

Es geht
Ohm
Nicht

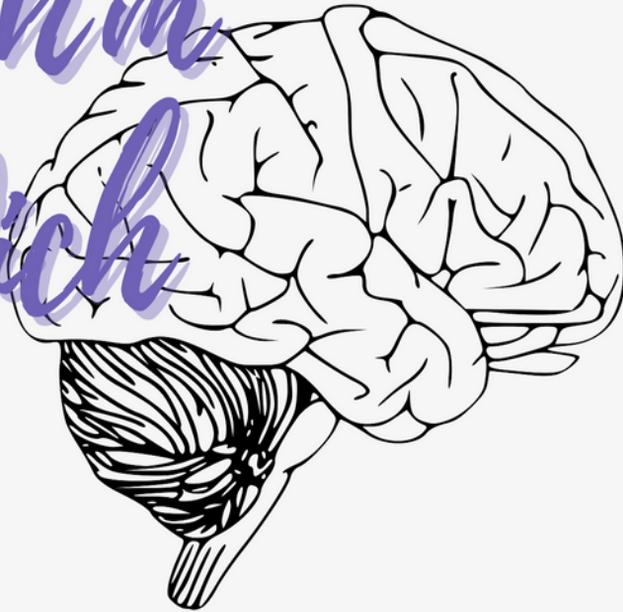


DIE BROSCHÜRE FÜR MENTALE
GESUNDHEIT IM STUDIUM



TECHNISCHE HOCHSCHULE NÜRNBERG
GEORG SIMON OHM

Es geht
Ohm
Dich



DIE BROSCHÜRE FÜR MENTALE
GESUNDHEIT IM STUDIUM

SCHNELLÜBERSICHT

WO FINDE ICH WAS?



Vorwort.....3

WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?

Achtsamkeit.....4

Ernährung und Sport.....6

WAS GIBT ES FÜR UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE INNERHALB DER TH?

Interne Stellen.....12

Apps & Empfehlungen.....16

WAS GIBT ES AN EXTERNEN ANGEBOTEN?

Kursangebote.....10

Externe Stellen.....14

Apps & Empfehlungen.....17

WAS KANN ICH IN EINER AKUTSITUATION MACHEN?

Akuthilfe.....18



Es geht Ohm Dich. Ja! Es geht um Dich.

Das Ohm (Ω) im Titel steht jedoch nicht nur für „um“, sondern: Es steht für unsere Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm, aber auch für die Widerstandskraft.

Widerstandskräfte findet man nicht nur in der Physik, sondern jede*r von uns hat sie in sich. Diese Kräfte sind wichtig, um Stolpersteine im Studium und im Privatleben zu meistern. Genau darum geht es in dieser Broschüre.

Wir behandeln Themen wie Achtsamkeit, Ernährung und Sport, Beratungsstellen innerhalb und außerhalb der Hochschule, Workshops und Kursangebote. Dies soll es Dir erleichtern, mit Belastungen, Druck und Stress im Studienalltag umzugehen und *mental gesund* zu bleiben. Am Ende findest Du Anlaufstellen, die Du bei akuten Problemen sofort und anonym kontaktieren kannst.

In diesem Sinne: mit den folgenden Tipps und Tricks auf ein Ohm- beschwertes Studium!

Mentale Gesundheit: ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen und die Alltagsanforderungen gut bewältigen kann.

(WHO, 2019)



ACHTSAMKEIT ... DAS WAR DOCH DIESE MEDITATIONSÜBUNG, ODER?

Nicht ganz. Achtsamkeit kommt aus der buddhistischen Lehre und stellt eben keinen "passiven" meditativen Zustand dar.

Es geht darum, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken, im Hier und Jetzt zu sein und zu beobachten.

Was nimmst du gerade an eigenen Gefühlen wahr? Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf und wie fühlt sich dein Körper nach dem Sport an? Was brauchst du im Moment, um dich wohlfühlen zu können?

