

# servvus

STUDENTENWERKSMAGAZIN FÜR MÜNCHEN – FREISING – ROSENHEIM



Studentenwerk  
München

## REDEN IST GOLD

Die Psychotherapeutische und Psychosoziale  
Beratung des Studentenwerks München

AUSGABE  
11/2019



© yuryumovsky / adobestock

**IN DEN MENSEN**  
*Aktionswoche „Veggie-International“*

**TICKETS ZU GEWINNEN**  
*Konzert von Voodoo Jürgens*

AUSGABE 11 / 2019

**HERAUSGEBER:**  
Studentenwerk München  
Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht  
(Geschäftsführerin)  
Leopoldstr. 15, 80802 München

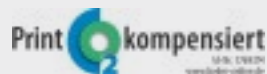
**REDAKTION:**  
Ingo Wachendorfer (verantwortlich)  
Julia Wölflé  
Leslie Hauser  
Sophie Plessing  
Silvie Tillard

**KONTAKT:**  
Telefon: +49 89 38196-148  
E-Mail: presse@stwm.de

**SATZ UND LAYOUT:**  
elementare teilchen GmbH

**HERSTELLUNG UND DRUCK:**  
Druckerei Joh. Walch GmbH & Co.  
Im Gries 6, 86179 Augsburg

**UMWELTHINWEIS:**  
servus ist auf ökologisch einwandfreiem  
Papier sowie CO<sub>2</sub>-kompensiert gedruckt.  
Die Herstellung und die Nachhaltigkeit wird  
überwacht.



**AUFLAGE:**  
18.000

servus wird kostenlos in den Einrichtungen  
des Studentenwerks München und an den  
vom Studentenwerk betreuten Hochschulen  
verteilt.

**ANZEIGEN:**  
Deutsche Hochschulwerbung  
Tel.: + 49 211 749 564-0  
E-Mail: info@hochschulwerbung.de



© Frank Röthel

## LIEBE STUDENTINNEN UND STUDENTEN, LIEBE LESERINNEN UND LESER,

ein Studium hält, wie das Leben allgemein, Herausforderungen bereit. Wichtig ist dabei, sein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und die Herausforderungen zu meistern. Wenn dies nicht immer auf Anhieb und auch nicht immer alleine gelingt, ist dies kein Grund mit sich zu hadern. Oft hilft es schon, mit einem anderen Menschen zu reden. Wenn Sie sich nicht an Personen aus ihrem sozialen Umfeld wenden können oder wollen oder sich einfach professionellen Rat von neutralen Ansprechpartnern holen möchten, dann wenden Sie sich am besten an die Psychologische und Psychotherapeutische Beratungsstelle (PTB) des Studentenwerks München. Dieser Beratungsservice ist für alle Studierenden kostenlos.

Im Frag Doch! auf Seite 5 wird genauer erklärt, wie Sie einen Termin mit der PTB vereinbaren können und im Report auf den Seiten 6 bis 9 schildern wir den Ablauf und die Möglichkeiten der PTB. Hierzu hat die Redaktion mit dem Leiter der PTB, Herrn Evangelos Evangelou, gesprochen, der im Steckbrief auf Seite 19 näher vorgestellt wird. Im Interview auf den Seiten 14 bis 15 haben wir dieses Mal mit einem ehemaligen Studierenden gesprochen, der offen damit umgeht, dass er unter Depressionen leidet und der dadurch anderen Betroffenen helfen will.

Auf den Seiten 16 und 17 der servus gibt es wieder jede Menge Empfehlungen für kulturelle Erlebnisse, damit Sie leichter einen Ausgleich zum stressigen Studienalltag finden. Besonders empfehle ich Ihnen den Kabarettwettbewerb ComOly im Olympischen Dorf und natürlich unser cultureclubbing am 28. November 2019, bei dem Sie sich kostenlos und in aller Ruhe abends eine Ausstellung im Lenbachhaus anschauen können.

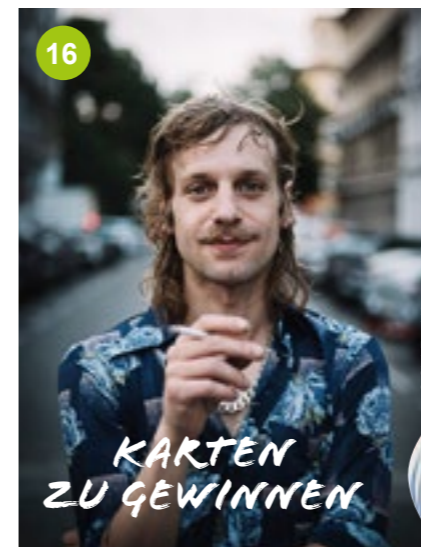
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine möglichst unstressige Zeit!

