Collective in February 2020. We aim to raise awareness and break the stigma around mental health, including and not limited to the academic environment. Specifically, we aim to facilitate access to help when it is needed, start a discussion about mental health and destigmatize and clarify the mental health issues that occur in work and everyday life.

The Mental Health Collective wants to provide and nurture a safe place, where you can freely share your struggles, get informed, ask for advice and help. A safe place where you will be fully accepted, because **it is OK to not be OK**. Everyone deserves a safe place and safe people to reach out to.

Herzlich Willkommen zur Sensibilisierungswoche für psychische Gesundheit 2021!

– organisiert vom Mental Health Collective

Das Mental Health Collective (dt. „Kollektiv für psychische Gesundheit“, MHC) veranstaltet vom 4. bis 8. Oktober 2021 eine MPG-weite Sensibilisierungswoche für psychische Gesundheit (engl. „Mental Health Awareness Week“, MHAW). Wir haben uns für ein 100% virtuelles Format entschieden, um mehr Inklusivität und eine größere Reichweite zu erreichen.

Es gibt ein breit gefächertes Programm mit Vorträgen zu den Themen psychische Gesundheit innerhalb und außerhalb des akademischen Umfeldes, Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben, psychische Gesundheitsprobleme, Präventionsstrategien, Bewältigungsmechanismen, Inklusion und mehr – für jeden ist etwas dabei. Die Vorträge werden auf Englisch und auf Deutsch gehalten, einige sogar in beiden Sprachen. Wir haben uns besonders bemüht, so viele Vorträge wie möglich zweisprachig zu gestalten – die Sprache wird bei uns kein Hindernis für den Zugang zu Ressourcen für psychische Gesundheit sein!

Über uns

Eine Gruppe passionierter Doktorand*innen, Postdocs und weitere Mitarbeitende der Max-Planck-Gesellschaft (MPG) hat sich zusammengeschlossen und im Februar 2020 das Mental Health Collective gegründet. Unser Ziel ist es, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu schärfen und die Stigmatisierung zu überwinden, auch und nicht nur im akademischen Umfeld. Konkret wollen wir den Zugang zu Hilfe erleichtern, wenn diese benötigt wird, eine Diskussion über psychische Gesundheit anstoßen und psychische Probleme, die im Arbeits- und Alltagsleben auftreten, entstigmatisieren und aufklären.

Das Mental Health Collective möchte einen sicheren Ort schaffen und fördern, an dem Sie sich frei über Ihre Probleme austauschen, sich informieren und um Rat und Hilfe bitten können. Ein sicherer Ort, an dem Sie voll und ganz akzeptiert werden, denn **es ist in Ordnung, nicht in Ordnung zu sein**. Jede/r verdient einen sicheren Ort und sichere Mitmenschen, an die sie/er sich wenden kann.

Contact / Kontakt

E-mail

mhc-owner@lists.mpg.de

Mailing list

<https://listserv.gwdg.de/mailman/listinfo/mhc>

Twitter

@MPG_MHC

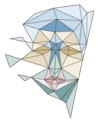
MHAW 2021 Schedule / Programm

Website: <https://www.phdnet.mpg.de/168253/mental-health-awareness-week-2021>

#BreakTheStigma

	Monday October 04 English	Montag 04. Oktober Deutsch	Tuesday October 05 English	Dienstag 05. Oktober Deutsch	Wednesday October 06 English	Mittwoch 06. Oktober Deutsch	Thursday October 07 English	Donnerstag 07. Oktober Deutsch	Friday October 08 English	Freitag 08. Oktober Deutsch	
09:30 – 10:00	Opening session / Eröffnungssitzung MHC										09:30 – 10:00
10:00 – 10:30	Isolation & belonging Dr. D. Dickerson		The importance of sleep in performance and health Dr. M. Maurer	Mental Health First Aid: Warum sollten Sie Ersthelfer*in für psychische Gesundheit werden? Prof. M. Deuschle c		Psychische Gesundheit in der Wissenschaft Dr. F.-H. Hofmann	Strengthening mental health - where and how can one find support? A. Hausmann b		Promoting mental health in academia: Building communities to share lived experiences E. King		10:00 – 10:30
10:30 – 11:00											10:30 – 11:00
11:00 – 11:30		Resilienz – Immunsystem der Psyche Einführung und Grundlagen Dr. R. Medda a	Mental Health First Aid: Why should you become a mental health first aider? Prof. M. Deuschle c		Resilience - Immune system of the mind Introduction and basics Dr. R. Medda a	Depression und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung nach der 1. Welle der Covid-19 Pandemie Dr. J. Atzendorf		Psychiatrie 2021: Zwischen Integration und Stigmatisierung? Prof. A. Klimke		Post-COVID-Ambulanz Dr. S. Nischwitz	11:00 – 11:30
11:30 – 12:00											11:30 – 12:00
12:00 – 12:30		Resilienz-Übung 1 Dr. R. Medda a		Resilienz-Übung 2 Dr. R. Medda a	Resilience exercise 1 Dr. R. Medda a	Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen S. Strauß & Schwarwel	Resilience exercise 2 Dr. R. Medda a		The silent epidemic: Mental health and suicide in men N. Drummond		12:00 – 12:30
12:30 – 14:00	Break / Pause		Break / Pause		Break / Pause		Break / Pause		Break / Pause		12:30 – 14:00
14:00 – 14:30	The impact of movement on physical and mental health Dr. M. Maurer	Mentale Gesundheit stärken – Wo und wie finden Sie Unterstützung? A. Hausmann b		Das Stigma psychischer Erkrankung: Folgen und Interventionen Prof. N. Rüsch d	The ABC of helping others in need AufeinanderAchten			Umgang mit Belastungen und Krisen – Strategien und Tipps Dr. S. Egli f	A good inclusion of mentally ill persons is a win-win situation for everyone! Prof. J. Bäuml	Eine gute Inklusion psychisch Kranker ist eine „win-win“-Situation für alle! Prof. J. Bäuml	14:00 – 14:30
14:30 – 14:45		Dani und die Dosenmonster und Kinder von Eltern mit Alkoholabhängigkeit Dr. S. Kuitunen-Paul									14:30 – 14:45
14:45 – 15:00			The stigma of mental illness: Consequences and interventions Prof. N. Rüsch d		TeaTime MHC e	TeaTime MHC e		Coping with stress and crisis – Strategies and tips Dr. S. Egli f	'I am different' (2018) 'Take the investigation pill – An evening with Daniil Charms' (2020) Theater Apropos	„Ich bin anders“ (2018) „Nehmen Sie die Untersuchungsspiele – Ein Abend mit Daniil Charms“ (2020) Theater Apropos	14:45 – 15:00
15:00 – 15:30											15:00 – 15:30
15:30 – 16:00	Mental well-being at work – The forum for young researchers J. Hug & A. S. Feuerbach		Strengthening resilience Dr. O. Hahad		Imposter syndrome Dr. O. Vvedenskaya				Closing session / Abschlusssitzung MHC		15:30 – 16:00
16:00 – 16:30											16:00 – 16:30
16:30 – 17:00				Stressprävention mit 7Mind I. Martiukhina				Cultivating Happiness and reducing Stress through Meditation Dr. B. Bornemann			16:30 – 17:00
17:00 – 17:30			Mental health literacy Dr. W. M. Ingram					Translational approaches in animal models of psychiatric disorders Dr. R. Sprengel			17:00 – 17:30
17:30 – 18:00											17:30 – 18:00

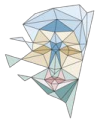
a These slots are available in English and German.
a Diese Slots sind in Deutsch und Englisch verfügbar.



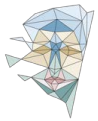
Please note: The surnames of the speakers are sorted in alphabetical order.

/ Bitte beachten: Die Nachnamen der Redner*innen sind in alphabetischer Reihenfolge sortiert.

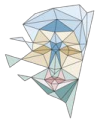
Name		Dr. Josefine Atzendorf	
Picture/ Bild			
E-mail		atzendorf@mea.mpisoc.mpg.de	
Website		https://www.mpisoc.mpg.de/en/social-policy-mea/people/detail/staff/josefine-atzendorf-1/	https://www.mpisoc.mpg.de/sozialpolitik-mea/team/detail/staff/josefine-atzendorf/
Position		Survey on Health, Aging and Retirement in Europe (SHARE), Database Management	Survey on Health, Aging and Retirement in Europe (SHARE), Database Management
Affiliations / Zugehörigkeiten		Munich Center of the Economics of Aging (MEA) Max Planck Institute for Social Law and Social Politics	Munich Center of the Economics of Aging (MEA) Max-Planck-Institut für Sozialrecht und Sozialpolitik
Talk / Vortrag	Date / Datum	Wednesday, October 6 th	Mittwoch, den 6. Oktober
	Time / Uhrzeit	11.00 am – 12.00 pm	11:00 Uhr – 12:00 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOUFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Title / Titel		Depression and loneliness of older adults after the 1st wave of Covid-19	Depression und Einsamkeit in der älteren Bevölkerung nach der 1. Welle der Covid-19 Pandemie
Abstract		Does the COVID-19 pandemic lead to an increase in depression or loneliness for people aged 60 plus? Who has an Increased Risk for Depression and Loneliness during the Pandemic? The study by Atzendorf and Gruber from the Munich Center for the Economics of Aging (MEA) is answering these questions by investigating depression and loneliness of retired individuals aged 60 plus across Europe and Israel. Within their study, they identify groups with an increasing risk for depression and loneliness during the pandemic and discover large country variations in reported feelings of sadness/depression and loneliness.	Haben Depression und Einsamkeit bei Menschen im Alter von über 60 Jahren aufgrund der COVID-19-Pandemie zugenommen? Wer hat ein erhöhtes Risiko für Depression und Einsamkeit während der Pandemie? Die Studie von Atzendorf und Gruber vom Munich Center for the Economics of Aging (MEA) beantwortet diese Fragen, indem sie Depression und Einsamkeit bei Rentnern im Alter von 60 Jahren und älter in Europa und Israel untersuchte. Im Rahmen der Studie konnten verschiedene Personengruppen mit einem erhöhten Risiko für Depression und Einsamkeit während der Pandemie identifiziert werden. Darüber hinaus wurden große Unterschiede bezüglich Traurigkeit/Depression und Einsamkeit zwischen den Ländern aufgedeckt.
Keywords		Loneliness, sadness/depression, COVID-19	Einsamkeit, Traurigkeit/ Depression, COVID-19



