

## **Mental Health Coffee Breaks @ PlanB**

Ein Pilotprojekt für Student Wellbeing an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen





### **Idee**

Studierende erleben im Studium nicht nur fachliche, sondern auch persönliche Belastungen. Oft fehlt ein niedrigschwelliger Raum, um über Stress, Sorgen oder mentale Gesundheit zu sprechen. Die „Mental Health Coffee Breaks“ im studentischen Kulturzentrum PlanB schaffen genau diesen Raum – ungezwungen, offen, solidarisch.

### **Ziel**

- Austausch und Entlastung im Alltag
- Stärkung der Studierendengemeinschaft („Wir sitzen alle im selben Boot“)
- Sichtbares Zeichen für mentale Gesundheit und Inklusion
- Beitrag zur Social Inclusion an der Hochschule

### **Umsetzung**

- Format: 1x pro Monat, 1–2 Stunden im PlanB
- Rahmen: Kaffee/Tee & Snacks, keine formelle Agenda, freiwilliger Austausch
- Symbolik:  Green Ribbon +  Progress Pride Flag – als sichtbare Zeichen für Vielfalt und Mental Health
- Pilotphase: zunächst drei Termine, danach Feedbackrunde


### **Partner & Ressourcen**


- Krankenkassen (AOK, TK, DAK etc.) → Präventionsprogramme, Finanzierung von Snacks/Materialien
- Externe Beratungsstellen → bei Bedarf Input oder anonymisierte Umfragen zu studentischen Belastungen
- SIA & PlanB → Organisation, Bewerbung, Raumgestaltung

### **Perspektive**

Die Mental Health Coffee Breaks können ein fester Bestandteil der Hochschulkultur werden. Sie schaffen eine offene, unterstützende Atmosphäre, die Mental Health, Vielfalt und Inklusion sichtbar verbindet – ganz im Sinne der Social Inclusion, wie sie international (z. B. in Irland) gelebt wird.

### **Symbole erklärt**

 Green Ribbon: Internationales Zeichen für Mental Health Awareness – es steht für Hoffnung, Solidarität und die Entstigmatisierung psychischer Belastungen.

 Progress Pride Flag: Symbol für Vielfalt und Inklusion. Sie verbindet die klassische Pride-Flagge mit zusätzlichen Streifen für BIPOC, trans\* Menschen und andere marginalisierte Gruppen. In Irland wird sie oft als breites Symbol für Social Inclusion verstanden.



# Literatur:



## Carolin Emcke: Gegen den Hass



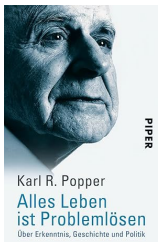
- **Erscheinungsjahr:** 2016
- **Verlag:** S. Fischer
- **Abstract:** Essay über die Gefahren von Rassismus, Fanatismus und Ausgrenzung. Emcke plädiert für Empathie, Pluralität und eine offene Gesellschaft. Im Zentrum steht die Verantwortung des Einzelnen, Hass nicht unkommentiert stehen zu lassen.

## Winfried Kretschmann: Der Sinn von Politik ist Freiheit. Warum Hannah Arendt uns Zuversicht in schwieriger Zeit gibt



- **Erscheinungsjahr:** 2025 (erscheint am 17./18. September)
- **Verlag:** Herder
- **Abstract:** Politische Reflexion des baden-württembergischen Ministerpräsidenten. Anhand von Hannah Arendts Denken zeigt Kretschmann, dass Politik nicht nur Verwaltung, sondern Ermöglichung von Freiheit und gemeinsamer Gestaltung ist. Ein Plädoyer für Zuversicht in Zeiten von Krise und Polarisierung.

## Karl Popper: Alles Leben ist Problemlösen. Über Erkenntnis, Geschichte und Politik



- **Erscheinungsjahr:** 1994 (posthum veröffentlicht)
- **Verlag:** Piper
- **Abstract:** Sammlung von Essays, in denen Popper sein erkenntnistheoretisches Prinzip verdeutlicht: Wissen entsteht durch Hypothesen, Fehler und deren Korrektur. Anwendung auf Politik, Wissenschaft und Geschichte. Betonung von kritischem Denken und Lernbereitschaft.

## Kurt Salamun: Ein Jahrhundertdenker. Karl R. Popper und die offene Gesellschaft



- **Erscheinungsjahr:** 2002
- **Verlag:** Molden Verlag
- **Abstract:** Der österreichische Philosoph Kurt Salamun porträtiert Karl Popper als einen der bedeutendsten Denker des 20. Jahrhunderts. Im Mittelpunkt steht Poppers Idee der „offenen Gesellschaft“ – eine Gesellschaft, die auf kritischem Denken, wissenschaftlicher Rationalität und demokratischen Prinzipien beruht. Salamun zeigt, wie Poppers Philosophie von Wissenschaft und Politik bis heute Orientierung geben kann.

