



# Der Verein für mentale Gesundheit



# Inhalt

- 1** Definition, Vision und Mission
- 2** Ein Verein. Drei Bereiche. Ein Ziel.
- 3** Übersicht CARE
- 4** C-STAB-Wertenetzwerk
- 5** My Mind Gym
- 6** Versicherungstarife
- 7** Übersicht SOCIAL
- 8** Soforthilfefonds Consultivo Sospeso
- 9** Online-Beratungssprechstunde
- 10** Patenschaften für Therapie
- 11** Übersicht ACADEMY
- 12** Persönlichkeitsdiagnostik
- 13** Inhouse-Workshops
- 14** Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit
- 15** Fördermitgliedschaft
- 16** Gutscheine
- 17** Kontakt

Mentale Gesundheit ist mehr als das Fehlen von psychischen Störungen. Es betrifft vielmehr die Art und Weise, wie wir denken, fühlen und handeln, wie wir mit Stress umgehen, Beziehungen pflegen und Entscheidungen treffen.

*Auszug aus der WHO Definition für mentale Gesundheit*



## Unsere Vision

---

Wir wünschen uns eine Gemeinschaft aus resilienten Individuen, lebendigen Familien und gesunden Organisationen als tragendes Fundament einer mental starken Gesellschaft.

## Unsere Mission

---

Durch zeitgemäße Bildungsangebote, persönliche Ansprechpersonen in unserem Werte-Netzwerk, einen Soforthilfefonds, Kooperationen und Beratungsangeboten vermitteln wir Fachwissen an Interessierte und leisten direkte und ganzheitliche Unterstützung für Ratsuchende.



**Ein Verein. Drei Bereiche. Ein Ziel.**

# **MENTALE GESUNDHEIT FÜR MENSCHEN.**

**CARE**

**SOCIAL**

**ACADEMY**





## C-STAB

**Das Werte-Netzwerk**  
für Seelsorge, Therapie,  
Beratung und Coaching



## MyMindGym

**mentale Gesundheitskonzepte**  
für Organisationen und  
Gemeinden



**VERSICHERUNGSTARIFE**  
**attraktive Konzepte**  
für Ratsuchende, Ratgebende  
und Fördermitglieder



Mit unseren Fachleuten  
für den beruflichen und  
privaten Kontext und in  
Zusammenarbeit mit  
einem werteorientierten  
Finanzdienstleister  
bieten wir individuelle  
Konzepte zur Förderung  
und Wiederherstellung  
der mentalen  
Gesundheit.

C  
A  
R  
E

# C-STAB

## Das Werte-Netzwerk

für Seelsorge, Therapie,  
Beratung und Coaching



CARE



## für Wohlbefinden in Körper, Geist und Seele

C-STAB ist ein unabhängiges, interdisziplinäres und überregionales **Netzwerk** und besteht aus **Ansprechpersonen** aus den Bereichen Seelsorge, Therapie, Beratung und Coaching. Mit zeitgemäßen Tools und Methoden unterstützen und begleiten wir Menschen auf ihrem Lebensweg. Unser Fundament ist der christliche Glaube sowie Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung.

C-STAB bringt somit Ratsuchende und qualifizierte Ansprechpersonen auf zeitgemäße Art zusammen.



Online  
Terminvereinbarung



**300+**  
Expertinnen und  
Experten



**70+**  
Themengebiete



**20+**  
Jahre Erfahrung



DSGVO-konforme  
Videosprechstunde und  
Beratung



## Verbindung schaffen

Menschen, die Unterstützung suchen finden auf der C-STAB-Plattform eine umfangreiche Auswahl von fachkompetenten Ansprechpersonen, die sie direkt kontaktieren können.

Gleichzeitig haben professionelle Ansprechpersonen die Möglichkeit, sich auf der Plattform mit ihrem Angebot zu präsentieren und über eine Community-App zu vernetzen und auszutauschen.

Ein stetig wachsender Ressourcenbereich steht C-STAB -Mitgliedern im internen Bereich mit Downloads, Videoimpulsen und attraktiven Mitgliedervorteilen zur Verfügung.

