

## Abschlussbericht / Final report:

# Mental Health Awareness Week 10.10. – 14.10.2022 (MHAW 2022)

Finale Version: 06.11.2022 08:15 Uhr



### Deutsch

#### Inhalt:

- 1. Einleitung zur MHAW 2022 ..... [Seite 2](#)
- 2. Das Programm ..... [Seite 4](#)
- 3. Organisation ..... [Seite 6](#)
- 4. #BreakTheStigma-Botschaften ..... [Seite 9](#)
- 5. Feedback-Umfrage ..... [Seite 15](#)
- 6. Ausblick für die MHAW 2023 ..... [Seite 27](#)
- 7. Fazit ..... [Seite 29](#)

### English (DeepL translation)

#### Contents:

- 1. Introduction to the MHAW 2022 ..... [Page 2](#)
- 2. The program ..... [Page 4](#)
- 3. Organization ..... [Page 6](#)
- 4. #BreakTheStigma messages ..... [Page 9](#)
- 5. Feedback survey ..... [Page 15](#)
- 6. Outlook for the MHAW 2023 ..... [Page 27](#)
- 7. Conclusion ..... [Page 29](#)

## **1. Einleitung zur MHAW 2022**

Unter dem Motto #BreakTheStigma fand die Mental Health Awareness Week (MHAW, Sensibilisierungswoche für psychische Gesundheit) – Ein Gemeinschaftsprojekt der Max-Planck-Gesellschaft (MPG) vom Montag, dem 10. Oktober, Welttag für psychische Gesundheit, bis zum Freitag, dem 14. Oktober 2022 zum dritten Jahr in Folge und vollständig via ZOOM statt. Die Kernziele dieser MPG-weiten Veranstaltung waren die Sensibilisierung der Mitwirkenden auf wichtige Themen der psychischen Gesundheit und Störungen und die Förderung des Stigmaabbaus durch offenen Austausch. Initiiert wurde diese Veranstaltung vom Mental Health Collective (MHC), einer Graswurzelinitiative, die im Februar 2020 von doktoralen und postdoktoralen Forscher\*innen gegründet wurde, um die psychische Gesundheit aller MPG-Mitarbeitenden zu fördern.

Mit bis zu 1900 Teilnehmenden war die MHAW 2022 auch in diesem Jahr ein großer Erfolg. Die 29 Themen, die mehrheitlich zweisprachig in Deutsch und in Englisch und von 36 Referent\*innen und Übungsleiter\*innen angeboten wurden, reichten von besonders aktuellen Themen wie die COVID-19-Pandemie und weltweiten humanitären Krisen, bis hin zu allgemeineren Themen wie die Früherkennung und Prävention psychischer Probleme, Achtsamkeit und Resilienzstärkung, Inklusion oder Suizidprävention. Darüber hinaus wurden Themen in den Fokus gerückt, wie etwa die Polizei und psychische Störungen oder die Kunst und psychische Krisen, deren Bedeutung bislang in der breiten Öffentlichkeit wenig Beachtung gefunden hat. Als großes Finale der 5-tägigen Veranstaltung wurde die Podiumsdiskussion „Mind (re) set: Stigma überwinden!“ veranstaltet. Das Panel bestand aus zwei MPG-Führungskräften, einer Mitarbeiterin mit Erfahrungen mit psychischen Erkrankungen und einem Stigmaexperten und tauschte sich über Exzellenzforschung und psychische Gesundheit, sowie über gesundheitsförderliche Organisationskultur und diversitäts- und

## **1. Introduction to the MHAW 2022**

Under the theme #BreakTheStigma, Mental Health Awareness Week (MHAW) – A joint project of the Max Planck Society (MPG) took place from Monday, October 10, World Mental Health Day, to Friday, October 14, 2022 for the third consecutive year and entirely via ZOOM. The core objectives of this MPG-wide event were to raise awareness of important mental health topics and disorders among participants and to promote stigma reduction through open exchange. This event was initiated by the Mental Health Collective (MHC), a grassroots initiative launched in February 2020 by doctoral and postdoctoral researchers to promote mental health among all MPG staff members.

With up to 1900 participants, the MHAW 2022 was again a great success this year. The 29 topics, most of which were bilingual in German and English and offered by 36 speakers and instructors, ranged from particularly topical issues such as the COVID-19 pandemic and global humanitarian crises, to more general topics such as early detection and prevention of mental health problems, mindfulness and resilience building, inclusion or suicide prevention. In addition, topics were brought into focus, such as the police and mental disorders or the arts and mental crises, the importance of which has so far received little attention from the general public. As a grand finale of the 5-day event, the panel discussion "Mind (re) set: Conquering stigma!" was held. The panel consisted of two MPG leaders, a staff member with experiences of mental health disorders, and a stigma expert, and shared ideas about excellence research and mental health, as well as health-promoting organizational culture and diversity- and inclusion-friendly work environments. About half of the 41 MHAW 2022 ZOOM

inklusionshonorierendes Arbeitsumfeld aus. Etwa die Hälfte der 41 ZOOM-Sessions der MHAW 2022 konnte aufgezeichnet werden, und die Aufzeichnungen sind im YouTube-Kanal des MHC bzw. im MAX-Intranet der MPG verfügbar:

[https://www.youtube.com/channel/UCrBCKBtX\\_9SaJGaKgGv3eTQ/videos](https://www.youtube.com/channel/UCrBCKBtX_9SaJGaKgGv3eTQ/videos)

Entscheidend für den großen Erfolg der MHAW 2022 waren die unzähligen Helfer\*innen innerhalb und außerhalb der MPG, die sich ehrenamtlich engagierten und aktiv an der Planung und Umsetzung der MHAW 2022 mitgewirkt haben. Neben den Mitgliedern des MHC seien hier das Netzwerk der Beauftragten für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), die Abteilung IV „Personalentwicklung & Chancen“ der MPG-Generalverwaltung, das PostdocNet, das PhDNet und der Gesamtbetriebsrat der MPG, sowie die Techniker Krankenkasse (TK), Dragonfly Mental Health und der Asylarbeitskreis Heidelberg e. V. erwähnt, denn ohne deren besonders starkes Eintreten und Unterstützung wäre dieses Gemeinschaftsprojekt nicht in dieser intensiven Form durchführbar gewesen. Eine Liste der 62 MPG-internen und -externen Initiativen und Institutionen, die die MHAW 2022 besonders aktiv unterstützt haben, finden Sie in unseren Danksagungen auf der Homepage von MHAW 2022:

<https://www.postdocnet.mpg.de/mental-health-awareness-week-2022#acknowledgements>

sessions were able to be recorded, and the recordings are available on the MHC's YouTube channel or the MPG's MAX intranet:

[https://www.youtube.com/channel/UCrBCKBtX\\_9SaJGaKgGv3eTQ/videos](https://www.youtube.com/channel/UCrBCKBtX_9SaJGaKgGv3eTQ/videos)

Crucial to the great success of the MHAW 2022 were the countless helpers, both inside and outside the MPG, who volunteered and actively contributed to the planning and implementation of the MHAW 2022. In addition to the members of the MHC, the network of officers for Occupational Health Management (BGM), the Department IV "Human Resources Development & Opportunities" of the MPG Administrative Headquarters, the PostdocNet, the PhDNet and the General Works Council of the MPG, as well as the Techniker Krankenkasse (TK), Dragonfly Mental Health and the Asylarbeitskreis Heidelberg e. V. should be mentioned here, because without their particularly strong advocacy and support, this joint project would not have been feasible in this intensive form. A list of the 62 MPG-internal and MPG-external initiatives and institutions that have been particularly active in supporting the MHAW 2022 can be found in our acknowledgements on the MHAW 2022 homepage:

<https://www.postdocnet.mpg.de/mental-health-awareness-week-2022#acknowledgements>

[Zurück zum Seitenanfang](#)

[Back to the top](#)

## **2. Das MHAW-Programm**

Die MHAW 2022 wurde am 10. Oktober, dem Welttag für psychische Gesundheit, um 10:00 Uhr von der MPG-Generalsekretärin mit Worten der Unterstützung und Wertschätzung für die Veranstaltung eröffnet. Der Vorstellung des MHC und des BGM folgte die Ankündigung der institutsspezifischen Umfrage zur Arbeits- und Führungskultur, die mit einer Gefährdungsbeurteilung zu psychischen Belastungen kombiniert werden kann, durch die Abteilung IV „Personalentwicklung & Chancen“ der Generalverwaltung. Siehe auch:

<https://max.mpg.de/Service/Umfragen/Seiten/Staff-surveys-on-working-and-leadership-culture.aspx>. Die Vorträge, Workshops, Übungen und die Podiumsdiskussion fanden über fünf Tage statt, die jeweils um 10 Uhr begannen und bis um 17 Uhr endeten.

Wurde die erste MHAW 2020 noch einsprachig in Englisch abgehalten, gab es für die MHAW 2021 und MHAW 2022 große Anstrengungen, die sprachliche Barrierefreiheit so weit wie möglich zu gewährleisten und möglichst viele Themen zweisprachig in Deutsch und Englisch anzubieten. So gab es ein englischsprachiges und ein deutschsprachiges Programm, wobei die meisten Sessions parallel und nur einzelne Sessions simultan, d.h. entweder mit Simultanverdolmetschung oder konsekutiv in beiden Sprachen, abgehalten wurden.

Siehe Abbildung 1 sowie die Homepage der MHAW 2022:

<https://www.postdocnet.mpg.de/mental-health-awareness-week-2022>

## **2. The MHAW program**

The MHAW 2022 was opened at 10:00 am on October 10, World Mental Health Day, by the MPG Secretary General with words of support and appreciation for the event. The introduction of the MHC and the BGM was followed by the announcement of the institute-specific survey on working and leadership culture, which can be combined with a risk assessment on mental stress, by Department IV "Human Resources Development & Opportunities" of the Administrative Headquarters. See also:

<https://max.mpg.de/Service/Umfragen/Seiten/Staff-surveys-on-working-and-leadership-culture.aspx>. The presentations, workshops, exercises, and panel discussion took place over five days, each beginning at 10 a.m. and ending by 5 p.m.

While the first MHAW 2020 was still held in monolingual English, for the MHAW 2021 and the MHAW 2022 there were great efforts to ensure language accessibility as much as possible and to offer as many topics as possible bilingually in German and English. Thus, there was an English-language and a German-language program, with most sessions held in parallel and only individual sessions held simultaneously, i.e. either with simultaneous interpretation or consecutively in both languages.

See Figure 1 and the MHAW 2022 homepage:

<https://www.postdocnet.mpg.de/mental-health-awareness-week-2022>

# Abschlussbericht / Final report: #BreakTheStigma MHAW 2022 – Ein Gemeinschaftsprojekt der MPG / A joint project of the MPG

## Farbkodierung<sup>(\*)</sup> im Zeitplan für den Sprachmodus der MHAW-Beiträge:

- Diese Sitzung wird auf Deutsch und Englisch gehalten.
- Diese Sitzung ist nur auf Deutsch verfügbar.
- Diese Sitzung wird auf Deutsch gehalten, mit Simultanverdometschung ins Englische.
- Diese Sitzung wird auf Englisch gehalten, mit Simultanverdometschung ins Deutsche.
- Das Thema dieser deutschsprachigen Sitzung ist in einer weiteren Sitzung auf Englisch verfügbar. Weitere Informationen finden Sie im obigen englischsprachigen MHAW-Programm.

(\*) Aus dem „gedämpften qualitativen Farbschema“ von Dr. Paul To!

	Montag 10. Oktober 2022	Dienstag 11. Oktober 2022	Mittwoch 12. Oktober 2022	Donnerstag 13. Oktober 2022	Freitag 14. Oktober 2022
10:00 ~ 10:30	Eröffnungssitzung	Polizeiliche Interventionen und psychische Störungen <sup>(**)</sup>	Auswirkungen von früher Gewalterfahrung auf die seelische und körperliche Gesundheit <sup>(**)</sup>	Mental Health First Aid: Warum sollten Sie Ersthelfer*in für psychische Gesundheit werden? <sup>(***)</sup>	Podiumsdiskussion <sup>(**)</sup> Mind (re) set: Stigma überwinden!
10:30 ~ 11:00	Psychische Erkrankungen während der Pandemie – Chancen und Risiken <sup>(**)</sup>	Prof. Thomas Feltes	Prof. Christian Schmahl	Prof. Michael Deuschle	Prof. Arno Villringer Prof. Lara Keuck Kerstin Dübner-Gee Prof. Nicolas Rüsck
11:00 ~ 11:30	Prof. Ansgar Klimke	Umgang mit Belastungen und Krisen – Strategien und Tipps <sup>(***)</sup>	Der „Psycho-Tisch“: Ein phantastisches Inklusionsprojekt des Münchner Psychose-Seminars <sup>(**)</sup>	Menschen mit psychischen Störungen in der Polizei. Wie gehen wir damit um? <sup>(***)</sup>	
11:30 ~ 12:00	Afghanistan unter den Taliban – Humanitäre Krise und ihre Auswirkungen auf Bildung und Forschung <sup>(**)</sup>	Dr. Samy Egli	Prof. Josef Bäuml	Prof. Thomas Feltes	
12:00 ~ 12:30	Dr. Abas Basir Mohammad Hassan Nazeri	Fällt leider aus! Meditationsübungen	Entspannungsübungen	Hatha Flow & Yin Yoga	Achtsamkeitsübungen
12:30 ~ 14:00		Brigitte Schwörer	Anette Hausmann	Patrizia Neuhofer	Dr. Boris Bornemann
14:00 ~ 14:30	Kinder von Eltern mit Alkoholabhängigkeit /Dani und die Dosenmonster	Nicht gesellschaftsfähig – Tod, Verlust, Trauer und das Leben <sup>(**)</sup>	Mentale Gesundheit stärken – Wo und Wie finden Sie Unterstützung?	Selbstreflexion und ihre Rolle im Umgang mit Konflikten <sup>(**)</sup>	Abschlussitzung
14:30 ~ 15:00	Dr. Sören Kuitunen-Paul und Paula Kuitunen	Sandra Strauß & Schwarwel	Anette Hausmann	Harald Roth	
15:00 ~ 15:30	Zufriedenheit und Stressreduktion durch Meditation <sup>(**)</sup>		Aus der Pandemie in die nächste Herausforderung	Warum werden Menschen in psychischen Krisen künstlerisch kreativ? <sup>(**)</sup>	
15:30 ~ 16:00	Dr. Boris Bornemann		Britta Nehmke	PD Dr. Thomas Röske	
16:00 ~ 17:00	Kommunikation – „Man kann nicht nicht kommunizieren“ <sup>(**)</sup>		Suizidalität und Suizidprävention <sup>(**)</sup>	Das deutsche Sozialversicherungssystem	
	Dr. Rebecca Medda		Dennis Scharf	Johannes Kohl	

(\*\*): Diese Sitzung wird aufgezeichnet und wenn möglich im MAX und/oder Youtube-Kanal des MHC veröffentlicht.

(\*\*\*) Es gibt eine Aufzeichnung dieser Sitzung aus der MHAW 2021.

## Color coding<sup>(\*)</sup> in the schedule for the language mode of the MHAW contributions:

- This session will be held in English and German.
- This session is only available in English.
- This session will be given in German, with simultaneous translation into English.
- This session will be given in English, with simultaneous translation into German.
- The topic of this English-language session is available in German in another session. Please refer to the German-language MHAW program below for more information.

(\*) From the "muted qualitative color scheme" by Dr. Paul To!

