WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

MENTAL HEALTH JAHRESKALENDER 2026

Dieser Kalender bietet Unternehmen eine strukturierte Orientierung zur Förderung der mentalen Gesundheit und Inklusion im Arbeitsalltag. Durch gezielte monatliche Aktionen und Themenschwerpunkte unterstützt er dabei, ein offenes, gesundheitsbewusstes und wertschätzendes Arbeitsumfeld zu schaffen. Dabei werden praktische Vorschläge für Workshops, Events und Sensibilisierungsmaßnahmen zu Themen wie Stressmanagement, Diversity, Burnout-Prävention und Work-Life-Balance kombiniert.
Viel Spaß bei der Umsetzung!

WHITE PAPER

PODCAST

www.wearemental.de

@wearemental_de

WE ARE MENTAL

JANUAR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

19. Januar
Blue Monday (dritter Montag)

Fokus: Traurigster Tag des Jahres.
Dieser Tag ist eine gute Gelegenheit, Positivität zu fördern. Veranstaltet eine "Feel-Good"-Pause mit Musik, Snacks und kurzen Entspannungsübungen.

24. Januar
Internationaler Tag der Bildung

Fokus: Bildungsgerechtigkeit, Zugang für alle.
Bietet ein Weiterbildungsangebot an, z. B. Workshops zu Diversity & Inklusion oder Mental-Health-Trainings und teilt inspirierende Erfolgsgeschichten von Menschen, die durch Bildung Chancen erhalten haben.

FEBRUAR

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

4. Februar
Weltkrebstag

Fokus: Aufklärung über Krebsvorsorge, Früherkennung und Unterstützung von Betroffenen sowie deren Angehörigen.
Schafft Bewusstsein für Krebsvorsorge. Bietet eine Gesundheits-initiative an, z.B. kostenlose ärztliche Vorsorgeuntersuchungen oder Vorträge.

6. Februar
Time to Talk Day (erster Donnerstag)

Fokus: Förderung offener Gespräche über psychische Gesundheit.
Ermutigt Führungskräfte, ihre eigenen Erfahrungen mit Stress oder Selbstfürsorge zu teilen, um ein offenes Klima zu fördern.

17. Februar
Random Act of Kindness Day

Fokus: Stärkung von Gemeinschaftsgefühl, Wertschätzung und Empathie
Richtet eine physische oder digitale Wand ein, an der MitarbeiterInnen freundliche Botschaften oder Komplimente anonym für KollegInnen hinterlassen können.

7. März
Equal Pay Day

Fokus: Sensibilisierung für Lohngleichheit, der Förderung von Transparenz und der Schaffung fairer, diskriminierungsfreier Vergütungssysteme.
Bietet Workshops oder Vorträge zu Themen wie Lohntransparenz, unbewusste Vorurteile (Unconscious Bias) oder Verhandlungstraining für Frauen an.

WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

MÄRZ

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8. März
Internationaler Frauentag

Fokus: Gleichberechtigung und Gender Diversity.
Veranstaltet eine Podiumsdiskussion oder ein Webinar zu Themen wie Gender Diversity und Frauen in Führungspositionen. Würdigt weibliche Führungskräfte und Mitarbeiterinnen durch gezielte Sichtbarkeit (z. B. ein interner Newsletter).

21. März
Internationaler Tag gegen Rassismus

Fokus: Bekämpfung von Rassismus und Förderung von Vielfalt.
Bietet Workshops zu Anti-Rassismus und unbewussten Vorurteilen an. Fördert interkulturelle Kompetenz durch Austauschformate oder Diversity-Trainings.

APRIL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2. April
Welt-Autismus-Tag

Fokus: Bewusstsein für die Lebenswelt von Menschen im Autismus-Spektrum. Abbau von Vorurteilen.
Überprüft Arbeitsplätze und Prozesse auf mögliche Anpassungen für neurodiverse MitarbeiterInnen (z. B. ruhige Arbeitsbereiche, klare Arbeitsanweisungen, reduzierte sensorische Reize).