Ihre

Dr. Ursula Wurzer-Faßnacht  
Geschäftsführerin des Studentenwerks München

**„Wenn du ein Problem hast, versuche es zu lösen. Kannst du es nicht lösen, dann mache kein Problem daraus.“**

SIDDHARTHA GAUTAMA,  
BEGRÜNDER DES BUDDHISMUS  
(ETWA 563 – 483 V.CHR.)



© ChuzZwei Konzerte KG

**KARTEN  
ZU GEWINNEN**



© Reupixel.com / iadobstock

**Report**

### SERVICE

- Nachschlag: Vegetarische Aktionswoche „International“ in den Mensen
- Küchensanierung in der Mensa Arcisstraße fertig
- Persönlichkeitsbildung: Kurse beim Studentenwerk München
- Frag doch! Wie bekomme ich einen Termin bei der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle?
- Wir bauen für Sie: Sanierung in der Mensa Leopoldstraße

### REPORT

Reden ist Gold – Die Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratung des Studentenwerks München

### AN GUADN

Der neue Mensaspiseplan für den Monat November

### ZUR SACHE

Marcel Bischofberger, ehemaliger Studierender mit Depression, im Interview

### WOHIN? / ERLEBEN

- Termine für Studierende für wenig Geld vom 1. bis 30. November 2019
- Tickets zu gewinnen: Konzert von Voodoo Jürgens
- Nicht verpassen: Kleinkunstwettbewerb ComOly
- Kultur und Party kostenlos: cultureclubbing goes Lenbachhaus

### ÜBRIGENS

- Wussten Sie schon ... dass die Beratung im Beratungszentrum des Studentenwerks München kostenlos ist?
- Aktionstage #TUM4MIND – Mental gestärkt durchs Studium
- Buchtipps und Verlosung: Resilienz – Die psychische Widerstandskraft

### WER IST EIGENTLICH... ?

Evangelos Evangelou, Leiter der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratung des Studentenwerks München

4



**Mensa & Cafeteria**  
restaurants universitaires  
cafeteria  
餐厅



**Wohnen**  
résidences universitaires  
accommodation  
住宿



**BAföG**  
aides financières  
grant  
(联邦德国教育促进法中规定的)  
贷学金的申请



**Information**  
information  
信息



**Internationales**  
relations internationales  
international affairs  
国际



**Kultur**  
service culturel  
cultural affairs  
文化和休闲时间



**Beratung**  
aide social  
counselling  
咨询



**Studieren mit Kind**  
étudiants parents  
studying as a parent  
带孩子的大学生



**Studieren mit Behinderung**  
étudier et handicap  
students with disabilities  
残疾人士

6

10

14

16

18

19



Nachschlag\*

## VEGETARISCH UND INTERNATIONAL

In der indischen Küche spielt vegetarisches Essen seit jeher eine bedeutende Rolle. Da verwundert es nicht, dass auch eines der Nationalgerichte von Mauritius ohne Fleisch auskommt, hat doch die Mehrzahl der Inselbewohner ihre Wurzeln auf dem indischen Subkontinent: „Rougaille“ ist ein würziges Curry-Gericht, das traditionell mit Gemüse oder typisch kreolisch mit Obst angerichtet wird. Es gibt darüber hinaus Variationen mit den unterschiedlichsten Zutaten.

Rougaille mit Soja in würziger Tomatensauce (siehe Bild) können Sie während der Veggie-Woche „International“ des Studentenwerks München selbst kosten. Darüber hinaus werden vom 18. bis 22. November noch weitere ausgefallene, vegetarische Gerichte angeboten. Darunter ebenjene „Rougaille“, ein libanesischer Gemüseaufbau oder ein türkisches Auberginen-Kartoffel-Gratin. Lassen Sie es sich schmecken!