	Monday October 10, 2022	Tuesday October 11, 2022	Wednesday October 12, 2022	Thursday October 13, 2022	Friday October 14, 2022
10:00 ~ 10:30	Opening session	Police intervention and mental disorders <sup>(**)</sup>	Mental Health First Aid: Why should you become a mental health first aider? <sup>(***)</sup>		Panel discussion <sup>(**)</sup> Mind (re) set: Conquering stigma!
10:30 ~ 11:00	Mental illness during the pandemic – Opportunities and risks <sup>(**)</sup>	Prof. Thomas Feltes	Prof. Michael Deuschle	Mental well-being at work – The forum for young researchers	Prof. Arno Villringer Prof. Lara Keuck Kerstin Dübner-Gee Prof. Nicolas Rüsck
11:00 ~ 11:30	Prof. Ansgar Klimke	The power of acceptance and how to cultivate it <sup>(**)</sup>	The "Psycho-Tisch": A fantastic inclusion project from the Munich Psychosis-Seminar <sup>(**)</sup>	Dr. Beate Schulze Hendrik Huthoff	
11:30 ~ 12:00	Afghanistan under the Taliban – Humanitarian crisis and its impact on education and research <sup>(**)</sup>	Dr. Ori Harel	Prof. Josef Bäuml		Mindfulness exercises
12:00 ~ 12:30	Dr. Abas Basir Mohammad Hassan Nazeri	Meditation practice	Relaxation exercises	Yoga practice	Dr. Boris Bornemann
12:30 ~ 14:00		Dr. Ori Harel	Cora Molloy	Dr. Ori Harel	
14:00 ~ 14:30	A scientist's primer on mental health <sup>(**)</sup>	Communication – "You cannot not communicate" <sup>(**)</sup>	Basics of burnout: Causes and remedies in a research environment <sup>(**)</sup>	Handling stress and crisis – Strategies and tips <sup>(***)</sup>	Closing session
14:30 ~ 15:00	Dr. Senaida Hernández Santana	Dr. Rebecca Medda	Dr. Dr. Olya Vvedenskaya	Dr. Samy Egli	
15:00 ~ 15:30	Self-reflection and its role in dealing with conflicts <sup>(**)</sup>	Mental health and academia-related immigration <sup>(**)</sup>		Why do people in mental crises become artistically creative? <sup>(**)</sup>	
15:30 ~ 16:00	Harald Roth	Dr. Dr. Olya Vvedenskaya	Strengthening mental health: Where and how can one find support?	PD Dr. Thomas Röske	
16:00 ~ 17:00	The German social security system	Sexism in STEM <sup>(**)</sup>	Out of the pandemics into the next challenge	Rescheduled: Thu 10/20/2022 at 4 pm Opening up the conversation about suicide <sup>(**)</sup>	Steve Phillip
	Johannes Kohl	Cécile Deprez	Britta Nehmke		

(\*\*): This session will be recorded and, if possible, posted on MAX and/or the MHC's YouTube channel!

(\*\*\*) There is a recording of this session from MHAW 2021.

Abbildung 1: Das deutschsprachige (links) und englischsprachige (rechts) Programm der MHAW 2022.

Figure 1: The German-language (left) and English-language (right) program of MHAW 2022.

[Zurück zum Seitenanfang](#)

[Back to the top](#)

### **3. Organisation**

Das Organisationsteam bestand aus mindestens 20 Kolleg\*innen, von denen die überwiegende Mehrheit aktive MPG-Mitarbeitende waren. Ab Mitte März fanden monatliche und ab September wöchentliche Organisationstreffen via ZOOM statt, um die verschiedenen organisatorischen Bereiche, die im Gantt-Diagramm in Abbildung 2 dargestellt sind, zu koordinieren und die Planung und Durchführung der MHAW 2022 schrittweise voranzutreiben.

Den Kern des Organisationsteams bildeten drei bis vier Kolleg\*innen, die regelmäßig an den Treffen teilnahmen und in der Organisation am stärksten eingebunden waren. Zudem erklärten sich vier Kolleg\*innen bereit, ihre ZOOM-Räume für die MHAW 2022 zur Verfügung zu stellen, und 11 Kolleg\*innen erklärten sich bereit, die ZOOM-Sitzungen zu moderieren und die Fragerunden nach den jeweiligen Präsentationen zu begleiten.

Parallel zu den allgemeinen Treffen des Organisationsteams fanden separate Treffen der Moderatorinnen und Panelist\*innen für die Podiumsdiskussion statt. Darüber hinaus fanden regelmäßige Treffen des PostdocNet, des BGM-Netzwerks und des Asylarbeitskreises Heidelberg e. V. statt, bei denen u.a. die Anliegen der MHAW 2022 diskutiert wurden.

### **3. Organization**

The organizing team consisted of at least 20 colleagues, the vast majority of whom were active MPG staff members. Starting in mid-March, monthly and from September weekly organizational meetings were held via ZOOM to coordinate the various organizational areas shown in the Gantt chart in Figure 2 and to progressively advance the planning and implementation of the MHAW 2022.

The core of the organizing team was formed by three to four colleagues who regularly attended the meetings and were most involved in the organization. In addition, four colleagues agreed to make their ZOOM rooms available for the MHAW 2022, and 11 colleagues agreed to moderate the ZOOM meetings and to accompany the Q&A sessions after the respective presentations.

In parallel to the general meetings of the organizing team, separate meetings of the moderators and panelists for the panel discussion took place. In addition, regular meetings of the PostdocNet, the BGM network and the Asylarbeitskreis Heidelberg e. V. took place, where, among other things, the concerns of the MHAW 2022 were discussed.

Gantt charts – Mental Health Awareness Week 2022 vs. 2021

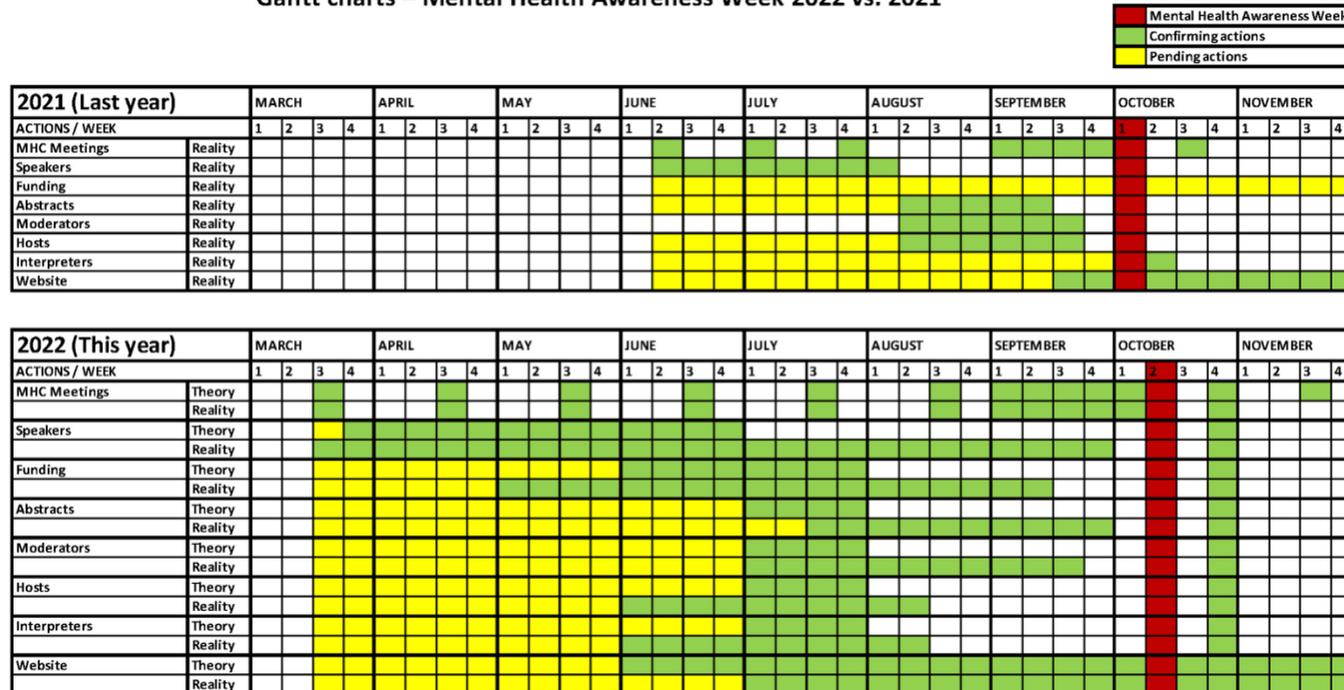


Abbildung 2: Gantt-Diagramm für die Organisation der MHAW 2022, im Vergleich zur vorjährigen MHAW 2021.

Figure 2: Gantt chart for the organization of MHAW 2022, compared to last year's MHAW 2021.

Die Organisation hätte eine/n Hauptkoordinator\*in benötigt, die/der für die Zeit von März bis Oktober zu etwa 50% freigestellt ist. Viele Aufgaben mussten dieses Jahr außerhalb der Arbeitszeit erledigt werden, was für die Organisation zukünftiger MHAWs nicht tragbar ist. Wesentlich war außerdem das starke Engagement der Referentin für Health Management der Abteilung IV „Personalentwicklung & Chancen“, die die Zusammenarbeit mit der gesamten Abteilung IV, der TK und dem BGM-Netzwerk koordiniert und bewerkstelligt hat.

The organization would have needed a primary coordinator on approximately 50% release time from March through October. Many tasks had to be done outside working hours this year, which is not sustainable for the organization of future MHAWs. Also essential was the strong commitment of the Consultant for Health Management of Department IV "Human Resources Development & Opportunities", who coordinated and managed the cooperation with the entire Department IV, the TK and the BGM network.

Die größte Herausforderung bei der Planung und Durchführung der MHAW war auch in diesem Jahr die Sicherstellung der Finanzierung der Mindestaufwandsentschädigung für MPG-externe Referent\*innen. Ohne die Bereitschaft einiger MPG-externer Referent\*innen, auf ihr Honorar zu verzichten, und anderer, auch namhafter MPG-externer Referent\*innen, trotz einer vergleichsweise geringen Aufwandsentschädigung professionelle Leistungen zu erbringen, wäre die Durchführung der MHAW 2022 kaum möglich gewesen. Die Spendensammlung war zum Teil ein mühsamer und zäher Prozess, der mehr als vier Monate dauerte. Insgesamt beteiligten sich sechs MPIs mit ihren BGM-Budgets, das PostdocNet und der Asylarbeitskreis Heidelberg e. V. an der Spendensammlung, und bis Mitte September kam ein Budget von 4900 Euro zusammen.

Dieses Budget reichte aus, um die maximale Aufwandsentschädigung auf 200 Euro pro Person und Stunde festzulegen und diese acht der MPG-externen Referent\*innen zu gewähren. Neun weitere MPG-externe Referent\*innen erhielten eine Aufwandsentschädigung von 100 bis 150 Euro pro Person und Stunde. Die MPG-externen Übungsleiter\*innen erhielten eine Aufwandsentschädigung von 50 Euro pro 30-minütiger Übungseinheit. Acht MPG-externe sowie alle neun MPG-internen Referent\*innen haben auf eine Aufwandsentschädigung verzichtet. Die Beiträge von drei MPG-externen Referent\*innen wurden von der TK finanziert.

Die Simultanverdolmetschung für die Podiumsdiskussion am Freitag wurde von Quintessenz-Konferenzdolmetschen Berlin honorarfrei zur Verfügung gestellt. Für die fünf Vorträge zwischen Montag und Donnerstag, bei denen eine Simultanverdolmetschung in Anspruch genommen wurde, wurde ein Honorar von 300 Euro pro Vortrag und für zwei Simultandolmetscher vereinbart. Dabei ist zu beachten, dass der marktübliche Tagessatz für den Einsatz von zwei Simultandolmetschern bei mindestens 1700 Euro liegt.

The biggest challenge in planning and implementing the MHAW this year was again securing funding for the minimum compensation for MPG-external speakers. Without the willingness of some MPG-external speakers to waive their compensation and of others, including renowned MPG-external speakers, to provide professional services despite a comparatively low compensation, the implementation of the MHAW 2022 would hardly have been possible. Fundraising was in part a laborious and tough process that took more than four months. In total, six MPIs participated in the fundraising with their BGM budgets, the PostdocNet and the Asylarbeitskreis Heidelberg e. V., and by mid-September a budget of 4900 euros had been collected.

This budget was sufficient to set the maximum compensation at 200 euros per person per hour and to grant this to eight of the MPG-external speakers. Nine additional MPG-external speakers received a compensation of 100 to 150 euros per person and hour. The MPG-external instructors received a compensation of 50 euros per 30-minute training session. Eight MPG-external and all nine MPG-internal instructors waived their right to a compensation. The contributions of three MPG-external speakers were financed by the TK.

Simultaneous interpretation for the panel discussion on Friday was provided free of charge by Quintessenz-Konferenzdolmetschen Berlin. For the five presentations between Monday and Thursday, where simultaneous interpretation was used, a fee of 300 euros per presentation and for two simultaneous interpreters was agreed. It should be noted that the usual market daily rate for the use of two simultaneous interpreters is at least 1700 euros.

Der englischsprachige Vortrag „Neurodivergence: Autism and ADHD“ und die deutschsprachige Übungseinheit „Meditationsübungen“ mussten kurzfristig abgesagt werden. Außerdem wurde der englischsprachige Vortrag „Opening up the conversation about suicide“ von Steve Phillip aus organisatorischen Gründen um eine Woche verschoben.

The English-language lecture "Neurodivergence: Autism and ADHD" and the German-language exercise session "Meditation exercises" had to be canceled at short notice. In addition, the English-language lecture "Opening up the conversation about suicide" by Steve Phillip had to be postponed by one week for organizational reasons.

[Zurück zum Seitenanfang](#)

[Back to the top](#)

#### **4. #BreakTheStigma-Botschaften**

Die Idee, destigmatisierende und ermutigende Botschaften über psychische Gesundheit und psychische Störungen anonym zu sammeln und zu veröffentlichen, wurde Anfang April von einem MHC-Mitglied vorgeschlagen. Später wurde die digitale Pinnwand Padlet als Plattform gewählt, und in den ersten Monaten wurden einzelne Beiträge innerhalb des MHC gesammelt. Im September konnte dann der Link zum Padlet auf der neu eingerichteten Website von MHAW 2022 geteilt werden, so dass immer mehr Nachrichten gepostet wurden und bis zum Ende von MHAW 2022 insgesamt mehr als 50 #BreakTheStigma-Botschaften gesammelt wurden:

<https://padlet.com/mhaw2022/breakthestigma>

Siehe auch Abbildung 3.

#### **4. #BreakTheStigma messages**

The idea of anonymously collecting and posting destigmatizing and encouraging messages about mental health and mental disorders was proposed by an MHC member in early April. Later, the digital bulletin board Padlet was chosen as the platform, and in the first months, individual messages were collected within the MHC. Then, in September, the link to the Padlet could be shared on the newly established MHAW 2022 website, so more and more messages were posted, and by the end of the MHAW 2022, a total of more than 50 #BreakTheStigma messages had been collected:

<https://padlet.com/mhaw2022/breakthestigma>

See also Figure 3.

mpg  
mhaw2022 + 47 + 128  
**Mental Health Awareness Week 2022 – #BreakTheStigma Messages**  
Please double-click on an empty field to post your anonymous message. Bitte doppelklicke auf ein freies Feld, um Deine anonyme Botschaft zu posten.

**DeepL**  
Please use DeepL to post your message both in English and German. Thank you!

Bitte benutzt DeepL um Eure Nachricht in Deutsch und in Englisch zu posten. Vielen Dank!

★★★★ (4) Rate

I sought therapy for the first time in my life. Germany has some of the most generous offers for subsidized mental health care and as practical advice, if you are not staying long term, you should use this opportunity now.

As heartfelt advice, everyone is deserving of therapy. You do not have to be hanging by a thread to go. We can all benefit from safe spaces to talk things out, learn about ourselves, and learn healthy coping mechanisms.

Anonymous MPG Doctoral Researcher ---

Ich habe zum ersten Mal in meinem Leben eine Therapie gemacht. Deutschland hat einige der großzügigsten Angebote für eine subventionierte psychiatrische Versorgung, und als praktischer Ratschlag: Wenn Sie nicht langfristig bleiben, sollten Sie diese Möglichkeit jetzt nutzen.

Ein herrlicher Rat: Jeder hat eine Therapie verdient. Sie müssen nicht an

It is about us: mental safety first! Excellent science can be carried out without this cost. If not, the price is way too high and the system will need a change.

\*\*\*

Es geht um uns: geistige Sicherheit geht vor! Exzellente Wissenschaft kann auch ohne diese Kosten betrieben werden. Wenn nicht, ist der Preis viel zu hoch und das System muss geändert werden.

