



Mental Health Café stärkt mentale Gesundheit

Wenn wir unsere körperliche Gesundheit stärken möchten, wissen wir im Allgemeinen, was zu tun ist. Angebote zur Stärkung unserer körperlichen Gesundheit wie Sportkurse oder gesunde Ernährung sind weitreichend verfügbar. Doch was können wir eigentlich für unsere mentale Gesundheit tun?

Ein gesunder Umgang mit herausfordernden und stressigen Situationen im Alltag ist ebenso wichtig zur Stärkung der mentalen Gesundheit, wie die soziale Verbundenheit und der Austausch mit Menschen in unserem sozialen Umfeld.

Das Mental Health Café geht auf genau diese Aspekte ein. In einem gemütlichen Rahmen bei einem leckeren Getränk oder einem Stück Kuchen bekommen Interessierte am Freitag, 22. September, ab 15Uhr im Café Alte Meierei (Kolbermoorerstraße 2 in Bad Aibling) einen Impuls zum Thema „**Bloß kein Stress!**“. Sie erfahren, wie Sie Stressfaktoren wie Einsamkeit oder Leistungsansprüche erkennen und gut für Ihre psychische Gesundheit sorgen können. In lockerer und ungezwungener Atmosphäre ist Raum für Austausch und neue Kontakte. Impulsgeber des Nachmittags ist Prof. Dr. med. Andreas Menke, Mitbegründer und Leiter des Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V., sowie ärztlicher Direktor und Chefarzt des Medical Park Chiemseeblick. Der Eintritt ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht notwendig. Die ersten 50 Gäste bekommen je einen **Gutschein im Wert von 5 Euro**, der im Rahmen der Veranstaltung.

Das Mental Health Café ist Teil verschiedener lokaler Angebote und Initiativen zum Thema Einsamkeit und eine Kooperation zwischen dem staatlichen Gesundheitsamt Rosenheim, der Gesundheitsregion^{plus} des Landkreises Rosenheim und dem Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.