



Mental Health im Studium

Beratungsstellen an der Uni
Selfcare im Alltag

13.11.2023

**ALLE vorgestellten
Beratungsangebote
sind kostenlos!**

A stylized, light blue profile of Heinrich Heine's face, facing right, occupies the left side of the slide. The profile is composed of simple, rounded shapes representing his hair, forehead, nose, lips, and chin.

Beratungsangebote der Uni

- **Psychologische Beratung:**
<https://www.hhu.de/studium/studienberatung/studierende/psychologische-beratung>
 - Erstkontakt per Mail
 - Terminabsprache telefonisch, auf Wunsch aber auch per Mail
 - Einzeltermine nach Absprache
- **Gruppentermine und Workshops der psychologischen Beratung:**
<https://www.hhu.de/studium/studienberatung/studierende/gruppen-und-workshops>
 - Themen: Prokrastination, Entscheidungsfindung, Stressbewältigung, ...
 - Anmeldung im HIS-LSF
- **Weitere Anlaufstellen (Hilfe bei Psychotherapievermittlung, Telefonseelsorge, ...):**
<https://www.hhu.de/studium/studienberatung/studierende/psychologische-beratung/weitere-ansprechpartner/innen>

- Beratungsstelle der Beauftragten für Studierende mit Behinderung oder chronischer Erkrankung (BBST)
 - Beratung für Nachteilsausgleiche bei Prüfungen (auf Antrag beim Prüfungsausschussvorsitzenden (Prof. Heinzel (med. Physik)/Prof. Horbachx(Physik), Frist aktuell noch 4 Wochen, bald 12 Wochen)
- Übersicht über Beratungsangebote verschiedenster Art (z.B. für Erstakademiker*innen, über Stipendien, Familienberatung, ...):
 - <https://www.hhu.de/studium/studienberatung/studierende/weitere-beratungsangebote-von-a-z>

- Informationen bei psychischen Krisen und Erkrankungen: <https://www.diversity.hhu.de/diversity-dimensionen-an-der-hhu/koerperliche-und-geistige-faehigkeiten/informationen-bei-psychischen-krisen-und-erkrankungen>
- Diversity an der HHU: <https://www.diversity.hhu.de/diversity-portal-der-hhu>
- Heine-Center for Sustainable Development: <https://www.hcsd.hhu.de/>
 - Diversity: s.o.
 - Health: <https://www.hcsd.hhu.de/health>
- Psychotherapeutische Institutsambulanz: <https://www.psychologie.hhu.de/psychotherapeutische-institutsambulanz/therapie>

Erst-/Krisengespräch, Beratung bei psychischen Krisen

Psychologische Beratung der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

(im Studierendenservice, SSC-Gebäude 21.02)
bei persönlichen und studienbedingten
Problemen während der Studienzzeit

Termine nach Vereinbarung unter
psychologischeberatung@hhu.de oder

Offene Sprechstunde

dienstags 10-12 Uhr (Präsenz, wenn möglich)
donnerstags 10-12 Uhr (Tel. 0211-811 2223)

www.hhu.de/psychologischeberatung

Dipl.-Psych. Angelika Wuttke

Tel.: +49 211 81-14934

Dipl.-Psych. Selma Ghobrial

Tel.: +49 211 81-11582

Psychologische Beratung, keine Psychotherapien;
auch Gruppenangebote; vertraulicher Rahmen;
für Studierende der HHU kostenlos

ASta

Lebens- und Konfliktberatung einmal im Monat
freitags von 13.00 -17.30 Uhr eine kostenlose
halbstündige Konfliktberatung

Anmeldung und Terminanfrage:

Telefonisch unter die Nummer 0211-81 13281 oder
per E-Mail: sekretariat@asta.hhu.de mit dem Betreff
"Lebens- und Konfliktberatung".

