



Mental Health Coffee Break

Ein niedrigschwelliges Format für studentisches Wohlbefinden

Hochschule Albstadt-Sigmaringen
Fakultät Informatik & Studenteninitiative Albstadt e.V.

Studium bedeutet heute mehr als Wissen.

Viele Studierende kämpfen mit
Druck, Unsicherheit und persönlichen Krisen –
und oft fehlt ein Raum, in dem man darüber sprechen kann.

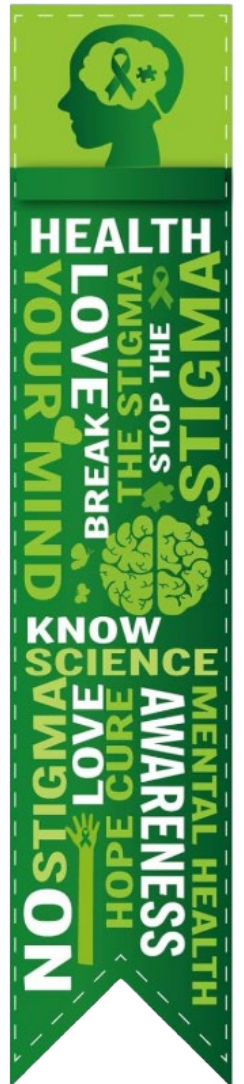
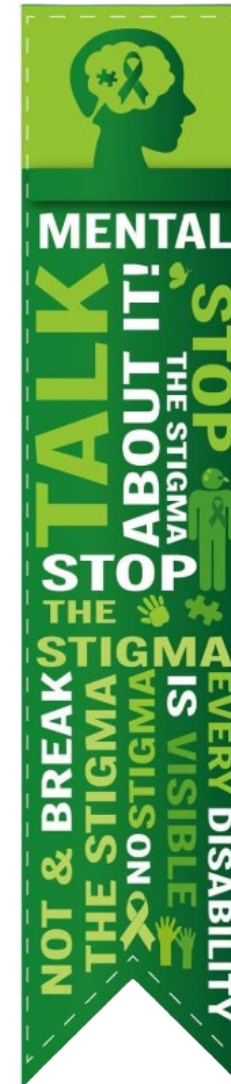
Beobachtung → Inspiration → Experiment → Lernen → Perspektive

Fortschritt entsteht oft nicht durch perfekte Systeme, sondern **durch offenen Austausch zwischen Menschen.**



Struktur des Impulses

- 1 Inspiration aus Irland
Connect Café an Universitäten
- 2 Ausgangspunkt
Studium, Belastungen und fehlende Gesprächsräume
- 3 Übertragung auf Albstadt
Mental Health Coffee Break im PlanB
- 4 Umsetzung
Format, Organisation, Partner
- 5 Erfahrungen und Perspektiven





Mental Health • Diversity • Demokratie
<https://studicafe-albsig.de>

1 Inspiration aus Irland Connect Café an Universitäten



Connect Café (Irland, DCU)

Ein offenes Begegnungsformat für Studierende und Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen.

Merkmale:

 **niedrigschwelliger Zugang**

keine Anmeldung, kein Termin

 **Begegnung auf Augenhöhe**

Gespräch statt Beratung

 **Gemeinschaft statt Isolation**

Menschen können einfach vorbeikommen

 **kleine Gespräche können große Wirkung haben**

Die Inspiration entstand während eines Erasmus+-Aufenthalts in Irland – mit der Idee, erfolgreiche Konzepte an die eigene Hochschule mitzunehmen.

Ich bin auf das Konzept der sogenannten Connect Cafés gestoßen – ein Format aus Irland.

Dort werden einfache Treffpunkte geschaffen, an denen Menschen ohne Termin und ohne Schwelle miteinander ins Gespräch kommen können.

Auch Hochschulen greifen diese Idee auf.

Die Dublin City University beschreibt ihr Connect Café als einen Raum, in dem Studierende sich kennenlernen, Erfahrungen austauschen und Gemeinschaft aufbauen.

Die zentrale Idee dahinter ist einfach: Manchmal hilft kein Programm – sondern ein Raum für Begegnung.

Daraus entstand die Frage: **Könnte so etwas auch bei uns funktionieren?**

Europäischer Austausch → Inspiration → Umsetzung

DCU über das Connect Café: „*Students meet one another, share experiences and build a vibrant community.*“



2 | Ausgangspunkt Studium, Belastungen und fehlende Gesprächsräume

Ausgangspunkt: Studium im Spannungsfeld



1. Zunehmende Belastungen im Studium

- Leistungsdruck und Prüfungsstress
- Unsicherheit über Zukunft und Karriere
- persönliche Krisen oder Isolation



2. Hochschulen reagieren vor allem strukturell

- Curricula
- Prüfungsordnungen
- Beratungsangebote

Aber: **informelle Gesprächsräume** fehlen oft.



