

# Das Physikum

... und deine Gesundheit



# blaupause.

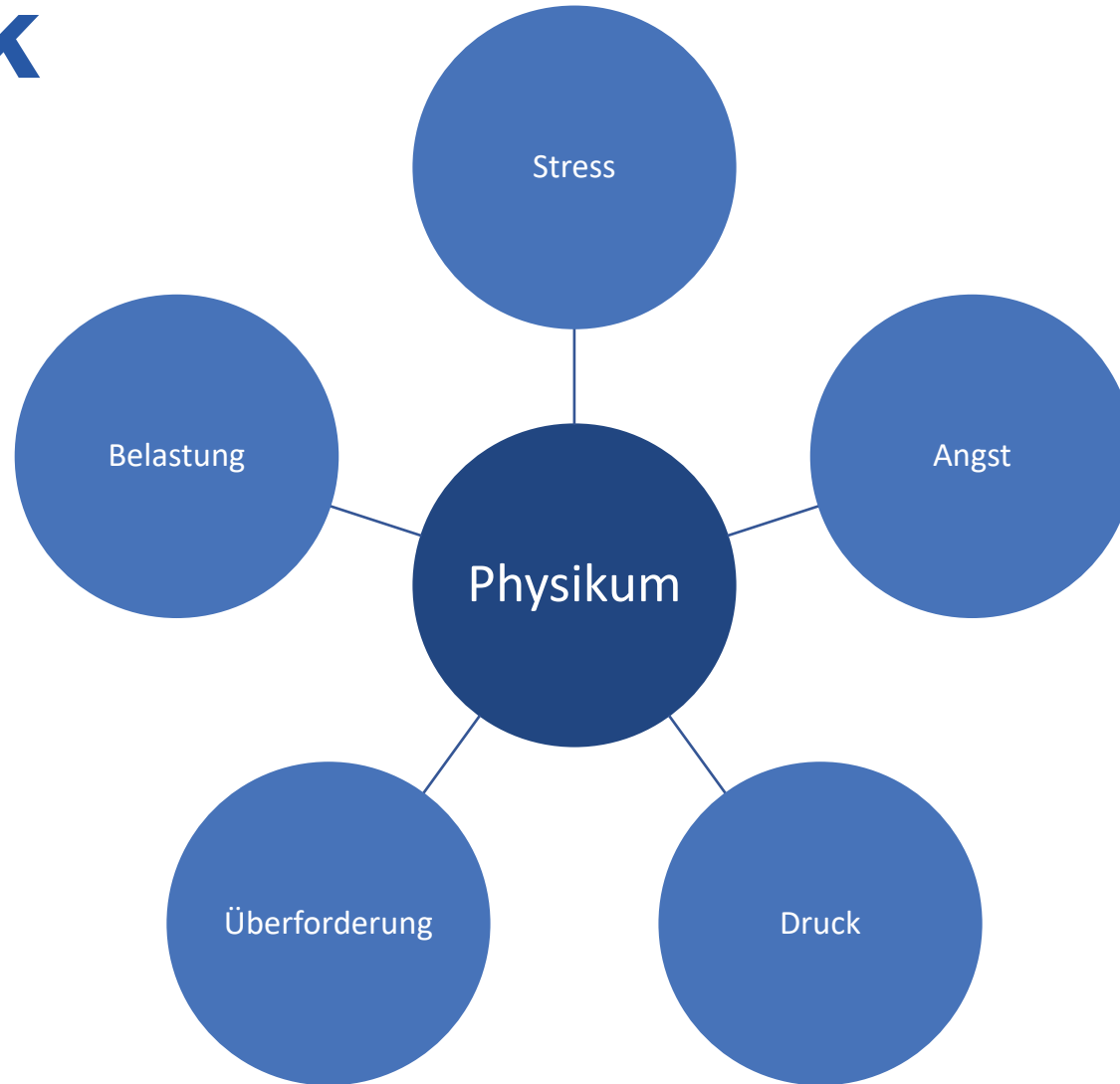
Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

# Problematik



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.





**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

# Gesund – nicht mehr gesund

Ein fließender Übergang



marburg@blaupause-gesundheit.de

# Achtet auf euch



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

Appetitlosigkeit

Konzentrationsprobleme

Zukunftsängste

Schlafstörungen

Interessenverlust

Gedrückte Stimmung

Verminderter Antrieb



[marburg@blaupause-gesundheit.de](mailto:marburg@blaupause-gesundheit.de)



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

# Was kann mir helfen?



marburg@blaupause-gesundheit.de



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

- Gute Lernatmosphäre
- Unterscheidung – LERNzeit und FREIzeit
- Persönliche Entspannung
- Bewegung und frische Luft
- Ausgewogene Ernährung
- Feste Schlafenszeiten
- Gegenseitige Unterstützung



marburg@blaupause-gesundheit.de



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

# Wie kann ich anderen helfen?



marburg@blaupause-gesundheit.de





**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

- Hartnäckig bleiben
- Regelmäßige Anrufe, feste Verabredungen zum Kochen, Sport treiben, Serien schauen
- Gegenseitige Unterstützung, Motivation, Kraft
- (Lerngruppe bilden)
- Kleine Freuden im Alltag



