



Psychisch fit studieren

Forum zur psychischen Gesundheit für Studierende

Wieso Psychisch fit studieren

Studierende sind immer häufiger gefährdet, 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 und Studienerfolg zu fördern.

Organisatorisches

Das Forum dauert anderthalb bis zwei Stunden, ist für die Teilnehmenden und Hochschulen kostenlos, braucht einen Hörsaal je nach Bedarf für 50-250 Studierende.

Zielgruppe

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

Inhalt

Die Teilnehmenden 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

Referentinnen & Referenten

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 Teilnehmerbefragung 2017

- **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.
- **98,2%** geben an, Informationen darüber erhalten zu haben, wo sie sich im Falle einer Krise Hilfe holen können.

Vernetzung mit Akteuren am Hochschulstandort

Psychosoziale Beratungsstellen der Studierendenwerke und der studentischen Selbstverwaltung, Hochschulbeauftragte 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.

„Sie haben einen sehr wertvollen Beitrag geleistet, dass wir das Thema Studium und psychischen Gesundheit mit einer spannenden Veranstaltung in die Wahrnehmung der Studierenden bringen konnten.“ Ursula Lemmertz, Studierendenwerk Darmstadt

Der Anbieter: erprobt. evaluiert. nachgefragt.

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 wurden mehrfach ausgezeichnet und evaluiert. Das Forum „Psychisch fit studieren“ führen wir seit 2015 durch.

Ihr Ansprechpartner



Norbert Göller

Programmleitung „Psychisch fit studieren“

Tel.: +49 / 341 / 492561-82

Mobil: +49 / 176 / 84739971

E-Mail: n.goeller@irrsinnig-menschlich.de