



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Jahresrückblick über die Ausschussarbeit

Ausschuss (2019/20) bzw. Arbeitskreis (ab 2020/21)
mental health awareness

Verfasser: Michael Maior (michael.maior@ku.de)

05.10.2020



Inhaltsverzeichnis

0. Vorwort	3
1. Motivation und Ursprünge.....	4
2. Aktionstage für mental health.....	5
3. Studentische Anlaufstelle für Betroffene (KU.Care ^{Arbeitstitel})	5
4. Öffentlichkeitsarbeit	6
5. Veranstaltungskoordination.....	6
6. Nightlines.....	6
7. Nachwort und Dank.....	7

0. Vorwort

Zunächst möchte ich vorab sagen, dass ich zwar den Ausschuss gegründet und die Arbeit damit initiiert habe, ich aber keineswegs allein ebenjene Arbeit in so kurzer Zeit so unfassbar weit gebracht haben könnte. In nur einem Jahr ist der Ausschuss nicht nur größentechnisch, sondern auch was Vernetzung angeht, ungemein gewachsen. Dieses Wachstum ist nicht nur auf mich, sondern auf die Arbeit des gesamten Teams zurückzuführen, weshalb ich ab sofort von „wir“ oder „uns“ sprechen werde. Umgekehrt hat aber auch jede einzelne Person mit ihrer*seiner Mitarbeit sehr viel geleistet. Aus diesem Grund möchte ich sämtlichen Beteiligten danken:

Anna-Lena Weigelt

Elena Ferber

Elisabeth Sauter

Jana Jergl

Janina Neu

Laura Fiedler

Laura Prinz

Lea Engelhardt

Lisa Hartl

Lucas Günther

Miriam Gradl

Moritz Schwarz

Nicola Achatz

Sarah Debus

Simone Losbichler

Svenja Trump

Theresa Neumann

1. Motivation und Ursprünge

Im Antragstext vom 18.08.2019 heißt es:

„Die Tabuisierung bzw. das bestehende Tabu psychischer Störungen beeinträchtigt in hohem Maße die psychische Gesundheit (mental health) von Menschen auf der ganzen Welt. An unserer Universität, die ohnehin bspw. einen Lehrstuhl für Klinische Psychologie beheimatet, sollte Aufklärungsarbeit damit selbstverständlich sein, um dieser Problematik entgegenzuwirken.

In diesem Ausschuss soll eine derartige Aufklärungsarbeit von studentischer Seite, sowohl innerhalb wie auch außerhalb der KU, initiiert werden.“

Der Antrag sollte beschließen, dass dieser Ausschuss gegründet werde. Obwohl so ein Antrag gar nicht nötig gewesen wäre, stimmte doch der Studentische Konvent einstimmig dafür. Binnen kürzester Zeit wuchs der Ausschuss auf eine beachtliche Größe und hatte mehr Mitglieder als sonst einer. Seit dem 01.10.2020 sind wir ein Arbeitskreis (AK) und haben mehr Freiheiten und finanzielle Möglichkeiten.

In nur einem Jahr wurden derart viele Fortschritte gemacht, dass ich es für nötig befand, diese zu ehren und festzuhalten. Im Wesentlichen werde ich mich auf die vom Ausschuss beschlossenen Arbeitskreise (verwirrende Begrifflichkeiten, ich weiß) beziehen:

- Aktionstage für mental health
- Studentische Anlaufstelle für Betroffene (KU.Care^{Arbeitstitel}) (Leitung: Michi)
- Öffentlichkeitsarbeit (Leitung: Elisabeth)
- Veranstaltungskoordination (Leitung: Svenja)
- Nightlines (Leitung: Sarah)

2. Aktionstage für mental health

Die Aktionstage sind im Vergleich am „dünnsten“ ausgefallen: Es fand keiner statt. Geplant sind z. B. eine „Messe“ für mental health im Foyer unter der Aula, Vortragsreihen, und vieles mehr.

Hervorzuheben ist dennoch die Aktion der verteilten Teebeutel zur Prüfungsphase des WiSe 19/20 in der Bibliothek. Die Beutel wurden mit aufbauenden Sprüchen und einem Hinweis auf den Aufschuss etikettiert und auf den Arbeitsplätzen u.a. in der Zentralbibliothek verteilt.

Nicht zuletzt aufgrund der SARS-CoV-2-Pandemie wurde im SoSe 20 gänzlich auf Planungen in diesem Bereich verzichtet.

3. Studentische Anlaufstelle für Betroffene (KU.Care^{Arbeitstitel})

Ziel einer studentischen Anlaufstelle soll es sein, die Hemmschwelle zur psychosozialen Beratung weiter zu senken. In persönlichen Sprechstunden können Studierende auf Studierende treffen und über Angebote völlig unverbindlich aufgeklärt werden.

Ganz nach dem Motto des AKs werden keine kurativen Maßnahmen im Sinne einer Beratung oder (Psycho-)Therapie angeboten, sondern lediglich Aufklärung und Sensibilisierung für das Themengebiet psychischer Störungen betrieben.

Das Projekt ist nicht nur mit erheblichem organisatorischem und bürokratischem, sondern auch inhaltlichem Aufwand verbunden. Aus diesem Grund fand ein Orientierungstreffen mit Mitarbeiterinnen des Lehrstuhls für Klinische Psychologie (**Frau PD Dr. Bettina Doering, Frau Katharina Goßmann**) und der Psychologisch-Psychotherapeutischen Beratung (**Frau Katharina Benning**) statt. In diesem Treffen erhielten wir viele und wesentliche hilfreiche Inputs zu unserem Vorhaben.

Weitere Vernetzungstreffen fanden mit Herrn Prof. Dr. Nechwatal statt, der uns ebenfalls mit wertvoller Beratung weitergeholfen hat.

Ein erster Workshop zur Erarbeitung eines „Manuals“ bzw. Gesprächsleitfadens, geplant für Anfang April, fiel leider aufgrund der SARS-CoV-2-Pandemie flach.

4. Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit wurde ein Instagram-Account geschaffen, der über die Angebote des Ausschusses informieren sollte. Dieser ist bis heute aktiv (@mentalhealth_ei) und verfügt aktuell über 171 Follower. Der Account weist regelmäßig auf psychoedukative Inhalte in seinen Storys und Beiträgen hin.

5. Veranstaltungskoordination

Das von Svenja Trump ins Leben gerufene „Café und Austausch“ in Kooperation mit dem Café FRITZ Aloha wurde gut angenommen. Hier wurden Themen, die jeder Person bekannt sind, zunächst live im Café und später via Zoom locker besprochen:

- Umgang mit Stress (in der Prüfungsphase und allgemein)
- LEBEN in der Pandemie (auf Zoom)
- It's okay not to be okay (auf Zoom)

Dabei wurde zunächst dafür gesorgt, dass anfangs ein kurzer, kleiner Input zu der Thematik stattfindet und im Anschluss das Gespräch höchstens moderiert wird – in entspannter Atmosphäre nun eben. Wir freuen uns schon auf kommende Cafés und weitere Veranstaltungen.

6. Nightlines

Nightlines ist ein europaweites Projekt insbesondere an Hochschulen, in welchem Studierende für Studierende ein „Nachttelefon“ mit voller Anonymität anbieten. Betroffene können (spät) abends eine Telefonnummer einer Hochschule anrufen, und ein*e Studierende*r antwortet und bietet ein Ohr an. Sarah Debus brachte das Projekt im Rahmen des Ausschusses auch nach Eichstätt.

Dabei besuchte ihr Team diverse Workshops, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen. Insbesondere die erste Instandsetzung und der Aufbau einer Nightline geht mit Aufwand einher. Ein Telefon, ein Arbeitszimmer, sowie eine E-Mail (konvent-nightlines@ku.de) sind bereits eingerichtet worden. Die Inbetriebnahme der Eichstätter Nightline steht nicht in allzu ferner Zukunft.

7. Nachwort und Dank

Dank gebührt nicht nur den Ausschussmitgliedern, sondern natürlich ebenfalls der zahlreichen Unterstützung, die wir innerhalb und außerhalb der KU erhalten haben. Zusätzlich zu den obig genannten Namen möchte ich mit ordentlichem Dank erwähnen:

- Fritz vom Café FRITZ Aloha für die Bereitstellung des Cafés,
- Mitarbeitende im Projekt Nightlines für die stets tatkräftige Unterstützung,
- Sprecher*innenrat des Studentischen Konvents in der Amtszeit 2020/21 für die politische Unterstützung,
- Stefanie Beckmann – Psychotherapeutin, für ihre tatkräftige Unterstützung,
- mental health crowd – Betreiber des „BERG & MENTAL“, für das freundliche Entgegenkommen,
- Marie-Anne Kohll, für ihre tatkräftige Unterstützung,
- und allen Nichtgenannten dafür, dass sie uns geholfen haben, obgleich ich hier vergessen habe, sie zu erwähnen.

Wir freuen uns auf ein neues, erfolgreiches akademisches Jahr 2020/21!



Michael Maior, Vorsitzender des Arbeitskreises