Bei den vielen Informationen, die tagtäglich auf uns einprasseln, kann es auch ganz schön schwer sein sich nur auf die Gegenwart zu fokussieren. Das geht uns allen so. Achtsamkeit hilft dabei, dass wir diese Ablenkungen und Gedanken als solche wahrnehmen und nicht an ihnen festhalten.

Es geht bei Achtsamkeit um eine innere Haltung: mit Offenheit und Neugierde den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei wahrzunehmen und die Erfahrung zu machen, dass auch scheinbar ausweglose Situationen vorübergehen.

Achtsamkeit hilft, die Selbststeuerung und Emotionsregulation zu stärken. Sie wirkt sich nachhaltig positiv auf unser Gehirn aus und wirkt so Stress, Ängsten und Burnout entgegen.

Es gibt nicht "die Achtsamkeit", sondern es geht um das Prinzip der Achtsamkeit und damit ist sie das, was du daraus machst.

Eine Auswahl
verschiedener
Übungen
findest du hier:



ACHTSAMKEIT

WAS KANN ICH FÜR MICH TUN?



BODYSCAN

Der Bodyscan ist eine Übung, bei der du deinen Körper achtsam wahrnehmen lernst. Du übst damit, dich schrittweise in deinen ganzen Körper -von Kopf bis Fuß- hineinzufühlen. Vielleicht gelingt es dir, dich zu entspannen und deinen Körper näher kennen zu lernen.

Probier's doch mal mit der folgenden Anleitung selbst aus:

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen rechten Fuß. Konzentriere dich erst auf deinen Fußrücken und taste dann gedanklich deine Fußsohle und die Zehen ab.

Stelle dir nun vor, wie dein Fuß mit jedem Atemzug immer schwerer wird. Vielleicht spürst du ein leichtes Kribbeln oder Wärmegefühl.

Lass die Gedanken, welche aufkommen, vorbeiziehen und nimm den Moment ohne Wertung an.

Nun taste gedanklich dein rechtes Bein ab. Fange bei deinem Unterschenkel an, gehe über das Knie, bis hin zu deinem Oberschenkel und wiederhole diesen Vorgang auf der linken Seite.

Spürst du, wie alle deine Muskeln ganz ruhig und entspannt sind? Oder bemerkst du noch einige verspannte Stellen? Richte deine Aufmerksamkeit auf die Verspannungen und nimm dir für diese noch etwas Zeit.

Fokussiere dich jetzt auf deinen Oberkörper und wiederhole die Schritte beginnend mit deinem Rücken bis in die Fingerspitzen.

Zum Schluss richte deine Aufmerksamkeit auf dein Gesicht. Sind deine Gesichtszüge ruhig oder angespannt?

Um den Bodyscan abzuschließen, kannst du noch einmal deinen Körper in Gänze wahrnehmen. Nun atme mehrmals tief ein und aus und richte deine Aufmerksamkeit langsam wieder auf deine Umgebung und komme ins Hier und Jetzt zurück.



GESUNDE ERNÄHRUNG ALS WEG DER SELBSTFÜRSORGE

» GOOD FOOD, GOOD MOOD «

Wusstest du, dass es einen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und Ernährung gibt?

Folgende Tipps helfen dir, dich vor allem bei Belastungen ausgewogen und gesund zu ernähren:

- **Industriezucker reduzieren:** Zucker liefert zwar kurzfristig Energie, ist allerdings bei übermäßigem Konsum schädlich. Du kannst z.B. auf Vollkornprodukte umsteigen, da auch Weizenprodukte viel Zucker enthalten.
- **Genügend trinken:** Viel Wasser zu sich zu nehmen ist wichtig - mind. 1,5 Liter pro Tag. Falls du das Trinken häufig vergisst, stell dir eine Wasserflasche auf deinen Schreibtisch, während du arbeitest. Es gibt Apps, die dich an das Trinken erinnern. Such doch mal im App- oder Playstore!
- **Rohkost:** Das heißt, weniger Fertigprodukte, viel Obst und Gemüse. Es kann helfen, Rohkost schon im Voraus einzukaufen, damit ein gewisser Bestand zuhause vorrätig ist. Du kannst Obst und Gemüse problemlos einfrieren und wieder auftauen.
- **Steigerung des Wohlbefindens:** Lebensmittel, die sich positiv auf dein Gehirn und damit dein Wohlbefinden auswirken, sind speziell Bananen, Äpfel, Ananas, Paprika, Spinat, Brokkoli, Nüsse, Fisch und Vollkornprodukte. Es klingt verrückt, oder? Diese Lebensmittel begünstigen die Produktion von Neurotransmittern, welche deine psychische Wohlbefinden fördern.