7. April
Weltgesundheitstag

Fokus: Gesundheit allgemein, inklusive psychische Gesundheit.
Startet eine Gesundheitswoche mit Workshops zu Bewegung, Ernährung und mentaler Gesundheit.

28. April
Internationaler Tag für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz

Fokus: Betonung der Wichtigkeit eines sicheren, gesunden und nachhaltigen Arbeitsumfeldes. Prävention von Unfällen und Krankheiten, ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung sowie psychischer und physischer Gesundheit.
Führt einen „Safety Check“ durch: Überprüft die Arbeitsplätze auf Sicherheits- und Gesundheitsrisiken (z. B. ergonomische Stühle, Beleuchtung, sichere Geräte). Bietet individuelle Beratung zu Arbeitsplatzergonomie an. Veranstaltet Schulungen zu Unfallprävention, ergonomischem Arbeiten, sicherer Nutzung von Arbeitsmitteln oder Stressmanagement.

WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

MAI

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1. Mai
Tag der Arbeit

Thematisiert (wieder mal) das mentale Wohlbefinden am Arbeitsplatz durch Workshops zu Stressmanagement oder Resilienz.

04. Mai - 08. Mai
European Mental Health Week

Nutzt die Woche für eine komplette Mental Health Kampagne mit verschiedenen Themen zur Aufklärung hinsichtlich verschiedener Krankheitsbilder, Sprache, Kommunikation, Vorurteile, etc.

15. Mai
Internationaler Tag der Familie

Veranstaltet einen „Family Day“ mit familienfreundlichen Angeboten wie Events oder Spielmöglichkeiten für Kinder. Kommuniziert familienfreundliche Policies (z. B. Teilzeitmodelle oder Elternzeitoptionen).

19. Mai
Deutscher Diversity-Tag

Bietet Diversity-Trainings mit Fokus auf LGBTQIA+ Themen an.
Hisst die Regenbogenflagge oder gestaltet gemeinsame Aktionen zur Sichtbarkeit und Unterstützung (und lasst die Flagge nicht nur an dem Tag gehisst).

WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

* Aufgrund von Platzmangel ist bei diesen Themen kein Fokus zu finden.

JUNI

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

18. Juni
Internationaler Paniktag

Fokus: Humorvoll, aber auch nachdenklich auf Stress, Panik und Überforderung im Alltag aufmerksam machen.
Verteilt oder stellt online eine „Anti-Panik-Toolbox“ mit einfachen Tipps für akuten Stress zur Verfügung. Inhalte könnten sein:

- Atemübungen
- Achtsamkeitsübungen
- Stress- und Zeitmanagement-Tipps
- Ansprechpartner und Ressourcen.

Juni, Juli, August
CSD-Veranstaltungen

Unterstützt lokale Christopher Street Day (CSD)-Veranstaltungen oder beteiligt euch als Unternehmen aktiv.

JULI

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

5. Juli
Tag der Workaholics

Fokus: Work-Life-Balance, effizientes Arbeiten und Prävention von Burnout.
Schließt den Arbeitstag für alle etwas früher, um ein Zeichen für gesunde Grenzen zu setzen. Schult Führungskräfte darin, Vorbilder für gesunde Arbeitsgewohnheiten zu sein (z. B. keine E-Mails nach Feierabend).

13. Juli
ADHD Awareness Day

Fokus: Aufklärung, Inklusion und die Schaffung unterstützender Arbeitsbedingungen für neurodiverse MitarbeiterInnen.
Bietet Schulungen an, um über ADHS aufzuklären, Mythen zu entlarven und Tipps für den Umgang mit neurodiversen KollegInnen zu vermitteln. Schafft Anlaufstellen oder Mentoring-Programme für Mitarbeitende, die Unterstützung bei ADHS-spezifischen Herausforderungen suchen.