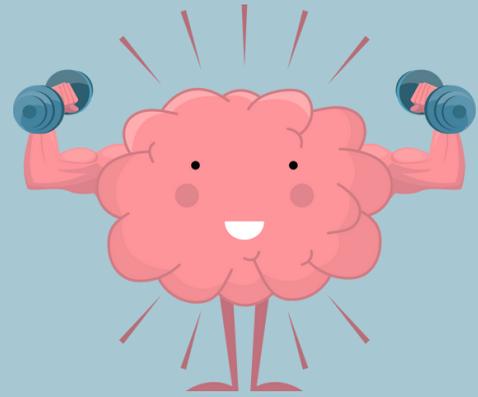
Mehr Informationen



# MyMindGym

## Mentales Gesundheitsmanagement

für soziale / wertebasierte Organisationen und kirchliche Träger



CARE



## Fitnessstudio fürs Mindset

Mit individuellen Konzepten unterstützt "My Mind Gym" insbesondere soziale sowie wertebasierte Organisationen und kirchliche Träger zur **Verbesserung der mentalen Gesundheit** der haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden.

Zum Leistungsangebot gehören persönliche 1:1-Gespräche, Schulungen und Seminare, um die mentale Widerstandskraft (Resilienz) langfristig und umfassend zu fördern sowie in Notfällen rasche Unterstützung zu bieten. Mitarbeitende haben Zugang zu wöchentlichen Online-Sprechstunden mit Expert:innen zu verschiedenen Themenbereichen, auch abends und am Wochenende.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die **Persönlichkeitsentwicklung**. Das Konzept beinhaltet wissenschaftliche Tools aus der validen Persönlichkeitsdiagnostik, um Mitarbeitende darin zu unterstützen, ihre **Persönlichkeit als wertvolle Ressource** zu begreifen und optimal einsetzen zu können.

Kombiniert haben wir diese Leistung mit **attraktiven privaten Krankenzusatztarifen**, die bereits im Beitrag pro Mitarbeitenden inkludiert sind.



Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Schwerpunkt **MENTALE GESUNDHEIT** interdisziplinär kombiniert



1:1-Gespräche für Mitarbeitende in den Bereichen Coaching, Therapie, Beratung, Seelsorge, sowie Webinare und Workshops



Online-Sprechstunden, mehrmals pro Woche, auch für direkte Familienangehörige



Hohe Anonymität durch VoucherSystem für Mitarbeitende



z.B. All-Inkl. 50 € pro Mitarbeitende/Monat mindestens 5 Angestellte\*

\*zzgl. mtl. Bereitstellungsentgelt



## Ziele von My Mind Gym

- ✓ Allgemeine Sensibilisierung für mentale Gesundheitsthemen erhöhen
- ✓ Präventive Maßnahmen zur Verhinderung von psychischen Problemen implementieren
- ✓ Bewältigung von Stress und anderen Belastungen unterstützen
- ✓ Förderung gesunder Teamkommunikation im Arbeitskontext
- ✓ Verbesserung der emotionalen Intelligenz und sozialer Kompetenzen
- ✓ Schaffung eines unterstützenden Umfelds für den Umgang mit mentalen Gesundheitsproblemen
- ✓ Reduktion von Fluktuationskosten durch Mitarbeitendenbindung
- ✓ Erhöhung der Organisationsattraktivität für haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende

## Mehr Informationen



# VERSICHERUNGSTARIFE

## Attraktive Konzepte

für Ratsuchende, Ratgebende  
und Fördermitglieder



CARE



## Mentale Gesundheitsförderung leistbar machen

Die Kooperation mit dem wertorientierten Finanzdienstleister Plansecur® ermöglicht attraktive Sonderkonditionen in allen Bereichen der Finanzdienstleistung.

Für **Organisationen und Unternehmen** stehen diverse Budgettarife im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Verfügung, die eine mentale Gesundheitsversorgung von Mitarbeitenden wirtschaftlich planbar gestalten. Die Kooperation mit My Mind Gym ermöglicht Mitarbeitenden eine attraktive und barrierearme **Inanspruchnahme von Fachpersonen aus den Bereichen Seelsorge, Therapie, Beratung und Coaching** - wenn benötigt, auch am Wochenende und in den Abendstunden.

**Privatpersonen** können einfach und direkt durch Abschluss einer Krankenzusatzversicherung die Kosten für eine mögliche anstehende psychotherapeutische Behandlung abdecken.



Attraktive  
Sonderkonditionen für  
Fördermitglieder und  
Ratsuchende



Kostenfreie und  
unverbindliche Beratung  
über Plansecur®



Versicherungstarife direkt  
online abschließbar



Therapeutische  
Heilbehandlung finanziell  
absichern



## Win-Win-Situation

Ein Teil der Einnahmen wird von der PlansecurStiftung® an unseren Verein gespendet.

