

UNI4MIND® in Hof ist in die nächste Phase gestartet:

Erfolgreiche Kick-off-Woche mit Workshops, Mental Health Café, Vorträgen und Kinofilmen rund ums Thema mentale Gesundheit

***München/Hof, 20. November 2024:* Mit einer Kick-off-Woche rund um Themen über und Maßnahmen zur Verbesserung der mentalen Gesundheit von Studierenden sind die AOK Bayern und die Mental Health Crowd in die nächste Phase ihres einzigartigen Projekts an Universitäten und Hochschulen des Landes gestartet: Im Rahmen der UNI4MIND® lernen Studierende der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hof, ihre mentalen Ressourcen zu stärken und so besser mit Belastungen umzugehen. Diese außergewöhnliche Initiative zur mentalen Gesundheit wird von der AOK Bayern gefördert. Dabei sollen dauerhafte Angebote wie insbesondere ein Mental Health Café als erste niedrigschwellige Anlaufstelle 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, „aus diesem Grund haben wir die UNI4MIND® gegründet und werden mit niedrigschwelligem Angeboten und einem ganzheitlichen Ansatz Studierenden ermöglichen, sich mit dem wichtigen Thema ihrer eigenen mentalen Gesundheit und Resilienz auseinanderzusetzen“, so die Erfahrungsexpertin. „Wir als AOK Bayern fördern dieses Projekt, weil wir Menschen möglichst früh mental stärken wollen, damit sie resilient durchs Leben gehen können. An der Hochschule Hof, so Wolfgang Hofmann, Direktor der AOK Hof-Wunsiedel, werden die künftigen Fach- und Führungskräfte ausgebildet, die in ihren späteren Berufen ihre hier gewonnenen Erfahrungen zur mentalen Gesundheit gewinnbringend für ihre Mitarbeitenden in die Firmen einbringen können. Michael Bitzinger, Beiratsmitglied der AOK Direktion Hof-Wunsiedel, ergänzt: „Nicht alles im Studium geht leicht von der Hand. Nicht selten gerät man zum Beispiel unter Notendruck oder Zeitnot. Wir möchten Angebote schaffen, diese Belastungen zu reduzieren und den Druck für Studierende zu reduzieren.“ Dass UNI4MIND® Studierende genau dabei unterstützt, bestätigt auch Annette Lutz, Leiterin der Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern.

Gesundheitsbewusstsein im Mittelpunkt

Ziel der Hochschule Hof ist es, die Arbeit für die mentale Gesundheit weiterzuentwickeln und in den Folgejahren auch zu verstetigen. „Unsere Zeit ist von tiefgreifenden Veränderungen, Verwerfungen und vielfältigen Unsicherheiten geprägt. Als Hochschule möchten wir daher unserer Verantwortung gegenüber Studierenden und Mitarbeitenden gerecht werden und einen stärkeren Fokus auf die Förderung der mentalen Gesundheit und auf die Prävention legen. So wollen wir durch das Programm UNI4MIND® unter anderem Begegnungs- und Rückzugsorte schaffen, die zu einer angenehmen Atmosphäre auf unserem Campus beitragen und helfen, eventuell vorhandenen psychischen Stress auszugleichen“, betont Prof. Dr. Dr. h.c. Jürgen Lehmann, Präsident der Hochschule Hof.

Begegnungsorte schaffen

Die Hochschule hat zur Einführung des Programms jeweils eine Woche lang im November eine Kick-off-Woche mit Aktionstagen rund um das Thema mentale Gesundheit veranstaltet. Vorträge und Workshops gehörten hier ebenso dazu wie Kinofilme und Möglichkeiten des Austausches. Neu ist ein eigens dafür eingerichtetes Mental Health Café, das dauerhaft als Informations- und Begegnungsort fungieren soll. Das Programm haben sowohl externe als

auch interne Expertinnen und Experten der Hochschule sowie die AOK Bayern und die Mental Health Crowd gemeinsam gestaltet. Prof. Dr.-Ing. Dietmar Wolff, Vizepräsident Lehre der Hochschule Hof: „Als Lehrende sind wir nicht die ersten Ansprechpartner, wenn es um psychische Probleme geht – im Gegenteil. Dritte Personen, die durch niedrigschwellige Gespräche Erleichterung schaffen können, sind hier im Vergleich zu Dozentinnen und Dozenten in der klar besseren Position.“

Das Projekt wird seitens der Hochschule Hof wissenschaftlich begleitet und evaluiert. Zuständig dafür zeichnen die Professorinnen Prof. Dr. Cynthia Sende und Prof. Dr. Viktoria Bachmann. Beide sehen in ihrer Arbeit insbesondere durch die Corona-Jahre einen Anstieg psychischer Erkrankungen, denen es entgegenzuwirken gilt.

Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage der UNI4MIND® unter www.uni4mind.de.

Pressekontakte:

Für die Mental Health Crowd und die UNI4MIND®:

Cornelia Wanke
c.wanke@wankeconsulting.com
0171 2158954

Für die AOK Bayern:

Dr. Regina Greck
Pressesprecherin
E-Mail: presse@by.aok.de

Für die Hochschule Hof:

Rainer Krauß (Dipl.-Journ. Univ.)
Leiter Hochschulkommunikation
Sprecher Hochschule Hof
rainer.krauss@hof-university.de