

# Psychisch fit studieren

## Das Forum zur psychischen Gesundheit für Studierende

### Wieso Psychisch fit studieren

Aktuelle Studien zur psychischen Gesundheit von Studierenden zeigen, dass sie immer häufiger gefährdet sind, psychisch zu erkranken. Die Gründe dafür sind vielfältig: Sie reichen von hohem Erfolgsdruck, über Angst, keinen sozialen Anschluss am Studienort zu bekommen bis zu finanziellen Problemen. Hinzu kommt, dass ein Teil der Studierenden das Studium bereits psychisch belastet beginnt. Nach Selbsteinschätzung von Studierenden wirken sich psychische Beeinträchtigungen am stärksten auf den Studienerfolg aus. Professionelle Hilfe nutzen sie aus Angst vor Stigmatisierung meist erst dann, wenn der Leidensdruck schon stark zugenommen hat.

### Psychisch fit studieren: authentisch. direkt. intensiv.

Das Forum macht das „schwierige“ Thema psychische Krisen im Hörsaal besprechbar. Das bedeutet, Ängste und Vorurteile abzubauen, Zuversicht und Lösungswege zu vermitteln, Studienabbrüchen vorzubeugen, Studienerfolg und Wohlergehen zu fördern.

### Organisatorisches

Das Forum dauert anderthalb bis zwei Stunden und braucht einen Hörsaal je nach Bedarf für 50-250 Studierende. Erwünscht ist eine Kostenbeteiligung von 300 €.

### Zielgruppe

Studierende aller Studiengänge, besonders Studienanfänger im Bachelor- und Masterstudium z.B. in der Einführungswoche zu Studienbeginn.

### Inhalt

Die Studierenden lernen Warnsignale psychischer Krisen kennen, diskutieren Bewältigungsstrategien, hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen und erfahren, wer und was helfen kann. Sie lernen Menschen kennen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben.

### Methodik

Präsentation, Erfahrungsberichte, Austausch, Informationsmaterial

### Referent\*innen

Ein fachlicher Experte (z.B. Psychologin) und ein persönlicher Experte, d.h. ein Mensch, der während des Studiums psychische Krisen gemeistert hat.

## Psychisch fit studieren: offen. hilfreich. wirkungsvoll

### Ergebnisse der Evaluation durch die Universität Leipzig

Psychisch fit studieren wird von fast 100% der Studierenden, die bereits teilgenommen haben, weiterempfohlen.

- 98,2% geben an, Informationen darüber erhalten zu haben, wo sie sich im Falle einer Krise Hilfe holen können.
- 79,3% schätzen das Forum „Psychisch fit studieren“ als hilfreich zur Vorbeugung psychischer Krisen ein.
- 62,3% geben an, dass Bedenken bezüglich psychischer Krisen während des Studiums abgebaut werden konnten.

### Kooperation und Vernetzung mit Akteuren am Hochschulstandort

Psychosoziale Beratungsstellen der Studierendenwerke und der studentischen Selbstverwaltung, Hochschulbeauftragte für Prävention, für die Belange chronisch kranker und behinderter Studierender, kommunale Hilfs- und Beratungsangebote u.a. sind herzlich eingeladen, sich in das Forum einzubringen und ihre Arbeit vorzustellen.

### Psychisch fit studieren: Türöffner für Nachhaltigkeit

Ziel im Setting Hochschule sind Veränderungen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene, d.h. individuelle Änderungen z.B. im Hilfesuchverhalten und strukturelle Veränderungen in der Hochschule. „Psychisch fit studieren“ ist dafür ein idealer „Türöffner“ für die Studierenden, der größten Gruppe an der Hochschule. Das Forum ist ein Baustein und lässt sich mit weiteren Angeboten aus Prävention und Gesundheitsförderung verbinden.

### Der Anbieter

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit seiner Gründung im Jahr 2000 mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Psychische Erkrankungen beginnen oft im Jugendalter. Häufig vergehen mehrere Jahre, bis Betroffene Hilfe suchen und finden. Die größte Hürde ist die Angst, stigmatisiert zu werden. Unsere Präventionsarbeit in Schule, Hochschule und Unternehmen verkürzt diese Zeitspanne. Damit helfen wir, Notlagen früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken und Unterstützung zu erhalten. Unsere Programme sind evaluiert und mehrfach ausgezeichnet. Das Forum „Psychisch fit studieren“ gibt es 2015.

### Ihr Ansprechpartner



#### Norbert Göller

Projektleitung „Psychisch fit studieren“

Tel.: +49 / 341 / 492561-82

Mobil: +49 / 176 / 84739971

E-Mail: [n.goeller@irrsinnig-menschlich.de](mailto:n.goeller@irrsinnig-menschlich.de)