



Mental Health im Studium

Beratungsstellen an der Uni
Selfcare im Alltag

09.11.2022

**ALLE vorgestellten
Beratungsangebote
sind kostenlos!**

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>
 - <https://www.hhu.de/die-hhu/organisation-und-gremien/selbstverwaltung-und-interessensvertretungen/beauftragte-und-koordinierungsstellen/beauftragte-fuer-studierende-mit-behinderungen-oder-chronischen-erkrankungen/hilfe-hhu>

- 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 Pfleging, 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!)



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**