



Mental Health · Diversity · Demokratie

# Mental Health Coffee Break

*Ein niedrigschwelliges Format für studentisches Wohlbefinden*

Hochschule Albstadt-Sigmaringen  
VDI Bezirksgruppe Zollern-Baar

**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.**



Mental Health · Diversity · Demokratie

VDI<sup>7</sup>

## 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

## 1 Inspiration aus Irland Connect Café an Universitäten

**DCU** Ollscoil Chathair  
Bhaile Átha Cliath  
Dublin City University



### 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.*“



Mental Health • Diversity • Demokratie

## 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.“



Mental Health · Diversity · Demokratie

## 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

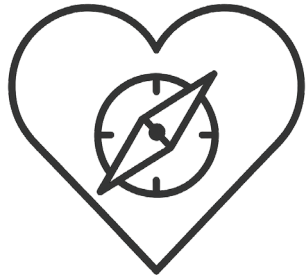


Dafür braucht es **Räume für Gespräch und Begegnung.**

„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.“



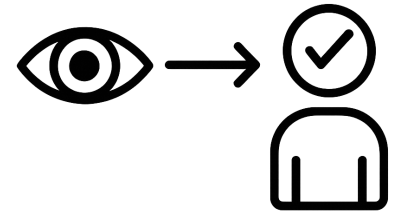
Mental Health · Diversity · Demokratie



**FREIHEIT BEDEUTET AUCH  
INNERE FREIHEIT:  
SICH SELBST ERNST  
NEHMEN, ZWEIFEL ZULASSEN,  
GEFÜHLE ANERKENNEN.  
ZWISCHEN ARENDT, POPPER  
UND MENTAL HEALTH LIEGT  
DERSELBE KERN –  
VERANTWORTUNG FÜR  
UNS UND FÜREINANDER.**

**VDI**

**Beobachten  
statt  
bewerten**





Mental Health • Diversity • Demokratie

## 3 Übertragung auf Albstadt Mental Health Coffee Break im PlanB

Ein Pilotprojekt für studentisches Wohlbefinden und Gesprächskultur

# VDI




### 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 Break schafft im studentischen Kulturraum PlanB genau diesen Raum – ungezwungen, offen und 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: 2x 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

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



Mental Health · Diversity · Demokratie

## 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

VDI

## 4 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.

### Organisation der Mental Health Coffee Break Trägerschaft

Das Format wird gemeinsam organisiert von

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

Diese Kooperation verbindet

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

### 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

## 4 Umsetzung Format, Organisation, Partner Rolle des VDI im Projekt

Die Mental Health Coffee Break entsteht in Zusammenarbeit mit der VDI-Bezirksgruppe Zollern-Baar.

Der VDI bringt dabei mehrere wichtige Beiträge ein.

### 💡 Initiative und Unterstützung

Die VDI-Bezirksgruppe ermöglicht es, neue Formate auszuprobieren.

- Unterstützung bei kleinen Sachmitteln
- unbürokratische Förderung von studentischen Projekten

### 🔗 Verbindung verschiedener Akteure

Der VDI wirkt als **Brücke zwischen unterschiedlichen Bereichen**:

- Hochschule
- Studierende
- externe Partner (z. B. Krankenkassen, Fachleute)

Dadurch entstehen neue Perspektiven und Kooperationen.

### ⚖️ Verantwortung des Ingenieurberufs

Der VDI steht für die **ethischen Grundsätze des Ingenieurberufs**.

Dazu gehört auch die Verantwortung

- ✓ für Technik
- ✓ für Gesellschaft
- ✓ für die Menschen, die mit Technik arbeiten und leben.

Auch Fragen von **Mental Health, Arbeitskultur und gesellschaftlichem Zusammenhalt** gehören daher zu diesem Verantwortungsbereich.

### 🕒 Ehrenamtliches Engagement

Das Projekt entsteht aus persönlichem Engagement im **VDI-Ehrenamt**.

Diese Rolle ermöglicht es,

- neue Ideen auszuprobieren
- Projekte flexibel anzustoßen
- Studierende direkt einzubeziehen.

Der VDI ist hier **nicht nur Sponsor, sondern Ermöglicher**.



