

## Pressemitteilung

# Aktionswoche der seelischen Gesundheit soll Studierenden zeigen, wie sie ihre Gesundheit im Studium stärken und gesünder mit Stress umgehen können

Die Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Gemeindepsychiatrische Verbund Mainz und das Leibniz-Institut für Resilienzforschung präsentieren vielfältige Angebote zur Woche der seelischen Gesundheit

(Mainz, 10.10.2024) Vom 14.-19. Oktober 2024 findet an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) die Woche der seelischen Gesundheit statt. In enger Zusammenarbeit präsentieren die JGU, der Gemeindepsychiatrische Verbund Mainz und das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) ein vielfältiges Programm, das sich intensiv mit der Förderung der psychischen Gesundheit und Resilienz von Studierenden beschäftigt. Anlass hierfür bieten der Welttag für psychische Gesundheit am 10. Oktober 2024 sowie die diesjährige Aktionswoche „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“ des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, die vom 10. bis 20. Oktober 2024 stattfindet.

Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung beteiligt sich an der Woche der seelischen Gesundheit mit dem Projekt "Gesund studieren in Rheinland-Pfalz". Beauftragt durch das Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit des Landes Rheinland-Pfalz, bietet das LIR an den zwölf Hochschulen des Landes verschiedene Formate zur Stärkung der Resilienz von Studierenden an. Das Projekt unterstützt Studierende dabei, mit den Herausforderungen des Studienalltags besser umzugehen. Während der Woche der seelischen Gesundheit werden im Rahmen des Projekts interaktive Workshops und Vorträge angeboten, die sich mit der Prävention von Stress und der Stärkung der psychischen Gesundheit im Hochschulkontext beschäftigen.

„Die psychische Gesundheit von Studierenden steht in Zeiten zunehmender Belastungen und Unsicherheiten mehr denn je im Fokus. Mit unserem Projekt 'Gesund studieren in Rheinland-Pfalz' möchten wir gezielt die Resilienz der Studierenden stärken und ihnen Werkzeuge an die

Hand geben, um besser mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Die Woche der seelischen Gesundheit bietet eine wertvolle Plattform, um diese wichtigen Themen in den Vordergrund zu rücken und das Bewusstsein für mentale Gesundheit in unserer Gesellschaft zu fördern“, erklärt Prof. Dr. Klaus Lieb, wissenschaftlicher Geschäftsführer des LIR und Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz.

" Psychische Gesundheit beinhaltet viele Aspekte und erfordert einen achtsamen Umgang. Die Landesregierung ist sich dessen bewusst und hat es sich zur Aufgabe gemacht, das seelische Wohlbefinden der Studierenden an unseren Hochschulen durch gezielte Beratungsangebote zu fördern. Die Herausforderungen des Studienalltags sind vielfältig und können mitunter eine erhebliche Belastung darstellen. Daher ist es von größter Bedeutung, schnell und unkompliziert Unterstützung zu finden“, sagt Clemens Hoch, Minister für Wissenschaft und Gesundheit.

Die Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) gibt mit ihrer Beteiligung an der Woche der seelischen Gesundheit den Startschuss für ein auf zwei Jahre angelegtes Projekt, das von der Psychotherapeutischen Beratungsstelle der JGU durchgeführt wird. Ziel ist es, flächendeckend ein stärkeres Bewusstsein für die Notwendigkeit zur präventiven Förderung der psychischen Gesundheit Studierender zu schaffen und bereits vorhandene Maßnahmen sinnvoll zu vernetzen. „Die JGU gibt damit erneut ein klares Statement für eine umfassende Verantwortung der Hochschule gegenüber ihren Studierenden ab: Als Hochschule hat sie nicht nur einen wissenschaftlichen Bildungsauftrag zu erfüllen, sondern bietet auch ein breitgefächertes, klientenzentriertes Beratungsangebot entlang des „student life cycle“, betont JGU-Präsident Prof. Dr. Georg Krausch. Im Rahmen der Aktionswoche wird die Psychotherapeutische Beratungsstelle Workshops aus ihrem seit 2019 bestehenden Präventionsprogramm zur Förderung der psychischen Gesundheit „me@JGU“ anbieten. Die Workshops adressieren typische Probleme, die im Rahmen des Studiums auftreten können, und dienen dazu, frühzeitig individuelle Belastungen zu erkennen und gemeinsam Lösungsansätze zu entwickeln.

Der Gemeindepsychiatrische Verbund Mainz beteiligt sich ebenfalls aktiv an der Woche der seelischen Gesundheit. Mit verschiedenen Programmen und Beratungsformaten unterstützt der Verbund Menschen in psychischen Krisen und fördert das Bewusstsein für die Bedeutung der seelischen Gesundheit in der Stadtgesellschaft.

Die Woche der seelischen Gesundheit stellt eine wichtige Gelegenheit dar, die psychische Gesundheit in den Fokus zu rücken und konkrete Unterstützungsangebote vorzustellen.

„Seelische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil des Studienerfolgs und der Lebensqualität. Um diese Basis zu schaffen, möchten wir Angebote und Hilfsmöglichkeiten für Studierende aufzeigen und über das Thema seelische Gesundheit informieren“, untermauert Dr. Eckart Lensch, Beigeordneter Dezernat IV – Soziales, Kinder, Jugend, Schule und Gesundheit.