\* für Wissens-Hungrige jeden Monat in unserem Magazin

Mensa Arcisstraße

## KÜCHENSANIERUNG ABGESCHLOSSEN

1959 in Betrieb genommen, ist die Mensa in der Arcisstraße eine der ältesten Mensen des Studentenwerks München. Genau 60 Jahre später beginnt eine neue Ära der Mensa auf dem Stammgelände der TU München: Die Küchen- und Ausgabebereiche sind fertig saniert, die letzten Bereiche (1 und 2) eröffneten am 9. Oktober 2019 inklusive neuem, innovativem Selbstbedienungs- und Bezahlssystem. Dieses bietet volle Flexibilität: Die Gäste stellen ihr Mittagessen im Free-Flow-Bereich zusammen, gezahlt wird an den SB-Kassen nach Gewicht. Dabei kommuniziert das Geschirr mittels Barcode auf der Unterseite direkt mit der Kassenswaage, die mit nur wenig Hilfe des Gastes den Bezahlpreis berechnet.

In der Mensa Arcisstraße ermöglicht die neue, technisch hochwertige Küchenausstattung ein umfangreicheres Speisenangebot als zuvor. Highlights sind die knusprigen Pizzen, die ein italienischer Pizzabäcker täglich auf die Teller der Gäste zaubert, knackiges Gemüse aus dem Wok, die runde Salat- und Dessertbar sowie eine Grillstation.

In den nächsten eineinhalb Jahren werden noch der Speisesaal und weitere Bereiche des Gebäudes saniert.



Sanierung Mensa Leopoldstraße

## WIR BAUEN FÜR SIE!

Bereits Anfang der 1970er Jahre eröffnet, ist es nun an der Zeit, die Mensa in der Leopoldstraße 13a kulinarisch und technisch auf den neuesten Stand zu bringen. Die Bauarbeiten drumherum haben bereits begonnen, ab Januar 2020 ist der Innenbereich an der Reihe. Nacheinander werden die beiden großen Speisesäle im ersten Obergeschoss für eine gewisse Zeit nicht genutzt werden können. Als Ausweichfläche wird das Studentenwerk München im Erdgeschoss eine Essensausgabe und einen Sitzbereich anbieten.

Auch das StuCafé bleibt während der Bauphase mit einem angepassten Angebot geöffnet. Die Planungen wurden intensiv mit der LMU, Eigentümer des Gebäudes, abgestimmt. Nach der Sanierung stehen den Gästen moderne Räumlichkeiten zur Verfügung sowie eine High-Tech-Küche mit neuen Zubereitungs-Möglichkeiten.

Achten Sie vor Ort auf die Aushänge – wir halten Sie auf dem Laufenden!

Ihr Bauteam des Studentenwerks München

## FRAG DOCH!

Gibt es etwas, was Sie das Studentenwerk schon immer fragen wollten? In unserer Rubrik „Frag doch!“ erhalten Sie Antworten.

**Wie bekomme ich einen Termin bei der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle (PTB) des Studentenwerks München?**

fragt eine Studentin.



### Unsere Antwort:

Wenn Sie ein individuelles Beratungsgespräch wünschen, melden Sie sich bitte persönlich oder telefonisch über das Sekretariat der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle an. Sie erhalten dann den frühestmöglichen Termin. Insgesamt können Sie drei Termine zu je 50 Minuten wahrnehmen. Die Beratung ist für Sie kostenlos und selbstverständlich absolut vertraulich. Unsere Beraterinnen und Berater sind ausgebildete Psychotherapeuten und unterliegen einer strengen Schweigepflicht.

Beratungstermine können Sie in München, Freising und Rosenheim vereinbaren.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.stwm.de/beratungsnetzwerk](http://www.stwm.de/beratungsnetzwerk)

→ Sie fragen – das Studentenwerk antwortet! Einfach eine E-Mail schreiben an: [presse@stwm.de](mailto:presse@stwm.de)

Workshops des Studentenwerks München

## LERN- UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Fragen Sie sich manchmal, wie Sie den ganzen Lernstoff bewältigen sollen? Wie Sie sich am besten für Präsentationen oder ein Vorstellungsgespräch vorbereiten? Das Beratungsnetzwerk des Studentenwerks bietet jedes Semester ein vielfältiges Kursangebot, zum Beispiel zum Thema Stressmanagement. Die Kursleiter/-innen nähern sich den Themen mit einer Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Übungen, so dass die Teilnehmenden ihr neues Wissen in ihren Alltag integrieren können. Außerdem haben sie dabei die Möglichkeit, sich mit anderen Studierenden auszutauschen.