PhD/Doktorand...  
★★★★★ (9) Rate

You are not alone. You are not the only one struggling with anxiety, eating disorder, depression, a burn-out. You can be sure that the person sitting next to you, as perfect as he/she might seem, is also struggling with something of their own. It is ok to talk about your fears or struggles, it is ok to feel sad, it is ok to take a day off because you are not feeling mentally strong. Take a distance from anyone who makes you feel that this things are not ok. Surround yourself with loving and understanding people and remember that your health and well-being is more important than anything else. No scientific discovery can substitute what you are worth. And it's ok if it takes time to reach the point where you live by that mindset. It took me many years of therapy and I am still on it. You are

Neurodivergence leads to a diversity of thought that benefits science, and yet the academic framework does very little to accommodate people with autism/ADHD. You are not alone, and the burn-out and depression you feel is justified. All we can do is make our presence known and try and change the system, by not keeping quiet when we encounter triggers and barriers to success that only exist for us because of the way our brains function.

<3, an anonymous postdoc ---

Neurodivergenz führt zu einer Vielfalt des Denkens, die der Wissenschaft zugute kommt, und dennoch bietet der akademische Rahmen nur sehr wenig Raum für Menschen mit Autismus/ADHS. Sie sind nicht allein, und das Burn-out und die Depression, die Sie empfinden, sind berechtigt. Alles, was wir tun können, ist, uns bemerkbar zu machen und zu versuchen, das System zu ändern, indem wir nicht schweigen, wenn wir auf Auslöser und Erfolgsbarrieren stoßen, die nur für uns aufgrund der Funktionsweise unseres Gehirns existieren.

<3, ein anonym Postdoc

★★★★★ (4) Rate

**Comparison is the thief of joy**

Everyone have their own race to run, please don't miss out on your life worrying about what other people have

\*\*\*

**Der Vergleich ist der Dieb der Freude**

Jeder hat sein eigenes Rennen zu laufen, bitte verpassen Sie nicht Ihr Leben, indem Sie sich

Burnout is real. Take a break. Recovery takes longer.

Burnout ist real. Machen Sie eine Pause. Die Erholung dauert länger.

PhD researcher / Doktorand\*in  
★★★★★ (8) Rate

Recovery is possible, even if it takes 10+ years. Recovery ist möglich, auch wenn es 10+ Jahre dauert.

Anonymous MPG staff Anonyme/ MPG-Mitarbeiter\*in  
★★★★★ (4) Rate

I like all of these messages, and I can identify with so many of them.

When you grow up in a society that demands you to always be the best, the smartest, the most athletic, the healthiest, the prettiest, it forms an extremely false self-image. You constantly compare yourself to others and make yourself look worse than you actually are. You always have this goal of perfection in your head and forget to just live and enjoy the moment. We don't have to achieve anything - it's our choice to set a goal, and often it's good for motivation. But we don't have to. Another important thing I'd like to add is the culture of mistakes. Many people are very afraid of making mistakes - including me. But no one is perfect - everyone makes mistakes, and then you learn from them.

**Psychische Probleme diskriminieren nicht: sie betreffen uns alle, ungeachtet der Position.**

★★★★★ (3) Rate

**We get physiotherapy if we have back pain but not psychological therapy if we are struggling. Therapy is the gym of the mind. Stay healthy, speak up! There is no need to walk up to a cliff to change direction :) we are all in this together**

★★★★★ (3) Rate

Suffering may be invisible. Change is possible - and takes time.

I'm dealing with post-traumatic symptoms from childhood including anxiety and depressive episodes. Still doing a PhD and trying to take care of myself.

Therapy was and is absolutely essential for me and really shouldn't be stigmatized. We all need someone to talk to in a caring and non-judgemental environment.

Andere wissen lassen, wie man sich fühlt gibt ihnen die Möglichkeit zu verstehen. Es wird dich nicht schwach oder verletzlich machen. Es wird es Anderen erleichtern sich selbst zu öffnen.

Es wird besser... Überarbeite dich nicht und nehme dir die Pausen, die dir zustehen! Stehe für dich und deine Arbeitszeit ein! Mach Feierabend und trinke einen Tee! Lass dich nicht unterkriegen! Und suche dir die therapeutische und medikamentöse Hilfe, die du brauchst! Nur so kannst du glücklich sein und gute (und erfüllende) Arbeit leisten.

Achte auf dich! Es dankt dir niemand...  
---  
It gets better... I promise!  
Don't overwork yourself and take the breaks you deserve! Stand up for yourself and your working hours! Call it a day and have a cup of tea! Don't let it get you down!  
And seek the therapeutic and medicinal help you need!  
This is the only way you can be happy and do good (and fulfilling) work. Take care of yourself! Nobody thanks you...

*By a colleague who deals with chronic depression and migraines half their life and found a good way to be happy while doing a good job and enjoying their work.*

★★★★★ (4) Rate

Letting others know how you feel gives them the possibility to understand. It will not make you weak or vulnerable. It will make others comfortable to open up themselves.

Andere wissen lassen, wie man sich fühlt gibt ihnen die Möglichkeit zu verstehen. Es wird dich nicht schwach oder verletzlich machen. Es wird es Anderen erleichtern sich selbst zu öffnen.

Accepting help was the right decision. I am not alone! Hilfe anzunehmen war die richtige Entscheidung. Ich bin nicht allein!

MPG staff member  
★★★★★ (4) Rate

Als Robert Enke gestorben ist, wurde mir völlig der Boden unter den Füßen weggerissen. Wenn jemand wie er mit all seinen Möglichkeiten Depressionen nicht überlebt, wie soll ich es dann schaffen???

Ich habe es irgendwie geschafft. Ich bin immer noch hier! Glückliche! Manchmal. Aber ich bin hier; habe meinen Weg gefunden... Und das deutsche Gesundheitssystem hat nichts dazu beigetragen, dass muss leider ganz klar gesagt werden.

Und Robert Enke fehlt. Jeden Tag.

\*\*\*

When Robert Enke died, the ground was completely pulled out from under me. If someone like him, with all his possibilities, can't survive depression, how am I supposed to???

I somehow made it. I am still here! Happy? Sometimes. But I am here; found my way.... And the German health care system has contributed nothing to it, that must be said unfortunately quite clearly.

And Robert Enke is missed. Every day

I just want to be me, and that's just fine. Ich will einfach ich selbst sein, und das ist auch gut so.

Anonymous MPG staff Anonymer MPG-Mitarbeiter  
★★★★★ (6) Rate

Exzellenz ist eine natürliche Folge unseres Wohlbefindens, sowohl körperlich als auch geistig und seelisch, und nicht das anzustrebende Ziel.

Excellence is a natural consequence of our well-being, both physically and mentally, and not the goal to strive for.

Ein MHC-Mitglied An MHC member  
★★★★★ (8) Rate

It is Ok to struggle... there is no shame to ask for help... it is not a weakness... you are doing it for yourself, for the chance to start to feel better again.

I am now in therapy for about two years. It wasn't always easy to open up about all the worries, all the pain, all the anxiety... but I still did and it started to help, bit by bit.

You can do it too! I am sure of it.

---  
Es ist in Ordnung, zu kämpfen... es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten... es ist keine Schwäche... du tust es für dich selbst, für die Chance, dich wieder

Ich glaube, du bist ziemlich gut so wie du bist. Schau mal an, was du schon alles erreicht hast. Du kannst stolz auf dich sein. Atme mal tief ein und umarme dich selber. Du musst nicht darauf warten, dass es ein anderer macht. Bleib einfach mal bei dir und renne nicht immer vor dir weg. Ich bin fest davon überzeugt, dass du dir ganz schön viel zu sagen hast. Frag dich mal, was du magst. Und was du nicht magst. Wo du dich wohlfühlst. Und was dich traurig macht. Was dir Angst macht. Was dich so stresst, dass du dir selber weh tun musst, weil du die Gefühle sonst nicht erträgst. Hör mal auf dich. Und gehe auf dich ein. Das darfst du. Du darfst essen, wenn du Hunger hast. Du darfst schlafen, wenn du müde bist. Du darfst Nein sagen, wenn du etwas nicht möchtest. Und du darfst Ja sagen, wenn du etwas wirklich willst. Du darfst Grenzen stecken und diese verteidigen. Du darfst dich gut um dich kümmern. Du darfst dich selber lieben. Das muss kein anderer für dich tun. Du darfst die Person sein, die du tief in dir bist. Und die endlich gesehen werden will. Du bist gut, wie du bist.

-----

I think you're pretty good just the way you are. Look what you have already achieved. You can be proud of yourself. Take a deep breath and hug yourself. You don't have to wait for someone else to

I was sexually assaulted as a child and that's why I became a lawyer, thinking at first that I would go into criminal law before changing my mind during my studies. Little did I know how much the doctoral experience would exacerbate all the symptoms of a lifelong depression that comes and goes like an old friend. Nobody had suggested this possibility to me, not even my doctor or psychologist made this connection, and I myself had not expected the months following my enrollment in the doctoral program were punctuated by periods of self-doubt during which it was sometimes impossible for me to write two lines for days. I simply felt unable to do it, let alone come up with an original idea. Yet, a part of me was still working, leaving my colleagues with the false impression that I was not completely falling apart. When I was offered to write articles, I would sabotage myself by not meeting deadlines for instance, and thus confirming to my colleagues what I thought I already knew about myself: I was simply incapable. These periods plunged me into periods of anxiety and isolation that I had never experienced before. I have been fortunate to have a supervisor who is not only an exceptional human being, with an extraordinary human intelligence, but also a highly respected professional around the globe. One day,

Many years ago, I developed an eating disorder, anxiety, mood swings and melancholy, and I did not feel like my normal self anymore. The latter troubled me profoundly. I thoroughly contemplated, when those problems had begun and why. The suspicion arose in me, that the hormonal contraceptive I was taking since two years might be the culprit. Was I really the right candidate? Did my supervisor made a mistake in hiring me as an assistant and doctoral student? The months following my enrollment in the doctoral program were punctuated by periods of self-doubt during which it was sometimes impossible for me to write two lines for days. I threw out the anti-baby pills. My psychological situation got gradually better, and after three or four months, I was fine again. My issues were not completely over, but manageable without noteworthy effort, and I finally felt like my true self again. Therefore my advice to all you girls out there: If you have psychological issues, conduct the experiment of omitting hormonal contraceptives for several months. Be aware, that you will not notice an amelioration of your symptoms right away, but that it takes at least six weeks, until you perceive the first signs of improvement. If there is no significant improvement after six months however, your condition is probably not a side effect of the pill. Anyway, it is worth trying this out, before you take any other

Weil ich Ängste habe, bin ich in psychotherapeutische r Behandlung. Manchmal frage ich mich, weshalb ich diesen Schritt nicht schon viel früher gemacht habe. Es macht mir sogar Spass, gemeinsam mit dem Therapeuten Strategien gegen die Ängste zu besprechen und in echten Leben auszuprobieren. Den Körper trainiert man ja auch nach Belieben, warum nicht das Köpfchen? Because I have fears, I am undergoing psychotherapeutic treatment. Sometimes I wonder why I didn't take this step much earlier. I even enjoy discussing strategies against my fears with the therapist and trying them out in real life. You can train your body as you like, why not your mind?

★★★★★ (4) Rate

I've been living with anxiety and depression for about two and a half years now. I didn't know how or who I should talk to about it. I have felt numb nearly every day and did everything just to feel something. This includes self harm. I have lost all my hope and was caring less and less about my mental and physical health, my education or my life in general. Whenever I crossed the street I hoped the cars would hit me. Whenever I hurt myself I hoped I would faint and die. My few friends and family know about most of this. But yet I didn't get a single "I'm sorry you're feeling this way", or "Do you want to talk about

# Abschlussbericht / Final report: #BreakTheStigma MHAW 2022 – Ein Gemeinschaftsprojekt der MPG / A joint project of the MPG

