

MENTAL HEALTH DAYS 2024

25.11. - 04.12.

CREATING NEW PERSPECTIVES!

Powered by
Studentisches
Gesundheitsmanagement
SGM BeTaBalance

EBERHARD KARLS
UNIVERSITÄT
TÜBINGEN



Hochschulsport

Mit freundlicher
Unterstützung



Mental Health Days

CREATING NEW PERSPECTIVES!

Vom 25.11. - 04.12.2024 widmen wir uns an der Universität Tübingen dem Thema Mental Health (im Studienalltag)! Was könnt ihr für eure mentale Gesundheit tun? Wie könnt ihr anderen Personen mit mentalen Problemen helfen? Und wie geht es Studierenden mit mentalen Problemen?

Gemeinsam schaffen wir neue Perspektiven. Universitäre sowie externe Expert:innen unterstützen uns dabei.

Bist du mit am Start? Dann schau auf der Veranstaltungshomepage vorbei und melde dich kostenlos zu den Angeboten an!



Vielen Dank an alle teilnehmenden Einrichtungen:

AK Mental Health & Awareness (FS MoMed) |
Diversitätsorientiertes Schreibzentrum | Graduiertenakademie |
Hölderlinturm | Hochschulsport | Kraft- und Fitnesshalle | Mental
Health First Aid | Robert-Enke-Stiftung | Studierendenwerk | Studio
Literatur und Theater | Studierendenrat | Sustainability |
Techniker Krankenkasse | Tübingen School of Education |
Universitätsbibliothek | Youth-Life-Line | Zentrale Studienberatung
und viele mehr!



Die Youth-Life-Line steht dir über den gesamten
Veranstaltungszeitraum zur Verfügung und hört dir zu.
Kontaktinformationen findest du auf unserer Homepage.



Du hast Fragen zum Programm? Dann kontaktiere uns:

Student Health Management BeTaBalance
E-Mail: sgmbetabalance@ifs.uni-tuebingen.de
Phone: 07071-2976066

PROGRAMM

Montag 25.11.	Dienstag 26.11.	Mittwoch 27.11.	Donnerstag 28.11.	Freitag 29.11.	Samstag 30.11.	Montag 02.12.	Dienstag 03.12.	Mittwoch 04.12.
11:00 - 15:00 Uhr Infobörse Informationsmesse des SGM BeTaBalance	13:00 - 16:00 Uhr Mental Health Café Exchange by StuRa incl. freewriting and art installation	09:00 - 17:00 Uhr Mental Strength for Early Career Researchers Workshop by Graduate Academy	10:00 - 16:00 Uhr Was ich schon immer mal klären wollte... Offene Beratung der Zentralen Studienberatung	09:00 - 16:00 Uhr Take some time for study reflection Workshop by Student Counseling Service, Career Service & SGM BeTaBalance	30.11. & 01.12. Mental Health First Aid 2-tägige Ausbildung zum Mental Health First Aider	16:30 - 19:30 Uhr Mental Health in der Lehramtsausbildung und im Lehrberuf Fachtag der TÜSE	09:00 - 16:00 Uhr Nimm dir Zeit für eine Zwischenbilanz Workshop der Zentralen Studienberatung, des Career Services u. SGM BeTaBalance	12:15 - 13:00 Uhr Yoga in der Bib Yogaeinheit des Hochschulsports
18:00 - 19:00 Uhr How is our PhD-thesis going? Exchange by the "Sustainability" initiative on the topic of mental health among doctoral students	10:00 - 12:00 Uhr Zusammen stark - Suizidprävention im Alltag Workshop der Youth-Life-Line	10:00 - 16:00 Uhr Aktiv gegen Stress Sprechstunde 1:1 Coaching des SGM BeTaBalance zum Umgang mit Stress (Dauer: 30 min.)	11:00 - 14:00 Uhr Welches Entspannungsverfahren passt zu mir? Workshop mit Dr. Anna Dubischar (Med. Fakultät)	10:00 - 17:00 Uhr Impression Depression VR-Experience der Robert-Enke-Stiftung (Dauer: 60 min.)	09:00 - 16:00 Uhr Schlafradar Einzelberatung der Techniker Krankenkasse zum Thema Schlaf (Dauer: 20 min.)	13:00 - 16:00 Uhr Mental Health Café Exchange by StuRa incl. freewriting and art installation	14:00 - 16:00 Uhr Strong together - Suicide prevention in everyday life Workshop by Youth-Life-Line	
18:15 - 19:45 Uhr Einblicke in den Schreiballtag Podiumsdiskussion des Diversitätsorientierten Schreibzentrums	11:00 - 11:30 Uhr Gesundheitswissen im Blick: seriöse Informationen finden Online-Vortrag der Universitätsbibliothek	18:15 - 19:45 Uhr Schreiben statt Prokrastinieren Workshop des Diversitätsorientierten Schreibzentrums	13:00 - 16:00 Uhr Mental Health Café Exchange by StuRa incl. freewriting and art installation	10:00 - 14:00 Uhr Meditation für Beginner Meditationsworkshop des Hochschulsports	16:00 - 16:30 Uhr Gesundheitswissen im Blick: seriöse Informationen finden Online-Vortrag der Universitätsbibliothek	18:15 - 19:45 Uhr Mentale Gesundheit unter Studierenden Podiumsdiskussion des StuRa (AK Soziales u. Lehre)	16:00 - 18:00 Uhr Mental Health Myths Informational event by Student Counseling Service	
18:15 - 19:45 Uhr Gut sein, wenn`s zählt Informationsvortrag des Studierendenwerks	16:30 - 18:00 Uhr Verbearbeitung im Spiegel von (psychischer) Erkrankung Infoveranstaltung der TÜSE u. Zentralen Studienberatung		29.11. & 30.11. Poesietherapie 2-tägiger Workshop mit Lyrikerin und Psychologin Lisa Goldschmidt in Kooperation mit dem Hölderlinturm				19:00 - 21:00 Uhr Student-To-Student: Lernstress Workshop des AK Mental Health & Awareness (FS MolMed)	
	17:00 - 18:00 Uhr Golden Sleep Online lecture by Techniker Krankenkasse							
	18:00 - 19:00 Uhr How is our PhD-thesis going? Exchange by the "Sustainability" initiative on the topic of mental health among doctoral students							

Weitere Angebote und Infos zur Anmeldung



+ ENGLISH VERSION



Vorträge



Mitmachangebote



Workshops



Beratungen



Podiumsdiskussionen