SPORT ALS WEG DER SELBSTFÜRSORGE

Neben Ernährung ist auch Sport wichtig, um fit zu bleiben.

Generell gilt:

- Es gibt nicht „die“ Sportart, sondern jede Sportart ist hilfreich, solange sie dir Spaß macht. Ob es ein regelmäßiger Spaziergang oder der Besuch im Fitnessstudio ist: Mach das, was dir gut tut!
- Wichtig ist, dass du dich und deinen Körper nicht überforderst.
- Fällt es dir schwer, dich zum Sport zu motivieren? Suche dir zum Beispiel eine*n Trainingspartner*in oder frage Freund*innen, ob sie mit dir zusammen Sport machen wollen.

Auch die Hochschule bietet zahlreiche Kurse und Möglichkeiten an, sich sportlich zu betätigen. Der **Hochschulsport** ist eine gute Möglichkeit, Sportarten auszuüben, die dir Spaß machen sowie neue auszuprobieren. Nebenbei lernst du Kommiliton*innen kennen.



Hier geht's zu den
Hochschulsport Angeboten

Du kannst dir auch einen **Sportverein** in deiner Umgebung suchen.

Wusstest du, dass einige **Krankenkassen** die **Kosten** für **Fitnessstudio und Kurse** teilweise **zurückerstatten**? Erkundige dich doch mal bei deiner Krankenkasse über deren Angebote!



ACHTSAMKEITSSPAZIERGANG

Gehst du gerne spazieren? Probiere doch beim nächsten Mal diese Achtsamkeitsübung aus:

Versuche, während des Spaziergangs das Handy in deiner Tasche zu lassen und verzichte darauf, Musik zu hören. Zähle jeweils 10 Dinge auf:

Was siehst du? Wie ist das Wetter? Welche Gebäude nimmst du wahr? Gibt es Bäume und Pflanzen?

Was hörst du? Hörst du Vogelgezwitscher? Oder hörst du den Wind in den Bäumen? Welches Geräusch nimmst du besonders wahr?

Was riechst du? Wie riecht es, wenn du an einem Imbiss vorbeigehst? Riechst du im Wald den Geruch von Tannennadeln? Welche Gerüche nimmst du noch wahr?

Was spürst du? Spürst du Regen oder die Sonne auf deiner Haut? Wie fühlt sich das an?

Beende den Spaziergang mit der Frage: Was hat sich bei dir verändert?





„Ich möchte mich bei der Organisation & Planung meines Studiums beraten lassen.“

Zentrale Studienberatung



Beratung und Unterstützung bei Anliegen bezüglich des Studiums.

Offene Sprechstunde:
Donnerstags von 9.30 bis 12.00 Uhr
auch ohne Termin möglich.

Studienfachberatung

Die zuständige Ansprechperson ist auf der jeweiligen Internetseite der Fakultät zu finden.

Beratung zur Planung und Organisation des Studiums und bei Problemen im Studium wie z.B. Studienunterbrechung, Prüfungsprobleme oder drohender Studienabbruch.

„Ich habe eine körperliche oder geistige Einschränkung und benötige Beratung.“

Behindertenbeauftragte für Studierende der TH



Ansprechperson für Studierende mit Behinderungen und chronische Erkrankungen.

Sprechzeiten:
Donnerstags von 9.30 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung.

Schon gewusst? Die TH verfügt über einen interaktiven Lageplan.