<p>Sie müssen nicht am seidenen Faden hängen, um eine Therapie zu machen. Wir alle können von sicheren Räumen profitieren, um über Dinge zu sprechen, etwas über uns selbst zu lernen und gesunde Bewältigungsmechanismen zu erlernen.</p>	<p>still on it. You are not alone!</p> <p>Du bist nicht alleine. Du bist nicht die einzige Person die mit Stress, einer Ess-Störung, Depression, einem Burnout zu kämpfen hat. Du kannst dir sicher sein, dass die Person neben dir, so perfekt sie auch zu erscheinen mag, auch mit etwas zu kämpfen hat. Es ist ok über deine Ängste und Probleme zu reden, es ist ok wenn du dich traurig fühlst, es ist ok wenn du dir einen Tag freinimmst, wenn du dich mental nicht stark genug fühlst. Nehme Abstand von Personen die dir das Gefühl geben all das wäre nicht ok. Umgib dich selbst mit liebevollen und verständnisvollen Menschen und merke dir, dass nichts auf der Welt wichtiger ist als deine Gesundheit und dein Wohlbefinden. Keine wissenschaftliche Entdeckung ist wichtiger als dein Wert &lt;3! Und es ist ok wenn du Zeit brauchst um nach diesem Mindset zu leben. Ich habe viel Jahre Therapie gebraucht und bin immer noch dran. Du bist nicht alleine!</p>	<p>verpassen Sie nicht Ihr Leben, indem Sie sich darum sorgen, was andere Leute haben</p> <p>from an anonymous MPI PostDoc</p> <p>★★★★★ (8) Rate</p>	<p>mistakes, and ones you learn from them. Don't be too hard on yourself!</p> <p>Mir gefallen all diese Botschaften, und ich kann mich mit so vielen von ihnen identifizieren. Wenn man in einer Gesellschaft aufwächst, die von einem verlangt, immer die beste, die klügste, die sportlichste, die gesündeste, die hübscheste Person zu sein, entsteht ein extrem falsches Selbstbild. Man vergleicht sich ständig mit anderen und lässt sich schlechter ausssehen, als man tatsächlich ist. Man hat immer dieses Ziel der Perfektion in Kopf und vergisst, einfach zu leben und den Moment zu genießen. Wir müssen nichts erreichen - es ist unsere Entscheidung, uns ein Ziel zu setzen, und oft ist es gut für die Motivation. Aber wir müssen es nicht.</p>	<p>hiding. There's nothing wrong with you.</p> <p>--</p> <p>Leiden kann unsichtbar sein. Veränderung ist möglich - und braucht Zeit.</p> <p>Ich habe mit posttraumatischen Symptomen aus der Kindheit zu tun, einschließlich Angstzuständen und depressiven Episoden. Dennoch promoviere ich und versuche, auf mich aufzupassen.</p> <p>Therapie war und ist für mich absolut notwendig und sollte wirklich nicht stigmatisiert werden. Wir alle brauchen jemanden, mit dem wir in einer fürsorglichen und nicht wertenden Umgebung sprechen können.</p> <p>Sei mutig und mache einen Schritt in die Richtung, dich um dich selbst zu kümmern - was auch immer das für dich bedeuten mag. Du brauchst nicht im Stillen zu leiden. Es ist nichts falsch an dir.</p>	<p>zu öffnen.</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>Während meiner ersten und Gott sei Dank bisher einzigen depressiven Episode vor 6 Jahren habe ich erlebt, wie wenig eine Depression mit "einfach nur traurig/schlecht drauf/niedergeschlagen sein" zu tun hat und wie unerträglich und absurd lähmend dieser Zustand ist. Mein allergrößter Respekt für alle, die damit kämpfen! (Therapie war auch für mich wichtig, um da wieder rauszukommen.)</p> <p>During my first and up to now only (Thank God!) depressive episode 6 years ago I experienced first hand that you cannot compare that terrible mental state to being "just sad/in a bad mood". It is unbearable and paralyzing in an absurd way. My biggest respect to everyone that struggles with this! (Therapy was important also for me to get and stay well.)</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>You are not alone, everybody thinks that they are not at the expected level.</p> <p>Getting help is something as frightful and difficult as it is important! In the beginning, it might be only one second of calm per day, but it will improve. And it is okay if you still feel down sometimes, that is also what makes us human. In these days, treat yourself as you would treat a friend, rest, and do not blame yourself.</p> <p>Psychotherapy and medication changed my life, and it is nothing</p>	<p>And Robert Enke is missing. Every day.</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>Focus on knowing yourself the best and living life for yourself. You do not need anyone else to decipher your life or tell you how to live it.</p> <p>★★★★★ (2) Rate</p> <p>The so-called and increasingly infamous Harnack Principle of the MPG that fosters rigid rather than contextual hierarchies, narcissistic rather than communal leadership, is among the major reasons why people working at Max Planck Institutes suffer mentally. Psychological problems are not all about childhood trauma, working environments can also make you sick, physically and mentally.</p> <p>Das so genannte und zunehmend berüchtigte Harnack-Prinzip der MPG, das starre statt kontextbezogene Hierarchien, narzisstische statt gemeinschaftliche Führung fördert, ist einer der Hauptgründe, warum Menschen, die an Max-Planck-Instituten arbeiten, psychisch leiden. Psychische Probleme haben nicht nur mit Kindheitstrauma zu tun, auch das Arbeitsumfeld kann krank machen, körperlich und seelisch.</p>	<p>selbst, nur die Chance, dich wieder besser zu fühlen.</p> <p>Ich bin jetzt seit etwa zwei Jahren in Therapie. Es war nicht immer leicht, mich zu öffnen und die Ängste zu sprechen... aber ich habe es trotzdem getan, und es begann zu helfen, Stück für Stück.</p> <p>Du kannst das auch! Da bin ich mir sicher</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>Get treated! the sooner, the better.</p> <p>I am a PhD Student that migrated from a more or less violent situation. 4 childhood friends were killed in the years before I started my PhD and honestly, coming here was also a kind of a journey to get away from that environment. Nevertheless, in the lab nothing went as planned: there was no project, supervision or meaningful technical advice and my personal and professional life collided.</p> <p>I ended having crippling panic attacks that literally paralysed me (yes, literally) and a prolonged depression that numbed my mind in a way that complicated even further my PhD work. After months of doubt about taking psychological therapy for the 3rd time (2 times before the PhD due to the situations explained above), I decided to look for help both with a psychologist and a psychiatrist. I took</p>	<p>for someone else to do it. Just stay with yourself and don't always run away from yourself. I am firmly convinced that you have a lot to tell yourself. Ask yourself what you like. And what you don't like. Where you feel good. And what scares you sad. What scares you. Which stresses you out so much that you have to hurt yourself because otherwise you wouldn't be able to handle all these feelings. Listen to you and take care of yourself. You can. You can eat when you're hungry. You can sleep when you're tired. You can say No if you don't want something. And you can say Yes if you really want something. You can set boundaries and defend them. You can take good care of yourself. You are allowed to love yourself. Nobody else has to do that for you. You are allowed to be the person you are deep down. And who finally wants to be seen. You are good the way you are.</p> <p>MPG Mitarbeiter/MPG staff</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>Ich glaube, dass jedes Lebewesen und jeder Mensch optimal an seine Umwelt angepasst ist. Anders zu sein, bedeutet nicht besser und klüger, oder schlechter und dümmer zu sein, sondern... eben anders! Lass uns die anderen Menschen so respektieren und wertschätzen, als wären wir selbst diese</p>	<p>the globe. One day, as we were meeting to discuss my Ph.D, he asked me at the beginning of the meeting how I was doing. Being unable to lie to his any more and to pretend, I simply answered calmly: do you really want to know or shall I give you the polite version? Fortunately, he preferred the first and that saved my life. To all the supervisors reading this message: don't worry, I didn't take up much of his time. But his kindness, his listening, and especially his confidence in me, allowed me to get my act together and ask for help. To all supervisors and colleagues reading this message: never underestimate what a kind word can do. It really can change lives. And to all these who are going through depression: seek help and if it doesn't work with the first psychologist, don't give up. The 4th one was the right one for me. You're not alone.</p> <p>***</p> <p>Ich wurde als Kind sexuell missbraucht, und deshalb wurde ich Anwältin. Zunächst dachte ich, ich würde Strafrecht studieren, bevor ich meine Meinung während des Studiums änderte. Ich ahnte nicht, wie sehr die Erfahrung der Promotion alle Symptome einer lebenslangen Depression, die wie ein alter Freund kommt und geht, verschlimmern würde. War ich wirklich der richtige Kandidat?</p>	<p>you take any other drugs that mess with your brain. And men do not die from using condoms; just ignore their boring lamentations.</p> <p>I mentioned that I contracted an eating disorder: Note, that eating disorders have something in common with addictions. You never get fully rid of them. The brain remembers once explored channels of stress release. Eating disorders can go dormant for months or even years, but whenever you go through a stressful phase, the awful beast stirs in its slumber, and if you are not vigilant to the signs, it will rear its ugly head once more, and then it is cumbersome to get it under control again. Mind, that there can be stress factors one does not notice consciously for some time. If I induce vomiting more than twice in one month, I know that I need to take care of myself and must take a little break.</p> <p>I want to mention in this context, that I sometimes hear ill gossip about people who were seen out of doors on a sick day. Surely, there will always be some individuals, who exploit the system, but one must not jump to conclusions. Calling in sick is not only legitimate, if you are bedridden with a temperature, coughing up something reminiscent of pureed slugs. One can also be genuinely sick with a mental issue, while being physically in perfect health. In such situations, it is often</p>	<p>you want to talk about it?" from especially my family. Even though all I could have really needed was a long hug. I didn't even get that. All I've got from my parents was a "Everybody is feeling like you at some point in their lives" or "There shouldn't be any reason for you to be depressed".</p> <p>Depression is real. It's not a choice, it's an illness. People die from this illness every day. Depression is not just sadness, it's way more than just that. Please understand this!</p> <p>***</p> <p>Seit etwa zweieinhalb Jahren leide ich unter Angstzuständen und Depressionen. Ich wusste nicht, wie oder mit wem ich darüber reden sollte. Ich habe mich fast jeden Tag wie betäubt gefühlt und alles getan, nur um etwas zu fühlen. Dazu gehörte auch Selbstverletzung. Ich habe meine ganze Hoffnung verloren und kümmernte mich immer weniger um meine geistige und körperliche Gesundheit, meine Ausbildung oder mein Leben im Allgemeinen. Jedes Mal, wenn ich die Straße überquerte, hoffte ich, dass die Autos mich überfahren würden. Immer, wenn ich mich verletzte, hoffte ich, ich würde ohnmächtig werden und sterben. Ich habe viele Male versucht, mir das Leben zu nehmen. Meine wenigen Freunde und Familienangehörigen wissen über das meiste davon Bescheid. Und doch habe ich kein einziges "Es tut mir leid, dass du dich so fühlst" oder "Willst du darüber reden?" bekommen, vor allem nicht von meiner</p>
<p>Anonyme/r MPG-Doktorand*in</p> <p>★★★★★ (5) Rate</p> <p>After the separation from my wife, I was in psychological treatment. The best idea I ever had.</p> <p>Nach der Trennung von meiner Frau war ich in psychologischer Behandlung. Das war die beste die Idee, die ich jemals hatte.</p> <p>Researcher</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>During my PhD, I had a really hard time. Nothing worked in my project, the harder I tried, the worse it got, the harder I tried... At the same time, the relationship with my girlfriend broke up, friends moved away, I lost touch with family. It was a very dark time. I found my way through, also with psychological help, learned to laugh and cry again, have been through wonderful</p>	<p>it's hard to find therapy options in English, and it seems like most health insurance companies don't reimburse for online services like BetterHelp. If MPG wants to attract excellent international talent, they should do something about this.</p> <p>Es ist schwer, Therapieangebote in englischer Sprache zu finden, und die meisten Krankenkassen erstatten offenbar keine Kosten für Online-Dienste wie BetterHelp. Wenn die MPG exzellente internationale Talente anziehen will, sollte sie etwas dagegen tun.</p> <p>★★★★★ (7) Rate</p> <p>Es hat mich über 20 Jahre in der Essstörung und Depression gebraucht, um diesen einen Satz zu verstehen: "Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an." Auch ich habe meine Doktorarbeit und Postdoc-Zeit gemeistert. Habe einen Partner gefunden. Habe wunderbare Kinder bekommen. Gehe einer regelmäßigen Arbeit nach. Habe Freunde fürs Leben gefunden. War überall dabei und habe viel mitgemacht. Habe gelacht und geweint, mit Dingen um mich geworfen und mich selber verletzt. Und mich jeden Tag schuldin</p>	<p>★★★★★ (8) Rate</p> <p>★★★★★ (7) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p>	<p>★★★★★ (5) Rate</p> <p>★★★★★ (5) Rate</p> <p>★★★★★ (5) Rate</p>	<p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p>	<p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p>	<p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>

times. And maybe surprisingly, decades later I'm still working in science and enjoy it - but that doesn't mean I couldn't be equally happy elsewhere, it's just how it worked out. One more thing is important: I've also learned a lot in that hard time, I guess I'm more sensitive now. It's part of me, and that's also good.

Während meiner Doktorarbeit hatte ich eine richtig schwere Zeit. Nichts funktionierte in meinem Projekt, je härter daran gearbeitet habe, desto weniger hat funktioniert, desto härter habe ich gearbeitet... Zugleich ging die Beziehung zu meiner Freundin in Scherben, Freunde zogen weg, ich verlor den Kontakt zu meiner Familie. Es war eine sehr dunkle Zeit. Aber ich habe rausgefunden, auch mit psychologischer Hilfe, habe gelernt wieder zu lachen und zu weinen, habe seitdem wunderbare Zeiten erlebt. Und - vielleicht überraschend - arbeite ich Jahrzehnte später immer noch in der Wissenschaft, sogar mit Begeisterung - aber das heißt nicht, dass ich woanders nicht genauso glücklich sein könnte, es hat sich halt so ergeben. Was noch wichtig ist: Ich habe auch viel gelernt in der schweren Zeit, bin jetzt wohl feinfühligler. Sie geht zu mir, das ist auch gut.

★★★★★ (3) Rate

days, I walked myself into a mental hospital. I was hospitalized twice that year and ever since I have been on several different antidepressants to keep my mood in check. When I came back to the lab to resume my PhD, I told people that I have been spending months in psychiatric care. Don't be ashamed of it. We deserve the help that we need.

Deutsch:

In meinem ersten Jahr der Promotion fühlte ich mich isoliert und entfremdet und wurde schwer depressiv. Als ich anfang, tagelang zu weinen, begab ich mich in eine psychiatrische Klinik. In jenem Jahr wurde ich zweimal stationär behandelt, und seither nehme ich verschiedene Antidepressiva, um meine Stimmung unter Kontrolle zu halten. Als ich ins Labor zurückkehrte, um meine Promotion fortzusetzen, erzählte ich den Leuten, dass ich monatelang in psychiatrischer Behandlung gewesen war. Dafür braucht man sich nicht zu schämen. Wir haben die Hilfe verdient, die wir brauchen.

Übersetzt mit [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (kostenlose Version)

★★★★★ (7) Rate

**As a person who has gone through clinical depression, I would like to share the following. Love yourself, trust yourself, and place yourself first (respecting others, of course). There is nothing better and more unima**

Jeden Tag schuldig gefühlt. Habe meine Bedürfnisse ignoriert. Versucht es allen recht zu machen. Und mich selber bestraft, wenn ich das nicht geschafft habe. Ich habe Jahrzehntlang nur überlebt. Nicht gelebt. Das war nicht mein Leben, was ich gelebt habe. Ich habe nur funktioniert und die Erwartungen anderer Menschen erfüllt. Aber nicht die Erwartungen, die sie wirklich an mich hatten, sondern die, von denen ich gedacht habe, dass sie sie an mich haben. Ich habe nie gefragt, was eigentlich von mir erwartet wird. Und ich habe mich selber nie gefragt, was ich selber erwarte. Was ich selber eigentlich von meinem Leben will. Wer und wie ich sein will. Bis zu der Phase letztes Jahr in der ich jeden Tag im Auto gedacht habe, ich fahre jetzt gegen den nächsten Baum. Ich hatte vor mir selber Angst. Nicht um mich, denn der Tod wäre ja für mich die Erlösung gewesen. Aber vor mir. Und das ist mir bewusst geworden, in welcher Trennung zu mir selber ich Jahrzehntlang gelebt habe. Und dann habe ich angefangen zu reden. Mir Hilfe zu holen. Ich will nicht mehr in dem Gedanken leben, dass ich das Opfer meiner eigenen Gefühle und äußerer Umstände bin. Ich will frei sein. Und ich kann und darf frei sein. Und Freiheit bedeutet für mich seit ein paar Monaten endlich meine ganzen Gefühle anzunehmen. Und zu genießen. Und zu teilen. Ich bin glücklich! Ich lasse es raus. Und genieße es. Ohne Angst, dass der Moment eh gleich wieder vorbei sein wird und es sich deswegen nicht lohnt glücklich zu sein. Ich bin sauer und wütend? Ich lasse es raus. Irgendwas oder Irgendjemand hat mich wütend gemacht, hat meine Grenzen überschritten. Ich sage es und schaue hinter die Fassade, warum das passiert ist. Ich bin traurig? Ich nehme mich selbst in den Arm und tue mir was Gutes. Meine neue Freiheit ist für mich, mich selber zu lieben und

emotions. I feel small and unworthy, not hard-working enough, not smart enough, ... I did a therapy and learnt to accept myself, I broke up with my boyfriend, and I realised how toxic relationships can be. I felt empowered in my studies. When I started my thesis at an MPG institute, all the old feelings came back. Now, I know that it is the environment that makes me feel like that, and it is not me, but this actually makes it worse, because one can't change the environment.

★★★★★ (4) Rate

**What about interns and Master's students?**

We are a cohort of people who people at MPI really don't care about. What I find surprising is that in many MPIs, there aren't even mailing lists of these people. More often than not, we get tied to some superiors who can be crazy good scientists but terrible mentors. I just want to say that I've been under a terrible mentorship, which made me loose confidence in myself. I want to say that lack of one take control of who you are, and let no one dictate what you're capable of doing and what you're not. Appreciate the smallest joys in life and move away from such toxic people.

Wir sind eine Gruppe von Leuten, um die sich die Leute an MPI nicht wirklich kümmern. Was mich überrascht, ist, dass es in vielen MPIs nicht einmal Mailinglisten für diese Leute gibt. Meistens sind wir an

it's so easy to put myself down for not being as productive as I'd like to be (and others are) in the lab. Going to therapy has been incredibly helpful in learning to see my worth as inherent, and not linked to how good I am at what I do.

Working in a positive lab environment has been central in managing to juggle my mental health and working in academia, and we all deserve to be in spaces that allow us to be our full messy selves and not science machines.

★★★★★ (5) Rate

**Das Stigma ist stark**

Seit 16 Jahren lebe ich mit der Diagnose Bipolare Störung. Die Krankheit hat schon vorher mein Leben bestimmt, berufliche und private Pläne zerstört, Freundschaften beendet, sehr viel Kraft gekostet. In meinem Umfeld wissen nur wenige von der Erkrankung, an Arbeitsplatz niemand. Aus Erfahrung weiß ich, dass fast niemand mit dem Krankheitsbild umgehen kann, denn Menschen werden für ihr Verhalten verantwortlich gemacht. In akuten Krankheitsphasen bin ich ein anderer Mensch, ängstlich, abweisend, wirr und bräuchte eigentlich dringend Unterstützung und Hilfe. Viele reagieren jedoch genau dann ablehnend. Meine Wesensänderung macht sie misstrauisch, so wollen sich nicht damit befassen. In der Vergangenheit habe ich dadurch meine Stelle verloren und meine Wohnung. Ohne meine Familie wäre ich obdachlos

★★★★★ (5) Rate

I have struggled with my mental health for all my life, sometimes visibly, but often hidden. I know that I am not alone, but that can be difficult to remember when I look around and everybody else seems to be doing fine. This is why we need to speak more openly about our experience rather than struggling by ourselves, right next to each other, but invisible for the other person to see. When I opened up about my issues, people were kind and understanding, but I still feel alone. I hope that this will

isre, and it is nothing anyone should be ashamed of.

Sie sind nicht allein, jeder denkt, dass er nicht auf dem erwarteten Niveau ist.

Sich Hilfe zu holen, ist etwas ebenso Furchtbares und Schwieriges wie Wichtiges! Am Anfang ist es vielleicht nur eine Sekunde der Ruhe pro Tag, aber es wird besser. Und es ist in Ordnung, wenn Sie sich manchmal immer noch niedergeschlagen fühlen, auch das macht uns zu Menschen. Behandeln Sie sich in diesen Tagen so, wie Sie einen Freund behandeln würden, ruhen Sie sich aus, und machen Sie sich keine Vorwürfe.

