

Mentale Gesundheit stärken! Podcast-Special der Hochschule Fresenius zum Welttag der psychischen Gesundheit

Depressionen, Angst und Essstörungen nehmen gerade unter jungen Erwachsenen deutlich zu: So leidet mittlerweile jeder dritte von ihnen unter einer psychischen Erkrankung. Die Hochschule Fresenius möchte sich aktiv für die mentale Gesundheit ihrer Studierenden einsetzen. Anlässlich des Welttages der psychischen Gesundheit bietet sie daher vom 9.-13. Oktober ein vielseitiges Programm zum Thema Mental Health an. Höhepunkt ist das Podcast-Special der beiden Podcasts „Campusgeflüster“ und „adhibeo - der Wissenschaftspodcast“. Im täglichen Wechsel sprechen die Moderator:innen mit Gästen über ihre Erfahrungen, wissenschaftliche Hintergründe und zeigen Wege der Prävention auf.

Die Hochschule Fresenius möchte mit dieser Initiative das Bewusstsein für mentale Gesundheit schärfen, Tabus durchbrechen und präventive Maßnahmen aufzeigen. „Wir glauben, dass es wichtig ist, offene Gespräche über mentale Gesundheit zu führen und Studierenden die Möglichkeit zu geben, ihre Geschichten zu erzählen. Das schafft Verständnis und Unterstützung für all diejenigen, die sie benötigen“, sagt Sven Püffel, Psychologe und Dozent an der Hochschule Fresenius.

In den Folgen des Podcasts „Campusgeflüster“ teilen zwei betroffene Studierende ihre Erfahrungen mit Depressionen, Panikattacken und Essstörungen. Shirley Hartlage und Sven Püffel reden mit ihren Gästen feinfühlig und offen über ihre Gefühle und wie sie mit ihrer psychischen Erkrankung umgegangen sind.

Welche gesellschaftlichen Gründe es für den Anstieg von mentalen Erkrankungen gibt, erklärt Dr. Katja Ehrenberg, Psychologieprofessorin an der Hochschule Fresenius in Köln, in einer der beiden adhibeo-Folgen. Über wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Forschung zu Essstörungen unterhält sich Melanie Hahn mit Prof. Dr. habil. Beate Herbert von der universitätsgleichgestellten Charlotte Fresenius Hochschule in Wiesbaden, bei adhibeo. Am Ende der Woche findet ein Cross-over zwischen den beiden Podcasts statt. Wirtschaftspsychologin Prof. Dr. Claudia Gerhard zeigt in dieser Folge, wie praktische Interventionen aus der positiven Psychologie angewendet werden können.

Neben den Podcast-Folgen stehen Workshops und Vorträge auf dem Programm. Studierende der Hochschule Fresenius erfahren hier, wie sie mental gesund bleiben, erholsam schlafen, Stresssituationen erfolgreich bewältigen und wo sie Anlaufstellen für Unterstützung finden können. Die Veranstaltungen findet sowohl auf dem Campus als auch online statt und werden von geschulten Expert:innen geleitet.

Die Podcasts können hier gehört und abonniert werden: <https://www.hs-fresenius.de/podcasts/>

Das Programm der Woche der mentalen Gesundheit gibt es hier: <https://www.hs-fresenius.de/woche-der-mental-en-gesundheit/>

Über die Hochschule Fresenius

Die Hochschule Fresenius mit ihren Standorten in Berlin, Düsseldorf, Frankfurt am Main, Hamburg, Idstein, Köln, München und Wiesbaden sowie dem Studienzentrum in New York gehört mit über

18.000 Studierenden zu den größten und renommiertesten privaten Hochschulen in Deutschland. Sie blickt auf eine 175-jährige Tradition zurück. 1848 gründete Carl Remigius Fresenius in Wiesbaden das „Chemische Laboratorium Fresenius“, das sich von Beginn an sowohl der Laborpraxis als auch der Ausbildung widmete. Seit 1971 ist die Hochschule staatlich anerkannt. Sie verfügt über ein sehr breites, vielfältiges Fächerangebot und bietet in den Fachbereichen Chemie & Biologie, Design, Gesundheit & Soziales, onlineplus sowie Wirtschaft & Medien Bachelor- und Masterprogramme in Vollzeit sowie berufsbegleitende und ausbildungsbegleitende (duale) Studiengänge an. Die Hochschule Fresenius ist vom Wissenschaftsrat institutionell akkreditiert. Bei der Erstakkreditierung 2010 wurden insbesondere ihr „breites und innovatives Angebot an Bachelor- und Master-Studiengängen“, „ihre Internationalität“ sowie ihr „überzeugend gestaltetes Praxisbezug“ vom Wissenschaftsrat gewürdigt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite: www.hs-fresenius.de

Weitere Informationen:

<http://www.hs-fresenius.de>