Mental Health · Diversity · Demokratie

## 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

☞ Kleine Gespräche können große Wirkung haben.



Mental Health Coffee Break am 7. November – „Innenstadt als Lebens- und Seelenraum“

**Prüfungsstress & Überforderung**  
 Impulsvortrag von Michelle Müller, Psychologin (M.Sc.)  
 Universitätsklinikum Tübingen  
 16. Januar 2026

Heute besuchte uns Michelle Müller (M.Sc. Psych.) vom Universitätsklinikum Tübingen mit ihrem Impulsvortrag zum Thema Prüfungsangst, Überforderung und den Umgang mit Leistungsdruck.

Tips zur Bewältigung von Prüfungsstress und Anregungen zum besseren Umgang mit Leistungsdruck - DANKE an alle, die da waren! 🍵❤️

in Kooperation mit Die Techniker

**Sinn als Kompass für unser Tun**

Mentale Stärke  
 → Halt →  
 → Ja/Nein Entscheidungen  
 → Richtung Kreativität  
 → Easy →

**Ich**  
**SINN**

Umfeld Ziele

Fragen, die bewegen:  
 ☑️ Wofür stehe ich? auch ohne äußeren Erwartungen?  
 ☑️ Was würde ich tun, wenn Angst keine Rolle spielt?  
 ☑️ Wann fühle ich mich lebendig?

☑️ Nicht warten – starten. Sinn ist Motivation. Technik kann unterstützen – aber Sinn entsteht im Menschen.  
 ☑️ Michael Keppeler führte mit einem klaren und zugleich offenen Impuls in die

Mental Health Coffee Break #7  
 20.11.2025  
 14:00 Uhr  
 PlanB - Campus Albstadt

Mit einem Impuls von Michael Keppeler („Koppler Institut“, Winterlingen):  
**SINNVOLL LEBEN**, mein Schutzschild für die Zukunft – Mein Ich, mein Umfeld, meine Ziele = mein Kompass für mein Tun.

Michael Keppeler führte mit einem klaren und zugleich offenen Impuls in die

Mental Health Coffee Break ein.



Mental Health · Diversity · Demokratie

## 5 Erfahrungen und Perspektiven

VDI

### 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.

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

Karl Popper



## Welche Rolle wollen wir als Ingenieurorganisation eigentlich in der Gesellschaft spielen?

### Offene Fragen für Hochschule, Gesellschaft und VDI

- Heute wird vieles über **Marketing und Werbung** organisiert – Hochschulen werben um Studierende, Organisationen um Mitglieder.
- Gleichzeitig werden wir von **Informationen, Kampagnen und Medien** überflutet.
- Doch was brauchen Menschen wirklich?  
Was stärkt Gemeinschaft und Verantwortung?
- Wie gehen wir um mit
  - ✓ **Fake News**
  - ✓ **KI und ihren Chancen und Risiken**
  - ✓ zunehmender **Prozess- und Systemorientierung?**
- Wo bleibt in all dem **der Mensch?**

Wir bauen immer mehr **Systeme, Prozesse, Algorithmen und Kommunikationsstrategien.**

Aber oft fehlt der Ort, an dem Menschen einfach:

- ✓ zuhören
- ✓ nachdenken
- ✓ widersprechen
- ✓ gemeinsam verstehen.

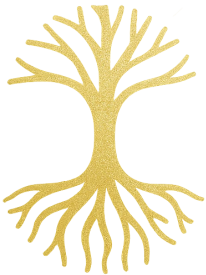
### Ein Gedanke zum Schluss

„Fortschritt entsteht dort, wo Menschen zusammenkommen,  
einander zuhören und gemeinsam Verantwortung übernehmen.“

Inspiziert von Hannah Arendt, Karl Popper und der irischen Tradition des Gesprächs.



Mental Health • Diversity • Demokratie



Mental Health Coffee Break an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen  
Impuls • Dialog • Begegnung

Mental Health • Diversity • Demokratie

## Mental Health Coffee Break

Was gibt unserem Handeln Orientierung? Was trägt uns – gerade in einer Welt, die immer komplexer wird?