24. Juli
Tag der Selbstfürsorge

Fokus: Stress reduzieren, Ressourcen stärken und durch Achtsamkeit, Entspannung und gesunde Routinen langfristig das Wohlbefinden fördern.
Ermutigt MitarbeiterInnen, bewusst Pausen und Urlaub zu nehmen. Stellt kleine „Selbstfürsorge-Kits“ zusammen, die MitarbeiterInnen inspirieren können: Gesunde Snacks, Entspannungstipps, eine Teemischung, Notizbücher für Dankbarkeitsjournaling oder Gutscheine für eine lokale Massagepraxis.

AUGUST

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

12. August
Internationaler Tag der Jugend

Fokus: Würdigt die Bedeutung der jungen Generation für die Gesellschaft und die Arbeitswelt. Förderung von Chancengleichheit, Bildung, Teilhabe, beruflicher Entwicklung und der Einbindung junger Menschen in Entscheidungsprozesse.

Fördert die mentale Gesundheit jüngerer MitarbeiterInnen durch Mentoring-Programme und Karriere-Coaching. Bietet Workshops zur Karriereplanung für junge MitarbeiterInnen. Organisiert ein Format, bei dem junge MitarbeiterInnen Ideen und Feedback zu Unternehmensprozessen oder Innovationen einbringen können.

SEPTEMBER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10. September
Welt-Suizidpräventionstag

Fokus: Bewusstsein für das Thema Suizid schaffen und Tabus brechen.
Bietet Workshops oder Vorträge an, um MitarbeiterInnen zu sensibilisieren. Themen:

- „Anzeichen von psychischen Krisen erkennen und ansprechen“
- „Wie kann ich Hilfe anbieten oder in Krisen Unterstützung suchen?“
- „Bis wohin geht die Verantwortung“
- Holen Sie externe ExpertInnen (z. B. PsychologInnen oder Mental-Health-BeraterInnen) dazu.

Verteilt Flyer, E-Mails oder Plakate mit Hilfsangeboten
Aktionskampagne: „Ein Gespräch kann Leben retten“

- Ermutigt MitarbeiterInnen dazu, bewusst auf KollegInnen zuzugehen und nachzufragen: „Wie geht es dir wirklich?“
- Teilt Tipps zur Gesprächsführung bei Verdacht auf mentale Krisen.

Botschaften der Hoffnung teilen:

- Erstellt eine „Wall of Hope“ (physisch oder digital), auf der MitarbeiterInnen ermutigende Nachrichten, Zitate oder persönliche Geschichten teilen können.

Symbolische Aktionen:

- Beleuchtet das Firmengebäude oder Teile des Büros in der Farbe Gelb (Symbolfarbe für Suizidprävention und Hoffnung).
- Startet eine Spendenaktion für Organisationen, die sich für Suizidprävention engagieren.

Zusatzidee:
Ermutigt MitarbeiterInnen, gemeinsam ein Zeichen der Solidarität zu setzen, z. B. durch das Tragen eines gelben Accessoires (oder grüne Schleife - Symbol für Depression)

WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

OKTOBER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1. Oktober
Tag der älteren Generationen

Fokus: Wertschätzung älterer Generationen.
Veranstaltet einen „Senior Expert Day“ oder „Erfahrung zählt“-Kampagne, bei der ältere MitarbeiterInnen ihre Erfahrungen, Kenntnisse und Fähigkeiten mit jüngeren KollegInnen teilen können.