★★★★★ (5) Rate

**In moments when I am functioning well and feel stable, I actively work to reduce the stigma towards neurodiverse people.**

Particularly in science, there is an urgent need for more voices to speak openly about the realities of their lives, and for datagaps and research gaps to be closed.

Although I try to be transparent, the only thing that remains in the bad moments is shame. Can I call in sick or will it be noticed negatively? What should I give as the reason for my absence? Would anyone even understand the truth? If someone realizes how bad my condition is, will I be trusted with anything, will my contract be extended? Do I

★★★★★ (7) Rate

If you don't feel well, you go to the doctor. And maybe therapy will help and maybe medication will help. Both are fine if you get help and find a solution for yourself!

Wenn es dir nicht gut geht, gehst du zum Arzt. Und vielleicht hilft eine Therapie und vielleicht helfen Medikamente. Beides ist in Ordnung, wenn man sich Hilfe holt und seine Lösung für sich selbst findet!

★★★★★ (3) Rate

PS: we sometimes are in an environment where taking alcohol, smoking marijuana or taking LSD, amphetamines and coke is more accepted, or at least, talked about, than taking a proper psychiatric medication.

If you need to take some of the above to numb the pain, think twice if it is a recreational drug use or a harmful way to self-medicate.

Staff/Service

★★★★★ (3) Rate

Die Seele könnte nur dann nicht verletzt werden wenn wir keine hätten. Sie kann heilen wie ein gebrochener Knochen heilt. es dauert nur

therapy and treatment for 18 months and it was amazing. This was only because I managed to open to 2 friends and my partner that previously had psychiatric treatment and I can't thank them enough for sharing their experiences with me.

I realised how depleted my brain's dopamine and serotonin were, during the first two months I realised how intoxicated I was with the situation I slowly dragged myself into. Therapy and treatment were also an educational experience, as it made me see the effects of neurotransmitter imbalance in my emotional state and even the kind of recurrent thoughts and internal self-dialog that I tended to have while being depressed and anxious and how it slowly changed as I advanced in my treatment.

★★★★★ (2) Rate

If one has an illness, he/she goes to the doctor. If one has a mental illness he/she should go to the doctor as well without has to feel ashamed. A mental wound hurts and can kill you like a physical wound. We have still a long way to go!

Wenn man krank ist, geht man zum Arzt. Wenn man psychisch krank ist, sollte man auch zum Arzt gehen können, ohne zu meinen, sich schämen zu müssen. Eine psychische Wunde schmerzt genauso und kann auch genauso töten wie eine physische. Wir haben noch einen langen Weg zu gehen.

Staff/Service

★★★★★ (3) Rate

The only way the soul couldn't be hurt was if we had none. It can heal the way a broken bone heals, might take more time though.

Die Seele könnte nur dann nicht verletzt werden wenn wir keine hätten. Sie kann heilen wie ein gebrochener Knochen heilt. es dauert nur

anderen Menschen - und umgekehrt natürlich auch. Ein MHC-Mitglied

I believe that every living being and every human being is optimally adapted to its environment. To be different does not mean to be better and smarter, or worse and more stupid, but... just different! Let's respect and appreciate other people as if we were these other people ourselves - and vice versa, of course. An MHC member

★★★★★ (2) Rate

Wenn man krank ist, geht man zum Arzt. Wenn man psychisch krank ist, sollte man auch zum Arzt gehen können, ohne zu meinen, sich schämen zu müssen. Eine psychische Wunde schmerzt genauso und kann auch genauso töten wie eine physische. Wir haben noch einen langen Weg zu gehen.

Staff/Service

★★★★★ (3) Rate

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

I found the academic and research environment to be uniquely isolating, draining, and hostile. Time as a young researcher and in my studies seemed to convince me I was worthless. The form of "mentorship" I have received in the past has ranged from negligent and absent to demeaning. As a genderqueer person in research, I always am searching for ways to feel seen and understood, this taking so much energy beside my taxing work. I hope to consciously and actively support those around me because I know the medical system often can not.

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

I found the academic and research environment to be uniquely isolating, draining, and hostile. Time as a young researcher and in my studies seemed to convince me I was worthless. The form of "mentorship" I have received in the past has ranged from negligent and absent to demeaning. As a genderqueer person in research, I always am searching for ways to feel seen and understood, this taking so much energy beside my taxing work. I hope to consciously and actively support those around me because I know the medical system often can not.

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

★★★★★ (3) Rate

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

★★★★★ (3) Rate

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

Familie. Obwohl ich eigentlich nur eine lange Umarmung hätte gebrauchen können. Aber nicht einmal das habe ich bekommen. Alles, was ich von meinen Eltern bekommen habe, war ein "Jeder fühlt sich irgendwann in seinem Leben so wie du" oder "Es sollte keinen Grund für dich geben, deprimiert zu sein".

Depressionen sind real. Man kann es sich nicht aussuchen, es ist eine Krankheit. Jeden Tag sterben Menschen an dieser Krankheit. Depression ist nicht nur Traurigkeit, sie ist viel mehr als das. Bitte verstanden das!

★★★★★ (3) Rate

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

★★★★★ (3) Rate

recommendable to get sunlight and fresh air. It is wrong of your superiors, if they demand that you use your holidays to recover from a mentally based sickness instead of taking a sick day.

★★★★★ (3) Rate

Ich empfang das akademische und Forschungsumfeld als einzigartig isolierend, zermürbend und feindselig. Die Zeit als junge Forscher\*in und in meinem Studium schien sich davon zu überzeugen, dass ich wertlos bin. Die Form von "Mentorship", die ich in der Vergangenheit erhalten habe, reichte von nachlässig und abwesend bis hin zu erniedrigend. Als genderqueere Person in der Forschung bin ich immer auf der Suche nach Möglichkeiten, mich gesehen und verstanden zu fühlen, was mich neben meiner anstrengenden Arbeit sehr viel Energie kostet. Ich hoffe, dass ich die Menschen um mich herum bewusst und aktiv unterstützen kann, denn ich weiß, dass das medizinische

<p>Therapy has saved me in many ways! Seek out for help, we all deserve to live in peace with ourselves, and taking care of yourself its the biggest act of love you can make :) - Die Therapie hat mich in vielerlei Hinsicht gerettet! Suchen Sie Hilfe, wir alle verdienen es, in Frieden mit uns selbst zu leben, und sich um sich selbst zu kümmern ist der größte Akt der Liebe, den Sie machen können :)</p> <p>PhD candidate</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p>	<p>in this world than you. No job, award or project can substitute you for yourself and your loved ones, a beautiful being. So, take care of yourself first. The rest will come if that's yours, and it will come when it is supposed to, and you are ready for that. Accept love and radiate love when you can. Be present.</p> <p>★★★★★ (3) Rate</p> <p>Just because one individual doesn't experience something, does not invalidate the experiences of others... You are valid!!!</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>nur das Beste für mich zu wollen. Ich Öffne mich nach aussen und die innere Leere geht. Das ist meine Geschichte. Und sie ist noch lange nicht zu Ende und es ist verdammt harte Arbeit. Aber das bin ich mir endlich wert. Aber du schreibst deine eigene Geschichte. Wie soll sie weitergehen? Jetzt und Hier! Fang an zu schreiben! Zu Leben! Hol dir Hilfe! Du bist nicht alleine!</p> <p>-----</p> <p>It took me over 20 years in eating disorder and depression to understand this one sentence: "What you think you become. What you feel, you attract. What you imagine, you create."</p> <p>I, too, mastered my PhD and postdoc years. Found a partner. Have had wonderful children. Pursue a regular job. Made friends for life. Been everywhere and participated a lot. Laughed and cried, threw things around and hurt myself. And felt guilty every day. Ignored my needs. Tried to please everyone. And punishing myself when I failed to do so. For decades, I was just surviving. Not lived. That wasn't my life, what I lived. I just functioned and met other people's expectations. But not the expectations they really had of me, but the ones I thought they had of me. I never asked what was actually expected of me. And I never asked myself what I expect from myself. What I actually want from my life. Who and how I want to be. Until the phase last year when I thought every day in the car, I'm going to hit the next tree. I was afraid of myself. Not for me, because death would have been redemption. But of myself. And then I became aware of the separation from myself in which I had lived for decades. And then I started to talk. To get help. I don't want to live anymore in the thought that I am the victim of my own feelings and external</p>	<p>Vorgesetzte gebunden, die zwar wahnsinnig gute Wissenschaftler sind, aber schreckliche Mentoren. Ich möchte nur sagen, dass ich unter einer schrecklichen Mentorenschaft stand, die mich das Vertrauen in mich selbst verlieren ließ. Ich möchte sagen, dass niemand die Kontrolle darüber übernehmen sollte, wer du bist, und dass dir niemand vorschreiben sollte, was du zu tun imstande bist und was nicht. Schätze die kleinsten Freuden im Leben und halte dich von solchen giftigen Menschen fern.</p> <p>★★★★★ (5) Rate</p> <p>I didn't get help for self harm and depression when I was 13 because nobody noticed. I didn't seek help for my anorexia when I was 19 because it wasn't "bad enough". I didn't seek help for my year long depression in my early 20s because "other need help more". I kept functioning. It wasn't until the added stress of the PhD that I finally broke down and ended up in a mental health clinic. Recovery took me years and cost me my academic ambitions. Don't be like me. Get help when you need it, not when it's almost too late. You deserve it. Just because you can shouldn't mean you have to.</p> <p>-----</p> <p>Ais ich 13 war, habe ich keine Hilfe für meine Selbstverletzungen und Depressionen bekommen, weil es niemand bemerkte. Als ich 19 war, habe ich keine Hilfe für meine Magersucht gesucht, weil sie nicht</p>	<p>geworden. Heute arbeite ich Vollzeit, habe Verantwortung, komme klar und bin unabhängig von staatlichen Hilfen. Wäre meine Erkrankung ohne Stigma, könnte ich zusätzlich offen mit ihr umgehen. Mein größter Wunsch: #BreakTheStigma</p> <p>I have been living with the diagnosis of bipolar disorder for 16 years. The illness has already determined my life, destroyed professional and private plans, ended friendships, and cost me a lot of energy. Only a few people in my environment know about the illness, no one at work. I know from experience that almost no one can deal with the disease, because people are held responsible for their behavior. In acute phases of illness, I am a different person, anxious, dismissive, confused and actually in urgent need of support and help. However, many people react negatively exactly then. My change of character makes them suspicious, so they don't want to deal with it. In the past, I lost my job and my apartment because of it. Without my family, I would have been homeless. Today I work full time, have responsibilities, get by and am independent of government assistance. If my illness had no stigma, I would also be able to deal with it openly. My greatest wish: #BreakTheStigma</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>change and that by no longer hiding, I may encourage others to speak up, too. If you struggle, please be kind to yourself and never doubt that you deserve this kindness. I hope you find peace, and hope, and eventually happiness.</p> <p>-----</p> <p>Ich hatte mein ganzes Leben lang mit psychischen Schwierigkeiten zu kämpfen, manchmal sichtbar, aber oft auch unsichtbar. Ich weiß, dass ich nicht alleine bin, aber manchmal ist es schwer, mich daran zu erinnern, wenn um mich herum alle gut zurecht zu kommen scheinen. Deshalb müssen wir offener über unsere Erfahrungen sprechen anstatt alleine zu leiden, nebeneinander, aber unsichtbar für den anderen. Als ich über meine Schwierigkeiten gesprochen habe, waren alle freundlich und verständnisvoll, aber ich fühle mich immer noch alleine. Ich hoffe, dass sich das ändern wird und dass meine Sichtbarkeit auch andere ermutigt, sich zu öffnen. Wenn du selbst zu kämpfen hast, bitte sei liebenswürdig zu dir selbst und zweifle nicht daran, dass du diese Zuwendung verdienst. Ich hoffe, du findest Ruhe, und Hoffnung und wirst irgendwann auch glücklich sein.</p> <p>★★★★★ (4) Rate</p>	<p>even have a chance to survive in the science business?Knowing that I may fail due to health issues drives me to work even harder and perform at my best to compensate for this in advance. However, it is overwork and stress that then cause my condition to deteriorate. I am well aware that this is a toxic cycle. It's just that lifelong stigma and discrimination have left their mark. Fighting for visibility and recognition takes an extreme amount of energy, and the burden is usually borne by those affected. In Moments in denen ich gut funktioniere und mich stabil fühle, setze ich mich aktiv dafür ein die Stigmatisierung neurodiverser Personen gegenüber abzubauen. Gerade in der Forschung braucht es zum einen dringend mehr Stimmen die offen über ihre Lebensrealität sprechen und zum anderen müssen Datagaps und Forschungslücken geschlossen werden. Obwohl ich versuche transparent zu sein bleibt in den schlechten Momenten nur die Scham. Kann ich mich krank melden oder fällt das</p>	<p>★★★★★ (9) Rate</p> <p>in der Regel länger.</p> <p>★★★★★ (2) Rate</p> <p>★★★★★ (7) Rate</p>	<p>Vorgesetzten, die diese Nachricht lesen: Keine Sorge, ich habe nicht viel von seiner Zeit in Anspruch genommen. Aber seine Freundlichkeit, sein Zuhören und vor allem sein Vertrauen in mich haben es mir ermöglicht, die Kurve zu kriegen und um Hilfe zu bitten. An alle Vorgesetzten und Kollegen, die diese Nachricht lesen: Unterschätzen Sie nie, was ein freundliches Wort bewirken kann. Es kann wirklich Leben verändern. Und an alle, die unter Depressionen leiden: Sucht euch Hilfe, und wenn es mit dem ersten Psychologen nicht klappt, geht nicht auf. Der 4. war der richtige für mich. Ihr seid nicht allein.</p> <p>★★★★★ (7) Rate</p>	<p>System das oft nicht kann.</p> <p>★★★★★ (1) Rate</p>
--	---	---	--	--	--	---	---	---	---

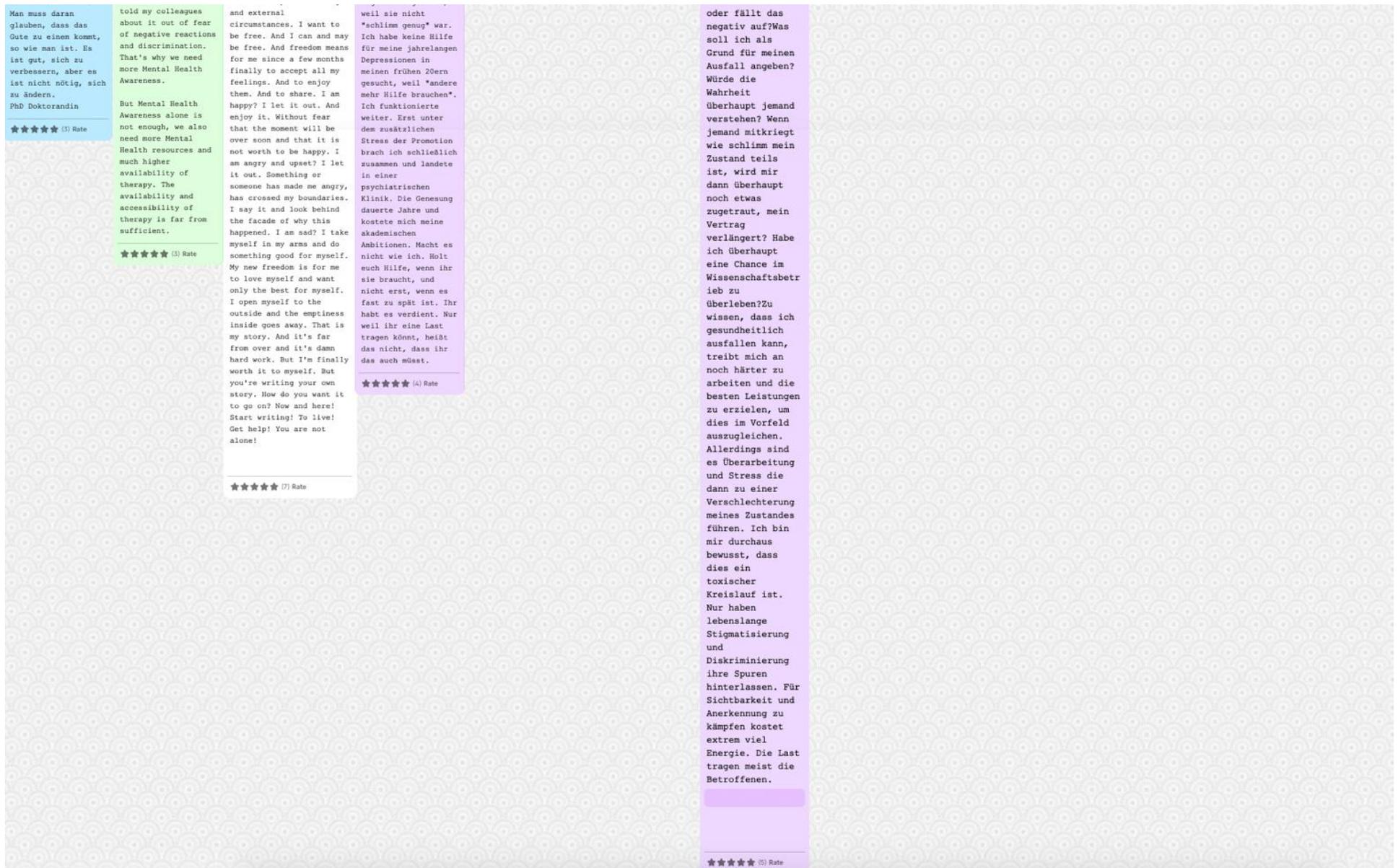


Abbildung 3: #BreakTheStigma-Botschaften auf dem Padlet.  
Figure 3: #BreakTheStigma messages on the Padlet.