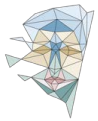
Organization / Organisation		AufeinanderAchten	
E-mail		aufeinanderachten@on-the-move.de	
Websites		www.aufeinanderachten.de	
Position / Position		Cand. M.Sc. Psychology	Studierende, M.Sc. Psychologie
Affiliation / Zugehörigkeit		Technische Universität Dresden	Technische Universität Dresden
Talk / Vortrag	Date / Datum	Wednesday, October 6 th	Mittwoch, den 6. Oktober
	Time / Uhrzeit	2.00 pm – 3.00 pm	14:00 Uhr – 15:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		The ABC of helping others in need	Das ABC der sozialen Unterstützung
Abstract		Social support can aid in dealing with stress and recovering from mental illness as well as facilitate early access to help services. However, limited knowledge and insecurities can make it hard to realize if someone is struggling and how to provide proper support. With this talk, we summarize key aspects and tools of approaching and speaking to a person who might be in need, backing them in the short- and long-term, and also address potential challenges. By that, we aim to inspire people to believe in their natural potential to help and give first impulses on how to take action.	Soziale Unterstützung kann bei der Bewältigung psychischer Belastungen und der Genesung psychischer Erkrankungen helfen sowie den Zugang zu Hilfsangeboten erleichtern. Aufgrund von mangelndem Wissen und Unsicherheiten fällt es jedoch oft schwer, zu erkennen, ob eine Person belastet ist und wie man als Umfeld angemessenen helfen kann. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über Kerninhalte und Tools, wie man auf potenziell Betroffene zugehen, ein unterstützendes Gespräch führen und kurz- und langfristig unterstützen kann. Auch mögliche Herausforderungen werden adressiert. Außenstehende erhalten so erste Impulse, ihr einzigartiges Potenzial zur Unterstützung psychisch belasteter Personen erkennen und im Alltag in die Tat umsetzen zu können.
Keywords		Peer-support, prevention, mental distress	Soziale Unterstützung, Prävention, psychische Belastung



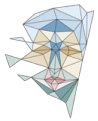
Name		Prof. Dr. med. Josef Bäuml	
Picture / Bild			
E-mail		baeuml.josef@tum.de	
Websites		www.ariadne-ev.de www.theater-apropos.de	
Positions		Specialist in Psychiatry and Psychotherapy Chairman of Ariadne e.V., Munich	Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie Vorsitzender von Ariadne e.V., München
Affiliations / Zugehörigkeiten		Technical University of Munich Ariadne e.V.	Technische Universität München Ariadne e.V.
Talk / Vortrag	Date / Datum	Friday, October 8 th	Freitag, den 8. Oktober
	Time / Uhrzeit	2.00 pm – 2.30 pm	14:00 Uhr – 14:30 Uhr
	Language / Sprache	German with simultaneous interpretation into English.	Deutsch mit Simultanverdolmetschung ins Englische.
	Zoom link	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 For anonymous participation in the webinar, dummy information is sufficient, e.g. "anonymous@mhaw2021.de".	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel		A good inclusion of mentally ill persons is a win-win situation for everyone!	Eine gute Inklusion psychisch Kranker ist eine „win-win“-Situation für alle!
Abstract		'Inclusion' of the mentally ill means being around them, integrating, embracing, and seeing them as belonging. Many mentally ill people feel pushed away and not included. Their reduced tolerance of the stress that results from time pressure is a problem for many mental patients on the normal job market. The Munich Psychiatric Initiative has therefore proposed the '50-100-75' inclusion model: 50% position, 100% working hours, 75 % pay. The workload is slowed down and spread over the whole day. The employer costs are 50%, and the costs for the pension insurance scheme are 25%, instead of 40-60% as for full pensions. Inclusion requires intensive treatment, to counteract the handicaps related to the mental illness! But wonderful abilities and talents then emerge, as in our 'apropos' theatre group! This symposium is designed to encourage patients and their relatives, and to convince the public!	„Inklusion“ heißt umringen, einschließen, „in die Arme nehmen“, zugehörig betrachten. Viele psychisch Kranke fühlen sich aber abgedrängt, nicht einbezogen. Die krankheitsbedingte geringere Stresstoleranz unter Zeitdruck blockiert viele begabte Patienten auf dem 1. Arbeitsmarkt. Deshalb hat die Münchner-Psychiatrie-Initiative das „50-100-75“- Inklusionsmodell vorgeschlagen: 50%-Stelle, 100% Anwesenheit, 75%ige Entlohnung. Das Arbeitspensum wird zeitlich entschleunigt und auf den ganzen Tag verteilt. Arbeitgeberkosten 50%, Rentenversicherungsträger 25% statt 40-60%, wie bei Vollberentungen. Inklusion setzt eine intensive Behandlung voraus, um krankheitsbedingte Handicaps optimal auszugleichen! Dann kommen wunderbare Begabungen und Talente zutage, wie bei unserer Theatergruppe „apropos“! Dieses Symposium soll Betroffene und Angehörige ermutigen und die Öffentlichkeit begeistern!



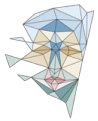
Name		Dr. Boris Bornemann	
Picture / Bild			
E-mail		post@borisbornemann.de	
Websites		www.borisbornemann.de	
Position / Position		Meditation Researcher and Teacher	Meditationsforscher und -lehrer
Affiliation / Zugehörigkeit		Freelance (formerly MPI for Human Cognitive and Brain Sciences)	Selbständig (ehemals MPI für Kognitions- und Neurowissenschaften)
Talk / Vortrag	Date / Datum	Thursday, October 7 th	Donnerstag, den 7. Oktober
	Time / Uhrzeit	4.00 pm – 5.00 pm	16:00 Uhr – 17:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Cultivating Happiness and reducing Stress through Meditation	Zufriedenheit und Stressreduktion durch Meditation
Abstract		We will start this session with a meditation. This will provide an experience of the core elements of mindfulness and loving-kindness practice. We will then turn to some of the scientific findings on meditation, guided by the question: Why and how does meditation work to foster happiness and reduce stress? There will be time to ask everything you ever wanted to know about this topic.	Wir beginnen mit einer Meditation. Diese ermöglicht es, Kernelemente von Achtsamkeits- und Mitgefühlsmeditation zu erfahren. Dann beschäftigen wir uns mit den wissenschaftlichen Hintergründen von Meditation, geleitet durch die Frage: Warum und wie können wir durch Meditation Stress reduzieren und zufriedener leben? Es gibt Zeit, um alles zu fragen, was dich zu dem Thema interessiert.
Keywords		Happiness, stress, meditation	Zufriedenheit, Stress, Meditation



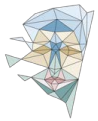
Name		Prof. (apl.) Dr. med. Michael Deuschle	
Picture / Bild			
E-mail		michael.deuschle@zi-mannheim.de	
Website		https://www.zi-mannheim.de/en.html https://www.mhfa-ersthelfer.de/	https://www.zi-mannheim.de https://www.mhfa-ersthelfer.de/
Positions / Positionen		Vice Chairman of the Department Head of MHFA First Aiders and WG Stress-Related Diseases	Leitender Oberarzt Leiter MHFA Ersthelfer sowie AG Stress-bezogene Erkrankungen
Affiliation / Zugehörigkeit		Central Institute of Mental Health, Department of Psychiatry and Psychotherapy	Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Talk / Vortrag	Date / Datum	Tuesday, October 5 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	11.00 am – 12.00 pm	10:00 Uhr – 11:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOUFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.</i>
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel		Mental Health First Aid: Why should you become a mental health first aider?	Mental Health First Aid: Warum sollten Sie Ersthelfer*in für psychische Gesundheit werden?
Abstract		First aid for physical disorders is accepted and widespread in our society, but we have yet to embed help for mental health problems in our society. Mental Health First Aid is a global program that originated in Australia in 2000, following the successful model of first aid for physical disorders. The 12-hour MHFA courses were developed jointly by professional experts and people affected by mental health disorders. The courses provide knowledge and skills that first aiders need to competently help people with mental health problems. The courses cover a wide range of mental health problems and crises. MHFA Ersthelfer aims to enable everyone to provide first aid for mental health.	Erste Hilfe bei körperlichen Erkrankungen ist in unserer Gesellschaft akzeptiert und verbreitet, aber die Hilfe bei psychischen Problemen müssen wir erst noch in unserer Gesellschaft verankern. Mental Health First Aid ist ein globales, innovatives Programm, das im Jahr 2000 in Australien nach dem erfolgreichen Leitbild der Ersten Hilfe für körperliche Erkrankungen entstanden ist. Die 12-stündigen Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit wurden von professionellen Expert*innen und Betroffenen gemeinsam entwickelt. Die Kurse vermitteln Wissen und Fertigkeiten, die Ersthelfende benötigen, um Menschen mit psychischen Problemen kompetent helfen zu können. Die Kurse decken eine Vielzahl von psychischen Problemen und Krisen ab. MHFA Ersthelfer hat das Ziel, dass jede*r Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten kann.
Keywords		Health education, early recognition, de-stigmatization	Gesundheitsbildung, Früherkennung, Entstigmatisierung