3. Realität vieler Studierender

Viele sprechen über Probleme

- **gar nicht**
- **erst sehr spät**
- oder nur im engen Freundeskreis



4. Zentrale Frage

Dann am Ende eine große Frage:

Wie schaffen wir einen niedrigschwelligen Raum für Austausch?

„Studium ist heute für viele Studierende nicht nur eine fachliche Herausforderung.“

„Leistungsdruck, Unsicherheit über die Zukunft und persönliche Krisen spielen eine immer größere Rolle.“



2 Ausgangspunkt

Studium im Spannungsfeld verschiedener Perspektiven

Mentale Gesundheit ist nicht nur ein individuelles Problem – sie ist auch eine Frage von Struktur, Sinn und Gemeinschaft.

Mentale Belastung

- ❖ Leistungsdruck
- ❖ Unsicherheit über Zukunft
- ❖ persönliche Krisen



Institutionelle Strukturen

- ❖ Curricula
- ❖ Prüfungsordnungen
- ❖ Beratungsangebote
- ❖ Studienorganisation



Diversität und soziale Realität

Studierende bringen sehr unterschiedliche Hintergründe mit:

- ❖ kulturell
- ❖ sozial
- ❖ biografisch
- ❖ neurodivers



Das bereichert das Studium – kann aber auch zu neuen Herausforderungen führen.

Kritisches Denken und demokratische Kultur

Dazu gehören:

- ❖ unterschiedliche Perspektiven
- ❖ kritisches Hinterfragen
- ❖ respektvoller Austausch

Dafür braucht es **Räume für Gespräch und Begegnung.**



„Unser Projekt verbindet vier Themen, die an Hochschulen oft getrennt diskutiert werden: mentale Gesundheit, Diversität, kritisches Denken und demokratische Gesprächskultur. Die Coffee Break versucht, diese Dinge wieder zusammenzubringen – durch einen einfachen Raum für Begegnung und Gespräch.“



3 Übertragung auf Albstadt

Mental Health Coffee Break im PlanB

Gemeinsame Initiative an der Hochschule

Die Initiative wird gemeinsam getragen von

- **Fakultät Informatik** der Hochschule
- **Studenteninitiative Albstadt e. V. (SIA)**

Diese Zusammenarbeit verbindet

- Perspektive der Studierenden
- Erfahrung aus der Lehre
- Engagement für eine offene Hochschulkultur

Das Projekt wird auf **drei Ebenen legitimiert**:

1. **wissenschaftlich**
2. **hochschulpolitisch**
3. **praktisch**

Die **Mental Health Coffee Breaks** leisten dazu einen konkreten Beitrag:

- niedrigschwelliger Begegnungsraum
- Förderung von Austausch und Solidarität
- sichtbare Zeichen für Diversität und Mental Health

Wissenschaftliche Grundlage

Die Mental Health Coffee Breaks verbinden Erkenntnisse aus

→ **Psychologie** → **Neurobiologie** → **Philosophie** → **Soziologie** → **Bildungsforschung**
und greifen Themen wie **Stress, Resilienz, Neurodiversität und gesellschaftliche Teilhabe** auf.

Hochschulpolitischer Rahmen

Seit **2023/24** müssen Hochschulen ein **Diversitätskonzept entwickeln**.

Ab **1.04.2026** wird dieses Konzept verpflichtender Bestandteil von Akkreditierungen.

Zentrale Ziele:

- Förderung von **Chancengleichheit**
- **Prävention von Diskriminierung**
- Stärkung einer **inklusiven Hochschulkultur**

Aktuelle Gesundheitsdaten

Der **TK-Gesundheitsreport** zeigt eine zunehmende

→ emotionale Erschöpfung → Stressbelastung → psychische Belastung bei Studierenden

u. a. durch: Prüfungsdruck, Mehrfachbelastung, soziale Isolation.

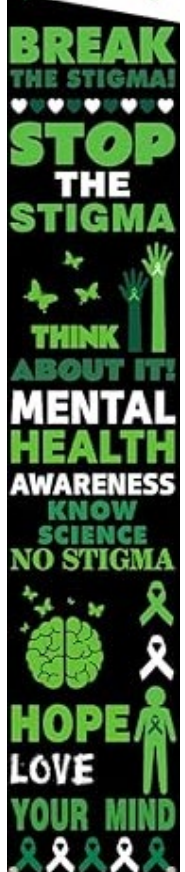


Mental Health • Diversity • Demokratie

<https://studicafe-ahsieg.de>



Umsetzung Format, Organisation, Partner



Format der Coffee Break



Offener Treffpunkt

keine Anmeldung – kein Termin – einfach vorbeikommen



Kurzer Impuls

10–15 Minuten Gedankenanstöße zu Themen rund um Studium und Mental Health



Gespräch & Austausch

offene Gespräche unter Studierenden auf Augenhöhe



Wunsch- und Gedankenbox

anonyme Möglichkeit für Fragen, Themen oder persönliche Gedanken



Idee dahinter

Kleine Gespräche können große Wirkung haben.