Dadurch werden automatisch Ressourcen in den zahlreichen Initiativen (u.a. in den Soforthilfefonds von NEFESCH 52°13° e.V.) geleitet, um Menschen in mentalen und finanziellen Herausforderungen direkt zu unterstützen.

Mehr Informationen





## SOFORTHILFEFONDS

**Consultivo Sospeso**  
essentielle Hilfe zeitnah  
ermöglichen



## BERATUNGSSPRECHSTUNDE

**Online**  
fachkompetente  
Ansprechpersonen



**PATENSCHAFTEN**  
**für Therapie**  
Menschen therapeutische  
Hilfe ermöglichen



Wir bieten finanzielle und ideelle Unterstützung, um Menschen mit Beratungs- oder Therapiebedarf eine Soforthilfe zu ermöglichen und sie auf ihrem Weg zur Erhaltung oder Stärkung ihrer mentalen Gesundheit zu unterstützen.

# SOCIAL



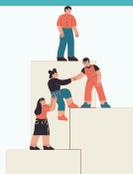
# SOFORTHILFEFONDS

## Consultivo Sospeso

### Akuthilfe leisten



# SOCIAL



## Direkte Unterstützung in herausfordernden Zeiten

Consultivo Sospeso bedeutet übersetzt "vorausgelegte Beratung". Der Soforthilfefonds ist eine **Hilfeleistung** für Menschen, inspiriert von einer lebendigen Tradition aus Italien, dem "Caffè Sospeso".

Er leistet Hilfe in akuten mentalen oder psychischen Notsituationen. Bei nachgewiesener Bedürftigkeit können wir innerhalb weniger Tage die **Unterstützung** mit professionellen Ansprechpersonen unmittelbar zusagen\*.

Ein vorheriger Besuch in der Online Beratungssprechstunde ist obligatorisch. Das Soforthilfe-Guthaben in Höhe von 200 € p.a. kann bei allen C-STAB-Mitgliedern mit einem Eigenanteil von 10 € pro Gespräch eingelöst werden. Die **Abrufmöglichkeit** der finanziellen Hilfeleistung ist ab Sommer 2024 geplant.

\*Mittelverfügbarkeit vorausgesetzt



für Gespräche bei allen Ansprechpersonen im C-STAB Netzwerk



unmittelbare und unbürokratische Hilfe



Hilfe beantragen über SOFORTHILFE von NEFESCH 52°13° e.V.



100% spendenfinanziert



## Akuthilfe ermöglichen

**Familien, Kinder, Jugendliche** und **Einzelpersonen** in psychischen Herausforderungen und mit knappen finanziellen Mitteln können über den Soforthilfefonds unabhängig vom gesetzlichen und privaten Krankenkassensystem direkt und unbürokratisch unterstützt werden.

Die Soforthilfe springt ein, wenn **alle anderen Möglichkeiten ausgeschöpft sind** bzw. **zeitnah nicht zur Verfügung stehen**.

Die unmittelbare Hilfe steht **allen Menschen zur Verfügung die nach SGB II oder III hilfebedürftig sind** oder eine mentale Notlage vorliegt oder eine **Hilfeleistung nach professionellem Ermessen entsprechend des §28 SGB** erfordert.

### Mehr Informationen



# BERATUNGSSPRECHSTUNDE Online

fachkompetente  
Ansprechpersonen



SOCIAL



## Persönlich ins Gespräch kommen

Die Beratungssprechstunde von NEFESCH 52°13° e.V. bietet die Gelegenheit **zeitnah, vertraulich und barrierearm** mit erfahrenen und qualifizierten Ansprechpersonen zu sprechen.

Für diverse Anliegen ist es möglich **online Termine zu vereinbaren**, beispielsweise für Fragen zur mentaler Gesundheit, persönlichen oder beruflichen Herausforderungen sowie vielen weiteren Lebensbereichen.

Die Onlineplattform bietet eine **sichere Umgebung**, die es ermöglicht, offen und vertraulich über persönliche Anliegen zu sprechen. Weder die Krankenkasse noch andere Einrichtungen erlangen Kenntnis hierüber. Die **Beratungssprechstunde ist obligatorisch zum Erhalt der Soforthilfe** aus dem Fonds "Consultivo Sospeso".



