



Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf
Gesund und erfolgreich studieren an der Uni Lübeck



www.lust.uni-luebeck.de



gesundstudieren@uni-luebeck.de



Dipl.-Psych. Susen
Köslich-Strumann



Theresa Faure, M.Sc.



Lars Woisin, M.A.



Joshua Benkö



UNSER TEAM

Dipl.-Psych. Katrin
Obst



Teamleitung

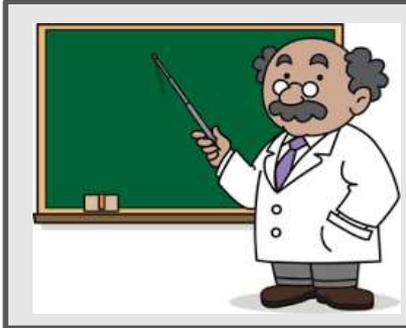
Prof. Dr. med. Edgar
Voltmer



Studierende Teammitglieder:

Kira Weckmann, Jana Brinkmeier, Caroline Rössel, Johanna Steinhauser, Clara Scheffel, Melanie Otto

Was machen wir ...



Lehre:

- Lehre in Medizin, Psychologie, Pflege und Gesundheitswissenschaften
- **Wahlfach: „Gesund durchs Studium“ für alle Studiengänge!**
- **Wahlfach: „Gesundheit und Wohlbefinden für Medizinstudierende, Ärztinnen und Ärzte“**



Forschung (Beispiele):

- LUST-Studie (Lübeck University Students Trial)
- HySkiLabs
- TRUST



außercurriculare Angebote für Sie!

- Notfallkarte
- Sicherungsnetz seelische Gesundheit
- Vitalzeit vor Ort – bewegte Pausen
- Stressbewältigungskurse



Machen Sie mit!

- Kreativkomitee Studierendengesundheit
- Abschlussarbeiten

Fit für die erste Prüfung?



- ➔ Tagesstruktur in der Lernphase
- ➔ Was hält mich vom Lernen ab?

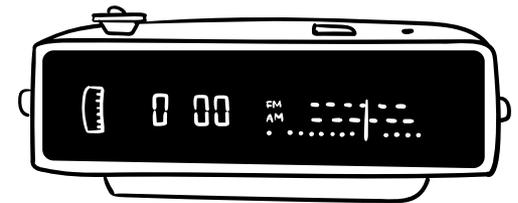


gut strukturiert in der Prüfungsvorbereitung ...

- Wann beginne ich den Tag? (kann ich besser morgens oder abends lernen?)
- Wie beginne ich meinen Tag? (Rituale, Kaffee, Laufen, Bullett Journal...)
- Wo lerne ich? (Zuhause, Computerpool, Bib)
- Mit wem lerne ich ? (Allein, Lerngruppe, youtube study with me)
- Habe ich alle Materialien/Skripte/Unterlagen/Bücher die ich brauche um loszulegen?
- Was sind meine Tagesziele ? (Realistische bleiben!)
- In welchen Zeiteinheiten kann ich mich gut konzentrieren? (Pomodoro-technik oder dem Flow folgen?)
- Wie und wann plane ich Pausen und Zeiten zum Essen ein?
- Wann ist Feierabend und was tut mir dann gut ?

perfekter Tagesablauf

- ① 8:00 aufstehen, Kaffee trinken
- ② 8:30 an den Schreibtisch und Bulletjournal
- ③ 9:00 erste Lerneinheit
- ④ 11:00 Kaffee/Bewegungspause
- ⑤ 11:30 zweite Lerneinheit
- ⑥ 13:00 Mittag
- ⑦





UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

Wenn ich so einen guten Plan habe...

... was hält mich davon ab,
anzufangen?

De-Motivationsanalyse



Körper

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

Äußere Umstände

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

Gefühl

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

Gedanken

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

De-Motivationsanalyse – Ein Beispiel



Körper

1. Das hält mich vom Lernen ab ...

Abends ab 17 Uhr bin ich immer total müde...

2. Das könnte ich ab jetzt anders machen

Ich plane meine Lerneinheiten eher morgens

De-Motivationsanalyse – Ein Beispiel



Gedanken

1. Das hält mich vom Lernen ab ...

Ich denke oft, ich habe heute gar keine Zeit mehr, es richtig gut zu machen, ich fange morgen an ...

2. Das könnte ich ab jetzt anders machen

*Ich fange trotzdem schon mal an, auch wenn es dann noch nicht perfekt ist
Ich nehme mir vor, nur einen Teil zu machen...*

De-Motivationsanalyse



Körper

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

Äußere Umstände

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

Gefühl

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...

Gedanken

1. Das hält mich vom Lernen ab

...

2. Das könnte ich ab jetzt
anders machen

...