Mehr dazu auf Seite **16**



„Ich suche Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Studium und Familie.“

Hochschulservice für Familie,
Gleichstellung und Gesundheit



Vielfältiges Beratungs- und Unterstützungsangebot rund um die Themen Familie, Gleichstellung und Gesundheit. Beraten per E-Mail, Telefon, Video oder persönlich.

Frauenbeauftragte der
Technischen Hochschule
Nürnberg



Ansprechperson für die Herstellung eines ausgewogenen Geschlechterverhältnisses sowie die Einhaltung der Geschlechtergerechtigkeit im Bereich der Hochschule.

„Ich suche psychologische Beratung an der Hochschule.“

Psychologische Beratung der
Technischen Hochschule
Nürnberg



Anlaufstelle für alle Studierenden der Technischen Hochschule Nürnberg.

Termin nach Vereinbarung.

Psychologische Beratung vom
Studentenwerk Nürnberg



Kostenpflichtiges Angebot für alle Studierende in Nürnberg.

Termin nach Vereinbarung.



Virtuelle Hochschule Bayern (vhb)

Die virtuelle Hochschule Bayern bietet für Studierende unterschiedliche Kurse online an. Themen u.a. : Angewandte Schreibkompetenz, Burnout-Prävention für Studierende, Lernen und Studieren, Stress und Stressbewältigung und Selbstmanagement im Studium.



Katholische Hochschulgemeinde (khg)

Die Katholische Hochschulgemeinde bietet für Studierende kostenlose Workshops zu unterschiedlichen Themen, wie in ihrer „Love yourself Reihe“ an. Dabei geht es um starke Stimmen, Achtsamkeitsworkshop, Kommunikation, Resilienz und Zeitmanagement.

P.S. Teilnahme unabhängig von Religion und Konfession.



Evangelische Studiengemeinschaft (esg)

Die evangelische Studiengemeinschaft bietet ebenfalls für Studierende Veranstaltungen zu einem geringen Geldbetrag an. Beispielsweise Sprachcafés, Tanzworkshops und gemeinsame Gottesdienste. Zudem besteht eine Kooperation zu der khg in der "Love yourself"-Reihe.

P.S. Teilnahme unabhängig von Religion und Konfession.



KURSANGEBOTE

WAS GIBT ES AN EXTERNEN ANGEBOTEN?



Volkshochschulen (vhs)

Die Volkshochschulen in Bayern bieten in fast jedem Ort unterschiedliche Angebote von Sprachkursen, zu Koch- und Yogakursen, bis hin zur Fotografie an. Ein Blick in die Programmhefte ist empfehlenswert.



Studentenwerk Erlangen-Nürnberg

Das Studentenwerk Erlangen-Nürnberg bietet für Studierende Kurse gegen einen kleinen Betrag zur Prüfungssicherheit, zum Bewältigen von sozialen Situationen und zur eigenen mentalen Zufriedenheit an.





„Ich brauche unmittelbar professionelle Hilfe, welche 24/7 erreichbar sind.“

<p>Krisendienst Mittelfranken</p> 	<p>0800/655 3000</p>	<p>Themenunabhängig & auf Wunsch anonym.</p>
<p>Psychiatrische Notfallambulanz Klinikum Nürnberg Nord</p> 	<p>0911/398 2493</p>	<p>In akuten Notfallsituationen.</p>
<p>Telefonseelsorge</p> 	<p>0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222</p>	<p>Themenunabhängig & auf Wunsch anonym.</p>
<p>Krisenchat</p> 	<p>Chatberatung</p>	<p>Anonyme WhatsApp- und SMS-Beratung für junge Menschen bis 25 Jahren in Krisen (themenunabhängig) und bei Suizidgedanken.</p>



„Ich bin auf der Suche nach einer längerfristigen professionellen Unterstützung.“

