

## Wer wir sind

Die AG Mental Health besteht seit dem Sommersemester 2021 und ist somit die jüngste AG des bvvd. Unsere Haupttätigkeiten sind

- Die Koordination der Selbsthilfegruppen, die mittlerweile für alle Standorte außer Gießen existieren (natürlich würden wir das Set hier sehr gerne vervollständigen – meldet euch gerne bei Interesse!)
- Die Organisation von Veranstaltungen und Beiträgen rund um das Thema Mental Health
- Wir freuen uns immer über Anregungen, neue Mitglieder und Unterstützung jeder Art – ganz je nachdem, wie viel Kapazität jeder von uns gerade zwischen Testaten, Prüfungen und Praktika hat 😊



## Kontakt

Ihr erreicht uns unter: [mentalhealth@bvvd.de](mailto:mentalhealth@bvvd.de)

Oder über die Emailadressen für die jeweiligen Unistandorte (hier bekommt ihr auch Zugang zu den Selbsthilfegruppen):

- Berlin: [mentalhealth.fu.berlin@gmail.com](mailto:mentalhealth.fu.berlin@gmail.com)
- Hannover: [mentalhealth.tiho@gmail.com](mailto:mentalhealth.tiho@gmail.com)
- Leipzig: [kummerkastenvetis@gmail.com](mailto:kummerkastenvetis@gmail.com)
- München: [mentalhealth.lmu@gmail.com](mailto:mentalhealth.lmu@gmail.com)



## Tipps zur Stressbewältigung im Studiumsalltag



## AG Mental Health

bvvd e.V.



## Inhaltsverzeichnis

Techniken gegen Stress - Übersicht .....	1
Freude .....	2
Bewegung .....	2
Reflektion.....	3
Affirmationen.....	4
Weitere Quellen.....	5

## Weitere Quellen

[www.drachenberg.de](http://www.drachenberg.de)



Nach dem Motto „Brennen ohne auszubrennen“ bietet der Psychologe Jacob Drachenberg auf Coachings, per Podcast und Newsletter Tipps und Coachings zum gesunden Umgang mit Stress an.

### Liste der Mental Health Angebote der Standorte



Wir haben eine ausführliche Liste mit verschiedenen Anlaufstellen und Hilfsangeboten zum Thema psychischer Gesundheit zusammengestellt. Sie ist für Vetis ausgelegt, die meisten Angebote sind aber allgemeingültig, sie ist also nicht exklusiv für Tiermedizin-Studenten!

Ihr findet die Liste unter: <http://www.bvvd.de/wp-content/uploads/2022/03/Liste-der-Mental-Health-Angebote.pdf>