## Ulrich Gierse: Vorbild Hannah Arendt – Aktive Politik gegen den Hass



- **Erscheinungsjahr:** 2020
- **Verlag:** Tectum Wissenschaftsverlag
- **Abstract:** Gierse stellt Hannah Arendt als Vorbild für eine aktive, verantwortungsbewusste Politik dar. Er zeigt, wie ihre politischen Gedanken – insbesondere die Betonung von Pluralität, öffentlichem Handeln und Freiheit – ein Gegenmodell zu Hass, Spaltung und autoritären Tendenzen bilden. Das Buch versteht sich als praktische Aufforderung, Arendts Denken in aktuelle Debatten zu übersetzen.



## Kommentar zur besonderen Bedeutung

Während die philosophischen und politischen Bücher den Rahmen einer offenen, pluralistischen Gesellschaft beleuchten, gehen Brené Brown und Christian Peter Dogs einen entscheidenden Schritt näher an die persönliche Erfahrung von Studierenden heran. Beide zeigen auf unterschiedliche Weise, wie wir mit inneren Verletzlichkeiten, Unsicherheiten und Gefühlen umgehen können – ohne sie zu verdrängen oder als Schwäche zu betrachten.

Gerade für die *Mental Health Coffee Breaks* ist das zentral: Sie wollen einen Raum schaffen, in dem es normal und legitim ist, über Stress, Ängste oder Zweifel zu sprechen. Brown vermittelt, dass Offenheit und Verletzlichkeit eine Quelle von Stärke und Verbundenheit sind. Dogs erinnert daran, dass Gefühle zum Menschsein gehören und keine Krankheit darstellen. Damit liefern beide Bücher eine unmittelbare Grundlage für die Haltung, die in den Coffee Breaks spürbar werden soll: Akzeptanz, Echtheit und gegenseitige Unterstützung.

### Brené Brown: Verletzlichkeit macht stark



- **Erscheinungsjahr:** 2012 (deutsche Ausgabe 2013)
- **Verlag:** Kailash
- **Abstract:** Brené Brown, Professorin für Sozialarbeit an der University of Houston, verbindet in diesem Buch ihre langjährige Forschung zu Scham, Mut und Empathie mit zahlreichen Beispielen aus dem Alltag. Ihr zentrales Argument: Verletzlichkeit ist keine Schwäche, sondern die Voraussetzung für echtes Vertrauen, Kreativität und zwischenmenschliche Nähe. Menschen, die den Mut haben, ihre Unsicherheiten zu zeigen, öffnen den Raum für Authentizität und gegenseitige Unterstützung. Für die *Mental Health Coffee Breaks* ist das besonders wertvoll, weil Brown dazu ermutigt, „perfekt sein zu müssen“ loszulassen und stattdessen mit der eigenen Menschlichkeit präsent zu sein. Das Buch bietet eine leicht zugängliche Sprache, die Studierende unmittelbar anspricht, und liefert Impulse, wie Offenheit im Alltag gelebt werden kann – in Lerngruppen, in Freundschaften oder im Austausch bei einem Kaffee.

### Christian Peter Dogs: Gefühle sind keine Krankheit



- **Erscheinungsjahr:** 2019
- **Verlag:** C. Bertelsmann
- **Abstract:** Christian Peter Dogs, Psychiater und Psychotherapeut, räumt in diesem Buch mit einem weit verbreiteten Missverständnis auf: Gefühle wie Angst, Trauer, Wut oder Scham sind keine Störungen, die „wegtherapiert“ werden müssen, sondern Signale, die zum Leben dazugehören. Er schildert anhand seiner jahrzehntelangen Erfahrung in Klinik und Beratung, wie Menschen lernen können, Gefühle als Wegweiser und Kraftquelle zu verstehen. Psychische Gesundheit bedeutet für ihn nicht die Abwesenheit von unangenehmen Emotionen, sondern die Fähigkeit, sie anzunehmen und konstruktiv zu nutzen. Für die *Mental Health Coffee Breaks* eröffnet das Buch eine entlastende Perspektive: Studierende, die mit Prüfungsstress, Selbstzweifeln oder Zukunftsängsten konfrontiert sind, finden hier die Botschaft, dass diese Gefühle legitim und Teil des Menschseins sind. Dogs plädiert für eine neue Kultur der Ehrlichkeit im Umgang mit Emotionen – eine Haltung, die im geschützten Raum eines Coffee Breaks konkret erfahrbar werden kann.