<p>Koordinationsstelle Psychotherapie Bayern</p> 	<p>0921/88099- 40410</p>	<p>Unterstützung bei der Suche nach einen Psychotherapieplatz.</p>
<p>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</p> 	<p>116 117</p>	<p>Unterstützung bei der Suche nach einem Psychotherapieplatz und Hilfe außerhalb der Sprechstundenzeiten von Arztpraxen. Jederzeit erreichbar, auch in akuten Notfallsituationen.</p>
<p>Sozialpsychiatrischer Dienst</p> <p>Nürnberg Nord:</p>  <p>Nürnberg Süd:</p> 	<p>0911/ 935955-5</p> <p>0911/ 81049 – 0</p>	<p>Hilfsangebote für Menschen, die von einer psychischen Erkrankungen bedroht sind. Informiert, vermittelt weiter, unterstützt und begleitet auch in Krisensituationen.</p> <p>Termine nach Vereinbarung.</p> <p>wohnortabhängig</p>



EMPFEHLUNGEN INTERNER ANGEBOTE DER HOCHSCHULE

Moodle Kurs "Mentale Gesundheit"

Dort findest du unser Projekt in der digitalen Version. Neben der Broschüre findest du alle genannten Angebote schnell und einfach verlinkt.

Mit dem Kurs bist du immer auf dem Laufenden, wenn es um's Thema *Mentale Gesundheit* geht.



Lageplan der Technischen Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm

Dort findest du dich schnell und interaktiv an der TH zurecht. Bist du z. B. auf der Suche nach Parkplätzen, Validierungsstationen oder der psychologischen Beratungsstelle? Hier wirst du fündig.





EXTERNE APPS & EMPFEHLUNGEN

Body2Brain

Für jede Situation und Stimmung die richtige Übung



Google Playstore



Appstore

Krisenkompass

Hilfe bei Suizidgedanken und Hilfe für Angehörige



Google Playstore



Appstore

In Sachen Queer

Kleiner Wegweiser zu LGBTIQA*-Angeboten in der Metropolregion Nürnberg



Moodgym (AOK)

Moodgym ist ein interaktives online Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen.





AKUTHILFE

Akutsituationen können oft überfordernd und ausweglos wirken. Um dich in solchen Situationen zu begleiten, möchten wir dir eine Schritt-für-Schritt-Anleitung an die Hand geben. Unabhängig von deinen Belangen, kann dir professionelle Unterstützung jederzeit zur Seite stehen.

1

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

➔ Alles, was dich beruhigt, tröstet, ablenkt und dir Kraft gibt. Probiere zum Beispiel die "Atem zählen" Übung.

Lass alle Luft aus deinen Lungen strömen. Atme nun ein und doppelt solange aus. Wenn du möchtest, kannst du die Atemfrequenz Schritt für Schritt verlängern.

Einatmen (1...2...3) – Ausatmen (1...2...3...4...5...6)

Einatmen (1...2...3...4) – Ausatmen (1...2...3...4...5...6...7...8)

...

2

BEZUGSPERSONEN

Über Schwierigkeiten mit Familie oder Freund*innen zu reden kann hilfreich sein, um sie aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und akuten Stress zu mindern.

3

HILFESTELLEN

Telefonseelsorge, Krisendienst Mittelfranken und Krisenchat (siehe S. 14-15) sind 24/7 erreichbar, um dich zu beraten und durch schwierige Situationen zu begleiten.

➔ Du kannst dich auch immer an deine Hausarztpraxis wenden. Dort erhältst du eine Grundversorgung und weiterführende Informationen.

Diese Broschüre ist im Rahmen des Studienschwerpunktes *Soziale Arbeit mit Menschen mit Behinderung und psychischer Erkrankung 2022/23* an der Fakultät Sozialwissenschaften entstanden.

Autorinnen: Marina Bauer, Juliette Englmeier, Franziska Reiniger,
Nadine Winter & Julia Wolf

Layout und Gestaltung: Franziska Reiniger & Nadine Winter

Druck: Offsetdruck Karl Frey GmbH,
Sigmundstraße 45f, 90431 Nürnberg

1. Auflage Dezember 2022