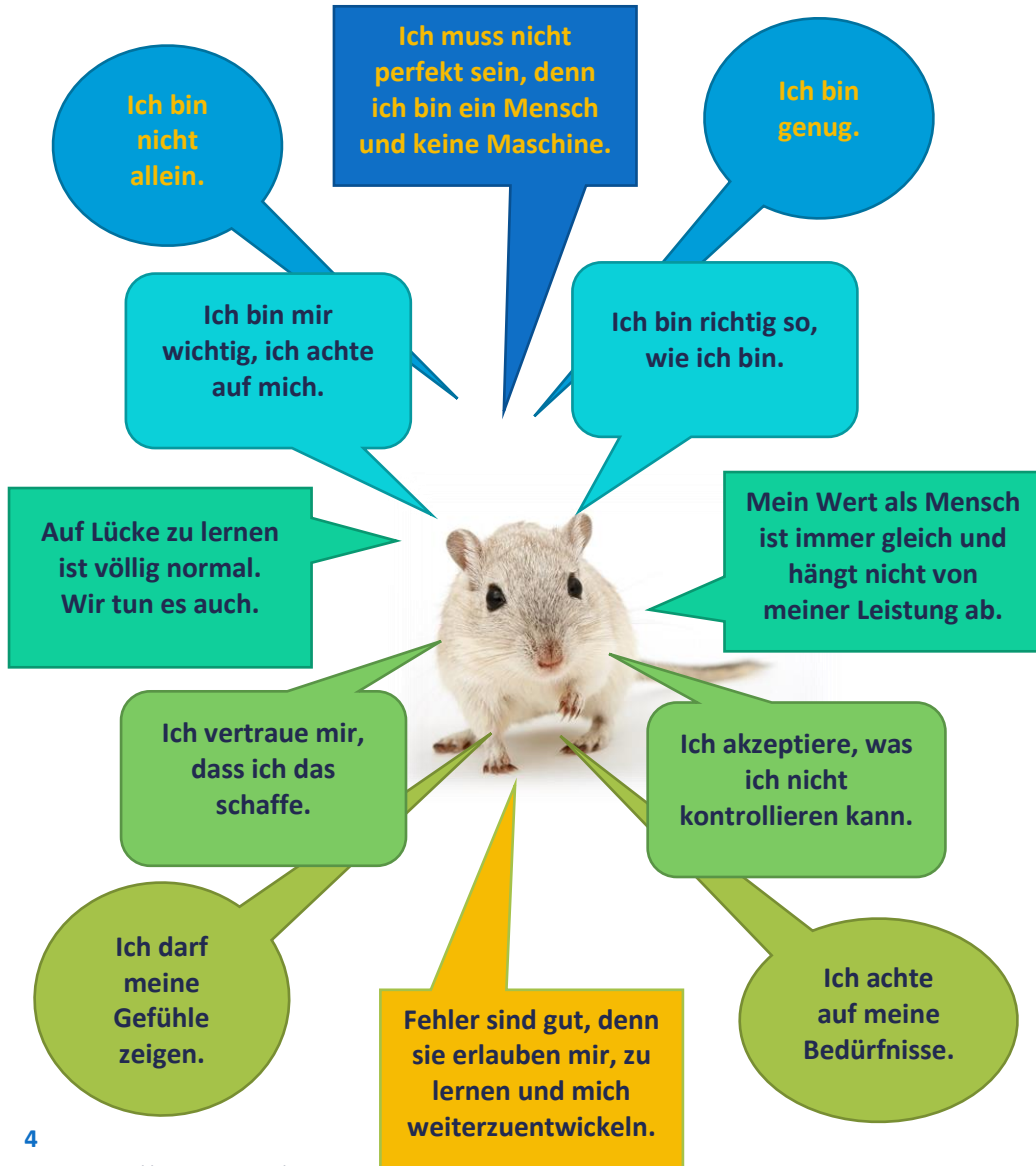
### Weitere Literaturtipps



Daniela von Wuide Goas hat in ihrem Blog über ihre Erfahrungen mit Stress in unserem Studium berichtet, hier findet ihr auch eine Liste mit weiteren Artikeln zum Thema: <https://wuidegoas.com/stress-im-tiermedizinstudium-wie-gehe-ich-damit-um/>

Marc Dilly beschäftigt sich auch viel mit Stress im Studium und generell sind alle seine Kurse und Workshops zu empfehlen. Hier findet ihr ein Dokument von Ihm dazu: [https://www.vetmed.uni-muenchen.de/lehre\\_vet/downloads/keldat.pdf](https://www.vetmed.uni-muenchen.de/lehre_vet/downloads/keldat.pdf)

## Affirmationen



## Techniken gegen Stress - Übersicht

### Freude



Auch wenn man gerade wahnsinnig im Stress ist, ist es wichtig, zwischendrin immer wieder Dinge zu tun, die einem guttun und die Laune wieder aufzufrischen. Sei es Freunde zu treffen oder sich lustige Katzenvideos anzusehen – Hauptsache ihr könnt mal wieder so richtig grinsen, schmunzeln und lachen!

### Bewegung



Bewegung ist nicht nur für den Körper gesund, sondern auch wichtig für die Psyche und kann bei Stress Wunder wirken!

### Reflektion



Auch wenn Stress einfach dazu gehört und oft unvermeidlich ist, ist es wichtig, sich nicht davon kontrollieren zu lassen. Dementsprechend sollte man immer mal wieder bewusst innehalten und die Gedanken sortieren.

# Techniken gegen Stress

## Freude

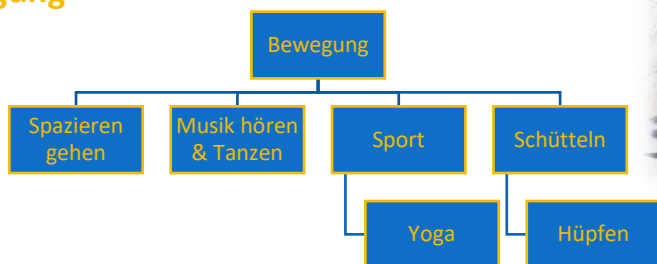
Lachen sorgt für den Abbau von Stresshormonen und setzt Endorphine frei. Allein das Hochziehen der Mundwinkel setzt schon die Hormonkaskade in Gang, selbst wenn man sich gerade eigentlich nicht danach fühlt. Also gilt hier: Fake it until you make it!