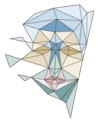
Name		Desiree Dickerson, PhD	
Picture / Bild			
E-mail		desiree@desireedickerson.com	
Website		www.desireedickerson.com	
Positions		Academic Mental Health and Well-Being Consultant Clinical Psychologist	Akademische Beraterin für psychische Gesundheit und Wohlbefinden Klinische Psychologin
Talk / Vortrag	Date / Datum	Monday, October 4 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	10.00 am – 11.00 am	10:00 Uhr – 11:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Isolation & belonging	Isolation & Zugehörigkeit
Abstract		Academic life can be an isolating experience for many people. For many, the role requires you to live far from home and those you love; for many, the workload demands can impact significantly on your ability to socialise and maintain relationships. We explore: • Some of the many sources of isolation and loneliness that are inherent in our system, • Why it is so bad for us? The answer to which lies with our sense of belonging and identity. • How we can begin to change it – to increase our sense of belonging within the academic community through creating a sense of safety, connection and common threads.	Das akademische Leben kann für viele Menschen eine isolierende Erfahrung sein. Viele müssen weit weg von zu Hause und den Menschen, die sie lieben, leben. Für viele kann sich die Arbeitsbelastung erheblich auf ihre Fähigkeit auswirken, Kontakte zu knüpfen und Beziehungen zu pflegen. Wir untersuchen: • Einige der vielen Ursachen für Isolation und Einsamkeit, die in unserem System angelegt sind, • Warum ist das so schlecht für uns? Die Antwort darauf liegt in unserem Gefühl der Zugehörigkeit und Identität. • Wie wir beginnen können, dies zu ändern - um unser Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb der akademischen Gemeinschaft zu stärken, indem wir ein Gefühl der Sicherheit, der Verbundenheit und der Gemeinsamkeiten schaffen.
Keywords		#AcademicMentalHealth, isolation, belonging	#AcademicMentalHealth, Isolation, Zugehörigkeit



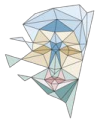
Name		Nikolas Drummond	
Picture / Bild			
E-mail		ndrummond@neuro.mpg.de	
Position		PhD Candidate	Doktorand
Affiliation / Zugehörigkeit		Max Planck Institute of Neurobiology	Max-Planck-Institut für Neurobiologie
Talk / Vortrag	Date / Datum	Friday, October 8 th	Freitag, den 8. Oktober
	Time / Uhrzeit	12:00 pm – 12.30 pm	12:00 Uhr – 12:30 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		The silent epidemic: Mental health and suicide in men	Die stille Epidemie: Psychische Gesundheit und Selbstmord bei Männern
Abstract		Research tells us that women are roughly twice as likely than men to develop depression within their lifetimes, yet strikingly, men are 2-3 times more likely to die by suicide. Considering that depression has been shown to increase the likeliness of suicide by as much as 20%, this disparity is alarming. Within this talk we will discuss some of the literature and statistics relating to this, covering the nature of depression and underlying causes between biological sexes. Further, we hope to have an open discussion about the challenging and difficult topic of suicide, and its prevention through support and treatment.	Forschungsergebnissen zufolge ist die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen im Laufe ihres Lebens an einer Depression erkranken, etwa doppelt so hoch wie bei Männern. Auffallend ist jedoch, dass bei Männern die Wahrscheinlichkeit, durch Selbstmord zu sterben, zwei- bis dreimal höher ist. Wenn man bedenkt, dass Depressionen die Wahrscheinlichkeit eines Selbstmordes nachweislich um bis zu 20% erhöhen, ist diese Ungleichheit alarmierend. Im Rahmen dieses Vortrags werden wir einige der diesbezüglichen Literatur und Statistiken erörtern und dabei auf die Art der Depression und die ihr zugrunde liegenden Ursachen zwischen den biologischen Geschlechtern eingehen. Darüber hinaus hoffen wir auf eine offene Diskussion über das schwierige Thema Selbstmord und dessen Prävention durch Unterstützung und Behandlung.



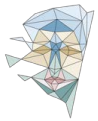
Name		Dr. Samy Egli	
Picture / Bild			
E-mail		samy_egli@psych.mpg.de	
Website		https://www.psych.mpg.de/2230635/klinik	https://www.psych.mpg.de/klinik
Position		Head of Psychology	Leitender Psychologe
Affiliation / Zugehörigkeit		Research Clinic, Max Planck Institute of Psychiatry	Forschungsklinik, Max-Planck-Institut für Psychiatrie
Talk / Vortrag	Date / Datum	Thursday, October 7 th	Donnerstag, den 7. Oktober
	Time / Uhrzeit	3.00 pm – 4.00 pm	14:00 Uhr – 15:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOEFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel		Handling stress and crisis - Strategies and tips	Umgang mit Belastungen und Krisen - Strategien und Tipps
Abstract		Stress and crisis are explained from a perspective of an imbalance of resources and stressors. Helpful strategies to master stress and burdens are clarified on one hand on the levels of behavior, thoughts, feelings and body, and on the other hand with regard to the basic mental needs bond, control, self-worth and lust.	Belastungen und Stress werden aus der Perspektive eines Ungleichgewichts von Ressourcen und Stressoren erklärt. Hilfreiche Strategien zur Bewältigung von Stress und im Umgang mit Belastungen werden an Beispielen erläutert einerseits basierend auf den Ebenen Verhalten, Gedanken, Gefühlen, und Körper, sowie mit Blick auf die psychischen Grundbedürfnisse Bindung, Kontrolle, Selbstwert und Lust.
Keywords		Stress, resource, mental health	Stress, Ressource, psychische Gesundheit



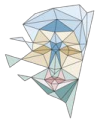
Name		Dr. Omar Hahad	
Picture / Bild			
E-mail		omar.hahad@unimedizin-mainz.de	
Websites		https://www.unimedizin-mainz.de/kardiologie-1/startseite/startseite/english.html https://lir-mainz.de/en/home https://dzhk.de/en/ https://www.mpic.de/3537962/Atmospheric_Chemistry	https://www.unimedizin-mainz.de/kardiologie-1/startseite https://lir-mainz.de/home https://dzhk.de https://www.mpic.de/3478370/Atmospheric_Chemistry
Position / Position		Research Fellow	Wissenschaftlicher Mitarbeiter
Affiliation / Zugehörigkeit		University Medical Center Mainz, Department of Cardiology Leibniz Institute for Resilience Research (LIR) German Center for Cardiovascular Research (DZHK) Max Planck Institute for Chemistry (Guest Scientist)	Universitätsmedizin Mainz, Zentrum für Kardiologie Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK) Max-Planck-Institut für Chemie (Gastwissenschaftler)
Talk / Vortrag	Date / Datum	Tuesday, October 5 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	3.30 pm – 4.30 pm	15:30 Uhr – 16:30 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Strengthening resilience	Stärkung der Resilienz
Abstract		In psychology, people are referred to as resilient, who adapt to adverse living conditions and face them robustly. Resilience is not a rare phenomenon. As research shows, it is a lifelong, dynamic learning and development process. It is the result of the process of adapting to stressors and represents not one method but a number of strategies and resources. The research that has been initiated shows that both internal and external resources are strengthening the resilience and act against stressors. Results show that the population's experience of stress is steadily increasing and the number of mental conditions is increasing from year to year, thus the concept of resilience is becoming increasingly relevant.	In der Psychologie werden Menschen als resilient bezeichnet, die widrigen Lebensumständen angepasst und robust entgegentreten. Resilienz ist kein seltenes Phänomen. Es ist – wie die Forschung zeigt – ein lebenslanger, dynamischer Lern- und Entwicklungsprozess. Sie ist das Ergebnis eines Anpassungsprozesses an Stressoren und repräsentiert dabei nicht die eine Methode, sondern eine Reihe von Strategien und Ressourcen. Die dadurch angestoßene Forschung zeigt, dass sowohl interne als auch externe Ressourcen die Resilienz stärken bzw. gegen Stressoren wirken. Ergebnisse belegen, dass das Stresserleben in der Bevölkerung stetig zunimmt und die Zahl der psychischen Erkrankungen von Jahr zu Jahr ansteigt, wodurch das Konzept der Resilienz zunehmend an Relevanz erfährt.
Keywords		Resilience, mental health, protective factors	Resilienz, mentale Gesundheit, protektive Faktoren