Informationen unter:

→ [www.stwm.de/beratungsnetzwerk/kursangebote-des-beratungsnetzwerks](http://www.stwm.de/beratungsnetzwerk/kursangebote-des-beratungsnetzwerks)

### Termine im Wintersemester

**STRESSMANAGEMENT FÜR STUDIERENDE MIT KIND**

Fr, 08.11.2019, 10.00 – 12.30 Uhr

**ARBEITS- UND LERnteCHNIKEN**

4 x Di ab 19.11.2019, 15.30 – 17.00 Uhr

**REDESITUATIONEN MEISTERN**

4x Mi ab 20.11.2019, 16.00 – 19.00 Uhr

**ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**

4x Mo ab 18.11.2019, 17.00 – 18.30 Uhr

**STRESSMANAGEMENT IM STUDIUM**

Do 21.11., 05.12.2019, 16.30 – 18.30 Uhr

**WEITERE KURSE ZU STUDIUM UND BERUF**

[www.stwm.de/kultur](http://www.stwm.de/kultur)





Report

# REDEN IST GOLD

## DIE PSYCHOTHERAPEUTISCHE UND PSYCHOSOZIALE BERATUNG DES STUDENTENWERKS MÜNCHEN

© Rawpixel.com / adobestock

→ Die Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratung des Studentenwerks München ist kostenlos und anonym.



Während eines Studiums geht es nicht nur darum, sich mit akademischen Themen und Prüfungen auseinander zu setzen. Es kann Phasen geben, in denen persönliche oder studienbedingte Probleme überhand zu nehmen scheinen, ohne dass eine Lösung in Sicht wäre. Dann hilft es, mit anderen darüber zu sprechen, um Vertrauen zu fassen. Das Studentenwerk München stellt als eine erste Hilfsmöglichkeit in solchen Situationen ein kostenloses und anonymes psychotherapeutisches und psychosoziales Beratungsangebot zur Verfügung.

### PSYCHISCHE PROBLEME SIND KEINE SELTENHEIT

Die Räume der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle (PTB) des Studentenwerks München sind hell und freundlich eingerichtet. Jeder Beratungsraum hat eine Ecke mit Tisch und Stühlen, durchs Fenster fällt der Blick aufs Olympische Dorf. Die Studierenden, die herkommen, sollen sich hier wohlfühlen, auch wenn es um schwierige Themen geht. „Es ist keine Schande, psychische Probleme zu haben. Es gibt auch Situationen, insbesondere in der wichtigen Lebensphase des Studiums, die mit Herausforderungen und damit auch mit Unsicherheiten einhergehen. Da kann es vollkommen nachvollziehbar sein, mit Sorgen und Unzufriedenheit zu kämpfen“, sagt Evangelos Evangelou, Leiter der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks München.

Insgesamt geben 21 Prozent der Studierenden, die vom Studentenwerk München betreut werden, an, gesundheitlich beeinträchtigt oder chronisch erkrankt zu sein\*.

\* siehe: „Studieren in München – Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in München, Freising, Rosenheim 2016. Regionalauswertung der 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks.“

Psychische Erkrankungen machen dabei den Hauptanteil aus: Mehr als die Hälfte (53 Prozent) der Studierenden mit Gesundheitsbeeinträchtigung gibt an, psychisch erkrankt zu sein. Das kann ganz vielfältige Krankheitsbilder umfassen. Betroffene sind also keinesfalls alleine.

„Holen Sie sich so früh wie möglich Hilfe“, rät Evangelos Evangelou. Ein Gespräch mit einer Beraterin oder einem Berater der PTB bietet einen professionellen Blickwinkel von außen auf die eigene Situation – sowohl bei studienbedingten Problemen als auch in persönlichen Konfliktsituationen. Ein Termin ist kostenlos, vertraulich und anonym.

### ES HILFT, DARÜBER ZU SPRECHEN

Ein Beratungstermin bei der PTB lässt sich persönlich oder telefonisch vereinbaren (Kontakt Daten siehe Seite 9). Das Gespräch mit dem Therapeuten gibt Ratsuchenden Empfehlungen und Informationen an die Hand, die ihnen helfen, die persönliche Situation so zu klären, dass es ihnen besser geht: „Wir bieten drei orientierende Gespräche an, die dazu dienen, gemeinsam über Probleme zu sprechen und herauszufinden, was die Auslöser sein könnten.“



Die Nummer bei  
Kummer!