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

A photograph of three students in a library. A young man with dark, wavy hair is smiling and looking towards two women. The woman in the middle has dark hair and is wearing glasses and a dark top with white polka dots. The woman on the right has dark hair and is wearing a light-colored top. They are standing in front of bookshelves filled with books.

Wir haben da noch ein
paar Angebote



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf



Wahlfach: Gesund durchs Studium

Vorlesungen: freitags, 15:30-17:30 Uhr
Hörsaal V2

Themen:

- 11.11. Fit für die erste Prüfung
- 18.11. Warum körperliche Gesundheit wichtig für ein erfolgreiches Studium ist
- 25.11. **Let's** talk about sex, students!
- 02.12. Eine gesunde Haltung und Sichtweise zum Studium
- 09.12. Addisca Stressmanagement
- 16.12. Im Hamsterrad des Studiums / Stressfreie Gruppenarbeit
- 13.01. Denk auch mal an dich
- 20.01. Feedback / Evaluation / Scheinvergabe



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf



Vorlesungen: freitags, 15:30-17:30 Uhr
Hörsaal V2

Themen:

- 11.11. Fit für die erste Prüfung
- 18.11. Warum körperliche Gesundheit wichtig für ein erfolgreiches Studium ist
- 25.11. **Let's** talk about sex, students!
- 02.12. Eine gesunde Haltung und Sichtweise zum Studium

Anmeldung ab 10.10.22 unter:
www.lust.uni-luebeck.de

Teilnahme auf 100 Plätze begrenzt, die sektionsproportional verlost werden



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

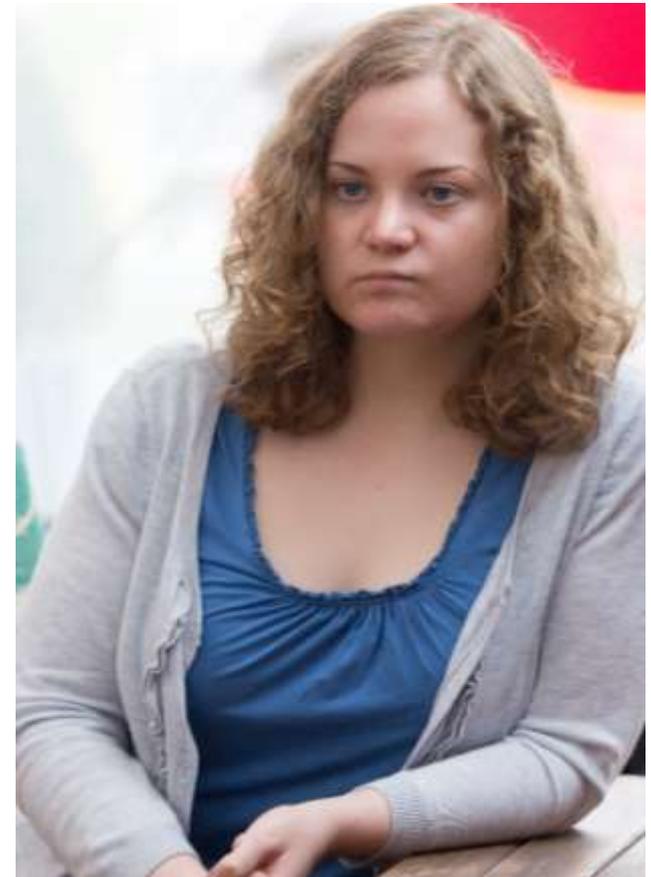
Addisca-Training

Bewussterer Umgang mit Sorgen, Grübeln, Prokrastination

- eintägige Workshops
- Nächste Termine Ende des Wintersemesters
- Für alle Studiengänge und Semester offen
- Kostenlos für Sie!

Ankündigung und weitere Informationen per Mail und auf unserer Website

<https://www.lust.uni-luebeck.de/lehr-angebote/addisca-training/>





Mind-Body-Medizin - (Aus-)Zeit für mich

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Studienalltag

Mind-Body-Medizin:

- Ansätze zur Gesundheitsförderung, die das Zusammenspiel von Körper und Psyche betonen

Inhalte des Kurses:

- Erlernen und Ausprobieren unterschiedlicher Übungen z. B. verschiedene Achtsamkeitsbasierte-Übungen, Phantasiereisen, Biofeedback, aktive Einheiten

Kursdetails:

- 10-wöchiger Kurs á 90 Minuten und Anwendung im Alltag
- Dienstag oder Mittwoch je 18:15-19:45 Uhr