[Zurück zum Seitenanfang](#)

[Back to the top](#)

## **5. Feedback-Umfrage**

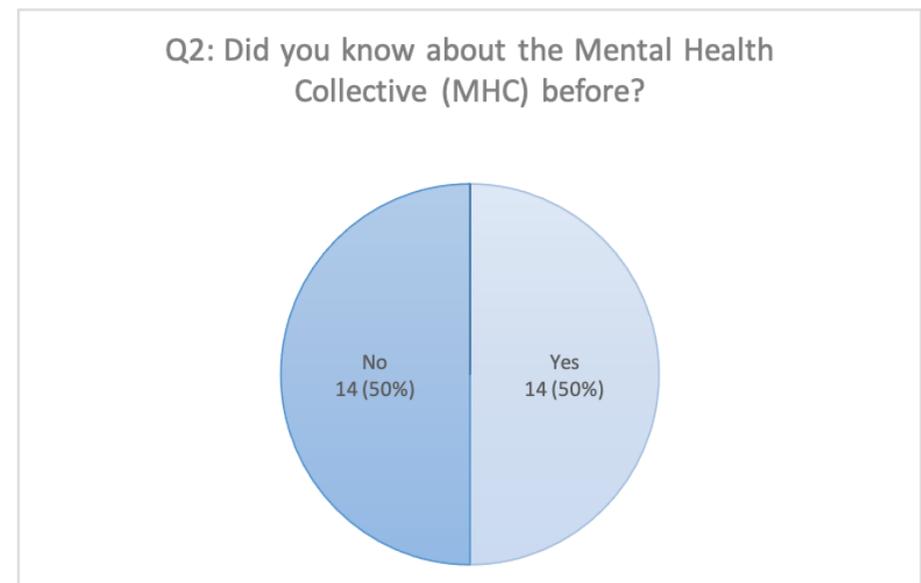
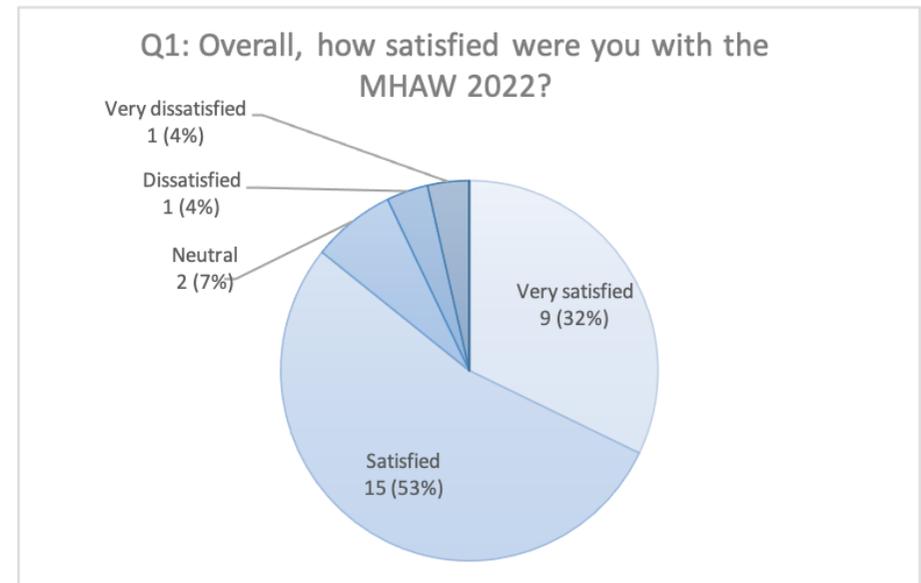
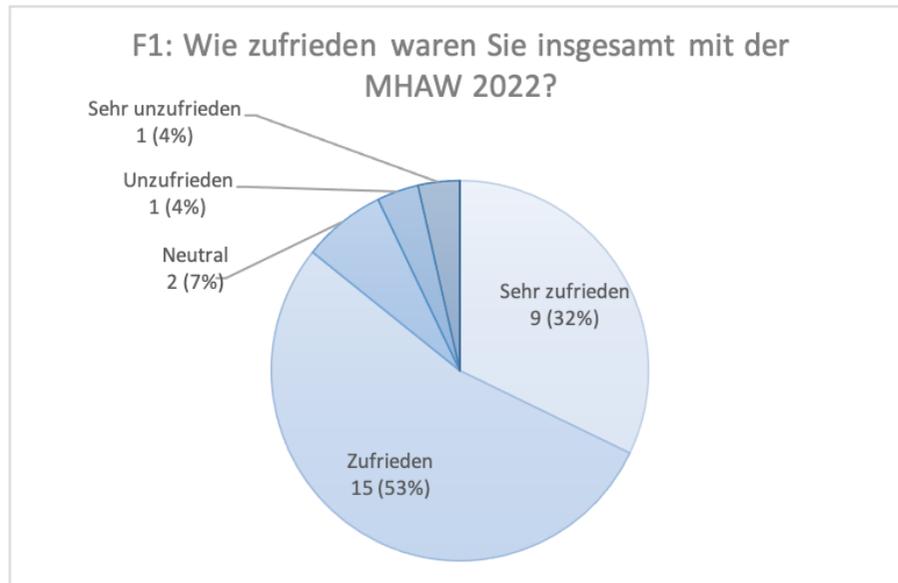
Die Teilnehmenden der MHAW 2022 wurden gebeten, vom 10. Oktober bis zum 23. Oktober an der Feedback-Umfrage teilzunehmen. Die Umfrage bestand aus 16 Fragen, von denen 12 geschlossen und vier offen waren. Die 28 Umfrageteilnehmenden, die sich bis zur letzten Frage durchgeklickt haben, wurden in die vorliegende Auswertung einbezogen. 14 weitere Teilnehmende begannen die Umfrage und brachen sie ohne eine einzige Antwort und bei der ersten Frage ab, zwei weitere Teilnehmende brachen die Umfrage nach der zweiten Frage ab, und ein/e Teilnehmende\*r brach die Umfrage nach der elften Frage ab. Die abgebrochenen Umfragen wurden in dieser Auswertung nicht berücksichtigt.

Wie aus den nachstehenden Daten ersichtlich ist, war das Feedback insgesamt überwiegend gut bis sehr gut. Wenn einzelne Antworten „unzufrieden“ oder „sehr unzufrieden“ lauteten, wurden die Gründe offenbar in Frage Nr. 14 („Was hat Ihnen an MHAW 2022 nicht gefallen?“) genannt. So wurde z.B. auf den Vortrag von Steve Phillip verwiesen, der nach Meinung der/des Teilnehmenden ohne Vorankündigung abgesagt worden war (siehe auch Abschnitt 3 „Organisation“ oben). Oder es wurde angemerkt, dass von den Kolleg\*innen an der MHAW 2022 kaum jemand teilnehmen konnte, weil sie nicht von der Arbeit freigestellt waren.

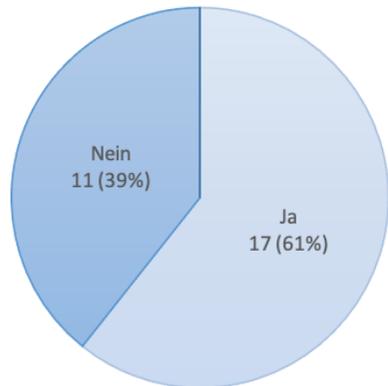
## **5. Feedback survey**

The MHAW 2022 participants were asked to participate in the feedback survey from October 10 to October 23. The survey consisted of 16 questions, 12 of which were closed-ended and four of which were open-ended. The 28 survey participants who clicked through to the last question were included in this analysis. 14 additional participants began the survey and abandoned it without a single response and at the first question, two additional participants abandoned the survey after the second question, and one participant abandoned the survey after the eleventh question. The abandoned surveys were not included in this analysis.

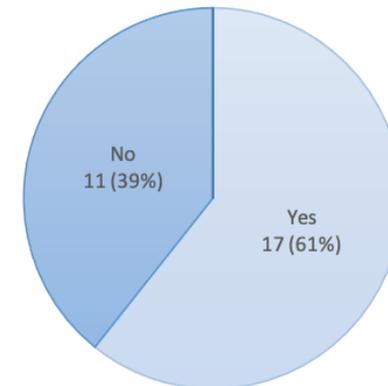
As can be seen from the data below, overall feedback was predominantly good to very good. When individual responses were "dissatisfied" or "very dissatisfied," the reasons were apparently given in Question no. 14 ("What did you not like about the MHAW 2022?"). For example, reference was made to Steve Phillip's lecture, which the participant felt had been canceled without notice (see also Section 3 "Organization" above). Or it was noted that hardly anyone from the colleagues at the MHAW 2022 could participate because they were not released from work.



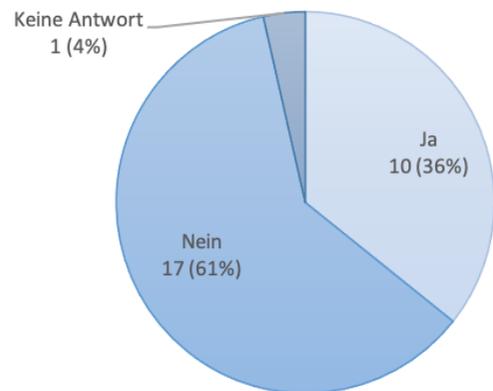
F3: Wussten Sie schon vorher vom Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM)?



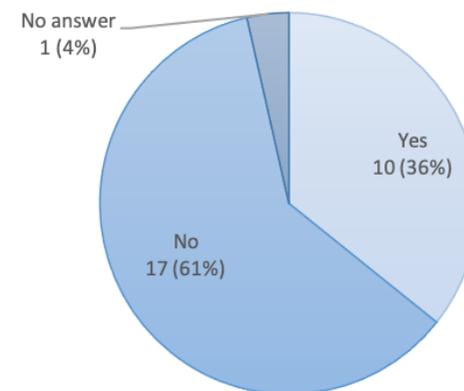
Q3: Did you know about the Occupational Health Management (BGM) before?



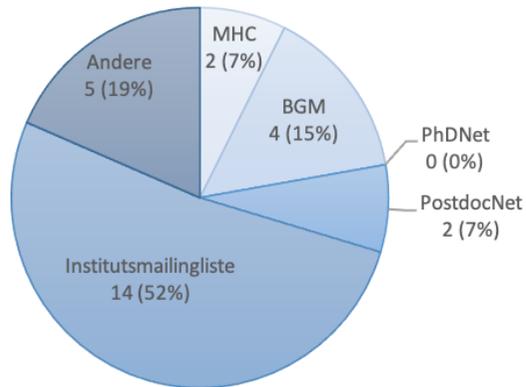
F4: Haben Sie bereits an einer der vorherigen MHAWs teilgenommen (MHAW 2019, MHAW 2020, MHAW 2021)?



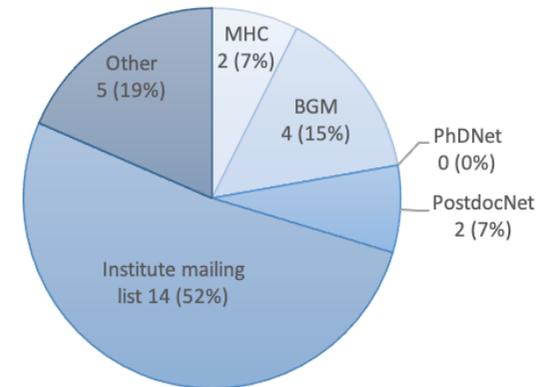
Q4: Have you attended any of the previous MHAWs before (MHAW 2019, MHAW 2020, MHAW 2021)?



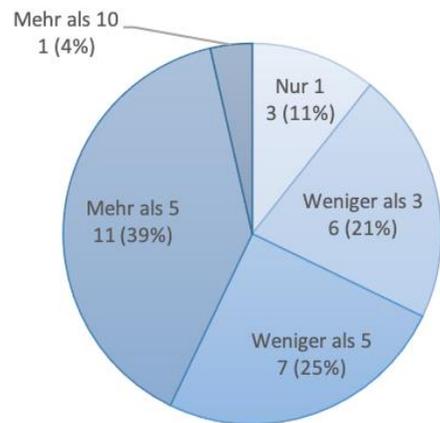
F5: Wie haben Sie zum ersten Mal von der MHAW 2022 erfahren?



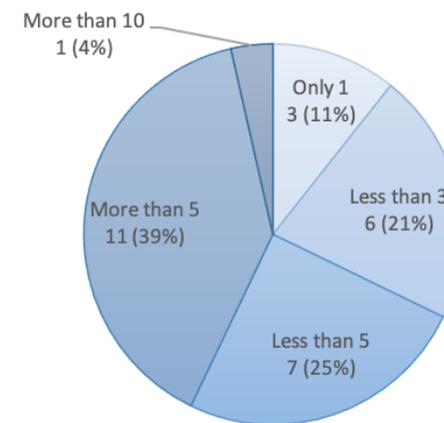
Q5: How did you first hear about the MHAW 2022?



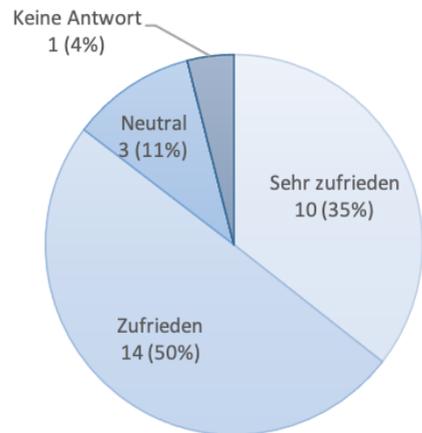
F6: Wie viele MHAW 2022-Sitzungen haben Sie besucht?



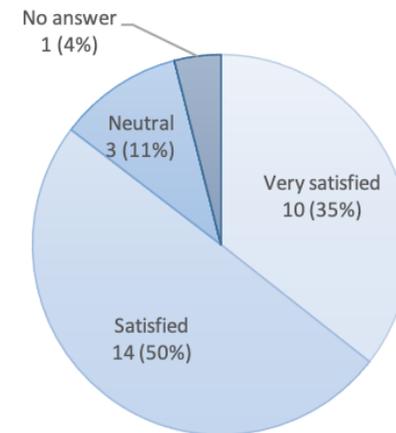
Q6: How many MHAW 2022 sessions did you attend?