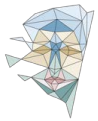
Name		Anette Hausmann	
E-mail		anette.hausmann@gv.mpg.de	
Website		https://max.mpg.de/Service/Gesundheit-und-Sicherheit/Betriebliches-Gesundheitsmanagement/Pages/Occupational-Health-Management-.aspx https://max.mpg.de/Service/Beratungsangebot/Pages/EMAP_EN.aspx	https://max.mpg.de/Service/Gesundheit-und-Sicherheit/Betriebliches-Gesundheitsmanagement/Pages/Betriebliches-Gesundheitsmanagement.aspx https://max.mpg.de/Service/Beratungsangebot/Pages/EMAP.aspx
Position		Consultant for Health Management at the Max Planck Society (MPG)	Referentin für Health Management in der Max-Planck-Gesellschaft (MPG)
Affiliation / Zugehörigkeit		MPG Administrative Headquarters, Department of Human Resources Development & Opportunities	MPG Generalverwaltung, Abteilung Personalentwicklung & Chancen
Talk / Vortrag	Date / Datum	Thursday, October 7 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	10:00 am – 10:30 am	14:00 Uhr – 14:30 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/j/8854073619?pwd=VTdCUFI1SHIPZVNSQ1ZNU1ZIS29Ndz09	https://us06web.zoom.us/j/8854073619?pwd=VTdCUFI1SHIPZVNSQ1ZNU1ZIS29Ndz09
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel		Strengthening mental health: Where and how can one find support?	Mentale Gesundheit stärken – Wo und Wie finden Sie Unterstützung?
Abstract		The current corona crisis is greatly affecting our lives, our working environment, and the work with others. But mental health was an issue long before the corona pandemic. • What support do we offer to MPG-employees? • How can I strengthen my mental health?	Die aktuelle Corona-Krise nimmt entscheidenden Einfluss auf unser Leben, die Arbeitsbedingungen und die Zusammenarbeit. Doch nicht nur seit der aktuellen Pandemie ist das Thema Mentale Gesundheit/Mental Health verstärkt in den Fokus gerückt. • Welche Unterstützung bieten wir den MPG Beschäftigten? • Wie kann ich selbst meine Mentale Gesundheit stärken?
Keywords		EMAP, mental health	EMAP, mentale Gesundheit, mental health



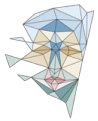
Name		Dr. Frank-Hagen Hofmann	
E-mail		frank-hagen.hofmann@stw.uni-heidelberg.de	
Website		https://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/en/pbs_neu	https://www.studentenwerk.uni-heidelberg.de/de/pbs_neu
Position		Head of the Psychosocial Counseling Center for Students	Leiter der Psychosozialen Beratungsstelle für Studierende
Affiliation / Zugehörigkeit		Student Union Heidelberg	Studierendenwerk Heidelberg
Talk / Vortrag	Date / Datum	Wednesday 6 th October	Mittwoch, den 6. Oktober
	Time / Uhrzeit	10.00 am – 11.00 am	10:00 Uhr – 11:00 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOUFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Title / Titel		Mental health in academia	Psychische Gesundheit in der Wissenschaft
Abstract		For a long time, the challenges associated with studying were discussed only in terms of intellectual abilities. Only recently has the mental health of students also received attention. The main challenge is to remain resilient and find ways to maintain a functioning work-life balance while working in a demanding and performance-oriented climate. This talk will give an overview of typical reasons for consulting the counseling service, the most common stressors and psychosocial complaints experienced by students and early career researchers.	Lange Zeit wurden die mit dem Studium verbundenen Herausforderungen nur unter dem Aspekt der intellektuellen Fähigkeiten diskutiert. Erst in jüngerer Zeit findet auch die psychische Gesundheit von Studierenden Beachtung. Die größte Herausforderung besteht darin, belastbar zu bleiben und Wege zu finden, um eine funktionierende Work-Life-Balance aufrechtzuerhalten, während sie in einem anspruchsvollen und leistungsorientierten Klima arbeiten. Der Vortrag gibt einen Überblick über typische Konsultationsanlässe in der Beratungsstelle, die häufigsten Belastungsfaktoren und psychosozialen Beschwerden von Studierenden und Nachwuchswissenschaftlern.
Keywords		Mental health, counseling	Psychische Gesundheit, Beratung



Name		Wendy Marie Ingram, PhD	
Picture / Bild			
E-mail		wendy@dragonflymentalhealth.org	
Website		https://dragonflymentalhealth.org/	
Position		Chief Executive Officer	Geschäftsführerin
Affiliation / Zugehörigkeit		Dragonfly Mental Health	Dragonfly Mental Health
Talk / Vortrag	Date / Datum	Tuesday, October 5 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	5.00 pm – 6.00 pm	17:00 Uhr – 18:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Mental health literacy	Psychosoziale Kompetenz
Abstract		There are many misconceptions about psychiatric disease, what causes it, who is at risk, and how it manifests. Increasingly we are understanding how immense a problem this is within academia. Objective mental health knowledge of the audience is assessed before and after the seminar and additional open-ended questions are used to facilitate discussion and provide community-specific insight on how to further improve mental health. This lecture includes information about the prevalence of mental health illness in general and academic populations, an overview of signs and symptoms highlighting those seen in academic settings, and the science underlying the causes and treatments of mental illnesses.	Es gibt viele Missverständnisse über psychiatrische Erkrankungen, ihre Ursachen, ihr Risiko und ihre Erscheinungsformen. Zunehmend wird uns bewusst, welch immenses Problem dies im akademischen Bereich darstellt. Das objektive Wissen der Zuhörer über psychische Gesundheit wird vor und nach dem Seminar bewertet, und es werden zusätzliche offene Fragen gestellt, um die Diskussion zu erleichtern und gemeinschaftsspezifische Erkenntnisse darüber zu gewinnen, wie die psychische Gesundheit weiter verbessert werden kann. Die Vorlesung enthält Informationen über die Prävalenz psychischer Erkrankungen in der Allgemeinbevölkerung und im akademischen Umfeld, einen Überblick über Anzeichen und Symptome, die in der akademischen Welt besonders häufig auftreten, sowie über die wissenschaftlichen Grundlagen der Ursachen und Behandlungen psychischer Erkrankungen.
Keywords		Mental health literacy, stigma, depression	Psychosoziale Kompetenz, Stigma, Depression

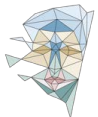


Organization / Organisation		Irrsinnig Menschlich (Madly Human) e.V.	
Pictures / Bilder			
Names / Namen		Juliane Hug	Anna Sophia Feuerbach
Positions		Program Leader 'Mental Well-Being on Campus'	Program Coordination 'Mental Well-Being on Campus'
E-mail		j.hug@irrsinnig-menschlich.de	a.feuerbach@irrsinnig-menschlich.de
Website		https://www.irrsinnig-menschlich.de/en/	https://www.irrsinnig-menschlich.de
Forum	Date / Datum	Monday, October 4 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	3.00 pm – 5.00 pm	15:00 Uhr – 17:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://us02web.zoom.us/j/87207747748?pwd=dnUraHdoaU1GYWJud1N5K1IDMWp3dz09	Siehe links.
	Zoom passcode	651312	Siehe links.
Title / Titel		Mental well-being at work – The forum for young researchers	Psychisches Wohlbefinden bei der Arbeit – Das Forum für junge Forscher*innen
Abstract		The online forum 'Mental Well-being at work' for young researchers turns the 'difficult' topic of mental crises into something that can be openly discussed amongst researchers, PhD students and employees. This means reducing fears and prejudices, improving attitudes, nurturing help-seeking behavior, boosting confidence, outlining coping strategies, reducing drop-out rates and promoting academic success. You will get to know facts and figures, the warning signs of mental illness and crises, fears and prejudices concerning mental illness, find out who and what can help and discuss how you can create an atmosphere at your workplace or lab where it goes without saying that mental health is openly spoken about and solutions are looked for together.	Mit dem „Psychisch fit arbeiten“-Onlineforum machen wir das „schwierige“ Thema psychische Krisen besprechbar: zunächst für Studierende und nun für Doktorand*innen, Jungwissenschaftler*innen sowie für Mitarbeitende. Das bedeutet, Ängste, Vorurteile und Stigmatisierung abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln, Studienabbrüchen vorzubeugen sowie akademischen Erfolg, Chancengleichheit und Lebenszufriedenheit zu fördern. Sie werden Daten und Fakten sowie Warnsignale psychischer Krisen kennenlernen, wer und was helfen kann und diskutieren, wie Sie ein Klima am Arbeitsplatz schaffen können, in dem es selbstverständlich ist, über psychische Erkrankungen zu sprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen.
Keywords		Mental health, research	Psychische Gesundheit, Forschung

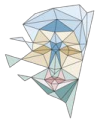


Name		Emily King	
Picture / Bild			
E-mail		emily.king@baker.edu.au	
Website		https://twitter.com/EKing_Sci	
Position		PhD Candidate	Doktorandin
Affiliation / Zugehörigkeit		Monash University Voices of Academia	Monash University Voices of Academia
Talk / Vortrag	Date / Datum	Friday, October 8 th	Freitag, den 8. Oktober
	Time / Uhrzeit	10.00 am – 11.00 am	10:00 Uhr – 11:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Promoting mental health in academia: Building communities to share lived experiences	Förderung der psychischen Gesundheit im akademischen Bereich: Aufbau von Gemeinschaften zum Austausch von Lebenserfahrungen
Abstract		Researchers have found that many academics report poor well-being, including high rates of stress and mental illness. The COVID-19 pandemic has exacerbated these concerns, particularly among PhD students. In this presentation, I will discuss some major antecedents and consequences of mental ill-health in universities. Following this, I will consider the role of social media and blogging in providing mental health support, facilitating advocacy, and encouraging others to speak up. Here, I will focus on 'Voices of Academia', a blog I co-founded to share experiences of academics around the world. Finally, I will highlight areas for future research and practice.	Forscher*innen haben festgestellt, dass viele Akademiker*innen über ein schlechtes Wohlbefinden berichten, einschließlich hoher Raten von Stress und psychischen Erkrankungen. Die COVID-19-Pandemie hat diese Bedenken noch verstärkt, insbesondere bei Doktorand*innen. In diesem Vortrag werde ich einige der wichtigsten Ursachen und Folgen von psychischen Erkrankungen an Universitäten erörtern. Anschließend werde ich die Rolle der sozialen Medien und des Bloggens bei der Unterstützung der psychischen Gesundheit, der Erleichterung der Interessenvertretung und der Ermutigung anderer, sich zu äußern, betrachten. Dabei werde ich mich auf „Voices of Academia“ konzentrieren, einen Blog, den ich mitbegründet habe, um Erfahrungen von Akademiker*innen auf der ganzen Welt zu teilen. Schließlich werde ich Bereiche für zukünftige Forschung und Praxis aufzeigen.
Keywords		#AcademicMentalHealth, blogging, advocacy	#AcademicMentalHealth, Bloggen, Fürsprache