Weitere Informationen per Mail und auf unserer Website

www.lust.uni-luebeck.de unter (Lehr)-Angebote

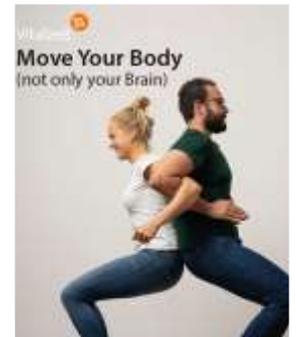
Anmeldung zur Informationsveranstaltung am 26.10. über

theresa.faure@uksh.de möglich



Eure Bewegungspause:

- aktive Unterbrechung von langen Sitzzeiten
- Verbesserung der Konzentration und Wachheit
- Übungen in den Bereichen
 - Mobilisation
 - Koordination
 - Kraft
 - Beweglichkeit
- von Physiotherapie-Studierenden angeleitet



→ In ausgewählten Lehrveranstaltungen
→ Kurze Videos für zu Hause (5 oder 15 Minuten)
auf unserer Website





**GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK**

für Studierende

Arbeitsbereich
Gesundheitsförderung
in Studium und Beruf

Nadelstich Erschöpfungszustand
Arbeitsunfähigkeit Attest
Akute Krisen
Krankheiten/Unfälle
Impfungen Selbstmordgedanken
Knochenbruch Angstzustände
Prüfungsangst Durchfall
Vorsorge (ungewollte) Schwangerschaft

Regelstudienzeit Prüfungsangst
Rund um's Sprachprobleme
Lernstress (Studierenden-)Leben
Finanzielle Probleme Prüfung versammelt

Studienfond/Stipendien

Studierenden-Service-Center
Dr. Sabine Voigt
Tel.: 0451-3101 1250
www.uni-luebeck.de

**Studieren mit Kind/
Kinderbetreuung**

Chancengleichheit und Familie
Dr. Solveig Simowitsch
Tel.: 0451-3101 1220

CaRE Campus Rabeneltern
Julia Röller
care@uni-luebeck.de

Studieren mit Behinderung

Dezernat Chancengleichheit und
Familie
Anna-Lena Luther
Tel.: 0451 3101 1223
annalena.luther@uni-luebeck.de
www.uni-luebeck.de

**Sozialberatung des
Studentenwerkes**

Mensa Lübeck, Raum 43
Stefanie Prüss
Tel.: 0451-3101 2081

Aktuellste Version und Kontakt aller
Studiengangskoordinatoren unter
www.lust.uni-luebeck.de

Mi, Fr 15:00 bis 23:00 Uhr
Sa, So & Feiertags 08:00 bis 23:00 Uhr

**Interdisziplinäre
Notfallaufnahme**

Zentralklinikum
Dr. med. Sebastian Wolfrum
Tel.: 0451-500 47000
www.uksh.de/notaufnahme-luebeck

**Psychologische Beratung
des Studentenwerkes**

Mensa Lübeck
Lucia Domike
Tel.: 0451-3101 2980
www.studentenwerksh

für Studierende

Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie
Dr. Britta-Lena Matthiessen
Tel.: 0451-500 98833
britta-lena.matthiessen@uksh.de
www.zip-luebeck.de

Frauennotruf

Tel.: 0451-704 640
www.frauennotruf-luebeck.de



Fachschaften

Medizin
www.fsmed.uni-luebeck.de
Psychologie
www.fspsy.uni-luebeck.de
ANT
www.fsant.uni-luebeck.de
Main
www.fsmain.uni-luebeck.de

**Konfliktberatung und
Antidiskriminierungsstelle**

Dr. Solveig Simowitsch und
Dr. Jonathan Kohlrausch
Tel.: 0451-3101 1220
solveig.simowitsch@uni-luebeck.de

Mo bis Do 12:00 bis 13:00 Uhr

**Studienberatung ausländische
Studierende**

Studierenden-Service-Center
Una Doherty
Tel.: 0451-3101 1257

**Nichts gefunden?
Schreibt uns!**

gesundstudieren@uni-luebeck.de

**Aktuellste und barrierearme
Version online unter:**
www.lust.uni-luebeck.de/notfallkarte



„Sicherungsnetz seelische Gesundheit“



Willkommen:

Alle Themen in der Übersicht Vertrauensdozierende Vertrauensstudierende

Beratungsangebote:

psychologisch/psychotherapeutisch Notfallkarte

In Coronazeiten:

Empfehlungen für Gesundheit und Wohlbefinden in Coronazeiten

Vitalzeit:

Bewegungspausen YouTube-Videos zur Vitalzeit

Kursangebote:

Gesundheitsfördernde Kurse

Sonstiges:

Zuschuss für Studierende in akuter Notlage & Stipendien Lern- und Prüfungscoachin
Freizeitbuddyprogramm

Ankündigungen

Vertrauensdozierende:





