



PSYCHISCH *fit*
STUDIERN



Psychisch fit studieren

Das Forum für Studierende

Gut studieren + Krisen überstehen + Zufrieden leben

Ein Präventionsprogramm von

IRRSINNIG *ji* MENSCHLICH

Gefördert von der



Der Anbieter

Erprobt. Evaluiert. Nachgefragt.

IRRSINNIG *ji* MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V. begeistert seit über 20 Jahren junge Menschen mit Präventionsangeboten zur psychischen Gesundheit. Wir bringen psychische Krisen in Schule, Ausbildung, Studium und Beruf offen und leicht zur Sprache. Damit helfen wir jungen Menschen, ihre Not früher zu erkennen, sich nicht zu verstecken, sich Hilfe zu suchen und sich gegenseitig zu unterstützen.

irrsinnig-menschlich.de



Unsere Programme sind mehrfach ausgezeichnet und erfüllen die Qualitätskriterien der gesetzlichen Krankenkassen.

Umsetzung

Deutschland, Österreich, Tschechien, Slowakei, Ukraine

Qualitätsnachweise

- Wirkt-Siegel von PHINEO
- Grüne Liste Prävention
- DGPPN-Antistigma-Preis
- EESC Civil Society Prize – Mental health



Angebot buchen

Sie melden sich bei uns

Wir **klären** mit Ihnen alle Fragen rund um »Psychisch fit studieren«.

Wir **kommen** mit einem Tandem aus fachlichen und persönlichen Expert*innen – offline oder online.

Wir **unterstützen** Sie, Ihre Studierenden und Kolleg*innen mit Fortbildungen und Infomaterial zum Thema.

Wir **freuen uns auf Ihre Hochschule!**

Kontakt

IRRSINNIG *ji* MENSCHLICH

Irrsinnig Menschlich e.V.

Insa Schmitter

Psychisch fit studieren:

Foren für Studierende

Erich-Zeigner-Allee 69–73

04229 Leipzig

i.schmitter@irrsinnig-menschlich.de



PSYCHISCH *fit*
STUDIERN

www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-studieren/



Gut zu wissen

Daten. Fakten.

Psychische Krankheiten ...

- sind Volkskrankheiten.
- etwa 80 % von ihnen zeigen sich erstmals bis zum 24. Lebensjahr.
- wie Angststörungen, Depressionen und Suchterkrankungen kommen am häufigsten vor.

Junge Menschen ...

- sind am häufigsten von psychischen Erkrankungen betroffen.
- haben noch größere Angst vor Ausgrenzung und Stigmatisierung als Erwachsene.
- suchen sich auch deshalb noch seltener Hilfe als Erwachsene.

Studierende ...

- leiden überdurchschnittlich häufig an psychischen Erkrankungen und Suizidgedanken.
- mit psychischen Erkrankungen bringen diese meist schon in das Studium mit.
- haben wenig Wissen über psychische Erkrankungen und Hilfen am Hochschulort.
- aus dem Ausland sind besonders vulnerabel.
- befürchten Stigmatisierung und meinen, dass sich psychische Beeinträchtigungen am stärksten auf Studienerfolg und Karriere auswirken.

forschung-und-lehre.de, 2/24

Die Folgen

Junge Menschen mit psychischen Erkrankungen ...

- brechen häufiger ihr Studium ab.
- sind stärker von Arbeitslosigkeit, Frühberentung, Armut betroffen.
- erfahren viel persönliches Leid und verursachen hohe volkswirtschaftliche Kosten.

Gemeinsam können wir das ändern!

Unser Angebot

Authentisch. Direkt. Intensiv.

Zielgruppe

- Alle Studierenden, besonders Studienanfänger*innen.
- Doktorand*innen.

Ziele

- Psychische Krisen besser verstehen, erkennen, bewältigen.
- Hilfesuchverhalten verbessern, Resilienz und Studienerfolg fördern.
- Gesundheitsförderliche Prozesse an der Hochschule anstoßen.

Inhalt

Stigma abbauen – Hilfesuchverhalten verbessern – Selbstverantwortung fördern!

Die Teilnehmer*innen ...

- lernen Warnsignale und Bewältigungsstrategien psychischer Krisen kennen.
- hinterfragen Ängste und Vorurteile.
- erfahren, was hilft und wo sie Hilfe erhalten.
- finden heraus, was ihre Psyche stärkt – in Studium, Beruf und Leben.
- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben.
- erleben, dass sie mit ihren Sorgen nicht allein sind und empowern sich gegenseitig.

Umsetzung

Foren für Studierende in großen Gruppen.
In Präsenz oder online. In Deutsch oder Englisch.
Dauer: 2 Stunden oder nach Absprache

Team / Partner

Fachpersonen, die beruflich und persönlich Erfahrungen mit psychischen Krisen und deren Bewältigung sowie Prävention und Gesundheitsförderung haben, in Kooperation mit Akteur*innen der Hochschule.

Ihr Nutzen

Krisenfester. Zuversichtlicher.

Was Studierende sagen

»Das Forum war die erste Veranstaltung in meinem Leben, wo psychische Probleme so offen und frei von Angst und Stigma angesprochen wurden. Endlich habe ich mich nicht mehr allein gefühlt.«



»Besonders wichtig war für mich der »Notfallkoffer« und dass die psychosozialen Beratungsstellen dabei waren – Basics, die ich abrufen kann.«



Was Hochschullehrkräfte sagen

»Psychisch belastete Studierende begegnen uns immer mehr in unserem Arbeitsalltag. Es gehört ja offiziell nicht so zu unseren Aufgaben. Doch genau das müssen wir machen, weil wir Menschen sind und ein Herz haben.
Gut so.«



Was Beratungsstellen sagen

»Offen, warmherzig, menschlich mit klarem Fokus auf das, was hilft – Wege aus der Krise eben.«