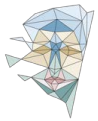
Name		Prof. Dr. med. Ansgar Klimke	
Picture / Bild			
E-mail		ansgar.klimke@vitos-hochtaunus.de	
Website		https://www.vitos.de/gesellschaften/vitos-hochtaunus/einrichtungen/vitos-klinikum-hochtaunus/prof-dr-ansgar-klimke	
Position		Medical Director	Ärztlicher Direktor
Affiliations / Zugehörigkeiten		Vitos Clinic Hochtaunus (Bad Homburg) Heinrich Heine University Düsseldorf	Vitos Klinikum Hochtaunus (Bad Homburg) Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf (apl. Prof.)
Talk / Vortrag	Date / Datum	Thursday, October 7 th	Donnerstag, den 7. Oktober
	Time / Uhrzeit	11.00 am – 12.00 pm	11:00 Uhr – 12:00 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.</i>
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Title / Titel		Psychiatry 2021: Between Integration and Stigmatization?	Psychiatrie 2021: Zwischen Integration und Stigmatisierung?
Abstract		Symptoms of mental illness impair the lives of those affected and influence professional and private integration through prejudice and discrimination. Society's attitudes and insufficient financial resources can exacerbate exclusion. It is therefore important to reduce fears and to maintain and improve medical and psychosocial care structures. Against the background of the historical development, current questions of psychiatric care in Germany are addressed. Stigma experiences of people with psychoses or addiction disorders and those with diabetes mellitus reveal specific differences. Future demographic challenges arise from the shift towards depression and cognitive disorders in older people.	Psychische Erkrankungen beeinträchtigen durch ihre Symptomatik das Leben der Betroffenen und nehmen durch Vorurteile und Diskriminierung Einfluss auf die berufliche und private Integration. Die Haltung der Gesellschaft und unzureichende finanzielle Ressourcen können Ausgrenzungen verstärken. Wichtig ist daher der Abbau von Ängsten und Befürchtungen und die Aufrechterhaltung und Verbesserung medizinischer und psychosozialer Versorgungsstrukturen. Vor dem Hintergrund der geschichtlichen Entwicklung werden aktuelle Fragen der psychiatrischen Versorgung in Deutschland angesprochen. Stigmaerfahrungen von Menschen mit Psychosen bzw. Abhängigkeitserkrankungen und solchen mit Diabetes mellitus zeigen spezifische Unterschiede auf. Zukünftige demografische Herausforderungen ergeben sich aus der Verschiebung in Richtung Depression und kognitive Störungen im höheren Lebensalter.



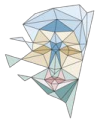
Name		Dr. Dipl.-Psych. Sören Kuitunen-Paul	
Picture / Bild			
E-mails	Work / Arbeit	soeren.kuitunen-paul@ukdd.de	
	Private / Privat	soeren.paul@gmail.com	
Websites	Work / Arbeit	https://www.researchgate.net/profile/Soeren-Kuitunen-Paul	
	Private / Privat	www.mindolino.de	
Positions	Work / Arbeit	Post-doctoral Researcher	Post-Doktorand
	Private / Privat	Spokesperson for destigmatization, tobacco cessation trainer, coach	Sprecher für Entstigmatisierung, Trainer für Tabakentwöhnung, Coach
Affiliation / Zugehörigkeit	Work / Arbeit	Technische Universität Dresden, Dept. of Child and Adolescent Psychiatry, Research Group "Stress and Substance Dependence in Adolescence"	Technische Universität Dresden, Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Forschungsgruppe "Stress und Substanzabhängigkeit im Jugendalter"
	Private / Privat	Mindcolors-Initiative for the destigmatization of people with mental impairments	Mindcolors-Initiative zur Entstigmatisierung von Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen
Talk / Vortrag	Date / Datum	Monday, October 4 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	2.30 pm – 3.30 pm	14:30 Uhr – 15:30 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://us06web.zoom.us/j/8854073619?pwd=VTdCUFI1SHIPZVNSQ1ZNU1ZIS29Ndz09
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Book title / Buchtitel		Dani and the can monsters	Dani und die Dosenmonster
Abstract 1		This children's book tells the story of Dani, a boy whose father slowly progresses into alcohol dependence. The story was written and illustrated by my wife, Paula Kuitunen, while I contributed a chapter for parents containing psychoeducative and destigmatizing information on alcohol dependence/abuse/use disorder. The book is suitable for children aged 5 or older. <i>This book is available only in German.</i>	Als Danis Papa arbeitslos wird, ziehen kurz darauf komische Gestalten in die Wohnung ein. Erst ist nur eine da, aber bald sind sie überall: die Dosenmonster. Je mehr Papa trinkt, desto mehr fehlt ihm die Energie, sich um seinen Sohn zu kümmern. So sehr Dani sich auch bemüht – alleine schafft er es nicht, die Dosenmonster zu vertreiben. Zum Glück weiß Tante Julia, was zu tun ist. Das Buch zum Thema Alkoholabhängigkeit soll als Türöffner für Gespräche dienen und Mut machen, den Dosenmonstern den Kampf anzusagen. Der Geschichte angeschlossen ist ein Kapitel mit Informationen zum Störungsbild und zur Entstigmatisierung. Für Kinder ab 5 Jahren.
Title of talk / Titel des Vortrags		Children of parents with alcohol dependence	Kinder von Eltern mit Alkoholabhängigkeit
Abstract 2		More than 2.5 million children in Germany live together with a parent that uses alcohol in a hazardous way. A large proportion of these children and adolescents may develop mental disorders including alcohol dependence in the future - or already suffer from them. Additionally, member of families where addiction takes place are victimized by stigmatization. I will try to highlight how the needs of them are met and why destigmatization is an integral part in that field.	Über 2,5 Millionen Minderjährige in Deutschland leben mit mindestens einem Elternteil zusammen, das Probleme durch Alkoholkonsum aufweist. Ein großer Teil dieser Kinder und Jugendlichen wird in Zukunft vermutlich selbst psychische Störungen entwickeln, oder sie leiden bereits unter eigenen Störungen. Zusätzlich sind die Mitglieder aus Familien, in denen Sucht eine Rolle spielt, einer vielschichtigen Stigmatisierung ausgesetzt. Im Vortrag möchte ich hervorheben, wie die Kinder und Jugendlichen bedarfsgerecht unterstützt werden können und vor allem, welche entscheidende Rolle der Entstigmatisierung dabei zukommt.



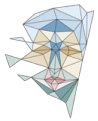
Name		Iuliia Martiukhina	
Picture/ Bild			
Institution		7Mind GmbH	
Website		https://www.7mind.de/	
Talk / Vortrag	Date / Datum	Tuesday, October 5 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	04.30 pm – 05.00 pm	16:30 Uhr – 17:00 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOEFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.</i>
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Title / Titel		Stress prevention with 7Mind	Stressprävention mit 7Mind
Abstract		How everyone can find more peace and well-being with the meditations of 7Mind, in just 7 minutes a day - With the 7Mind app, stress prevention becomes a matter of course.	Wie jede*r mit den Meditationen von 7Mind, in nur 7 Minuten am Tag, zu mehr Ruhe und Wohlbefinden finden kann - Mit der 7Mind-App wird Stressprävention zur Selbstverständlichkeit.