4. Oktober
Europäischer Tag der Depression

Fokus: Bewusstsein für die Krankheit Depression zu schaffen, Vorurteile abzubauen und Betroffenen Mut zu machen, sich Hilfe zu holen.
Bietet Workshops oder Vorträge mit ExpertInnen zu den Themen „Depressionen erkennen“, „Wie unterstütze ich Betroffene?“ und „Früherkennung und Hilfewege“ an. Schaffet Verständnis für Symptome wie Antriebslosigkeit, Rückzug oder Konzentrations-schwächen. Schult MitarbeiterInnen und Führungskräfte in Mental Health First Aid (Erste Hilfe für psychische Gesundheit), um KollegInnen in Krisen besser unterstützen zu können. Teilt Fakten, Mythen und Informationen zu Depressionen, um Stigmatisierung abzubauen. Hängt Plakate auf oder versendet E-Mails mit Botschaften wie „Depression ist eine Krankheit, keine Schwäche“.

10. Oktober
World Mental Health Day

Legt den Fokus bewusst auf mentale Gesundheit. Kombiniert alle Vorschläge, die wir hier bisher aufgeführt haben. Oder nutzt den Tag für einen Mental Health Day Off. Beachtet in der Kommunikation, dass eine psychische Erkrankung nicht an einem Tag vorbei ist, ihr damit sensibilisieren wollt.

WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN

NOVEMBER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

3. November
Weltmännertag

Fokus: Gesundheit von Männern, Gleichberechtigung, das Aufbrechen von Geschlechterklischees sowie die Rolle von Männern in Familie und Gesellschaft. Förderung von mentaler Gesundheit.
Bietet Vorträge oder Diskussionsrunden zu „modernen Männlichkeitsbildern“ und ”Vereinbarkeit von Familie und Beruf” an. Organisiert Gesundheits-Checks speziell für Männer, z. B. Vorsorge für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Blutzucker und Prostatavorsorge.

13. November
Welt-Nettigkeitstag

Fokus: Feiert die Kraft kleiner, freundlicher Gesten. Förderung eines positiven, respektvollen Miteinanders.
Veranstaltet ein „Kindness Lunch“ oder eine Kaffee-Runde, um das Teamgefühl zu stärken und offene, positive Gespräche zu fördern.

20. November
Tag der Kinderrechte

Fokus: Bedeutung der Rechte von Kindern hervor: Zugang zu Bildung, Schutz vor Gewalt, Gesundheit, Chancengleichheit und Mitbestimmung.
Kommuniziert Maßnahmen zur besseren Vereinbarkeit von Familie und Beruf, z. B. flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Angebote oder Unterstützungsprogramme für Eltern. Bietet Programme für Jugendliche aus benachteiligten Familien an, wie Praktika, Berufsorientierungstage oder Bewerbungstrainings.

DEZEMBER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

3. Dezember
Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

Fokus: Förderung der Inklusion, den Abbau von Barrieren und die Schaffung von Chancengleichheit.
Ladet MitarbeiterInnen oder externe ReferentInnen ein, die offen über ihre Erfahrungen mit Behinderungen sprechen. Startet eine interne Kampagne, die das Bewusstsein für unsichtbare und sichtbare Behinderungen schärft. Teilt Fakten und Erfolgsgeschichten.

5. Dezember
Internationaler Tag des Ehrenamts

Fokus: Anerkennung von Ehrenamtlichen und der Förderung von sozialem Engagement.
Bietet MitarbeiterInnen die Möglichkeit, einen Arbeitstag für ehrenamtliches Engagement freizunehmen. Organisiert ein gemeinsames Team-Event, bei dem MitarbeiterInnen für einen guten Zweck zusammenarbeiten. Ermöglicht MitarbeiterInnen kontinuierliche ehrenamtliche Arbeit.

18. Dezember
Internationaler Tag der Migranten

Fokus: Vorurteile abbauen und die Vorteile einer vielfältigen und interkulturellen Gesellschaft betonen.
Organisiert einen „Diversity Lunch“, bei dem MitarbeiterInnen ihre kulturellen Hintergründe durch Speisen, Musik oder Geschichten teilen können. Hebt die Vielfalt im Unternehmen durch Porträts oder Videos von MitarbeiterInnen hervor, die ihre kulturellen Hintergründe und Erfahrungen teilen möchten.

WE ARE MENTAL
DIE WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGINNEN