



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT

Jahresrückblick über die Ausschussarbeit

Arbeitskreis
mental health awareness

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

23.05.2022



Inhaltsverzeichnis

0. Organisatorisches	3
1. AG Aktionstage für mental health	3
2. AG KU.Care	3
3. AG Öffentlichkeitsarbeit	3
4. AG Café und Austausch	4
5. AG Nightlines.....	4

0. Organatorisches

Der AK wurde in seiner Struktur grundlegend verändert: Die einzelnen Bereiche des Engagements werden in Arbeitsgruppen („AGs“) unterteilt, und die weitgehend autarke Arbeit via Microsoft Teams koordiniert. Im Plenum treffen sich alle Mitglieder regelmäßig, um sich gegenseitig auf dem Laufenden zu halten.

1. AG Aktionstage für mental health

Im Rahmen der AG „Aktionstage“ fanden vom 10.–16.05.2021 täglich verschiedene Veranstaltungen unter dem Titel „mental health awareness week“ statt. Hierbei gab es Vorträge und andere Inputs von im Bereich der psychischen Gesundheit engagierten, aber auch beruflich tätigen Personen (SPDi Eichstätt, Klinikum Ingolstadt, Mental Health Crowd, Selbsthilfegruppe Angehöriger psychisch Erkrankter Ingolstadt, und viele weitere).

2. AG KU.Care

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 im Bereich der psychischen Gesundheit 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.

Der erste Workshop hierzu, der sich mit inhaltlichen Themen (rechtliche Situation, Setting, Gesprächsleitfaden) fand am 3. und 4. Dezember 2021 statt. Die hier erfassten Themenschwerpunkte werden an einem weiteren Workshop im folgenden Semester vertieft und weiter konkretisiert, um einen baldigen Start von KU.Care zu ermöglichen.

3. AG Öffentlichkeitsarbeit

Im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit wurde unser Instagram-Account wieder regelmäßig mit Content versehen, zum Beispiel mit Hinweisen auf Veranstaltungen, aber auch auf Angebote in der Region, oder psychoedukative Beiträge (Vorurteile über Depression,

Cyber-Mobbing, uvm). Der Account @mentalhealth_ei verfügt aktuell über 414 Follower. Außerdem wurde der AK kurz nach Weihnachten in einem Video der KU vorgestellt.

Mit regelmäßigen Teebeutel-, bzw. zur Weihnachtszeit Nikolaus-Aktionen machen wir auf uns und das Thema aufmerksam. Das Feedback hierzu, insbesondere zu den motivierenden Sprüchen die dabei sind, ist durchweg positiv.

Im Radio Pegasus gab es einen Beitrag zum AK und zu KU.Care.

4. AG Café und Austausch

Das „Café und Austausch“ musste aufgrund der Pandemie leider stets online (via Zoom) stattfinden. Hier wurden Themen, die jeder Person bekannt sind, bei einem Kaffee oder Tee via Zoom locker besprochen:

- Thema Depression
- Schwierige Situation in der Weihnachtszeit
- Offener Austausch über mental health

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 die weiteren Cafés und weitere Veranstaltungen.

5. AG Nightlines

Nightlines ist ein europaweites Projekt insbesondere an Hochschulen, in welchem Studierende für Studierende ein „Nachtelefon“ mit voller Anonymität anbieten. Betroffene können (spät) abends eine Telefonnummer einer Hochschule anrufen, und ein*e Studierende*r antwortet und bietet ein Ohr an.

Ein Telefon, ein Arbeitszimmer, sowie eine E-Mail (konvent-nightlines@ku.de) sind bereits eingerichtet worden. Die Inbetriebnahme der Eichstätter Nightline ist etwas ins Stagnieren gekommen, da die Fokuspunkte der AK-Arbeit 2021 auf anderen Themen lagen.



Michael Maior, Co-Sprecher des Arbeitskreises