

#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

#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 Hauptgebäude
Hochschulstr. 1, Rosenheim

#1
@depridisco

#2
@tuehlen_wir

#3
@virtualsupporttalks

#4
@wearemental_de

#5
@mentalhealthcrowd

#6
@seelischesgesundheits

#7
@psychologin.nele

#8
@umut_oezdemir

#9
@erklaerungsnot

#10
@einguterplan

#11
@slingaillustration

#12
@maxrichardlessmann

#13
@lizandmollie

#14
@katimorton

#15
@sipofohope

#16
@boysgetsadtoostudio

#17
@thefabstory

#18
@thegoodadvicecupcake

#19
@gemmacorrell

#20
@twloha

#KICKOFF

#FRAGWAS

04.11.2024 | 19:30-21:30 UHR | Einlass 19:00 UHR

Fragt, was Ihr schon immer fragen wolltet: Menschen mit Depressionen und Sucht teilen ihre Erfahrungen.
Campus Rosenheim, Raum B0.15

#COFFEE2TALK

05.11.2024 | 10:00-14:00 UHR

Eröffnung des Begegnungscafés „Coffee2Talk“, Informationsmesse, mobile Kaffeebar
Campus Rosenheim, Foyer

#REDENISTGOLD

05.11.2024 | 19:30-21:30 UHR | Einlass 19:00 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
- Johanna Unterhitzberger | Professorin klinisch-psychologische Sozialarbeit
- Tba | Angehörige

Campus Rosenheim, Raum E0.02

#PSYCHISCHFITSTUDIERN

06.11.2024 | 16:00-18:00 UHR

Interaktiver Online-Vortrag von Irrsinnig Menschlich e.V.
Übertragung Campus Rosenheim, Raum B0.15

#MOVIES4MIND

06.11.2024 | 19:30-21:30 UHR | Einlass 19:00 UHR

It's kind of a funny story - Original mit deutschem Untertitel

07.11.2024 | 19:30-21:30 UHR | Einlass 19:00 UHR

AOK Roadmovie Expedition Depression
In Kooperation mit der IG Film
Im Anschluss: Gelegenheit für Fragen und Austausch
Campus Rosenheim, AZ1.50

#OFFENSPRECHEN

07.11.2024 | 13:00-15:00 UHR

Offene Sprechzeit der Zentralen Studienberatung für Studierende
Campus Rosenheim, A3.00/ A3.00a/ A3.01

#WORKSHOPS4MIND

08.11.2024

1. Zeitslot: 11:15-13:00 UHR

#1 **Achtsamkeit im Studium**
Kathrin Müller | Raum S1.03

#2 **Mentale Stärke durch mentales Training - vom Profisport lernen!**
Pamela Blümhuber | Raum S0.01

#3 **Alles nur in meinem Kopf? Gelassener studieren und arbeiten durch Stressmanagement**
Petra Amasreiter | Raum B0.14

#4 **Die heilende Kraft des Zwischenraums**
Karl-Heinz Lehner | Raum A3.14

#5 **Mental Health Basics - DEUTSCH**
Dominique de Marné | Raum S0.03

#6 **Yoga: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper**
Alina Schürr | Raum B0.15

2. Zeitslot: 14:00-16:00 UHR

#7 **Mit Spiel und Spaß Prokrastination begegnen**
Sybille Holz | Raum A5.08

#8 **Mental Health Basics - ENGLISCH**
Dominique de Marné | Raum S0.03

#9 **Yoga: Raus aus dem Kopf, rein in den Körper**
Alina Schürr | Raum B0.15

#10 **Studieren und Leben - wenn das Studium gelingen soll**
Renate Döbrich | Raum S1.02

#11 **Stark durchs Studium: Ressourcen aktivieren und entdecken mit dem Züricher Ressourcen Modell ZRM®**
Silke Deschle-Prill | Raum B0.13

#12 **Aktiv für ein starkes Mindset**
Elisabeth Wildmoser | Raum A5.10

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

https://uni4mind.de/events_thro