Zwar ist Lachen kein Zauberspruch, mit dem sich alle Probleme in Luft auflösen, aber ein gutes Grundgefühl macht eine positive Einstellung und damit ist alles gleich einfacher!

Und wenn man es mal alleine nicht schafft, sich aufzuheitern, schaffen es die eigenen Freunde und Hobbys garantiert. Deshalb ist es wichtig, auch in der tiefsten Prüfungsphase nicht auf die Dinge zu verzichten, die man gerne tut, sondern bewusste, sinnvolle Pausen einzulegen. Am besten nimmt man sich vor, einmal am Tag so richtig zu lachen und das Gefühl in den gesamten Körper strömen zu lassen.

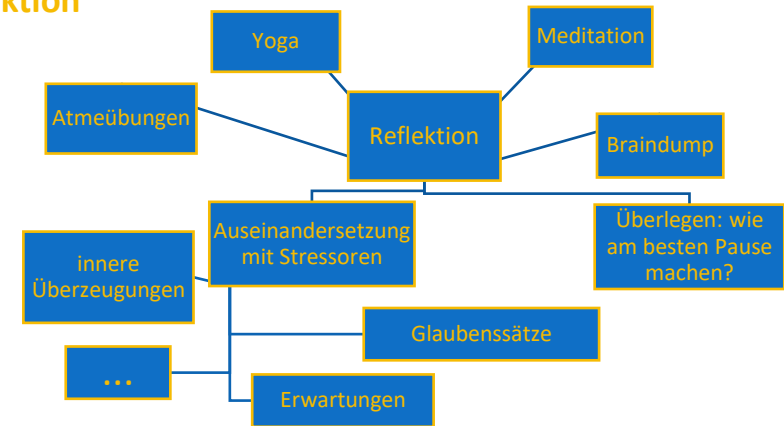
## Bewegung



Wie Lachen auch sorgt Bewegung für den Abbau von Stresshormonen und Freisetzung von Endorphinen. Dabei muss es gar kein intensives Training sein, zu viel oder intensiver Sport erhöht sogar den Cortisolspiegel, also ist hier etwas Vorsicht geboten.

Es hilft, Routinen zu etablieren: auch zwischen dem Lernen/den Vorlesungen immer mal wieder aufstehen für ein kleines Stretching, Yoga, einen kurzen Spaziergang oder einfach die Musik aufdrehen und tanzen!

## Reflektion



Die Stresshormonkaskade wird bewusst oder unbewusst durch Gedanken ausgelöst. Deshalb kann es sehr helfen, sich mit den eigenen Gedanken auseinander zu setzen und sie so weit wie möglich zu kontrollieren

### Meditation

Wenn man seine Gedanken „verlangsamt“, sie beobachtet und/oder bewusst wählt, kann weniger Stress ausgelöst werden. In dem Moment, in dem man „gar nichts“ denkt, kann die Stresshormonkaskade nicht aktiviert werden. Außerdem hilft Meditation, zur Ruhe zu kommen und dem Körper die Chance zu geben, angestaute Stresshormone abzubauen, ohne dass neue generiert werden. Man lernt sich selbst besser kennen, wertschätzen und vielleicht sogar lieben 😊

### Brain Dump

Bei der Brain Dump-Methode geht es darum, Gedanken aufzuschreiben, um sie „aus dem Kopf zu bekommen“, sie vor sich geschrieben zu sehen um ihrer bewusst zu werden und sie einordnen und hinterfragen zu können.

### Reflektion

Stress wird nie nur durch äußere Umstände ausgelöst, sondern immer durch Bewertung von innen. Chronischer Stress basiert oft auf Glaubenssätzen und Überzeugungen, die sich unterbewusst aufgebaut haben. Wenn man ein entspannteres Leben möchte, ist das einzig Sinnvolle, sich mit seinen inneren Überzeugungen auseinanderzusetzen, an/mit sich zu arbeiten und neue Überzeugungen zu implementieren.