Erfahrene Berater:innen  
aus dem C-STAB Netzwerk  
aus den Bereichen  
Therapie, Seelsorge und  
Beratung



Online Terminvereinbarung



Flexibel von jedem  
Ort aus erreichbar,  
auch abends und am  
Wochenende



DSGVO-konformer  
Videosever



kostenfrei für alle  
Nutzer:innen,  
da spendenfinanziert



## Erste Einschätzung oder zweite Meinung

In der Online-Beratungssprechstunde erhalten ratsuchende Personen von erfahrenen Fachleuten eine schnelle und qualifizierte erste Einschätzung oder auch eine qualifizierte Zweitmeinung zu ihrer individuellen Situation.

Darüber hinaus bekommen sie eine erste Orientierung, Anregungen zu potenziellen Handlungsmöglichkeiten und Informationen über ihre Rechte als privat und gesetzlich Versicherte.

[www.beratungssprechstunde.net](http://www.beratungssprechstunde.net)

Mehr Informationen



# PATENSCHAFTEN für Therapie

Menschen therapeutische  
Hilfe ermöglichen

SOCIAL



## Menschen in Not unterstützen

Eine Therapiepatenschaft ist eine spezielle Art der Unterstützung, bei der eine Person die Kosten für die Therapie einer anderen Person (teilweise) übernimmt.

Diese Geste der **Solidarität** kann einen enormen Einfluss auf das Leben des Empfängers haben, indem sie ihm Zugang zu dringend benötigter psychologischer Hilfe ermöglicht.

**Hilfe** wird so unabhängig vom persönlichen Geldbeutel des Empfängers und unabhängig von langen Wartezeiten für gesetzliche Therapieleistungen möglich.

Die Patenschaft ist ebenfalls für **Coaching, Beratungs- und Seelsorgeangebote** aus dem C-STAB Netzwerk anwendbar.



Förderer können Einzelpersonen oder Organisationen sein



Patenschaft ab 25 Euro / Monat (kombinierbar mit mehreren Personen)



Mindestlaufzeit 6 Monate



sofort digital abschließbar und downloadbar



als Spende absetzbar



## Wie funktioniert das?

**Therapiepaten** und Beratungspaten (einzelne Personen oder Patengemeinschaften) übernehmen die Therapiekosten für eine andere Person (anteilig), indem sie eine Patenschaft bei NEFESCH 52°13° e.V. abschließen.

Die ratsuchende Person erhält durch den Paten eine **Patenukkunde**. Mit dieser hat sie die Möglichkeit aus über 300 Ansprechpersonen aus dem **C-STAB Netzwerk** auszuwählen. Die Patenschaft ist **personenbezogen**.

## Mehr Informationen





## PERSÖNLICHKEITS- DIAGNOSTIK

GROW® Tools und  
PREPARE/ENRICH®



## INHOUSE-WORKSHOPS FÜR MENTALE GESUNDHEIT

für soziale, wertebasierte Organisationen  
und kirchliche Träger



## ERSTE-HILFE-KURS

MENTALE GESUNDHEIT  
Qualifizierung



Wir qualifizieren Menschen mit wertvollem Wissen rund um das Thema Persönlichkeitsentwicklung und mentale Gesundheit, um sie praxisnah und niederschwellig auszurüsten für die Aufgaben und Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags.

# ACCADEMY

# PERSÖNLICHKEITS- DIAGNOSTIK

## GROW® Tools und PREPARE/ENRICH®



## Persönlichkeiten analysieren Potenziale nutzen

Als Verein für mentale Gesundheit schätzen wir wissenschaftlich valide Persönlichkeitsdiagnostik als wichtiges Instrument zur Selbstreflexion und Identifizierung individueller Stärken und Herausforderungen.

Die **GROW® Persönlichkeitstools** erleichtern die Zugänglichkeit und die Erörterung relevanter Persönlichkeitsmerkmale. Die Erkenntnis von "Antreibern", "impliziten und expliziten Motiven" sowie Kommunikationsmodellen wie dem "Vier-Ohren-Modell" macht die GROW® Tools zu nützlichen Begleitern in der Persönlichkeits- und Teamentwicklung von Haupt- und Ehrenamtlichen.

Die **PREPARE/ENRICH® Paaranalyse** erlaubt eine schnelle wissenschaftliche Erfassung von Paardynamiken und Verhaltensweisen in einer Partnerschaft. Das ressourcenorientierte Tool lenkt die Sichtweise auf mögliche Potenziale und gibt praktische, alltagsnahe Empfehlungen, um neue Perspektiven als Paar zu gewinnen.