[https://asta.hhu.de/beratung-
service/beratung/lebens-und-konfliktberatung/](https://asta.hhu.de/beratung-service/beratung/lebens-und-konfliktberatung/)

Seelsorge

Stefan Wißkirchen

Pfarrer der Katholischen Hochschulgemeinde (KHG)

Gemeindereferent: Nils Wiese

Tel.: +49 (211) 93492-0

Prof. Dr. Nicola Stricker

PfarrerIn der Evangelischen Studierenden-Gemeinde (ESG)

Tel.: +49 (173) 6167874

Hilfen rund um die Uhr Notfallnummern

Polizei 110, Feuerwehr 112.

Bundesweit einheitliche Rufnummer für den ärztlichen
Bereitschaftsdienst (kostenlos):
Tel.: 116 117 (ohne Vorwahl)

Die Telefonseelsorge ist in Deutschland erreichbar
unter:

Tel.: 08 00/1 11 01 11 oder 08 00/1 11 02 22

LVR-Klinikum Düsseldorf - Notfallambulanz

Telefon: 0211.922-0 (Zentrale), 0211.922-2801

Adresse: Bergische Landstraße 2 40629 Düsseldorf

Landeshauptstadt Düsseldorf

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

Telefon: 0211.89-95391 (Zentrale)

Adresse: Kölner Straße 180 40227 Düsseldorf

Beratung ist kostenfrei und vertraulich

Keine Therapien, bei Bedarf Weitervermittlung

[https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/
psychische-erkrankungen/spdi.html](https://www.duesseldorf.de/gesundheitsamt/psychische-erkrankungen/spdi.html)

Hilfen bei psychischen Erkrankungen

Klinisches Institut für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Universitätsklinikum Düsseldorf

(Gebäude 15.16)

Moorenstraße 5, 40225 Düsseldorf

Tel.: +49 (211) 81-18855

(Patientensekretariat Frau Arnold)

Institutsambulanz der Klinik für

Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

LVR-Klinikum Düsseldorf

Kliniken der Heinrich-Heine-Universität

Düsseldorf, Haus 18

Bergische Landstraße 2, 40629 Düsseldorf

Tel.: +49 (211) 922-4710 (Patientensekretariat

Frau Pflöging, Frau Olbermann)

Psychotherapeutische Institutsambulanz der HHU (PIA) Kognitiv-verhaltenstherapeutische Behandlungen

Graf-Adolf-Straße 63

40210 Düsseldorf

Telefonisch erreichbar:

montags - donnerstags: 9 - 12Uhr und 13 - 17Uhr

Freitags: 9 - 13Uhr

Tel.: +49 (211) 81-13529

E-Mail: pia2@uni-duesseldorf.de

<http://pia-duesseldorf.hhu.de/>

Leitung: Prof. Dr. Reinhard Pietrowsky

Erforderlich: Versichertenkarte; Kosten werden

auf Antrag des Psychotherapeuten von den

gesetzlichen Krankenkassen und von den meisten

privaten Versicherungen übernommen

Beratungsangebote des AStA Von Studierenden organisiert

- Psychologische Beratung: <https://astahhu.de/psychologische-beratung-des-asta/>
- Anti-FARaDis – Aufklärungsarbeit und Beratung über Faschismus, Rassismus und Diskriminierung: <https://astahhu.de/integrierte-referate/anti-faradis/>
 - Diskriminierungsmelder: <https://astahhu.de/diskriminierungsmelder/>
- Sozialreferat – Budget-, Steuer, (Miet-)Rechtsberatung: <https://astahhu.de/integrierte-referate/sozialreferat/>
- Referat für Barrierefreiheit – Anlaufstelle für Studierende mit Handicap (Behinderung, chronische und psychische Erkrankung): <https://astahhu.de/barrierefreiheit/>
- Übersicht: <https://astahhu.de/beratungen/>

