

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

Weitere Angebote und Infos zur Anmeldung

