



Projekt zur mentalen Gesundheit von Studierenden:

AOK Bayern und Mental Health Crowd starten die UNI4MIND

München/Hof/Rosenheim, 8. April 2024: Die AOK Bayern und die Mental Health Crowd starten gemeinsam ein bislang in dieser Form einzigartiges Projekt an Universitäten und Hochschulen des Landes: Im Rahmen der UNI4MIND lernen Studierende der Technischen Hochschule Rosenheim und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hof ihre mentalen Ressourcen zu stärken und so besser mit Belastungen umzugehen. Die Initiative zur mentalen Gesundheit wird von der AOK Bayern gefördert. Dabei sollen dauerhafte Angebote wie ein Mental Health Café Studierende mental stärken und Raum bieten, sich auszutauschen.

„Ein Großteil aller psychischen Erkrankungen haben ihren Ursprung vor dem 25. Lebensjahr“, weiß Dominique de Marné, Initiatorin des Projektes und Gründerin der Mental Health Crowd, „dem wollen wir mit unserem ganzheitlichen Programm entgegenwirken“, so die Erfahrungsexpertin. „Mit der UNI4MIND können wir Studierende in dieser Phase des Lebens stärken, damit sie möglichst resilient durchs Studium gehen und diese Resilienz auch ins spätere Arbeitsleben mitnehmen“, sagt Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern.

Gesundheitsbewusstsein im Mittelpunkt

Die teilnehmenden Hochschulen sehen das Angebot nicht nur als Möglichkeit, Studierenden und auch Mitarbeitenden das Thema mentale Gesundheit näherzubringen, sondern auch als Chance, künftige Führungskräfte für ein stärkeres Gesundheitsbewusstsein zu sensibilisieren: „Denn gesunde Führungskräfte schaffen eine gesündere Arbeitsumgebung und damit auch gesündere Unternehmen“, lautet der Dreiklang von Prof. Dr. Dr. h.c. Jürgen Lehmann, Präsident der Hochschule Hof. Prof. Dr. Sabine Ittlinger, Vize-Präsidentin der Technischen Hochschule Rosenheim, ergänzt: „In einer Zeit, die wie kaum eine andere von vielen Unsicherheiten in der Wirtschaft und am Arbeitsmarkt geprägt ist, braucht es einen stärkeren Fokus auf Gesundheitsförderung und Prävention.“



Begegnungsorte schaffen

An den teilnehmenden Hochschulen im Freistaat werden niedrigschwellig Mental Health Cafés eingerichtet, die als Informations- und Begegnungsorte fungieren sollen. Darüber hinaus werden Themenwochen und Events rund um die mentale Gesundheit veranstaltet. Dabei werden unter anderem Expertinnen und Experten für Vorträge eingeladen sowie Workshops zu Stress- und Ressourcenmanagement, Entspannung und Erholung, Bewegung und Ernährung angeboten.

Erweiterung möglich

Um auf Augenhöhe zu kommunizieren, werden ausgewählte Studierende zu Mental Health Guides ausgebildet, die über Angebote informieren und ihr Wissen oder ihre Erfahrungen an Kommilitoninnen und Kommilitonen weitergeben. Das Pilotprojekt läuft zunächst an den zwei Hochschulen – der Technischen Hochschule Rosenheim und der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hof. „Hier erhoffen wir uns, neben ersten positiven Erfahrungen auch Beobachtungen zu sammeln, anhand derer wir das Konzept stetig weiterentwickeln können“, so Stippler.

Pressekontakt:

Für die AOK Bayern:

Michael Leonhart

Pressesprecher

Dr. Regina Greck

Stv. Pressesprecherin

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Zentrale
Carl-Wery-Straße 28
81739 München



Tel: 089 62730-146

Fax: 089 62730-650099

E-Mail: presse@by.aok.de

Im Internet: www.aok.de - Das Gesundheitsportal

Für die Mental Health Crowd und die UNI4MIND:

Cornelia Wanke

c.wanke@wankeconsulting.com

0171 2158954