Weitere Informationen zum Projekt "Gesund studieren in Rheinland-Pfalz" sowie zu den Veranstaltungen und Beratungsangeboten während der Aktionswoche finden Sie unter: <https://lir-mainz.de/gesundstudieren>

**Pressekontakt Leibniz-Institut für Resilienzforschung:**

Noreia Becker

Kommunikation

Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) gGmbH

E-Mail: [noreia.becker@lir-mainz.de](mailto:noreia.becker@lir-mainz.de)

**Pressekontakt Johannes Gutenberg-Universität:**

Kathrin Voigt

Kommunikation und Presse

Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)

E-Mail: [presse@uni-mainz.de](mailto:presse@uni-mainz.de)

**Pressekontakt Koordinierungsstelle für gemeindenahe Psychiatrie:**

E-Mail: [pressestelle@stadt.mainz.de](mailto:pressestelle@stadt.mainz.de)

**Pressekontakt Ministerium für Wissenschaft und Gesundheit**

Susanne Gellweiler

Pressesprecherin

Telefon: 06131 16-2839 / E-Mail: [presse@mwg.rlp.de](mailto:presse@mwg.rlp.de)

**Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR)** wurde im Jahr 2014 als Deutsches Resilienz Zentrum (DRZ) gegründet und im Januar 2020 als LIR in die Leibniz-Gemeinschaft aufgenommen. Das LIR ist ein außeruniversitäres Forschungsinstitut, in dem Neurobiolog:innen, Physiker:innen, Mediziner:innen und Psycholog:innen interdisziplinär das Phänomen der Resilienz erforschen, d.h. die Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen. Seine zentralen Anliegen sind es, Resilienzmechanismen neurowissenschaftlich zu verstehen, Interventionen zur Förderung von Resilienz zu entwickeln und darauf hinzuwirken, Lebens- und Arbeitsumfelder so zu verändern, dass Resilienz gestärkt wird. Damit widmet sich das LIR einer der aktuell besonders drängenden gesellschaftlichen Fragen und stellt europaweit das erste Institut seiner Art dar.

**Die Leibniz-Gemeinschaft** verbindet 97 eigenständige Forschungseinrichtungen. Ihre Ausrichtung reicht von den Natur-, Ingenieur- und Umweltwissenschaften über die Wirtschafts-, Raum- und Sozialwissenschaften bis zu den Geisteswissenschaften. Leibniz-Institute widmen sich gesellschaftlich, ökonomisch und ökologisch relevanten Fragen. Sie betreiben erkenntnis- und anwendungsorientierte Forschung, auch in den übergreifenden Leibniz-Forschungsverbänden, oder sie unterhalten neben ihrer Forschungsaktivität auch Infrastrukturen (Datenbanken, Sammlungen, Großgeräte, etc.) und bieten forschungsbasierte Dienstleistungen an. Die Leibniz-Gemeinschaft setzt Schwerpunkte im Wissenstransfer, vor allem mit den Leibniz-Forschungsmuseen. Sie berät und informiert Politik, Wissenschaft, Wirtschaft und Öffentlichkeit. Leibniz-Einrichtungen pflegen enge Kooperationen mit den Hochschulen u.a. in Form der Leibniz-WissenschaftsCampi, mit der Industrie und anderen Partnern im In- und Ausland. Sie unterliegen einem transparenten und unabhängigen Begutachtungsverfahren. Aufgrund ihrer gesamtstaatlichen Bedeutung fördern Bund und Länder die Institute der Leibniz-Gemeinschaft gemeinsam. Die Leibniz-Institute beschäftigen knapp 21.000 Personen, darunter fast 12.000 Wissenschaftler:innen. Der Gesamtwert der Institute liegt bei zwei Milliarden Euro.

[www.leibniz-gemeinschaft.de](http://www.leibniz-gemeinschaft.de)

Kreative Köpfe prägen die Wissenskultur der **Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU)**. Mehr als 35.000 Studierende und Mitarbeitende aus über 120 Nationen stellen sich tagtäglich den Herausforderungen von Studium und Lehre, Wissenschaft und Forschung, Kunst und Kultur. Im gemeinsamen Studieren und Forschen, Leben und Arbeiten auf einem Campus vereint, machen diese Menschen die Universität erfolgreich. Die JGU ist eine Volluniversität mit großem

Potenzial für interdisziplinäre Forschungsverbünde. Dabei ist sie eng mit regionalen, überregionalen und internationalen Partnern aus Wissenschaft, Wirtschaft und Kultur vernetzt.

**Der Gemeindepsychiatrische Verbund Mainz (GPV)** unterstützt Menschen in einer Lebenskrise sowie Menschen mit psychischen Erkrankungen in ihren individuellen Teilhabebedarfen. Das Angebot setzt sich aus unterschiedlichen Versorgungsbereichen der gemeindenahen Psychiatrie zusammen. Vielen ist nicht bewusst, dass jede und jeder Betroffene auch einen berechtigten Anspruch darauf hat, nach den eigenen, individuellen Bedürfnissen, vernetzt und professionell unterstützt, begleitet und behandelt zu werden. Die Angebote der psychosozialen Hilfen in Mainz finden bestmöglich aufeinander abgestimmt statt und mit hohem Maß an Qualität immer orientiert am Mensch und seinen Bedürfnissen. Um diesen Anspruch so gut wie möglich zu verwirklichen, hat die Landeshauptstadt Mainz eine Kooperation mit den wichtigsten Leistungserbringern, Organisationen und Vereinen in Mainz und Umgebung geschlossen und damit den Gemeindepsychiatrischen Verbund Mainz ins Leben gerufen.

[www.gpv-mainz.de](http://www.gpv-mainz.de)