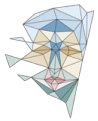
Name		Dr. Maurice Maurer	
Picture / Bild			
E-mail		maurice@training-scientists.de	
Website		www.Training-Scientists.de	
Affiliation / Zugehörigkeit		Training Scientists	
Talk / Vortrag 1	Date / Datum	Monday, October 4 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	2.00 pm – 3.00 pm	14:00 Uhr – 15:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel 1		The impact of movement on physical and mental health	Die Auswirkungen von Bewegung auf die körperliche und geistige Gesundheit
Abstract 1		Sport, exercise and movement in general have a tremendous impact not only on physical health but also on mental health and cognitive ability. This talk is a short version of the movement part of "The healthy and productive scientist" workshop designed specifically to help scientists take care of all aspects of their health in order to stay healthy and productive throughout their scientific career with high levels of stress and uncertainty and little time.	Sport, Bewegung und Bewegung im Allgemeinen haben einen enormen Einfluss nicht nur auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf die geistige Gesundheit und die kognitiven Fähigkeiten. Dieser Vortrag ist eine Kurzfassung des Bewegungsteils des Workshops "Der gesunde und produktive Wissenschaftler", der speziell darauf ausgerichtet ist, Wissenschaftlern dabei zu helfen, sich um alle Aspekte ihrer Gesundheit zu kümmern, um während ihrer wissenschaftlichen Laufbahn mit hohem Stress- und Unsicherheitsniveau und wenig Zeit gesund und produktiv zu bleiben.
Keywords 1		Movement, sport, exercise	Bewegung, Sport, Training
Talk / Vortrag 2	Date / Datum	Tuesday, October 5 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	10.00 am – 11.00 am	10:00 Uhr – 11:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel 2		The importance of sleep in performance and health	Die Bedeutung des Schlafs für Leistung und Gesundheit
Abstract 2		Sleep is often neglected in our high-speed society. Slogans like "You can sleep when you are dead" are generally bad advice. In this talk we will discover how sleep affects all other areas of health and how to improve sleep quality and quantity. It is a short version of the sleep part of "The healthy and productive scientist" workshop designed specifically to help scientists take care of all aspects of their health in order to stay healthy and productive throughout their scientific career with high levels of stress and uncertainty and little time.	Der Schlaf wird in unserer Hochgeschwindigkeitsgesellschaft oft vernachlässigt. Slogans wie "Du kannst schlafen, wenn du tot bist" sind im Allgemeinen ein schlechter Rat. In diesem Vortrag erfahren wir, wie sich der Schlaf auf alle anderen Bereiche der Gesundheit auswirkt und wie man die Qualität und Quantität des Schlafs verbessern kann. Es handelt sich um eine Kurzversion des Schlafteils des Workshops "Der gesunde und produktive Wissenschaftler", der speziell darauf ausgerichtet ist, Wissenschaftlern dabei zu helfen, sich um alle Aspekte ihrer Gesundheit zu kümmern, damit sie während ihrer gesamten wissenschaftlichen Laufbahn, die von viel Stress, Unsicherheit und wenig Zeit geprägt ist, gesund und produktiv bleiben.
Keywords 2		Sleep	Schlaf



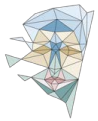
Name		Dr. rer. nat. Rebecca Medda	
Picture / Bild			
E-mail		ayurveda-medda@web.de	
Positions / Positionen		Systemic and Wingwave Coach Ayurvedic Physician	Systemische und Wingwave Coach Ayurvedamedizinerin (HP)
Affiliations / Zugehörigkeiten		VEAT (Association of European Ayurveda Therapists) e.V. Wingwave Quality Circle	VEAT (Verband Europäischer Ayurveda Therapeuten) e.V. Wingwave Qualitätszirkel
Talk / Vortrag	Date / Datum	Wednesday October 6 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	11:00 am – 12:00 pm	11:00 Uhr – 12:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://us06web.zoom.us/j/8854073619?pwd=VTdCUFI1SHIPZVNSQ1ZNU1ZIS29Ndz09
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Exercise / Übung 1	Date / Datum	Wednesday October 6 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	12:00 – 12:30 pm	12:00 Uhr – 12:30 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://us06web.zoom.us/j/8854073619?pwd=VTdCUFI1SHIPZVNSQ1ZNU1ZIS29Ndz09
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Exercise / Übung 2	Date / Datum	Thursday October 7 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	12:00 – 12:30 pm	12:00 Uhr – 12:30 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.</i>
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel		Resilience - Immune system of the mind - Introduction and basics	Resilienz - Immunsystem der Psyche - Einführung und Grundlagen
Abstract		The term resilience originally comes from psychology and sociology and can be described as 'mental resilience'. This ability to cope with stress, challenging situations or crises from within ourselves makes a significant contribution to maintaining and restoring mental and also physical health and also strengthens our physical immune system. In addition to the questions "What exactly is resilience? How can I strengthen my resilience?", in this lecture I will also introduce the interplay of emotions and body postures as well as our already existing innate stress coping mechanisms.	Der Begriff Resilienz kommt ursprünglich aus der Psychologie und Soziologie und kann als „psychische Widerstandskraft“ bezeichnet werden. Diese Fähigkeit, aus uns selbst heraus Stress, herausfordernde Situationen oder Krisen bewältigen zu können, trägt maßgeblich zur psychischen und auch körperlichen Gesundheitserhaltung und -wiederherstellung bei und stärkt darüber hinaus auch unser körperliches Immunsystem. Neben den Fragen „Was genau ist Resilienz? Wie kann ich meine Resilienz stärken?“ stelle ich in diesem Vortrag auch das Zusammenspiel von Emotionen und Körperhaltungen sowie unsere bereits vorhandenen angeborenen Stressbewältigungsmechanismen vor.



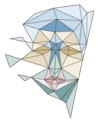
Organization / Organisation		Mental Health Collective (MHC)	
E-mail		mhc-owner@lists.mpg.de	
Website		https://www.phdnet.mpg.de/168253/mental-health-awareness-week-2021	
Position		MPG Employees	MPG-Mitarbeitende
Affiliation / Zugehörigkeit		Max Planck Society (MPG)	Max-Planck-Gesellschaft (MPG)
Opening / Eröffnung	Date / Datum	Monday, October 4 th	Montag, den 4. Oktober
	Time / Uhrzeit	9.30 am – 10.00 am	09:30 Uhr – 10:00 Uhr
	Language / Sprache	English and German	Deutsch und Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel 1		Opening Session	Eröffnungssitzung
Abstract 1		Welcome to Mental Health Awareness Week 2021! Are you excited as much as we are? In the opening session you will meet the Mental Health Collective – who we are, where we come from and what we do in our free time. Together, we will run through the program of the MHAW and topics which will be discussed.	Herzlich Willkommen zur Sensibilisierungswoche der psychischen Gesundheit 2021! Sind Sie auch so aufgeregt wie wir? In der Eröffnungssitzung werden Sie das Mental Health Collective kennenlernen – wer wir sind, woher wir kommen und was wir in unserer Freizeit machen. Gemeinsam werden wir das Programm der MHAW und die Themen, die diskutiert werden, durchgehen.
TeaTime	Date / Datum	Wednesday, October 6 th	Mittwoch, den 6. Oktober
	Time / Uhrzeit	3.00 pm – 4.00 pm	15:00 Uhr – 16:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme an der TeaTime genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel 2		Collective TeaTime	Collective TeaTime
Abstract 2		Collective TeaTime is a virtual get together, where we casually talk about anything and everything, with the focus on mental health. During MHAW 2021, it will be held on Wednesday as an exception, otherwise it will be held every Thursday at 3.00 pm. Everyone is welcome: PhD students and postdocs, scientists and non-scientists – and pets :)	Collective TeaTime ist ein virtuelles Treffen, bei dem wir zwanglos über alles Mögliche reden, wobei der Schwerpunkt auf der psychischen Gesundheit liegt. Während der MHAW 2021 findet sie ausnahmsweise am Mittwoch statt, ansonsten immer donnerstags um 15:00 Uhr. Jede/r ist willkommen: Doktorand*innen und Postdocs, Wissenschaftler*innen und Nicht-Wissenschaftler*innen – und Haustiere :)
Closing / Abschluss	Date / Datum	Friday, October 8 th	Freitag, den 8. Oktober
	Time / Uhrzeit	3.30 am – 4.30 pm	15:30 Uhr – 16:30 Uhr
	Language / Sprache	English and German	Deutsch und Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel 3		Closing Session	Abschlussitzung
Abstract 3		All good things must come to an end. In the final session of the week, we will conclude with a talk about the current mental health situation within Max Planck Society and discuss the ways to improve it. Also, we will present the mental health resources you can use – both within the MPG as well as in the public health system. Finally, any looming questions following the MHAW will be answered.	Alle guten Dinge müssen zu einem Ende kommen. In der Abschlussitzung werden wir mit einem Vortrag über die aktuelle Situation der psychischen Gesundheit innerhalb der Max-Planck-Gesellschaft abschließen und Möglichkeiten zu deren Verbesserung diskutieren. Außerdem werden wir die Ressourcen für psychische Gesundheit vorstellen, die Sie nutzen können – sowohl innerhalb der MPG als auch im öffentlichen Gesundheitssystem. Abschließend werden alle Fragen, die im Anschluss an die MHAW auftauchen, beantwortet.



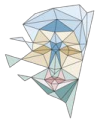
Name		Dr. med. Sandra Nischwitz	
E-mail		slutz@psych.mpg.de	
Position		Senior physician, Specialist for Neurology and Sleep Medicine	Oberärztin, Fachärztin für Neurologie und Schlafmedizin
Affiliation / Zugehörigkeit		Max Planck Institute of Psychiatry	Max-Planck-Institut für Psychiatrie
Talk / Vortrag	Date / Datum	Friday, October 8 th	Freitag, den 8. Oktober
	Time / Uhrzeit	11.00 am – 12.00 pm	11:00 Uhr – 12:00 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Title / Titel		Post-COVID Outpatient Clinic	Post-COVID-Ambulanz
Abstract		The term Post-COVID or long-COVID refers to the course of symptoms in patients who are still unwell 12 weeks after surviving an infection with the corona virus or who develop new symptoms related to it in the first six months after COVID19. These often include neuro-psychiatric symptoms: cognitive dysfunction sometimes in combination with headache, muscular problems, depression, anxiety, or sleep disturbances. It is important to make a differential diagnosis of the symptoms in order to be able to initiate (symptomatic) therapeutic measures based on this diagnosis. Neuropsychology, MRI, cerebrospinal fluid analysis and neurophysiology as well as a sleep laboratory are available for the diagnosis. Therapeutic concepts are currently being developed.	Das Post-COVID oder Long-COVID-Syndrom bezeichnet den Symptomverlauf von Patient*innen, die nach einer überstandenen Infektion mit dem Corona-Virus über die 12. Woche hinaus Beschwerden haben oder noch innerhalb des ersten halben Jahres nach COVID19 neue Beschwerden entwickeln, die damit in Zusammenhang stehen. Häufig gehören dazu neuro-psychiatrische Symptome: kognitive Störungen teilweise in Kombination mit Kopfschmerzen, muskulären Problemen, Depression, Angst oder Schlafstörungen. Wichtig ist die differentialdiagnostische Einordnung der Beschwerden, um dann darauf aufbauende (symptomatische) Therapiemaßnahmen einleiten zu können. Für die Diagnose stehen Neuropsychologie, MRT, Liquoranalytik und Neurophysiologie sowie ein Schlaflabor bereit. Therapeutische Konzepte sind gerade in Entstehung.