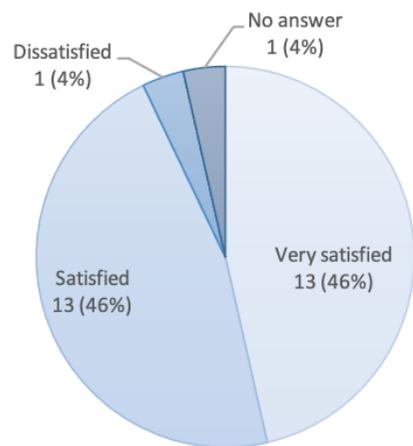
F7: Wie zufrieden waren Sie mit den Referent\*innen?



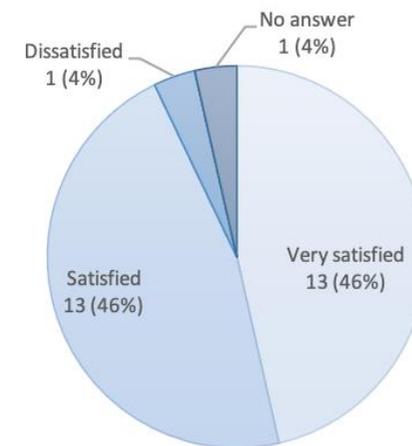
Q7: How satisfied were you with the speakers?



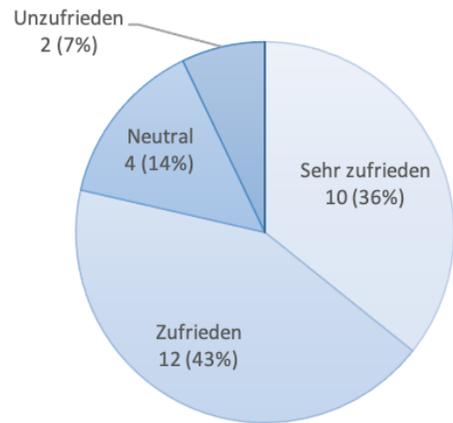
F8: Wie haben Sie die Dauer der Inhalte empfunden?



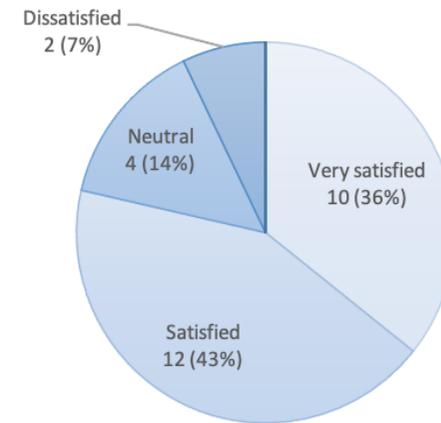
Q8: How did you feel about the duration of the content?



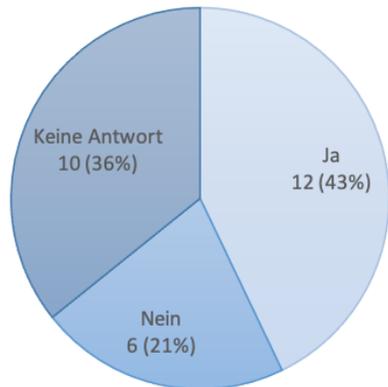
F9: Waren Sie mit der Zeit für Diskussionen während der Sitzungen zufrieden?



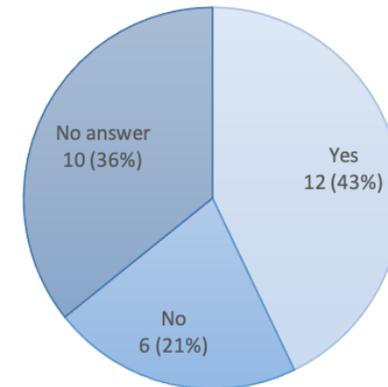
Q9: Were you happy with the time for discussion during sessions?

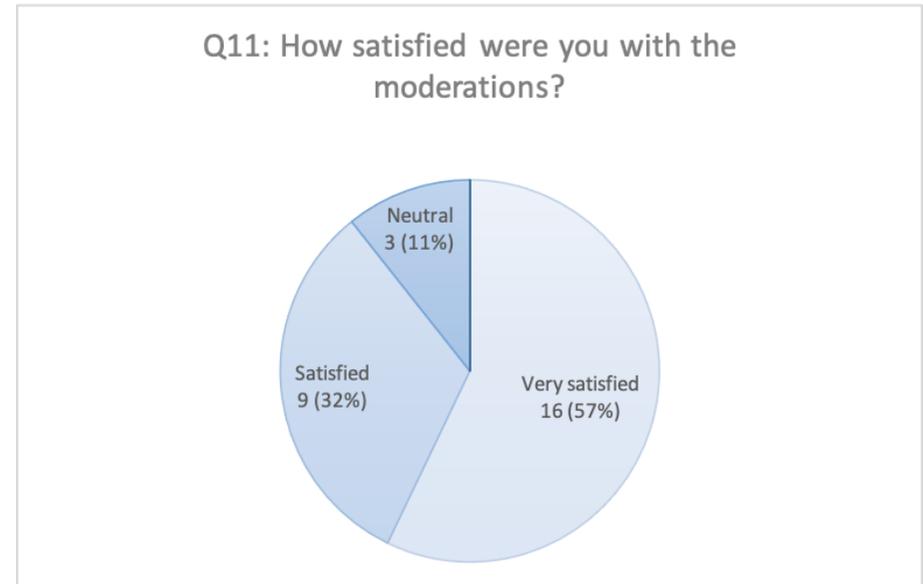
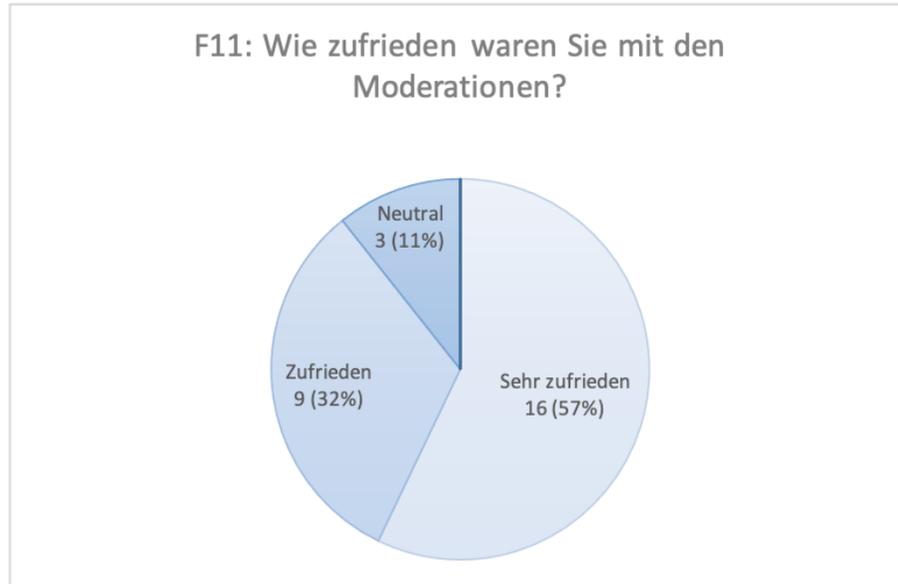


F10: Fühlten Sie sich wohl bei der Teilnahme an den Diskussionen?



Q10: Did you feel comfortable taking part in discussions?





**F12: Welche Themen würden Sie nächstes Jahr bei der MHAW gerne mehr sehen?**

- Unausgewogene Machtstrukturen im akademischen Bereich und ungerechte hierarchische Diskriminierung.
- Intersektionalität
- Umgang mit Panikattacken
- Umgang mit dem schwierigen Chef
- Zeitmanagement
- Umgang mit psychisch Kranken
- Umgang mit Selbstmordgefahr
- Erste Hilfe für Jugendliche mit psychischen Problemen
- (Grund-)Schullehrer\*innen mit psychischen Problemen
- Mehr feministische Vorträge oder sexuelle Belästigung mehr Ideen zur Stärkung meiner Resilienz

**Q12: What topics would you like to see more of at next year's MHAW?**

- Unbalanced power structures in academia and unfair hierarchical discrimination.
- Intersectionality
- Dealing with panic attacks
- Dealing with difficult bosses
- Time management
- Dealing with the mentally ill
- Dealing with suicide risk
- First aid for young people with mental problems
- (Elementary) school teachers with mental health problems
- More feminist lectures or sexual harassment more ideas to build my resilience

- Wie kann man eine gesunde Tagesstruktur aufbauen und wie kann man die Arbeit auf gesunde Weise strukturieren, besonders wenn man am Anfang seiner Promotion steht und von all den Aufgaben, die auf einen zukommen, überwältigt ist
- Mehr Werbung und Teilnahme
- Unterstützende Maßnahmen und Strukturen beim Arbeitgeber/MPG
- Medikamente (Nebenwirkungen und Entzug), Umgang mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz
- Burnout, Resilienz, Achtsamkeit, Stressmanagement.
- How to build a healthy daily structure and how to structure your work in a healthy way, especially when you are at the beginning of your PhD and overwhelmed by all the tasks that come your way
- More promotion and participation
- Employer/MPG supportive policies and structures
- Medication (side effects and withdrawal), dealing with difficulties at work
- Burnout, resilience, mindfulness, stress management.

**F13: Was hat Ihnen an der MHAW 2022 besonders gut gefallen?**

- Ich werde noch an weiteren Aktivitäten teilnehmen
- F&A und Diskussionen am Ende jeder Sitzung.
- Praktische Einführung in Achtsamkeit und Meditation
- Ausgezeichnete Vorträge über die Stärkung der Resilienz in Krisensituationen
- Die Moderatorin
- Thomas Feltes
- Michael Deuschle
- Die Vorträge der Frauen
- Die Kombination aus Praxis und unterschiedlichen Themen
- Der Vortrag: Umgang mit Stress und Krisen - Strategien und Tipps
- Dass es die MHAW gibt! Ich wünschte mir nat. mehr Beteiligung, Unterstützung für die Organisation, so dass es vielleicht auch mehr Ankündigungen im Vorfeld geben sollte.
- Die Vielfalt der Perspektiven, persönliche Erklärungen von anderen Betroffenen, tolle Referenten mit ausführlichen Antworten auf Fragen der anderen Teilnehmenden
- Interessante Themen
- Große Auswahl an Themen sowohl auf Englisch als auch auf Deutsch
- Die Vielfalt an Themen.

**Q13: What did you particularly like about the MHAW 2022?**

- I'm still going to participate on more activities
- Q&A and discussions at the end of each session.
- Practical introduction to mindfulness and meditation
- Excellent talks about how to increase resilience in crisis situations
- The moderator
- Thomas Feltes
- Michael Deuschle
- The lectures by the women
- The combination of practicing and different topics
- The lecture: Handling stress and crisis – Strategies and tips
- That the MHAW exists! I wished nat. more participation, support for the organization, so that there should perhaps also be more announcements in advance.
- The variety of perspectives, personal explanations from others concerned, great speakers with thorough answers to questions from the other participants
- Interesting topics
- Wide range of topics in both English and German
- It's diversity in terms of topics.

- Büro-Yoga
- Das mehrsprachige Management war absolut auf den Punkt!

**F14: Was hat Ihnen an der MHAW 2022 nicht gefallen?**

- Wie sollen wir eine ganze Woche lang an Sitzungen teilnehmen, wenn unsere Arbeitgeber/Vorgesetzten von uns erwarten, dass wir ganztags arbeiten? Diese Art von Sitzungen müssen mit den Arbeitgebern/Vorgesetzten koordiniert werden, damit sie ihren Mitarbeitenden die Teilnahme nicht nur gestatten, sondern sie dazu ermutigen (und selbst an den Sitzungen teilnehmen)!
- --
- Alles war gut
- Ich bin zu Beginn nicht in eine Sitzung gekommen, weil das angegebene Passwort nicht funktionierte.
- Ich wollte an der Sitzung zur Suizidprävention teilnehmen, fand aber nur einen leeren Zoom-Raum vor. Was nützt die Mental Health Week, wenn die wichtigsten Sitzungen ohne Vorankündigung abgesagt werden? Sie schaden mehr als sie nützen.
- Bei einem Vortrag, den die Referenten über ein Smartphone hielten, war die Tonqualität nicht besonders gut, so dass es schwer zu verstehen war. Vielleicht sollte in Zukunft vorgeschrieben werden, dass die Teilnahme von mobilen Geräten aus nicht über Funk erfolgen darf, einfach um Störungen der Verbindung zu vermeiden.
- Kleinere technische Probleme (aber das ist zu erwarten).
- Der „Vortrag“ am Dienstag, 14:00 Uhr, über Tod, Verlust, Trauer.... Die Präsentation war wie ein Verkaufsgespräch für das Buch. Ich hätte mir einen ernsthaften Vortrag gewünscht, weil ich das Thema für wichtig halte!
- Dass es eine einwöchige Vollzeitveranstaltung war. Das ist zu viel Inhalt für eine zu kurze Zeitspanne. Ich habe so viele Ideen bekommen, wie ich meine geistige Gesundheit verbessern kann, aber in einer Woche kann man nur sehr wenige Dinge in sein tägliches Leben einbauen. Daher werden die meisten Ideen nicht

- Office Yoga
- The multi-lingual management was totally on point!

**Q14: What did you not like about the MHAW 2022?**

- How are we supposed to attend a full week of meetings if our employers/supervisors expect us to work full time? These types of meetings need to be coordinated with employers/supervisors so that they not only allow their staff members to attend, but encourage them to attend (and attend the meetings themselves)!
- --
- All was well
- I didn't get into a session at the beginning because the password provided didn't work.
- I wanted to attend the suicide prevention session but found only an empty Zoom room. What good is Mental Health Week if the most important sessions are canceled without notice? They do more harm than good.
- During one talk that the speakers gave via a smartphone, the sound quality was not that good, so it was difficult to understand. Perhaps in the future it should be mandated that participation not be done from mobile devices via radio, simply to avoid interference with the connection.
- Minor technical problems (but that's to be expected).
- The "talk" on Tuesday, 2:00 p.m. about death, loss, grief.... The presentation was like a sales pitch for the book. I would have liked a serious talk because I think the topic is important!
- That it was a full time week long event. That's too much content for too short a period of time. I got so many ideas on how to improve my mental health, but in one week you can only incorporate very few things into your daily life. Therefore, most of the ideas will not be implemented. Also, I wasn't able to