Tipps für mehr Mental Health Awareness im Studium

- Sondert euch nicht ab, ihr seid nicht alleine!
- Nicht alle Vorlesungen auf einmal beenden, das löst das Problem nicht
 - Evaluiert für euch, welche Veranstaltungen für euch wichtig sind und welche weniger.
 - Überlegt euch, wie viel Arbeit ihr schaffen könnt.
 - Entscheidet auf dieser Grundlage, wie viele Veranstaltungen ihr nicht weiter besucht und welche es sind.
 - **Wenn man auf einmal in keine einzige Vorlesung mehr geht, ist man in kürzester Zeit schnell abgehängt und versteht nichts mehr. Das ganze wird im Laufe des Studiums zum Teufelskreis.**
- Werdet euch bewusst, dass man nicht immer 100% braucht und deshalb auch nicht 110% geben muss.
- Die Regelstudienzeit ist nur ein Richtwert, nur etwa 21% aller Studierenden in Deutschland beenden ihr Studium in Regelstudienzeit.

Nehmt euch Pausen
Plant Pausen im Tages-
verlauf ein, füllt sie mit
etwas, das euch gut tut und
den Kopf frei macht
→ Sport, Spazieren, ...
(kein Handy, Netflix oder
ähnliches!)

A stylized, light blue profile of Heinrich Heine's face, facing right, occupies the left side of the slide. The profile is composed of simple, rounded shapes representing his hair, forehead, nose, lips, and chin.

Bewegung in den Alltag einbauen

- Schreibtisch-Yoga: verschiedenste Übungen, die direkt am Arbeitsplatz gemacht werden können (z.B.: <https://www.yogabasics.de/16682/yoga-im-buero-8-uebungen/>)
- Strecken und Dehnen mit bewusster Atmung
- Abwechslung am Schreibtisch
 - Stehschreibtisch
 - Sitztrainer → große Petzi-Bälle, Wackelhocker
 - Bildschirm-Setup auf Augenhöhe

Sportliche Pause – 15 Minuten Yoga

- Routinen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen findet man
 - Auf YouTube
 - In verschiedenen (Fitness) Apps

- Für Yoga muss man nicht sportlich sein

- Konzentration auf die Atmung und den eigenen Körper
→ lässt man sich auf die Atemtechniken ein, kann man komplett abschalten

- Du brauchst
 - Eine ruhige Umgebung
 - Bequeme Kleidung
 - Yogamatte/Teppichboden (es gibt auch spezielle Übungen, die man im Bett machen kann)

Sportliche Pause – 15 Minuten HIIT

- HIIT: High Intensity Interval Training
- Routinen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen findet man
 - Auf YouTube
 - In verschiedenen (Fitness) Apps (hier kann man je nach App auch die Trainingsziele angeben)
- Gewisse Grundkondition und Fitness nötig
- Auspowern im eigenen Tempo, Emotionen abbauen
- Ziel: In der nächsten Wiederholung besser werden als in der davor
- Du brauchst
 - Einen Ort, wo du Hüpfen kannst (es gibt bestimmt auch Workouts ohne Sprünge)
 - Bequeme Kleidung
 - Motivation

Kocht euch etwas Gutes
Nehmt euch Zeit dafür. Hört
dabei eure Lieblingsmusik,
euren Lieblingspodcast, ...



Führt ein Mental Health Journal

- Fragen für jeden Tag:
 - Was hat heute an mir gezehrt? Was hat mich heute genährt?
- Wöchentliche/Monatliche Reflektion – Ressourcen Cockpit
 - Wie voll sind meine Ressourcen subjektiv? (0-100%)
 - Dimensionen: Gesundheit, Arbeit, Liebe, Spiel, Sonstiges (+/- dazu schreiben)
- Den Tag nochmal Revue passieren lassen
- Ziel: Den Blick auch auf die positive Dinge lenken, sich seiner Ressourcen bewusst werden
- Du brauchst
 - Ein Notizbuch/Bullet Journal (am besten in einer knalligen Farbe)
 - Mindestens einen Stift (wer's bunt mag gerne mehr)
 - 3-5 Minuten Zeit

**... hier könnten deine
Tipps stehen ...**
**Alles, was dir gut tut,
hilft dir, deine mentale
Gesundheit zu
verbessern**