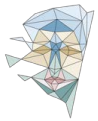
Name		Prof. Dr. med. Nicolas Rüsch	
E-mail		nicolas.ruesch@uni-ulm.de	
Website		https://www.uniklinik-ulm.de/psychiatrie-und-psychotherapie-ii/unser-team/nicolas-ruesch-english.html	https://www.uniklinik-ulm.de/psychiatrie-und-psychotherapie-ii/unser-team/nicolas-ruesch.html
Position		Professor for Public Mental Health	Professor für Public Mental Health
Affiliations / Zugehörigkeiten		Ulm University, Department of Psychiatry II District Hospital Guenzburg	Universität Ulm, Klinik für Psychiatrie II Bezirkskrankenhaus Günzburg
Talk / Vortrag	Date / Datum	Tuesday, October 5 th	Dienstag, den 5. Oktober
	Time / Uhrzeit	2.45 pm – 3.30 pm	14:00 Uhr – 14:45 Uhr
	Language / Sprache	English	Deutsch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.</i>
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel		The stigma of mental illness: Consequences and interventions	Das Stigma psychischer Erkrankung: Folgen und Interventionen
Abstract		The stigma of mental illness has multiple consequences for society and people with mental disorders. These consequences and anti-stigma initiatives are discussed.	Das Stigma psychischer Erkrankung hat vielfältige Folgen für die Gesellschaft und Betroffene. Sie werden ebenso skizziert wie Initiativen, Stigma und Diskriminierung abzubauen.
Keywords		Stigma, mental illness, discrimination	Stigma, psychische Erkrankung, Diskriminierung



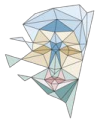
Name		Dr. rer. nat. Rolf Sprengel	
Picture / Bild			
E-mail		sprengel@mr.mpg.de	
Website		https://www.mr.mpg.de/14073646/gruppessprengel	https://www.mr.mpg.de/14073630/gruppessprengel
Position		Present: Senior Scientist Until July 2021: Group Leader 'Molecular Neurobiology' Medical Research	Heute: Senior Scientist Bis Juli 2021: Gruppenleiter „Molekulare Neurobiologie“ Medizinische Forschung
Affiliation / Zugehörigkeit		Max Planck Institute for Medical Research	Max-Planck-Institut für medizinische Forschung
Talk / Vortrag	Date / Datum	Thursday, October 7 th	Donnerstag, den 7. Oktober
	Time / Uhrzeit	5.00 pm – 6.00 pm	17:00 Uhr – 18:00 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Translational approaches in animal models of psychiatric disorders	Translationale Ansätze in Tiermodellen für psychiatrische Störungen
Abstract		Over the past three decades, the number of animal models for cognitive and psychiatric disorders has increased exponentially. Although such animal models are not able to represent a human disorder in its entirety, they have been central to the identification of causative genetic factors in these behavioral disorders. In addition, so-called risk mutations, e.g. from patients with autistic disorders, have been transferred into mice and the associated changes in the nervous system and behavior have been studied experimentally. The outstanding role of mutations in key proteins for rapid neuronal signal transmission in schizophrenia and in the SHANK proteins in autism spectrum disorders will be discussed.	In den letzten drei Jahrzehnten hat die Zahl der Tiermodelle für kognitive und psychiatrische Störungen exponentiell zugenommen. Obwohl solche Tiermodelle nicht in der Lage sind, eine menschliche Störung in ihrer Gesamtheit zu repräsentieren, waren sie von zentraler Bedeutung für die Identifizierung der ursächlichen genetischen Faktoren bei diesen Verhaltensstörungen. Darüber hinaus wurden sogenannte Risikomutationen, z. B. von Patienten mit autistischen Störungen, in Mäuse übertragen und die damit verbundenen Veränderungen im Nervensystem und im Verhalten experimentell untersucht. Mutationen in Schlüsselproteinen für die schnelle Reizübertragung bei Schizophrenie und in den SHANK-Proteinen bei Autismus-Spektrum-Störungen spielen eine hier eine hervorstechende Rolle, die hier diskutiert wird.
Keywords		Memory formation, schizophrenia, Autism Spectrum Disorder (ASD)	Gedächtnisbildung, Schizophrenie, Autismus-Spektrum-Störungen (ASD)



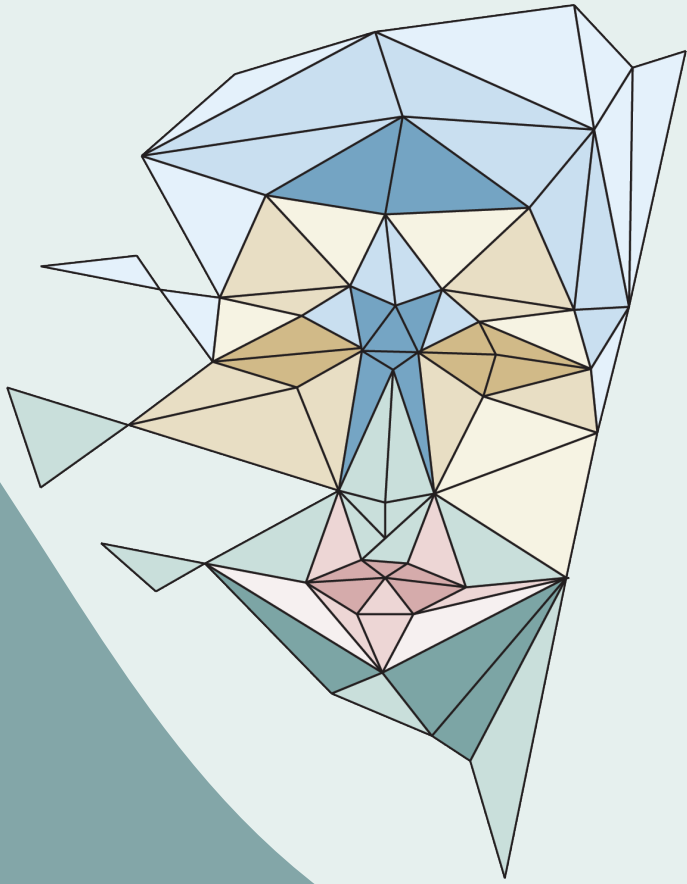
Name		Sandra Strauß & Schwarwel	
Website		https://gluecklicher-montag.de/	
Affiliation / Zugehörigkeit		Happy Monday	Glücklicher Montag
Talk / Vortrag	Date / Datum	Wednesday, October 6 th	Mittwoch, den 6. Oktober
	Time / Uhrzeit	12.00 pm – 12.30 pm	12:00 Uhr – 12:30 Uhr
	Language / Sprache	German	Deutsch
	Zoom link	See on the right.	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOUFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.
	Zoom passcode	See on the right.	MHAW2021
Book title / Buchtitel		Not socially acceptable – everyday life with mental health problems	Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen
Abstract		In "Nicht gesellschaftsfähig - Alltag mit psychischen Belastungen" (eng: Socially not acceptable – everyday life with mental health problems), more than one hundred authors, interview partners, comic artists and cartoonists devote 612 pages in 23 chapters to the topic of mental health problems. The book comes in an almanac magazine style and speaks with many voices. It would like to move mental health problems more into the consciousness of the public. Additionally, the book wants to contribute to the destigmatization and to the removal of taboos of mental health problems, and aims to offer an assistance for those affected, and for friends, family, acquaintances, relatives and employers as well. Many different people, affected persons, psychologists, psychotherapists, associations/foundations, journalists, experts, relatives as well as artists, musicians, illustrators, cartoonists and comic artists get a chance to speak in in the presented book.	In „Nicht gesellschaftsfähig – Alltag mit psychischen Belastungen“ widmen sich mehr als hundert Autor*innen, Interview-Partner*innen, Comiczeichner*innen und Cartoonist*innen auf 612 Seiten in 23 Kapiteln dem Thema psychische Belastungen. Es ist ein Buch im Almanach-Magazin-Style, das mit vielen Stimmen spricht und psychische Belastungen sowohl stärker in das Bewusstsein der Öffentlichkeit rücken und zur Enttabuisierung sowie Entstigmatisierung beitragen möchte als auch für Betroffene, Freund*innen, Familie, Angehörige, Bekannte, Verwandte und Arbeitgeber*innen eine Hilfestellung bietet. Zu Wort kommen viele unterschiedliche Menschen, Betroffene, Psycholog*innen, Psychotherapeut*innen, Vereine/Verbände/Stiftungen, Journalist*innen, Fachleute, Angehörige sowie Künstler*innen, Musiker*innen, Illustrator*innen, Cartoonist*innen und Comiczeichner*innen.