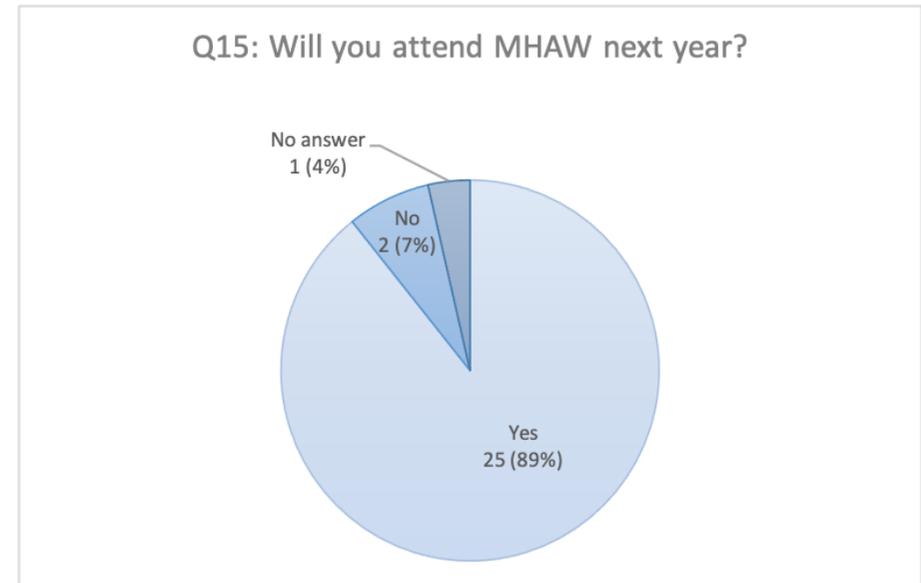
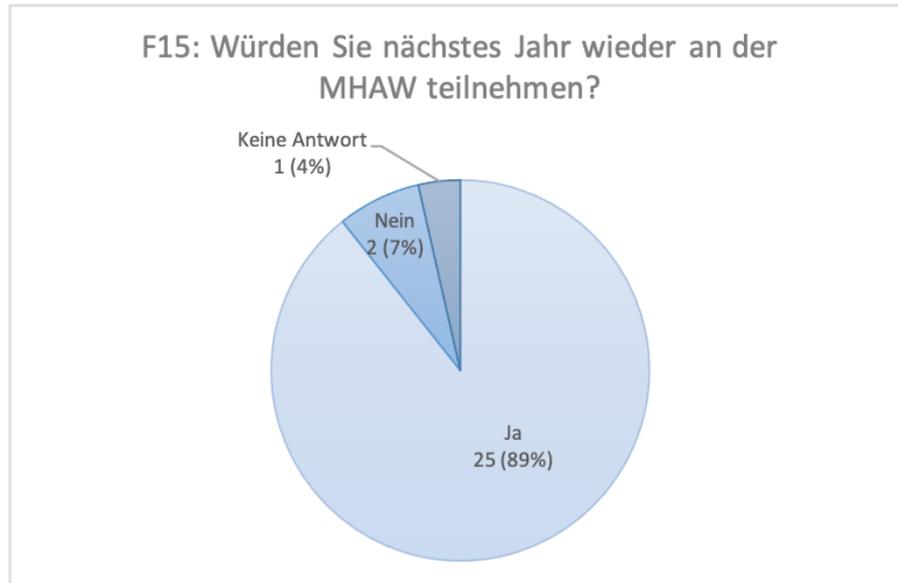
umgesetzt werden können. Außerdem war ich nicht in der Lage, an vielen Sitzungen teilzunehmen, weil ich meine reguläre Arbeit nicht eine ganze Woche lang beiseitelegen kann. Es wäre so viel effektiver, eine Sitzung im Monat oder sogar jeden zweiten Monat zu besuchen als 10 Sitzungen in einer Woche. Die psychische Gesundheit kann man nicht ein ganzes Jahr lang verbessern, indem man in einer einzigen Woche 30-40 Stunden dafür aufwendet. Das Risiko besteht darin, dass man, wenn man zu viele neue Ideen auf einmal hat, dazu neigt, keine davon umzusetzen, weil es schwierig ist, zu entscheiden, was man umsetzen soll, und man setzt die Organisation der Ideen einfach auf seine To-do-Liste - und dann passiert es nie. Es ist wahrscheinlich viel mehr Arbeit, das zu organisieren, aber ich würde es wirklich schätzen, wenn ich ab und zu (sagen wir einmal im Monat oder alle zwei Monate) ein Ereignis für die geistige Gesundheit hätte, das mich daran erinnert, mich um meine geistige Gesundheit zu kümmern und die neuen Ideen direkt zusätzlich zu den älteren, bereits integrierten Ideen umsetzen zu können.

- Der Vortrag von Michael Deuschle, „Erste Hilfe für psychische Gesundheit: Warum sollten Sie psychosozialer Ersthelfer werden?“ war leider nur eine Werbung für die von „mhfa-ersthelfer.de“ angebotenen Kurse. Der einzige Inhalt war, was man lernen würde, wenn man einen der Kurse für etwa 220 € besuchen würde. Meiner Meinung nach ist die MHAW nicht der richtige Ort für eine einstündige Werbung.
- Schließlich fühlte ich mich nicht wirklich wohl dabei, etwas in Diskussionen mitzuteilen. Für mich lag das vor allem daran, dass niemand eine Kamera dabei hatte und zu viele Leute in einer Sitzung waren. Ich bräuchte eine Sitzung mit höchstens 20 Personen und eingeschalteter Kamera, um persönlichere Themen und Anliegen zu besprechen.

attend many sessions because I can't put my regular work aside for a whole week. It would be so much more effective to attend one session a month or even every other month than 10 sessions in a week. Mental health is not something you can improve for an entire year by spending 30-40 hours on it in a single week. The risk is that if you have too many new ideas at once, you tend not to implement any of them because it's hard to decide what to implement, and you just put organizing the ideas on your to-do list - and then it never happens. It's probably a lot more work to organize, but I would really appreciate having a mental health event every once in a while (say, once a month or every two months) to remind me to take care of my mental health and to be able to implement the new ideas directly in addition to the older, already integrated ideas.

- The presentation by Michael Deuschle, "Mental Health First Aid: Why should you become a mental health first aider?" was unfortunately just an advertisement for the courses offered by "mhfa-ersthelfer.de". The only content was what you would learn if you attended one of the courses for about 220 €. In my opinion, the MHAW is not the right place for a one-hour advertisement.
- Finally, I didn't really feel comfortable sharing anything in discussions. For me, it was mainly because no one had their camera on and there were too many people in a session. I would need a session with 20 people max with the camera on to share more personal issues and concerns.

- Es gab Themen, die sehr interessant, aber weit vom Alltag entfernt waren, wie z. B. der Umgang der Polizei mit psychisch kranken Menschen. Darüber hinaus waren die „Werbeveranstaltungen“ für die verschiedenen Bücher irritierend.
- Nicht gefallen hat mir der Vortrag von Sandra Strauß & Schwarwel
- There were topics that were very interesting but far removed from everyday life, such as how the police deal with mentally ill people. In addition, the "promotional events" for the various books were irritating.
- I did not like the lecture by Sandra Strauß & Schwarwel



**F16: Gibt es noch etwas, das Sie uns mitteilen möchten?**

- Vielen Dank für die Organisation dieser Veranstaltung!
- Nein
- Vielen Dank für diese tolle Woche mit den interessanten Beiträgen!
- Vielen Dank für die Organisation, ich fand die Themen sehr hilfreich und anregend.
- Vielen Dank für diese tolle Veranstaltung!

**Q16: Is there anything else you would like to share?**

- Thank you very much for organizing this!
- No
- Thank you very much for this great week with the interesting contributions!
- Thank you very much for the organization, I found the topics very helpful and stimulating.
- Thank you very much for this great event!

- Ich denke, es ist ein Beitrag zur psychischen Gesundheit im Allgemeinen und zum Kampf gegen die Stigmatisierung im Besonderen.
  - Einige Inhalte sollten mehr Menschen zugänglich gemacht werden.
  - Was ich vermisse, ist, dass die Mitarbeitenden auch die Zeit und den Raum bekommen, um an den Vorträgen teilzunehmen / sie zu besuchen. In unserem Institut waren nur wenige dazu in der Lage, weil sie beruflich zu sehr eingespannt waren. Sie können sich einfach nicht die Zeit nehmen, die Themen auch einmal ernsthaft zu verfolgen. Der Druck in der wissenschaftlichen Welt ist zu groß!
  - Herzlichen Dank für die Organisation der Veranstaltung! Es war sehr gut organisiert und ich schätze die Mühe sehr!
  - Danke, dass Sie die Initiative zu diesem äußerst wichtigen Thema ergriffen haben.
- I think it is a contribution to mental health in general and to the fight against stigma in particular.
  - Some content should be made available to more people.
  - What I miss is that staff members are also given the time and space to participate / attend the presentations. Only a few in our institute were able to do that because they were too busy due to work. They simply cannot take the time to also seriously follow the topics for once. There is too much pressure in the scientific world!
  - Thank you very much for organizing the event! It was very well organized and I really appreciate the effort!
  - Thank you for taking the initiative on this extremely important topic.

[Zurück zum Seitenanfang](#)

[Back to the top](#)

## **6. Ausblick für die MHAW 2023**

Eine der häufigsten Fragen, die dem Organisationsteam auch in diesem Jahr gestellt wurde, war, ob die Teilnahme auf MPG-Mitarbeitende beschränkt sei. Eine solche Frage wird nicht nur, aber oft von Universitätsmitarbeitenden gestellt, z.B. von einer Postdoc-Koordinatorin der Universität Göttingen oder einer Koordinatorin des Exzellenzclusters MCQST in München. Obwohl die Teilnahme offiziell für MPG-Mitarbeitende offen war, wurde seitens des Organisationsteams auch immer wieder betont, dass eine hohe ZOOM-Kapazität von 300 bis 500 Teilnehmenden vorhanden sei und Gäste von außerhalb der MPG daher genauso willkommen sind wie MPG-Mitarbeitende.

Trotz der frühzeitigen Ankündigung und der insgesamt guten organisatorischen Abstimmung konnte die hohe ZOOM-Kapazität auch in diesem Jahr mit durchschnittlich knapp 50 Teilnehmenden pro ZOOM-Session nicht ausgeschöpft werden. Die Gründe dafür dürften vielfältig sein, wie z.B. die Schwierigkeit, sich während der MHAW freizustellen oder die ungenügende Werbung auf MPG-Ebene und bei den lokalen Instituten.

Da es bereits mehrere Interessensbekundungen von MPG-externen Initiativen und Institutionen gab, dass sie an der nächsten MHAW teilnehmen möchten, schlägt das Organisationsteam der MHAW 2022 vor, die MHAW 2023 von Anfang an in offizieller Zusammenarbeit mit interessierten Universitäten, Kliniken, NGOs etc. zu konzipieren und die Teilnahme für die Öffentlichkeit zu öffnen. Die MPG wird von einer solchen breiten Zusammenarbeit für das Gemeinwohl in vielerlei Hinsicht profitieren, insbesondere als attraktiver Arbeitgeber nicht nur für bestehende, sondern auch für zukünftige Führungskräfte, Mitarbeitende und Kooperationspartner\*innen.

## **6. Outlook for the MHAW 2023**

One of the most frequent questions the organizing team was asked again this year was whether participation was limited to the MPG staff members. Such a question is not only, but often asked by university staff, e.g. by a postdoc coordinator from the University of Göttingen or a coordinator from the Cluster of Excellence MCQST in Munich. Although participation was officially open to the MPG staff members, the organizing team also repeatedly emphasized that there was a high ZOOM capacity of 300 to 500 participants and that guests from outside the MPG were therefore just as welcome as the MPG staff members.

Despite the early announcement and the overall good organizational coordination, the high ZOOM capacity could not be fully utilized again this year, with an average of just under 50 participants per ZOOM session. The reasons for this are likely to be manifold, such as the difficulty of taking time off during the MHAW or insufficient advertising at the MPG level and among local institutes.

Since there have already been several expressions of interest from MPG-external initiatives and institutions that they would like to participate in the next MHAW, the MHAW 2022 organizing team proposes to design the MHAW 2023 in official collaboration with interested universities, clinics, NGOs, etc. from the beginning and to open participation to the public. The MPG will benefit from such a broad collaboration for the common good in many ways, especially as an attractive employer not only for existing but also for future leaders, staff members and cooperation partners.

Für die Planung und Umsetzung von MHAW 2023 ist es dringend notwendig, dass das Organisationsteam deutlich mehr personelle und finanzielle Unterstützung erhält als in diesem Jahr. Eine 50%-ige Freistellung der/des Hauptkoordinator\*in von März bis Oktober wäre ebenso wichtig wie die Bereitstellung eines festen Budgets von mindestens 5.000 Euro, das z.B. aus den lokalen BGM-Budgets zur Verfügung gestellt werden könnte. Außerdem wird dringend mehr Unterstützung von offizieller Seite benötigt, sowohl auf MPG-Ebene als auch auf Institutsebene. Zum Beispiel wäre eine Einladung zur MHAW 2023 durch den MPG-Präsidenten und die Geschäftsführenden Direktor\*innen der MPIs sehr effektiv, damit sich mehr MPG-Mitarbeitende ermutigt fühlen, aktiv an den Veranstaltungen wie den MHAWs teilzunehmen. Für einige MPG-Mitarbeitende wäre es eventuell attraktiv, Bildungsurlaub nach dem Bildungszeitgesetz zu beantragen, um trotz fehlender Freistellung an den MHAWs teilnehmen zu können. Dazu müsste die MPG zunächst in den jeweiligen Bundesländern als Bildungseinrichtung anerkannt werden, sofern dies noch nicht geschehen ist.

Zu überlegen wäre auch, ob die MHAW 2023 wie in den vergangenen Jahren auf fünf Tage in der Woche des 10. Oktober, dem Welttag der psychischen Gesundheit, verdichtet werden sollte, d.h. vom Montag, dem 09. Oktober bis zum Freitag, dem 13. Oktober 2023 stattfinden soll, oder ob die Veranstaltung über das ganze Jahr verteilt werden soll. So könnten bspw. in den ungeraden Kalenderwochen Vorträge, Workshops usw. stattfinden, kombiniert mit Entspannungsübungen und TeaTime-Sitzungen in den geraden Kalenderwochen. Sinnvoll und hilfreich wäre es sicherlich auch, die Themen nicht auf psychische Gesundheit und Störungen zu beschränken, sondern sie auch auf körperliche Gesundheit und Störungen auszudehnen und so die Gesundheit ganzheitlich zum Schwerpunktthema der MPG zu machen.

[Zurück zum Seitenanfang](#)

For the planning and implementation of the MHAW 2023 it is urgently necessary that the organization team receives significantly more personnel and financial support than this year. A 50% release of the main coordinator from March to October would be just as important as the provision of a fixed budget of at least 5,000 euros, which could be provided e.g. from the local BGM budgets. In addition, more official support is urgently needed, both at the MPG level and at the institute level. For example, an invitation to the MHAW 2023 by the MPG President and the Managing Directors of the MPIs would be very effective to make more MPG staff members feel encouraged to actively participate in the events such as the MHAWs. For some MPG staff members, it might be attractive to apply for educational leave (Bildungsurlaub) under the Educational Leave Act (Bildungszeitgesetz) to participate in the MHAWs despite not having time off. To do this, the MPG would first have to be recognized as an educational institution in the respective federal states, if this has not already been done.

Consideration should also be given to whether the MHAW 2023 should be condensed to five days during the week of October 10, World Mental Health Day, as in previous years, i.e., from Monday, October 09 to Friday, October 13, 2023, or whether the event should be spread throughout the year. For example, lectures, workshops, etc. could be held in the odd calendar weeks, combined with relaxation exercises and TeaTime sessions in the even calendar weeks. It would certainly also make sense and be helpful not to limit the topics to mental health and disorders, but to extend them to physical health and disorders as well, thus making health holistically the focus topic of the MPG.

[Back to the top](#)

## **7. Fazit**

Die anhaltend starke und wachsende Befürwortung der MHAWs durch eine Vielzahl von MPG-internen und -externen Initiativen und Institutionen macht deutlich, dass dieses erfolgreiche Gemeinschaftsprojekt auch in den kommenden Jahren unterstützt und ausgebaut werden sollte.

Eine starke und offizielle Unterstützung sowohl auf der Ebene der MPG als auch auf der Ebene der lokalen MPIs wäre sehr wichtig. Dazu gehören personelle und finanzielle Ressourcen für die Planung und Durchführung der MHAWs. Eine breite Zusammenarbeit mit Universitäten, Kliniken und anderen Initiativen und Institutionen auf Augenhöhe sowie die Öffnung der Teilnahme für alle Interessierten, Betroffenen, Angehörigen und Fachleute, unabhängig davon, ob sie für die MPG arbeiten oder nicht, wird sich als Win-Win-Strategie für alle erweisen, von der die MPG als führende Hochleistungsorganisation ebenso profitiert wie ihre bestehenden und zukünftigen Führungskräfte, Mitarbeitenden und Kooperationspartner\*innen.

Gesundheit ist die Grundlage für unsere Exzellenz. Gehen wir diese Herausforderung gemeinsam an – für die Gesundheit der gesamten MPG-Gemeinschaft!

[Zurück zum Seitenanfang](#)

## **7. Conclusion**

The continued strong and growing endorsement of the MHAWs by a wide range of MPG-internal and MPG-external initiatives and institutions makes it clear that this successful joint project should continue to be supported and expanded in the years to come.

Strong and official support at both the MPG and local MPI levels would be very important. This includes human and financial resources for the planning and implementation of the MHAWs. Broad collaboration with universities, hospitals, and other initiatives and institutions on an equal footing, as well as opening participation to all interested parties, persons affected by mental illness and their family members, and professionals, whether or not they work for the MPG, will prove to be a win-win strategy for all, benefiting the MPG as a leading high-performance organization, as well as its existing and future leaders, staff members, and collaborative partners.

Health is the basis of our excellence. Let us face this challenge together – for the health of the whole MPG community!

[Back to the top](#)