**NIGHTLINE  
MÜNCHEN**

089-3571 3571

Dienstags und donnerstags  
von 21.00 bis 0.30 Uhr

„Nightline München“ ist ein Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende. Am Telefon sitzen ehrenamtliche Studierende, die ein offenes Ohr für alle großen und kleinen Probleme des Alltags haben. Alle Anrufe werden vertraulich behandelt, niemand braucht seinen Namen zu nennen.

[www.nightline-muc.de](http://www.nightline-muc.de)



„Machen Sie sich keine Gedanken, dass Ihr Thema nicht ‚ernst‘ genug sein könnte.“

EVANGELOS EVANGELOU,  
LEITER DER PSYCHOTHERAPEUTISCHEN UND PSYCHOSOZIALEN BERATUNG DES STUDENTENWERKS MÜNCHEN

Ein Überblick von der sozialen Situation der Ratsuchenden und Erlebnisse in der Vergangenheit, welche mit der aktuellen Problematik zusammenhängen, sind auch im Fokus“, sagt Evangelos Evangelou von der PTB. Je nach individueller Situation kann es für die Studierenden danach unterschiedlich weitergehen: bei vorwiegend studienbezogenen Problemen, wie beispielsweise Prüfungsjüngsten, kann das Coachingangebot beim Studierenden-coaching des Studentenwerks hilfreich sein. Ist eine psychische Erkrankung, wie eine Depression, vorhanden, kann eine Psychotherapie bei einem niedergelassenen Psychotherapeuten empfohlen werden.

**GEFRAGTES ANGEBOT**

Viele Studierende nehmen das Angebot der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratung des Studentenwerks dankbar an. An den Standorten München und Freising wurden im Jahr 2018 insgesamt 2.865 Beratungsstunden

geleistet. Am Standort Rosenheim erfolgt die Psychosoziale Beratung in Kooperation mit dem Sozialpsychiatrischen Dienst; hier gab es 109 Beratungstermine im Jahr 2018.

An die PTB können sich Studierende mit jedem Problem wenden, über das sie gerne mit erfahrenen Psychologen sprechen möchten. „Machen Sie sich keine Gedanken, dass Ihr Thema nicht ‚ernst‘ genug sein könnte. Das Gefühl der Belastung, egal wie häufig, stark oder aus welchem Grund, ist ernst genug an sich“, sagt Evangelos Evangelou. „Die Beraterinnen und Berater nehmen sich Zeit und hören zu, egal worum es genau geht. Gemeinsam können wir die Situation verstehen und herausfinden, welche weiteren Schritte für Sie passend und zielführend sind.“ Im Jahr 2018 suchten rund ein Drittel der Ratsuchenden die PTB vordergründig wegen studienbezogener Probleme auf, 45 Prozent wegen offensichtlicher psychischer Probleme wie Angststörungen oder Depressionen. 14 Prozent kamen, um Probleme im Umgang mit Eltern, Beziehungsprobleme oder sonstige Konflikte zu besprechen.

**AUSGLEICH SCHAFFEN**

Jede und jeder hat individuelle Strategien, mit stressigen Situationen umzugehen. Gerade bei Unistress ist es wichtig, auf Freiräume für Entspannung, soziale Aktivitäten und Sport zu achten. Eine feste Tagesstruktur hilft, eine gewisse Routine zu entwickeln und nicht jeden Tag aufs Neue mit sich ringen zu müssen, was zu erledigen ist. Lerngruppen bieten sozialen Zusammenhalt und die Möglichkeit, den Lernstoff aufzuteilen. Auch eine Verabredung in der Bibliothek hilft, sich zu motivieren und nicht so leicht ablenken zu lassen.

**HILFE VOR ORT**

In München befindet sich die Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratungsstelle im Beratungszentrum im Olympischen Dorf, einer der beiden größten studentischen Wohnanlagen in München. Auch am Campus in Rosenheim und in Freising gibt es eine solche Beratungsstelle (Adressen s.u.). Das Beratungsangebot des Studentenwerks München umfasst darüber hinaus weitere Angebote, wie die Rechtsberatung,

die BAföG-Beratung oder die Beratung für Studierende mit Kind. Sollten Sie unschlüssig sein, welches die passende Anlaufstelle für Ihr Anliegen ist, stehen Ihnen die Berater/-innen der Allgemeinen und Sozialen Beratung zur Verfügung. Wer außerhalb des Beratungszentrums das Gespräch suchen möchte, kann einen Erstgesprächstermin mit der Mobilen Beratung vereinbaren; per Telefon, E-Mail, SMS oder WhatsApp (siehe S. 8 unten).