Organization / Organisation		Theater Apropos	
Website		www.theater-apropos.de	
Recordings / Mitschnitte	Date / Datum	Friday, October 8 th	Freitag, den 8. Oktober
	Time / Uhrzeit	2.30 pm – 3.30 pm	14:30 Uhr – 15:30 Uhr
	Language / Sprache	German with English subtitles.	Deutsch mit englischen Untertiteln.
	Zoom link	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOjFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>For anonymous participation in the webinar, dummy information is sufficient, e.g. "anonymous@mhaw2021.de".</i>	https://zoom.us/j/94477095818?pwd=NHcxNm1lOjFFMS3V1M0pic1ZXUUFQdz09 <i>Für eine anonyme Teilnahme am Webinar genügen Dummy-Angaben, z.B. „anonym@mhaw2021.de“.</i>
	Zoom passcode	MHAW2021	MHAW2021
Title / Titel 1		'I am different' (2018)	„Ich bin anders“ (2018)
Direction and dramaturgy / Regie & Dramaturgie 1		Anton Prestele	Anton Prestele
Abstract 1		The actors and actresses have themselves experienced the loneliness that results from being different. In 'I AM DIFFERENT' they confront the audience with momentary situations that have occurred in their lives, and show the hilarious absurdities that these confront us with. They reject the taboos on really looking at mental disturbance – laughing at the oddities is then allowed. The actors don't hide in this show. In fact, they want to tear down the hiding places. They show – with courage, creativity and humor – not only that they are different but also that they insist on being it!	Die Einsamkeit, die aus dem Anderssein entsteht, haben die Schauspieler*innen am eigenen Leib erlebt. In dem Stück ICH BIN ANDERS konfrontieren sie die Zuschauer mit Momentaufnahmen aus ihrem Leben und zeigen, dass sich daraus entstehende skurril-witzige Situationen förmlich aufdrängen. Das Tabu, dass man bei seelischen Ausnahmezuständen nicht hinschaut, wird über den Haufen geworfen, und über die Tücken des Andersseins darf auch gelacht werden. Die Schauspieler*innen verstecken sich nicht hinter Mauern, sondern sie eint der Wunsch, diese mit vereinten Kräften einzureißen. Sie zeigen mit Mut, Poesie und Humor, dass sie nicht nur anders sind, sondern auch darauf bestehen, anders zu sein.
Title / Titel 2		'Take the investigation pill – An evening with Daniil Charms' (2020)	„Nehmen Sie die Untersuchungspille – Ein Abend mit Daniil Charms“ (2020)
Direction and dramaturgy / Regie & Dramaturgie 2		Burchard Dabinnus	Burchard Dabinnus
Abstract 2		For this show the ensemble studied texts by the Russian author Daniil Charms, and presented 'TAKE THE INVESTIGATION PILL' in the fall of 2020. Charms's artistic originality was politically suspect during Stalin's dictatorship. He died in 1942 in the prison mental ward in Leningrad, after years of reprisals. This show includes devastating dialogues, grotesque images, poetic descriptions and moving extracts from diaries. The ensemble members engage in very personal ways with the texts, reflecting Charms's own personal attributes, his vitality and love of disguise, dissimulation and satire, and his fear for his own life. Life in Leningrad in the 1930s was dangerous: arrest and deportation were everywhere. This is reflected in the show also.	Für das Stück beschäftigte sich das Ensemble mit Texten des russischen Literaten Daniil Charms und präsentierte im Herbst 2020 NEHMEN SIE DIE UNTERSUCHUNGSPILLE. Charms' künstlerische Offenheit war in der stalinistischen Diktatur politisch verdächtig. Nach jahrelangen Repressalien starb er 1942 in Leningrad in der Gefängnispsychiatrie. In diesem Stück begegnet man abgründigen Dialogen, Grotesken, poetischen Geschichten und berührenden Tagebucheinträgen. Im sehr persönlichen Umgang des Ensembles mit den Texten spiegeln sich Charms' Charakterzüge, Lebenslust und Lebensangst, Spaß an Verstellung und Satire. Das Leben wird in Leningrad in den 1930er Jahren gefährlich. Verhaftungen und Deportationen drohen. Auch diese Atmosphäre soll im Stück „erlebt“ werden.



Name		Olga Vvedenskaya, MD, PhD	
Picture / Bild			
E-mail		olya@dragonflymentalhealth.org	
Website		https://dragonflymentalhealth.org/	
Position		Chief Administration Officer	Leiterin der Verwaltung
Affiliation / Zugehörigkeit		Dragonfly Mental Health	Dragonfly Mental Health
Talk / Vortrag	Date / Datum	Wednesday, October 6 th	Mittwoch, den 6. Oktober
	Time / Uhrzeit	4.00 pm – 4.30 pm	16:00 Uhr – 16:30 Uhr
	Language / Sprache	English	Englisch
	Zoom link	https://mpi-biochemistry.zoom.us/my/mhaw2021	Siehe links.
	Zoom passcode	MHAW2021	Siehe links.
Title / Titel		Imposter syndrome in academia	Das Hochstaplersyndrom im akademischen Umfeld
Abstract		Imposter syndrome, or the feeling that you don't truly belong, is very common among academics. The presence of imposter syndrome is not at all linked to one's academic achievement record or the amount of effort put into science. A positive assessment of one's achievements is only a temporary fix to relieve the anxiety imposter syndrome can cause. The danger of impostor syndrome, as in any other neurosis, is that it reduces one's quality of life. Imposter syndrome robs us of the joy life has to offer, in both everyday life and in the pursuit of knowledge. In this seminar, we cover the definition of impostor syndrome and its prevalence in the academic population. We provide an overview of symptoms highlighting those seen in academic settings, and we facilitate community discussion on how to overcome impostor syndrome in our individual lives.	Das Hochstaplersyndrom, also das Gefühl, nicht richtig dazuzugehören, ist unter Akademiker*innen sehr verbreitet. Das Vorhandensein des Hochstaplersyndroms steht in keinem Zusammenhang mit den eigenen akademischen Leistungen oder den Anstrengungen, die man in die Wissenschaft investiert hat. Eine positive Bewertung der eigenen Leistungen ist nur eine vorübergehende Lösung, um die Ängste zu lindern, die das Hochstaplersyndrom auslösen kann. Die Gefahr des Hochstaplersyndroms besteht, wie bei jeder anderen Neurose, darin, dass es die Lebensqualität einschränkt. Das Hochstaplersyndrom raubt uns die Freude, die das Leben zu bieten hat, sowohl im Alltag als auch beim Streben nach Wissen. In diesem Seminar befassen wir uns mit der Definition des Hochstaplersyndroms und seiner Häufigkeit in der akademischen Population. Wir geben einen Überblick über die Symptome, die besonders im akademischen Umfeld auftreten, und diskutieren in der Gemeinschaft darüber, wie wir das Hochstaplersyndrom in unserem eigenen Leben überwinden können.
Keywords		Imposter, impostor, achievement	Hochstapler*in, Leistung



Mental Health Awareness Week

Oct 4th – Oct 8th, 2021

Daily seminars in English and German. Join us for the MHAW 2021 via Zoom! Topics covered include:

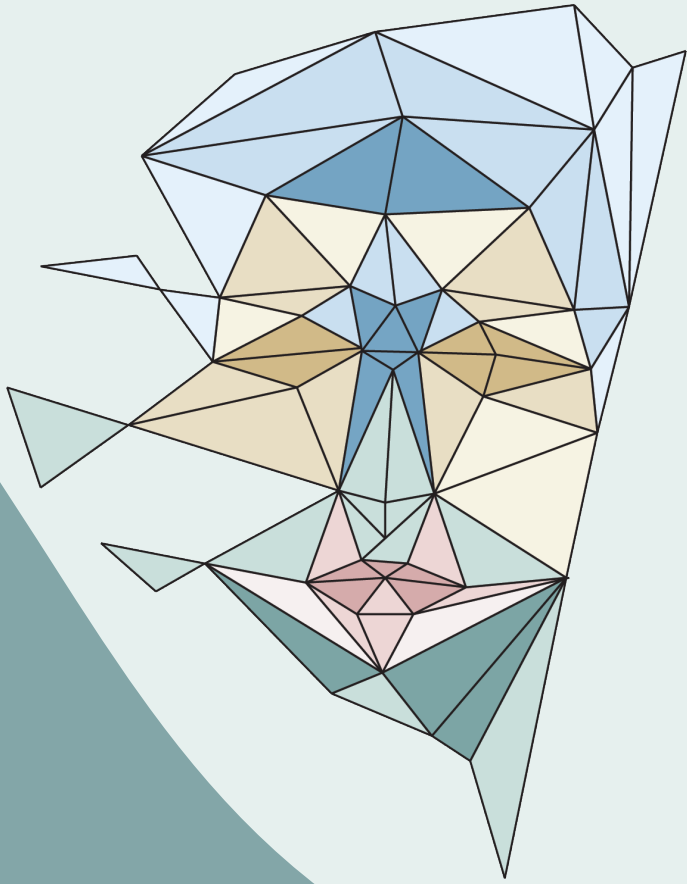
- Stigma
- Mental health first aid (MHFA)
- Stress and crisis management
- Resilience
- EMAP of the Fürstenberg Institute
- Isolation, loneliness & depression
- Addiction
- Suicidal tendency
- Inclusion

Find the full program here:



#BreakTheStigma





Mental Health Awareness Week

4. Okt. – 8. Okt. 2021

Tägliche Seminare auf Deutsch und Englisch via Zoom zum Thema psychische Gesundheit, u. a.

- Stigma
- Erste Hilfe für psychische Gesundheit (MHFA)
- Stress- und Krisenmanagement
- Resilienz
- EMAP des Fürstenberg Instituts
- Isolation, Einsamkeit & Depression
- Sucht
- Suizidalität
- Inklusion

Das vollständige Programm finden Sie hier:



#BreakTheStigma

