

Mind Matters ist im Aufbau – gestalten Sie mit!

Niemand weiß besser als Sie, was Studierende in Bamberg wirklich brauchen. Haben Sie Ideen, Wünsche oder Anregungen für unsere Angebote? Wir wollen uns keine Lösungen in der Theorie ausdenken, sondern Tools anbieten, die Ihnen im Alltag helfen. Melden Sie sich bei uns und bringen Sie Ihre Perspektive ein!

Mind Matters is growing – join us!

Nobody knows better than you what students in Bamberg truly need. Do you have ideas, wishes, or suggestions for our programs? We don't want „one-size-fits-all“ solutions, but tools that actually help in your daily life. Get in touch and share your perspective!

Weitere Infos

Sie finden alle weiteren Informationen zu Mind Matters auf unserer Webseite:

More Information

You can find all additional information about Mind Matters on our website:



www.uni-bamberg.de/gesund/gesund-im-studium/mentale-gesundheit/mind-matters/

Kontakt / Contact

Otto-Friedrich-Universität Bamberg
Stabsstelle für Gesundheitsmanagement
und Personalentwicklung
Austraße 37, 96047 Bamberg, 3. Stock



0951/863-2589

0951/863-1412



gesund@uni-bamberg.de

Ansprechpartnerinnen/Contact Persons:

Dr. Carmen Henning

Kathrin Jäger (M.Sc.)

Finanziell unterstützt von:

With financial support from:



Universität Bamberg



Mind Matters



MIND MATTERS

Stärkung der mentalen Gesundheit Bamberger Studierender

Promoting Mental Health Among Bamberg Students

Gesundheit entsteht durch Stärkung.

Wir schauen nicht auf Ihre Defizite, sondern auf das, was Sie im Studium stark macht: Ressourcen und persönliche Stärken. Basierend auf dem Salutogenese-Konzept entwickeln wir nachhaltige Angebote, die die mentale Gesundheit Studierender fördern und fest an der Universität Bamberg verankert werden.

Health through empowerment.

Instead of focusing on deficits, we focus on what makes you strong: your resources and personal strengths. Based on the concept of salutogenesis, we are developing sustainable services to promote mental health and integrate it permanently into university life.



Die vier Säulen der mentalen Gesundheit The Four Pillars of Mental Health



Selbstwirksamkeit

Eine aktive und selbstbestimmte Gestaltung des Studiums ist wichtig. Wir fördern Selbstmanagement und entwickeln Peer-to-Peer-Support – besonders für herausfordernde Lebenslagen.

Self-Efficacy

Shape your studies actively and independently. We promote self-management and peer-to-peer support – especially for those in challenging life situations.



Soziales Netz

Verbundenheit schützt. Wir schaffen Begegnungsräume und stärken das Bewusstsein für Diskriminierung und Stigmatisierung.

Social Network

Connection protects. We are creating spaces for exchange and raising awareness against discrimination and stigma.



Selbstfürsorge

Lernen Sie Angebote für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Entspannung kennen, die wirklich in Ihren Zeitplan passen.

Self-Care

Learn stress management, mindfulness, and relaxation techniques that actually fit your schedule.



Sinnerleben

Finden Sie Ihre Ziele heraus. Mit Mentoring und Formaten zur persönlichen Entwicklung unterstützen wir Sie dabei, Ihren eigenen Bildungs- und Lebensweg bewusst zu gehen.

Meaning

Find your purpose. Through mentoring and personal development formats, we help you consciously navigate your own educational and life path.