**BERATUNG SEIT 1951**

Das Studentenwerk München richtete bereits 1951 versuchsweise eine psychotherapeutische Sprechstunde ein. Das Angebot kam sehr gut an und etablierte sich. Über die Jahre hinweg hat das Studentenwerk sein Beratungsangebot stark erweitert und stets an den sich wandelnden Beratungsbedarf der Studierenden angepasst. Auch künftig wird sich die Beratungsstelle des Studentenwerks weiterentwickeln – immer im Hinblick auf die Bedürfnisse der Studierenden.



↑  
Vereinbaren Sie einen Termin bei der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle, wenn Sie sich nicht gut fühlen.

Der Eingang zum Beratungszentrum des Studentenwerks in der „Alten Mensa“ im Olympischen Dorf.



↑  
Die mobile Beratung, hier Beraterin Klara Schuster, kommt nach Absprache auch an einen Treffpunkt außerhalb des Beratungszentrums.

**NEU**

Die Kontaktaufnahme ist jetzt auch über **WhatsApp** und **SMS** möglich:  
**0151 44565542**

*Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratung des Studentenwerks München:*

MÜNCHEN	ROSENHEIM	FREISING
Alte Mensa Helene-Mayer-Ring 9 Beratungszentrum Eingang h 1. Stock, Raum h6 U3 Olympiazentrum Telefonische oder persönliche Anmeldung Mo – Fr 9.00 – 12.00 Uhr Tel.: 089 357135-40	Hochschulstraße 1 Raum B 110 83024 Rosenheim Sprechzeiten: Montags 8.30 – 9.30 Uhr Tel.: 08031 805-2554	Weihenstephaner Berg Alte Akademie 1, Raum 306 85354 Freising Beratungszeiten: Donnerstags von 9.00 – 12.00 Uhr Tel.: 089 357135-40 (auch AB)

# November SPEISEPLAN

1.-30. November  
**KÜRBIS-NOVEMBER**

Über den Monat verteilt stehen in den Mensen leckere saisonale Kürbisgerichte auf dem Speiseplan, von Pasta mit Kürbissauce bis zu süßem Kürbisstrudel mit Vanillesoße.