7 wissenschaftlich valide Diagnostikmanuale in einer Toolbox



Für Einzelpersonen, Paare & Teams



Qualifizierung und Lizenzierung für hauptberuflich und ehrenamtlich Tätige



Workshops, Kurse  
Onlineseminare, Workbooks



Echtzeitauswertung am Desktop und PDF-Versionen



## Zielgruppe

Unsere Schulungen und Lizenzierungen richten sich an HR-Verantwortliche, Berater:innen und Therapeut:innen, sowie an Menschen, die über **kein substanzielles Vorwissen** in psychologischer Diagnostik verfügen, jedoch durch ihre Arbeit im Haupt- oder Ehrenamt mit dem Thema Team- und Persönlichkeitsentwicklung in Kontakt sind.

Indem wir Zusammenhänge von Persönlichkeitseigenschaften und mentalen Gesundheitsthemen in unsere Schulungen integrieren, erweitern wir das Verständnis für mentale Gesundheit und bieten den Teilnehmenden hilfreiche Werkzeuge zur Förderung ihres Wohlbefindens und persönlichen Wachstums.

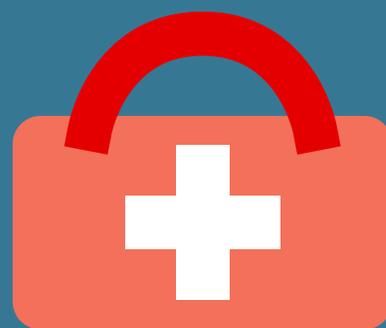
## Mehr Informationen





# ERSTE HILFE KURS MENTALE GESUNDHEIT

## Qualifizierung



## Sensibilität schaffen Menschen stärken

Wie klassische Erste-Hilfe-Kurse für die körperliche Gesundheit können Erste-Hilfe-Kurse für **mentale Gesundheit** dazu beitragen, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, in dem Menschen sich gegenseitig besser verstehen, unterstützen und ermutigen können.

Das trägt zur **Stärkung** des Teams, zur **Prävention** von psychischen Problemen und zur **Förderung des allgemeinen Wohlbefindens** am Arbeitsplatz bei.

Interessierte werden darin geschult, **angemessen auf psychische Herausforderungen der Menschen in ihrem Umfeld zu reagieren, mögliche Interventionen zu kennen** und **weiterführende passende Hilfsangebote empfehlen zu können**.

Der Erste-Hilfe-Kurs für mentale Gesundheit bezieht neben psychologischen Aspekten auch den Bereich gesunder (Team-)Kommunikation und die Stärkung der Resilienz des Einzelnen mit ein.

Die **Sprach- und Handlungsfähigkeit der Einzelperson wird gefördert und die Organisation im Gesamten gestärkt**.



konzipiert für Menschen mit und ohne Vorkenntnisse



praxisnahe Gestaltung  
8 Sessions à 90 Min online



inklusive  
Wissensüberprüfung &  
Zertifikat "Erst-Helfer"



ganzheitlich, niederschwellig  
mentale Gesundheit  
fördern



für (soziale) Organisationen  
Gemeinden und  
Bildungseinrichtungen &  
Einzelpersonen



## Schulung nach der WHO- Definition für Mental Health\*

Die Kurse ermöglichen es Teilnehmenden auf anschauliche Weise grundlegende Fähigkeiten im **Umgang mit mentalen Herausforderungen** zu erlernen.

Dabei werden alle Bereiche der WHO zum Thema mentaler Gesundheit berücksichtigt, um ein **umfassendes Verständnis für das Wohlbefinden** von Körper, Geist und Seele zu fördern. Wir integrieren in unserem Format ebenso den spirituellen Aspekt als wichtigen protektiven und ganzheitlichen Faktor mentaler Gesundheit.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten nach erfolgreicher Überprüfung die das Zertifikat **"Erst-Helfer für mentale Gesundheit"** ausgehändigt.

\*Auf Wunsch ist der Kurs ebenfalls mit einer persönlichen GROW® Auswertung kombinierbar.

### Mehr Informationen



# NEFESCH 52°13° FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

## Deine Vorteile



## Fördermitglied werden

Als Fördermitglied kannst du den Verein auf verschiedene Weise unterstützen: Durch deine Erfahrung und Expertise im Beirat, durch deine Kontakte und deine regelmäßigen Spendenbeiträge.