Keine Therapie – sondern Begegnung

Die Mental Health Coffee Break ersetzt keine psychologische Beratung oder Therapie. Sie versteht sich als ergänzender sozialer Begegnungsraum, der Austausch, Zuhören und Gemeinschaft ermöglicht.

Veranstaltungsort

Die Coffee Break findet im **studentischen Kulturraum PlanB** statt.

Der Raum bietet eine → informelle Atmosphäre → offene Sitzordnung → Möglichkeit für spontane Gespräche.

Damit unterscheidet sich das Format bewusst von klassischen Seminar- oder Veranstaltungsräumen.

Die Mental Health Coffee Break ist kein Beratungsangebot und kein Seminar – sondern ein Raum, in dem Studierende einander zuhören.



Mental Health • Diversity • Demokratie
<https://studicafe-albsig.de>

4 Umsetzung Format, Organisation, **Partner**



International Office der Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Das International Office begleitet internationale Erfahrungen, Austausch und Horizonte über Ländergrenzen hinweg.



Career Center der Hochschule Albstadt-Sigmaringen

Das Career Center unterstützt Studierende auf ihrem Weg zwischen Studium, Orientierung und beruflicher Zukunft.



VDI Bezirksgruppe Zollern-Baar

Die VDI Bezirksgruppe Zollern-Baar verbindet Technik, Verantwortung, gesellschaftlichen Dialog und regionale Vernetzung.



Verfasste Studierendenschaft

Die Verfasste Studierendenschaft steht für Mitwirkung, Interessenvertretung und studentische Beteiligung im Hochschulleben.



TK – Die Techniker

Mit Unterstützung von **Elke Haist** und Patrik Letz – für Gesundheitsförderung, Prävention und starke Impulse im Hochschulalltag.



4 Umsetzung Format, Organisation, Partner

Was wir bisher gelernt haben

Erste Erfahrungen aus den Coffee Breaks und Impulsvorträgen:

- Studierende schätzen **offene Gesprächsräume ohne Leistungsdruck**
- kleine Gruppen fördern **ehrlichen Austausch**
- kurze **Impulsvorträge** helfen, Gespräche zu öffnen

Themen:

- Stress und Prüfungsdruck
- Stadtplanung als Lebens- und Seelenraum
- Neurodiversität im Studium
- Umgang mit Krisen
- Sinn als Kompass für unser Tun
- Bedeutung von Gemeinschaft im Studium
- CSD in Albstadt - Erfahrungen, Entwicklungen und Ausblick
- Sport und Kultur

☞ Im Mittelpunkt stehen nicht Defizite, sondern Begegnung, Austausch und Gemeinschaft.





5 Erfahrungen und Perspektiven

Erfahrungen aus den ersten Veranstaltungen

💬 Offene Gesprächsräume werden angenommen

Viele Studierende schätzen einen Ort, an dem Gespräche ohne Leistungsdruck möglich sind.

👥 Kleine Gruppen fördern ehrlichen Austausch

Gerade in kleiner Runde entstehen persönliche Gespräche und gegenseitige Unterstützung.

💡 Impulse helfen, Gespräche zu öffnen

Kurze Impulsvorträge oder Themenanstöße erleichtern den Einstieg in den Austausch.

🌱 Gemeinschaft wirkt entlastend

Das Gefühl „*Ich bin mit meinen Problemen nicht allein*“ wird von vielen als hilfreich erlebt.

Perspektiven für die Zukunft

📅 Verstetigung des Formats

regelmäßige Coffee Breaks als Bestandteil der Hochschulkultur.

🤝 Ausbau von Kooperationen

Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Beratungsstellen und Initiativen.

🎓 Verbindung mit Lehre und Hochschulentwicklung

Mental Health, Diversität und Gesprächskultur stärker im Hochschulalltag sichtbar machen.

🌐 Transfer der Idee

Das Format könnte auch für andere Fakultäten oder Hochschulen interessant sein.

🌐 Internationale Perspektiven

Die Mental Health Coffee Breaks haben inzwischen internationale Vernetzungen ermöglicht. Eine Delegationsreise nach Israel zeigte eindrucksvoll, wie mentale Gesundheit, Diversität, gesellschaftliche Teilhabe und Begegnung miteinander verbunden werden können.

Dies bestätigt einen zentralen Gedanken des Projekts:

Offene Gesprächsräume schaffen Brücken – über Hochschulen, Fakultäten, Generationen und sogar Ländergrenzen hinweg.

„Ich kann mich irren – und du kannst recht haben; gemeinsam können wir der Wahrheit näherkommen.“

Karl Popper