© hsvrs / iStock.com

	Montag, 04.11.19	Dienstag, 05.11.19	Mittwoch, 06.11.19	Donnerstag, 07.11.19	Freitag, 08.11.19	Montag, 11.11.19	Dienstag, 12.11.19	Mittwoch, 13.11.19	Donnerstag, 14.11.19	Freitag, 15.11.19	
Pizza	Pizza mit Gorgonzola	Pizza Regina mit Schinken und Champignons	Pizza Frutti di Mare mit Meeresfrüchten	Pizza Parma mit Parmaschinken, Rucola	Pizza mit Spinat und Mozzarella	Pizza Margherita	Türkische Pizza mit Chili und Kalbfleisch	Pizza Vegetariana mit Grillgemüse	Pizza Scampi mit Cocktailtomaten	Pizza Margherita	Pizza
Pasta	Schinkennudeln mit Vorderschinken, Zwiebeln und Ei	<b>KÜRBIS</b> Tortellini mit Käsefüllung mit Kürbis-Tomatensauce	Pasta mit Putenbolognese	Dinkelnudelpfanne Griechische Art	<b>KÜRBIS</b> Gnocchi mit Maronen und Kürbis	Cannelloni mit Ricotta-Spinat-Füllung	<b>KÜRBIS</b> Pasta mit würzigem Kürbis	Farfalle mit Tomaten-Frischkäse-Sauce	Bio-Pasta Napoli	Spaghetti Carbonara	Pasta
Grill	Putensteak mit Kräuterbutter		Hähnchenbrustfilet mit warmer Gemüsesalsa	Schweinefilet mit Chimichuri	Gebrautes Seelachsfilet kreolische Art	Schweinelachssteak mit Paprikasauce	Bratwurstschnecke	Hähnchenspieß mit fruchtiger Sauce	Grillnackensteak vom Schwein		Grill
Wok	Green-Thai-Curry vom Rind	Phad Thai – Thailändisches Nudelgericht	Garnelen mit Zitronen-Kokos-Dip	Hähnchenbrust Thai-Style mit Gemüse	Nasi Goreng (mit Hähnchenfleisch)	Chinapfanne mit Putenfleisch	Sweet & Sour mit Schweinefleisch	Rindfleischstreifen Spicy Ginger	Rendang – Indonesisches Rindergulasch	Massaman Curry mit Hähnchen	Wok
Vegan	<b>KÜRBIS</b> Zartweizen mit Kürbis, Lauch und Kräutern	Kräuterpolenta mit Tomatenragout	Pikantes Kartoffelchili	<b>KÜRBIS</b> Afrikanischer Kürbiseintopf mit Zimt	Graupen-Gemüse-Pfanne	Bulgur mit Karotten, Fenchel und Sellerie	Grüne Bohnen mit Basmatireis in Kokos-Zitronensauce	Mexikanisches Chili	<b>KÜRBIS</b> Kürbis-Reistopf mit Tomaten	Kartoffeleintopf mit Majoran	Vegan
Veggie	Spinatspätzelpfanne mit Bergkäse	<b>KÜRBIS</b> Kartoffel-Kürbis-Auflauf	Spinatknödel Tiroler Art mit Bergkäse	Bio-Linsen mit Bio-Spätzle	Allgäuer Käse-spätzle mit Röstzwiebeln	Kartoffeltaschen mit Kräuterfrischkäse	<b>KÜRBIS</b> Kürbis-Kartoffel-Gratin mit frischen Salbeiblättern	Geröstete Maultaschen mit Lauchzwiebeln und Ei	Senner Rösti mit Tomate und Käse	Schupfnudeln mit Sauerkraut und Kümmel	Veggie
Fleisch	Chili con Carne	Jägerschnitzel von der Pute mit Waldpilzen	Andalusisches Rinderragout	Pfannengyros vom Schwein mit Tsatsiki	Schweinebraten mit Biersauce	Esterhazygulasch vom Rind	Kalbsrahmgulasch mit Champignons und Weißwein	Münchener Schnitzel mit Senf-Meerrettichkruste	Arista al fiorentina – Schweinebraten toskanische Art	Hackbraten mit Rahmsauce	Fleisch
Fleisch	Lammgulasch nach Art der Provence	Zwiebelrostbraten mit Rotweinsauce			<b>SÜSSPEISE</b> Kürbisstrudel mit Vanillesauce	Alm Cordon bleu gefüllt mit Bergkäse			Schaschlik		Fleisch
Fisch		Seelachsfilet Florentiner Art mit Blattspinat		Paniertes Seelachs mit Kartoffel-Gurken-Salat	Paniertes Seelachs mit Kartoffel-Gurken-Salat		Seelachsfilet Lemon Koriander	Zarzuela – Spanische Fischpfanne mit Meeresfrüchten		Kabeljaufilet mit Sauce Hollandaise	Fisch
Süßspeise			Apfelkücherl mit Vanillesauce		Kaiserschmarrn mit Apfelmus			Dampfnudel mit Vanillesauce		Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce	Süßspeise

Besser zurechtfinden:

**LEGENDE** ● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan

## GESCHLOSSEN IM NOVEMBER:

Im November haben alle unsere Betriebsstellen für Sie geöffnet.

## KENNZEICHNUNGEN:

🌱 Klimaschonende Speise / 🍴 Ohne Fleisch / 🌱 Vegan / 🐷 Mit Schweinefleisch / 🐄 Mit Rindfleisch / 🐔 mit Geflügel / 🐑 mit Lamm / 🐾 mit Wild / 🐟 Mit Fisch / 🐟 MSC-Siegel für nachhaltig gefangenen Fisch / 🌿 Bioessen kontrolliert durch Kontrollstelle DE-ÖKO-006 / **BO** „BayernOX“: GQB-Rindfleisch aus den Gebieten Miesbach, Traunstein und Weilheim / 🏠 Geprüfte Qualität Bayern® (GQB) für Rindfleisch und Kartoffeln / **bio** Bio-Bayern-Siegel / **ggA**: Geschützte geografische Angabe, weißer Spargel

aus Schrobenhausen / **gU**: Geschützte Ursprungsbezeichnung → **Die Allergen- und Zusatzstoffkennzeichnung zu unseren Essen finden Sie auf den jeweiligen Thekenaufstellern in den Mensen.**



