

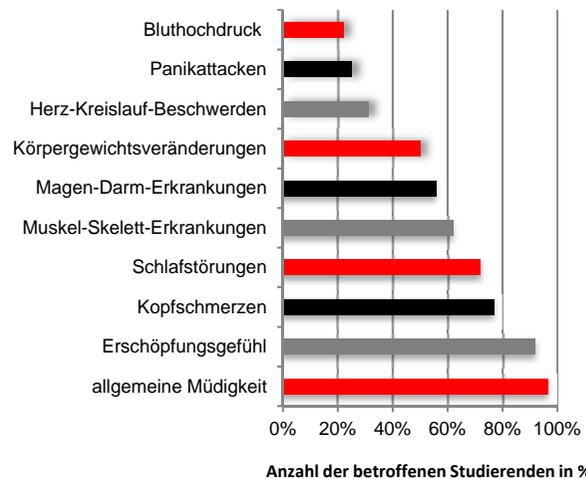
Warum ist Gesundheit im Studium an unserer Hochschule so wichtig?

Eine ausgeführte Umfrage zum Belastungsempfinden unserer Studierenden hat ergeben, dass sich insgesamt 89% der Befragten, davon 60% sehr stark, durch ihr Studium belastet fühlen. 95% gaben an, allgemein unter Stress zu leiden.

Bedeutende Gründe dafür sind vor allem Leistungsdruck, Prüfungsvorbereitung, Finanzierung des Studiums, Zeitdruck, Vereinbarkeit des Studiums mit Nebentätigkeit & Familie, Lärm & Lichtverhältnisse sowie mangelnde Kommunikation mit dem Lehrpersonal. Dadurch entstehen oder verstärken sich verschiedene psychische und physische Beschwerden:

Ergebnisse der IST-Analyse der Belastungsfaktoren, 2018

Gesundheitliche Beschwerden durch anhaltende Belastung im Studium



Gemeinsam wollen wir Belastungsfaktoren reduzieren, Problemstellen erkennen und Studierende unterstützen, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln!

Ihr habt Fragen oder wollt euch miteinbringen?
Richtet eure Anregungen, Wünsche und Fragen gerne an uns

AStA
Referat Sport & Gesundheit
Mail: sport.asta@hs-nb.de

Demnächst findet ihr weitere Informationen unter:
<https://www.hs-nb.de/hochschule/ueber-uns/gesunde-hochschule/>



Für ein gesundes Studium

Studentisches Gesundheits-Management

an der Hochschule Neubrandenburg

Informationen für Studierende
Gesund und fit studieren auf einen Blick

Mit diesem Flyer erhaltet ihr alle gesundheitsförderlichen Angebote unserer Hochschule auf einen Blick! Alle Studierenden sind herzlich eingeladen, die Angebote zu nutzen.

Gemeinsam für eine gesunde Hochschule!
Gerne könnt ihr euch auch mit euren eigenen Ideen einbringen! Leistet aktiv euren Beitrag für ein gesundheitsförderliches Studium.

Egal ob durch Sport, Entspannung, gesunde Ernährung oder anderen Themen rund um den Studierendenalltag.

Wir, das AStA Referat Sport & Gesundheit, freuen uns über jede Art von Engagement!

Das hat unsere Hochschule zur Gesundheitsförderung zu bieten:

Mensa

Für eine gesunde und ausgewogene Ernährung bietet unsere Mensa unter anderem jeden Tag ein Vitalessen und eine frische Salatbar an.

Steuerkreis „Gesunde Hochschule“

Organisation zur Entwicklung gesundheitsfördernder Strukturen an der Hochschule Neubrandenburg.

Nähere Informationen unter:

www.hs-nb.de/hochschule/ueber-uns/gesunde-hochschule

Kontakt: *Silke Brückner M.Sc.*
Raum 162 – Haus 1
Tel.: 0395 5693 3200
Mail: brueckner@hs-nb.de

Hochschulsportverein

Eine Vielzahl an Sportangeboten, die gegen geringe Beitragszahlungen jedem Studierenden zugänglich sind.

weitere Informationen unter: www.hsv.hs-nb.de

Kontakt: *Klaus Dittmer*
Tel.: 0172 410 30 91

StudiumPlus

Spannende Workshops, Vorträge und Seminare auch zu Themen wie Stressmanagement, Yoga, Lern-techniken, Zeitmanagement im Studium etc.

Kontakt: Dipl.-Soz.-Päd. *Sabine Fritsche*
Raum 254 – Haus 1
Tel.: 0395 5693 1015
Mail: fritsche@hs-nb.de

Kino, Theater, Yoga, Radio H.I.R.N. und vieles mehr ...

Zum Ausgleich vom stressigen Studienalltag finden sich zahlreiche Möglichkeiten auf dem Campus. kontaktiert dazu gerne den AStA oder euren jeweiligen Fachschaftsrat! Nähere Informationen sind außerdem stets auf der Website der Hochschule zu erlangen.

Angebote der familienfreundlichen Hochschule

Für Studierende mit Kind bietet die Hochschule neben der mobilen Spielkiste und dem Eltern-Kind-Raum auch Beratung durch die Familienbeauftragten der Fachbereiche zum Thema Studium und Familie an.

weitere Informationen unter:

www.hs-nb.de/hochschule/ueber-uns/familiengerechte-hochschule

Beratungsangebote

Studienberatung

Stressreduktion durch Beratung rund um das Thema Studienorganisation.

Kontakt: Dipl.-Ing. *Malve Ihrke*
Raum 257 – Haus 1
Tel.: 0395 5693 1101
Mail: zsb@hs-nb.de

Psychologische Beratung

Unterstützung bei Lern- oder Motivationsproblemen, Prüfungsangst und Störungen des Selbstwertgefühls sowie anderen psychischen Belastungen.

Kontakt: *Friederike Scholze*
Raum 371 – Haus 1
Tel.: 0395 5693 9109, Mail: pb@hs-nb.de

Orientierungsmentoring

Mentoren als individuelle Ansprechpartner zum stressfreien Einstieg ins Studium.

Kontakt: Dipl.-Soz.-Päd. *Kristine Waack*
Raum 206 – Haus 1
Tel.: 0395 5693 5605
Mail: waack@hs-nb.de

KarriereStartMentoring

Optimale Vorbereitung auf den Berufseinstieg für Frauen

Kontakt: *Cornelia Andree*
Raum 320 – Haus 1
Tel.: 0395 5693 1054
Mail: mentoring@hs-nb.de

Hilfe für Studierende e.V.

Unterstützung in finanziellen Notsituationen

Kontakt: *Robert Northoff (Vorsitzender)*
Tel: 0395 5693 5508
Prof. Dr. Roman Oppermann
(stellv. Vorsitzender)
Tel: 0395 5693 3110

HEL.P

Breites psychologisches Beratungsangebot für Menschen jedes Alters kostenlos
Erfolgt durch: Sozialarbeiter/-innen
Offene Sprechstunde Mo-Do 16.00 bis 18.00

Kontakt: Tel.: 0157 3573 42 42
Mail: hel.p@hs-nb.de