marburg@blaupause-gesundheit.de

# 30 Blaupausen für 30 Lerntage



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

- Meditation am Morgen
- Bewusst ausschlafen
- Pfannkuchen machen
- Eine:n Freund:in anrufen
- Picknick mit Freuden
- Hoch zum Schloss laufen und die Aussicht genießen
- Yoga auf dem DLRG Steg
- Richtig laut Musik hören und tanzen
- Lieblingsgericht kochen
- Durch den alten botanischen Garten schlendern
- Mit Freunden grillen
- Powernap
- Eine lustige Serie anschauen
- Ein Mandala (aus-)malen
- Den leckersten Eisbecher, den du dir vorstellen kannst, mampfen
- Ein Besuch im Freibad
- Mit Bierchen an der Lahn einen guten Abend verbringen
- Einen Obstsalat machen
- Einen guten Podcast anhören und ab in den Wald
- Sonne tanken (eincremen nicht vergessen!)
- Behring-Pfad laufen
- Tapas-Abend mit deinen Freunden
- Plätzchen backen (... die gehen immer)
- Auf dem Marktplatz dem Hahn beim krähen zuhören
- An den Afföllerwiesen Fußball spielen – oder zugucken
- Happy Hour nutzen
- Curry kochen (auch schon für die nächsten Tage)
- Den Grimm-dich Pfad laufen
- Seifenblasen machen
- Geocaching im Wald



marburg@blaupause-gesundheit.de



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

**... und wenn das nicht mehr hilft?**



marburg@blaupause-gesundheit.de



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

# Externe Hilfsangebote



[marburg@blaupause-gesundheit.de](mailto:marburg@blaupause-gesundheit.de)



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

Anlass	Stelle	Kontakt	Weitere Infos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zweifel am Studium</li><li>• Berufsübergang</li><li>• Lernschwierigkeiten und –stress (z.B. Prüfungsangst, Prokrastination)</li></ul>	Zentrale Allgemeine Studienberatung	<p><a href="https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas/studierende">https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas/studierende</a></p> <p><a href="https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas/beratung">https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas/beratung</a></p> <p><b>Study Skills: Workshops zu Studientechniken, auch digitalem Studieren:</b></p> <p><a href="https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas/studyskillsworkshops">https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/zas/studyskillsworkshops</a></p>	kostenlose Beratungsgespräche, auch per Telefon
<p>Umgang mit pandemiebedingten Problemen wie</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Unsicherheiten</li><li>• Ängste</li><li>• Einsamkeit</li><li>• zwischenmenschlichen Problemen</li></ul>	<p>Informationen und Links der Deutschen Gesellschaft für Psychologie</p> <hr/> <p>Bundesverband Österreichischer PsychologInnen</p>	<p><a href="https://psychologische-coronahilfe.de/">https://psychologische-coronahilfe.de/</a></p> <hr/> <p><a href="https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news_item_id=5e70ae643c15c85df5000008">https://www.boep.or.at/aktuelles/detail?news_item_id=5e70ae643c15c85df5000008</a></p>	kostenlose Links, Tipps und Tricks digital verfügbar



marburg@blaupause-gesundheit.de



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

Anlass	Stelle	Kontakt	Weitere Infos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Persönliche Probleme und Konflikte aller Art</li><li>• z.B. Überlastungsgefühle, Problembewältigung, Einsamkeit, Ängste, Schuldgefühle, u.v.m.;</li></ul>	Psychotherapeutische Beratungsstelle der Uni	<a href="https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/weitere/psychotherapeutische-beratung">https://www.uni-marburg.de/de/studium/service/weitere/psychotherapeutische-beratung</a> <a href="mailto:psychotherapeut.beratung@uni-marburg.de">psychotherapeut.beratung@uni-marburg.de</a>	kostenlose Beratung per Online-Videochat oder Telefon
<ul style="list-style-type: none"><li>• Konflikte in Partnerschaft, Familie, Schwangerschaft, Erziehung</li></ul>	Philippshaus (in Trägerschaft der Diakonie) - Psychologische Beratung	<a href="https://beratungsstellen-philippshaus.de/index.php?id=49">https://beratungsstellen-philippshaus.de/index.php?id=49</a> 06421-27888 (Um Terminvereinbarung ist wegen Covid-19 dringend gebeten)	kostenfrei
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beratung über weitere Behandlungsmöglichkeiten</li><li>• akute psychische Krisengefühle</li></ul>	Bürgerinitiative Sozialpsychiatrie - Psychologische Beratung	<a href="https://www.bi-marburg.de/beratungsstelle-marburg/psychosoziale-kontakt-beratungsstelle-marburg/">https://www.bi-marburg.de/beratungsstelle-marburg/psychosoziale-kontakt-beratungsstelle-marburg/</a> 0 64 21 / 17699 – 34 <a href="mailto:pskb@bi-sozialpsychiatrie.de">pskb@bi-sozialpsychiatrie.de</a>	kostenfrei



[marburg@blaupause-gesundheit.de](mailto:marburg@blaupause-gesundheit.de)

# Hilfe im Notfall



**blaupause.**

Initiative für mentale Gesundheit  
im Gesundheitswesen e.V.

Anlass	Stelle	Kontakt	Weitere Infos
Notfälle: akute Krisen durch Gefühle der Ausweglosigkeit und bei Gedanken, das eigene Leben beenden zu wollen	Telefonseelsorge Marburg	<a href="https://www.telefonseelsorge-marburg.de/cms/">https://www.telefonseelsorge-marburg.de/cms/</a>  0800/1110111 0800/1110222  (Auch per Chat oder Email möglich)	kostenfrei, 24h erreichbar
	Notaufnahme des UKGM (Standort Ortenberg)	Universitätsklinik Marburg Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Rudolf-Bultmann-Straße 8 35039 Marburg 06421/5865200	24h erreichbar, Krankenkassenleistung
	Notaufnahme der Vitos-Klinik Cappel	Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Cappeler Str. 98 35039 Marburg 06421/4041	



marburg@blaupause-gesundheit.de