

# #GRÜßWORT

Sabine Ittlinger

Liebe Studierende, liebe Hochschulangehörige,

mentale Gesundheit ist ein Thema, das uns alle betrifft und dessen Bedeutung in unserer Gesellschaft stetig wächst. Gerade an unseren Hochschulen und Universitäten, wo der Druck und die Anforderungen hoch sind, ist es wichtig, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Studien zeigen, dass die Zahl der psychisch belasteten Studierenden zunimmt. Umso wichtiger ist es, dass wir gemeinsam Wege finden, um das Wohlbefinden zu fördern und Unterstützung anzubieten.

Das Projekt #UNI4MIND® an der TH Rosenheim bietet eine wertvolle Plattform, um sich intensiv mit dem Thema mentale Gesundheit auseinanderzusetzen. Das Programm während der Kick-Off Woche reicht von Workshops über Podiumsdiskussionen bis hin zu interaktiven Formaten – das Programm ist vielfältig und darauf ausgelegt, einen einfachen Zugang zu ermöglichen und das Bewusstsein für dieses wichtige Thema zu schärfen. Auch danach wird das Thema mentale Gesundheit durch das Mental Health Café und durch kleinere Veranstaltungen während des Semesters präsent bleiben.

Ich möchte den Initiatorinnen und Initiatoren, der Mental Health Crowd und Silke Kroneck, Leiterin der Zentralen Studienberatung der TH Rosenheim, ganz herzlich für ihr Engagement danken. Ihr Einsatz trägt maßgeblich dazu bei, dass wir alle wertvolle Einblicke und Erkenntnisse gewinnen können, die uns helfen, die mentale Gesundheit zu fördern und zu erhalten.

Ich wünsche allen Teilnehmenden eine inspirierende und bereichernde Kick-Off Woche und einen erfolgreichen Start von #UNI4MIND®. Mögen die gewonnenen Erfahrungen und Gespräche zu einem besseren Verständnis und einem stärkeren Miteinander beitragen.

Herzliche Grüße,

Prof. Dr. Sabine Ittlinger  
Vizepräsidentin für Qualität in Lehre und Studium,  
Technische Hochschule Rosenheim



# #UNI4MIND

## Wer steckt dahinter?

Hallo, wir sind die Mental Health Crowd. Ein gemeinwohlorientiertes Unternehmen aus München, das seit 2015 aktiv ist. Wir bieten online und offline Lernformate zur Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz an. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität zu verbessern, das Risiko psychischer Belastungen zu reduzieren und Sicherheit im Umgang mit dem Thema zu erlangen. [#mentalhealthrocks](#)

## Warum UNI4MIND®?

Ganz einfach: Wir hätten uns gewünscht, schon während unseres Studiums mehr über mentale Gesundheit zu erfahren. Dieses Wissen kann das Leben bereichern und helfen, Herausforderungen besser zu meistern. Deshalb möchten wir Euch diese Möglichkeit bieten.

## Was genau ist UNI4MIND®?

Wir freuen uns sehr, in Zusammenarbeit mit der AOK Bayern in den nächsten vier Semestern an zwei Hochschulen (Technische Hochschule Rosenheim und Hochschule für angewandte Wissenschaften Hof) ein kostenloses und umfassendes Mental Health Awareness Programm anbieten zu können. Das Projekt besteht aus drei wunderbaren Hauptkomponenten:

- Wir starten das Projekt UNI4MIND® mit einer **Kick-off-Woche (04.-08.11.24)** voller inspirierender Veranstaltungen und Workshops
- Im **Mental Health Café** laden wir alle herzlich ein, sich mit anderen auszutauschen, sich in Gesprächen unterstützen zu lassen und gemeinsam mit den Mental Health Guides neue Wege zu finden.
- **Mental Health Guide-Ausbildung:** In dieser Ausbildung lernen die zukünftigen Guides alles, was sie brauchen, um als Ansprechperson für Studierende und Mitarbeitende der Hochschule zur Verfügung zu stehen und andere zu unterstützen.

Alle Studierenden und Mitarbeitenden sind ganz herzlich eingeladen, an den Veranstaltungen teilzunehmen. Wir freuen uns, gemeinsam mit Euch neue Wege zu gehen, das Bewusstsein für mentale Gesundheit zu stärken und den (Studien-)Alltag an Eurer Hochschule positiv zu verändern!

Eure Mental Health Crowd

SCAN  
ME



# #DANKE

UNI4MIND® wird von der AOK Bayern gefördert. Wir bedanken uns bei allen Unterstützern und Unterstützerinnen des Projekts UNI4MIND®.