Der Mental Health Coffee Break ist ein offener Raum für Austausch, Sinn und Begegnung. Hier geht es nicht um fertige Antworten, sondern um Fragen, die uns weiterbringen – und um den Mut, einander zuzuhören.

Einfach vorbeikommen – ohne Anmeldung, ohne Erwartungen. Du bist willkommen, so wie Du bist.

Termin speichern | Impulse & Folien | Rückblicke

Mental Health • Diversity • Demokratie  
studicafe-albsig.de

Worum es geht

Der Mental Health Coffee Break möchte einen geschützten und zugleich offenen Ort schaffen, an dem Menschen ins Gespräch kommen können: über mentale Gesundheit, Sinnfragen, Vielfalt, Vertrauen, Neurodiversität, kritisches Denken und die Frage, wie wir im Hochschulalltag Menschlichkeit bewahren.

Es geht nicht nur um Belastung und Stress, sondern auch um Orientierung, Dialog und Persönlichkeitsentwicklung. Studieren ist mehr als Leistung – es ist auch ein Raum, in dem Menschen sich selbst, andere und die Welt besser verstehen lernen.

Der Mental Health Coffee Break versteht sich dabei bewusst nicht als klassisches Veranstaltungsformat, sondern als Erfahrungsraum. Hier geht es nicht um fertige Antworten, sondern um Fragen, die uns gemeinsam weiterbringen – und um den Mut, unterschiedliche Perspektiven auszuhalten und zu verstehen.

Gerade in einer Zeit, in der Studiengänge zunehmend verdichtet und auf Effizienz ausgerichtet sind, wird es umso wichtiger, Räume für Reflexion zu schaffen. Denn kritisches Denken, persönliche Entwicklung und echte Begegnung entstehen nicht unter Zeitdruck – sondern dort, wo Menschen sich Zeit nehmen, einander zuzuhören und sich selbst zu hinterfragen.

Sinn & Orientierung | Mentale Gesundheit | Vielfalt & Inklusion  
Kritisches Denken | Austausch auf Augenhöhe

„Verstehen entsteht im Dialog – und manchmal beginnt Veränderung bei einer Tasse Kaffee.“

Nächster Termin

Ort	Zeit
PlanB – Campus Albstadt	Freitag, 10. April 2026, 14:00 Uhr mit offenem Ende
Thema	Referent
Mental Health Coffee Break #8 – CSD in Albstadt	Peter Demmer (Dipl.-Sozialpädagoge, Gemeinderatsmitglied)
Erfahrungen, Entwicklungen und Ausblick	
Beschreibung	
Infos zu den bisherigen CSDs und die Frage, wie Respekt, Sicherheit und Miteinander gelingen – auch wenn gesellschaftliche Spannungen sichtbar werden.	
Eingeladen	
Alle Hochschulangehörigen	
Kalendereintrag laden	

Die Idee dahinter

Mental Health wird hier nicht nur als Prävention verstanden, sondern als Frage nach Haltung, Resonanz und Verbundenheit. Die Reihe möchte Brücken schlagen zwischen Wissenschaft und Menschlichkeit, Hochschule und Stadt, Reflexion und gelebtem Alltag.

Die Inspiration für den Mental Health Coffee Break entstand in Irland – insbesondere an der Dublin City University (DCU) und am University College Dublin (UCD). Dort, unter anderem im Rahmen von Formaten wie dem „Connect Café“, wurde spürbar, wie wichtig offene Räume für Austausch, Zuhören und gegenseitiges Verständnis sind.

Im Rahmen des Erasmus-Programms wird immer wieder dazu ermutigt, Erlebtes nicht nur mitzunehmen, sondern in den eigenen Kontext zu übertragen. Der Mental Health Coffee Break ist ein Versuch, genau das zu tun: Erfahrungen aufzugreifen und in der Hochschule lebendig werden zu lassen.



Positive Eule  
Ich bin vielleicht eine kleine Eule, aber ich glaube an dich. Du schaffst das!

# Mental Health Coffee Break



Mental Health • Diversity • Demokratie

studicafe-albsig.de



Impulse & Folien



Termin speichern



# Learning Space