**Nur so erreichen wir unsere Ziele als Verein – MIT DIR!**

Wir stellen dir als Fördermitglied des Vereins verschiedene Leistungen zur Verfügung, um deine persönliche Gesundheit in vielfältiger Form zu stärken.

Fördermitgliedschaften stehen für Privatpersonen und Organisationen als XS-, S-, M-, L- und XL-Pakete mit verschiedenen Konditionen zur Verfügung.



Menschen unterstützten und selbst durch zahlreiche Vorteile profitieren



vergünstigte Konditionen für Academy-Kurse & Lizenzierungen von PREPARE/ENRICH® und GROW® Tools



Fördermitgliedschaft ab 15 Euro/Monat

## Vorteile nutzen - Gesundheit stärken



### Körperliche Gesundheit

Bei allen Marken der RSG Group (McFit, John Reed uvm.) sowie bei **FIT-X** kannst du **20%** günstiger trainieren.  
Bei **URBAN SPORT CLUB®** findest du eine breite Auswahl diverser Wellness- und Fitnessangebote und sparst im Schnitt **25%** auf den regulären Beitrag.



### Finanzielle Gesundheit

Als **Fördermitglied** stehen dir durch unsere Kooperation mit Plansecur® attraktive Sondertarife in den Bereichen **Vorsorgen, Versichern und Geldanlage** zur Verfügung. Mehr Leistung, eine bessere Absicherung und geringere Beiträge sind oft die Folge.



### Mentale Gesundheit

Ob Lizenzierungen für **PREPARE/ENRICH®, Erste-Hilfe-Kurse** für mentale Gesundheit oder Nutzung der **GROW® Tools**: als Fördermitglied sparst du auf alle Tarife **20%**.  
Kostenfrei ab "M"-Paket: jährlich eine Analyse aus dem gesamten **GROW® Portfolio** für dich!



# GUTSCHEINE

## für Therapie, Beratung, Seelsorge und Coaching



### Schenke mentale Gesundheit und Wohlbefinden

Mit einem Gutschein für Beratung, Therapie, Seelsorge oder Coaching schenkst du **Unterstützung in allen Lebenslagen**.

Ob Stress, Ängste, Beziehungsthemen oder berufliche Herausforderungen – die Gutscheine im C-STAB-Gutscheinshop helfen, die **mentale Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern**.

Im C-STAB Netzwerk mit über 300 Mitgliedern finden Beschenkte **schnell und unkompliziert** die für sie passende Ansprechperson oder Veranstaltung, um das Guthaben einzulösen.



mit persönlichem Gruß  
oder anonymisiert



Individuelle Beträge



per Paypal, Stripe,  
Sofortüberweisung  
und Kreditkarte zahlbar



online verfügbar sofort  
per pdf  
downloadbar

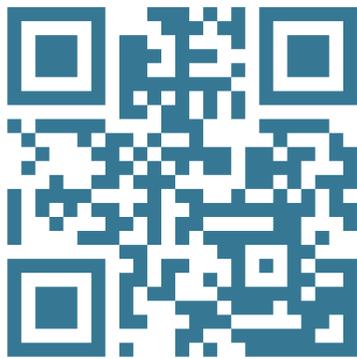


### Vorteile des C-STAB Gutscheinshops

- Große **Auswahl**: Verschiedene Gutscheine für unterschiedliche Beratungs- und Unterstützungsangebote.
- Persönliche **Geschenkoption**: Gutscheine können personalisiert und mit einer Grußbotschaft versehen werden.
- Das **sinnvolle** Geschenk für: Freunde, Familie, Mitarbeitende
- **Unterstützung**: Ein Gutschein kann Menschen in schwierigen, herausfordernden Lebenssituationen die notwendige Unterstützung bieten

Zum Shop





**NEFESCH 52°13° e.V.**  
**Herzberg Campus**  
**c/o JKB Lichtenberg**  
**Herzbergstrasse 84**  
**10365 Berlin**

**[hallo@nefesch.org](mailto:hallo@nefesch.org)**

**VORSTAND**



**1. Vorsitz**  
**Heiko Kienbaum**  
**[heiko@nefesch.org](mailto:heiko@nefesch.org)**



**2. Vorsitz**  
**Maja Kienbaum**  
**[maja@nefesch.org](mailto:maja@nefesch.org)**



**Finanzen**  
**Hendrik Marenbach**  
**[hendrik@nefesch.org](mailto:hendrik@nefesch.org)**