[www.uni4mind.de](http://www.uni4mind.de)

[#UNI4MIND](#)  
[#WOEINMENSCHDAEINMENTALHEALTH](#)  
[#MENTALHEALTHROCKS](#)

Technische  
Hochschule  
Rosenheim

AOK   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

Mental  
Health  
Crowd

# UNI4MIND

4. bis 8. November 2024



# #PROGRAMM

## #MENTALHEALTHMALANDERS

04.-08.11.2024 | Ausstellung

Mentale Gesundheit kann auch anders aussehen als Schwarz-Weiß-Bilder und traurige Klaviermusik. Genau das zeigen zahlreiche Instagram-Accounts, die sich mit dem Thema mentale Gesundheit beschäftigen, sich für mehr Awareness einsetzen und zeigen, dass es Spaß machen kann, darüber zu reden! In unserer Ausstellung präsentieren wir eine kleine Auswahl.

TH Rosenheim  
Foyer Campus Mühldorf  
Am Industriepark 33, Mühldorf

#1  
@depridisco

#2  
@fuehlen\_wir

#3  
@virtualsupporttalks

#4  
@wearemental\_de

#5  
@mentalhealthcrowd

#6  
@seelischesgesundheits

#7  
@psychologin.nele

#8  
@umut\_oezdemir

#9  
@erklarungsnot

#10  
@einguterplan

#11  
@slingaillustration

#12  
@maxrichardlessmann

#13  
@lizandmollie

#14  
@katimorton

#15  
@sipofohope

#16  
@boysgetsadtoostudio

#17  
@thefabstory

#18  
@thegoodadvicecupcake

#19  
@gemmacorrell

#20  
@twloha

# #KICKOFF Mühldorf

## #MEDITATION4MIND

04.-08.11.2024 | 12:30-12:45 UHR

Angeleitete Mittagsmeditation  
Campus Mühldorf, Raum 1.09

## #OPENDOORS

04.11.2024 | 13:00-16:15 UHR

Seminar Selbstfürsorge offen für alle Interessierten  
Campus Mühldorf, Raum 1.09

## #COFFEE2TALK

05.11.2024 | 11:30-13:00 UHR

Eröffnung des Begegnungscafés „Coffee2Talk“  
Fotobox Selbsthilfezentrum Mühldorf

06.11.2024 | 12:00-13:00 UHR  
07.11.2024 | 17:30-19:00 UHR  
Campus Mühldorf, Raum 0.06

## #REDENISTGOLD

05.11.2024 | 19:30-21:30 UHR

**Podiumsdiskussion:** „Unsere Gesellschaft und damit auch unsere mentale Gesundheit steht gerade vor vielfältigen Herausforderungen. Wie beeinflussen Krisen im Außen Studierende? Und wie können Hochschulen auf diese Herausforderungen reagieren. Ein Gespräch über den Status Quo, über Lösungen und Möglichkeiten.“

- Dominique de Marné | Moderation
- Sebastian Haupt | Erfahrungsexperte
- Silke Kroneck | Zentrale Studienberatung
- Tba | Angehörige
- Johanna Unterhitzberger | Professorin klinisch-psychologische Sozialarbeit

Campus Rosenheim, E0.02, Hochschulstr. 1

## #PSYCHISCHFITSTUDIERN

06.11.2024 | 16:00-18:00 UHR

Interaktiver Online-Vortrag  
von Irrsinnig Menschlich e.V.

## #MOVIES4MIND

06.11.2024 | 19:30-21:30 UHR

It's kind of a funny story  
Original mit deutschem Untertitel  
Campus Rosenheim, A Z1.50

07.11.2024 | 19:30-21:30 UHR

AOK Roadmovie Expedition Depression  
In Kooperation mit der IG Film  
Im Anschluss:  
Gelegenheit für Fragen und Austausch  
Campus Mühldorf, Raum 2.29

## #MENTALHEALTHROCKS

07.11.2024 | 12:30-14:00 UHR

Die Mental Health Crowd stellt sich vor  
Campus Mühldorf, Foyer

## #OFFENSPRECHEN

07.11.2024 | 14:00-16:00 UHR

Offene Sprechzeit des  
sozialpsychiatrischen Dienstes für Studierende  
Campus Mühldorf, Raum 0.08

## #WORKSHOPS4MIND

07. & 08.11.2024 jeweils 10:00-12:00 UHR

### #1 Mental Health Basics

Dominique de Marné (Mental Health Crowd)  
07.11.24 | Raum 0.06

### #2 Wachstum durch positive Emotionen

Luisa von Festenberg-Pakisch  
08.11.24 | Raum 1.12

### #3 - Ängsten kreativ begegnen

Heidi Rahm  
08.11.24 | Raum 1.08

### #4 - Achtsamkeit im Studium und Beruf

Johanna Unterhitzberger  
08.11.24 | Raum 1.09

Die Plätze in den Workshops  
sind begrenzt.  
Alle Informationen und  
Anmeldung unter:

[https://uni4mind.de/events\\_mue](https://uni4mind.de/events_mue)