„Sicherungsnetz seelische Gesundheit“ Vertrauensdozierende

File Bearbeiten Ansicht Chronik Lesezeichen Extras Hilfe

Kurs: #Sicherungsnetz seelische

https://moodle.uni-luebeck.de/course/view.php?id=6191

Moodle der Universität zu Lübeck Deutsch (de)

Edgar Voltmer

Email: christine.herr@uksh.de

Tel.: +49 451 500 51265

Fachschaft Angewandte Naturwissenschaften und Technik (ANT)

Dr.-Ing. Christian Herzog

Ich bin Ingenieur und Technikethiker und versuche in meiner Arbeit, aber auch im Privaten, möglichst ganzheitlich zu denken. Deswegen gehört für mich als Dozierender die emotionale Verfassung auch in ganz wesentlichem Maß zu einem befriedigenden und letztlich auch erfolgreichen Studium.

Kontaktaufnahme per e-mail ohne feste Zeiten

Christian Herzog: christian.herzog@uni-luebeck.de

Prof. Dr. Lars Redecke

Kontakt in Lockdown-Zeiten präferiert über Email, da 90% Home-Office, sonst telefonisch grundsätzlich zwischen 9 und 17 Uhr.

Email: redecke@biochem.uni-luebeck.de

Tel.: +49 0451 3101 3117

Suchbegriff hier eingeben

09:17
06.12.2021



„Sicherungsnetz seelische Gesundheit“

Vertrauensstudierende

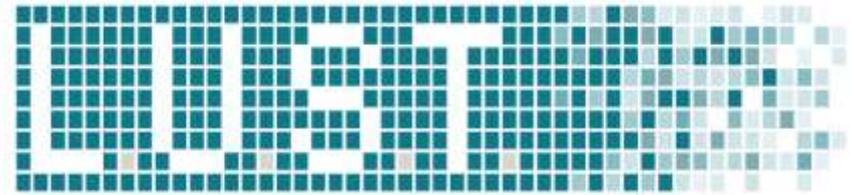
The screenshot shows a web browser window displaying a Moodle course page. The browser tabs include 'www.moodle.uni-luebeck - Bing', 'Moodle-Service: Universität zu Lübeck', and 'Kurs: #Sicherungsnetz seelische Gesundheit'. The address bar shows the URL 'https://moodle.uni-luebeck.de/course/view.php?id=6191'. The page header includes the Moodle logo, 'Moodle der Universität zu Lübeck', and the language 'Deutsch (de)'. The user profile 'Edgar Voltmer' is visible in the top right corner.

The main content area is titled 'Das sind wir:' and displays a grid of student profiles. Each profile consists of a name and program details above a portrait photo. The students shown are:

- Josefine - Medizin 9. Semester 1. Semester
- Jan - Medizin 5. Semester
- Irina - Nutritional Medicine Master
- Katharina - Medizin 7. Semester
- Caroline - Physiotherapie Bachelor 5. Semester
- Amara - Pflege Bachelor

The Windows taskbar at the bottom shows the search bar with the text 'Suchbegriff hier eingeben', several application icons, and the system tray with the date '12.12.2021' and time '06:20'.

Was hält Sie gesund? Jährliche Online-Befragung!



Lübeck University Students Trial

- jetzt vor dem Studium und dann immer im Juni
- **5€ Gutschein (für vollständig ausgefüllte Fragebogen)**
- Möglichkeit, gemeinsam das Studieren in Lübeck zu verbessern!
- die Ergebnisse bilden die Grundlage zur Entwicklung weiterer gesundheitsfördernder Angebote für Studierende



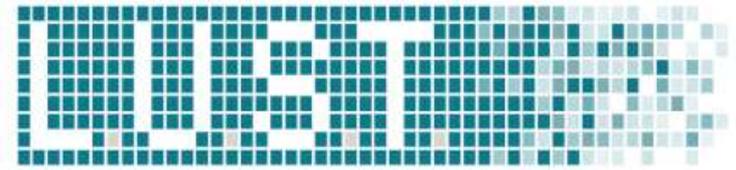
www.lust.uni-luebeck.de



gesundstudieren@uni-luebeck.de



UNIVERSITÄT ZU LÜBECK



Lübeck University Students Trial

Und hier geht's zum Fragebogen!

<https://sozialmedizin-luebeck.limequery.org/844641?lang=de>



5€ Gutschein als Dankeschön!

Hugendubel.de
Das Lesen ist schön!



LANDWEGE
Bio aus nächster Nähe





GESUNDE
HOCHSCHULE
UNIVERSITÄT ZU LÜBECK

Arbeitsbereich Gesundheitsförderung in Studium und Beruf

Wir wünschen einen guten Start
in das Studium!



www.lust.uni-luebeck.de



gesundstudieren@uni-luebeck.de