	Montag, 18.11.19	Dienstag, 19.11.19	Mittwoch, 20.11.19	Donnerstag, 21.11.19	Freitag, 22.11.19	Montag, 25.11.19	Dienstag, 26.11.19	Mittwoch, 27.11.19	Donnerstag, 28.11.19	Freitag, 29.11.19	
Pizza	Pizza Pulled Pork	Pizza Margherita mit Mozzarella	Pizza Diavolo mit scharfer Salami	Pizza Elsässer Art mit Sauerrahm, Zwiebeln, Speck	Pizza Toscana mit gebratenem Gemüse	Pizza Mexiko mit Schinken und Mais	Pizza mit Vegetariana	Pizza Verdura	Pizza Quattro Stagioni	Pizza mit Thunfisch und Oliven	Pizza
Pasta	Ravioli mit Pilzfüllung in Kräutersauce	<b>KÜRBIS</b> Pasta mit Kürbis-Carbonara-Sauce	Pasta di Manzo mit Rindfleischstreifen	Pasta mit Gemüsebolognese	<b>KÜRBIS</b> Gnocchi mit Kürbis, Kräutern	Penne all'arrabiata	<b>KÜRBIS</b> Farfalle mit Kürbis	Pasta mit Gorgonzolasauce	Bio-Spaghetti Bolognese	Tortellini mit Ricotta-Spinat-Füllung in Kräutersauce	Pasta
Grill	Kotelett vom Lamm mit Rosmarinjus	Gebrotenes Putenbruststreifen mit Ajvar	Schweinerückensteak mit grünem Pfeffer	Käsekrauter mit Bratensauce	Piccata von der Pute mit Salbei	Schweinehalssteak mit Kräuterbutter	Rumpsteak mit Schmorzwiebeln	Gebratenes Truthahnsteak	<b>SPENDENESSEN</b> Spenden-Currywurst	<b>FISCH</b> Wildlachs auf Blattspinat	Grill
Wok	Rotes Thaicurry mit Hackbällchen, Zucchini	Gebrotenes Schweinefleisch HoiSin Art	Grünes Hähnchen-Curry mit Wokgemüse	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Currynudeln mit Gemüsestreifen	Rotes Thai-Geflügelcurry mit Garnelen	Hähnchenbruststreifen in scharfem Gemüse	Asia-Pfanne mit Schweinefleisch	<b>KÜRBIS</b> Reispfanne mit Kürbis, Rosinen	Ente mit Ananas, Sprossen und Pilzen	Gebrotenes Chinanudeln mit Wokgemüse und Ei	Wok
Vegan	<b>KÜRBIS</b> Couscous mit Kürbis	Frisches Gemüse aus der Pfanne mit Reis	Gemüsecurry mit roten Linsen, Spinat, Kokosmilch	Pikante Hirse mit Gemüse	Italienischer Bohneneintopf	<b>KÜRBIS</b> Karotten-Kürbisragout	Arabischer Couscous, Karotten, Kichererbsen	<b>KÜRBIS</b> Kürbistopf mit Paprika, Bohnen	<b>KÜRBIS</b> Kürbis-Linsen-Curry	Bauerneintopf	Vegan
Veggie	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Rougaille – Soja in würziger Tomatensauce	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Libanesischer Gemüseauflauf	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Süßkartoffeltopf mit Blumenkohl und Erdnüssen	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Türkisches Auberginen-Kartoffel-Gratin	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Mediterrane Schupfnudelpfanne mit Weißkäse	Spinatknödel Tiroler Art mit Bergkäse	Allgäuer Käsespätzle mit Röstzwiebeln	Frühlingsrolle mit süßsaurer Sauce	Frische Rahmschwammerl	Tofugeschnetztes China-Town	Veggie
Fleisch	Gulasch vom Schwein	Rinderbraten mit Rotweinsauce	Schweinesteak Strindberg mit Senf-Zwiebelkruste	Surbraten vom Schweinehals mit Rosmarinjus	Hähnchenschnitzel mit Tomate u. Mozzarella überbacken	Rindergeschnetztes Stroganoff	Hähnchenknusperfilet mit Mango-Chili-Dip	Halbe Schweinshaxe mit Biersauce	Überbackenes Putenschnitzel Toskana	Schweinerückensteak mit Pfefferlingen	Fleisch
Fleisch	Pikante Chickens wings mit Barbecuesauce	Schweinesteak mit Schinken und Käse überbacken	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Gefüllte Paprikaschote	Hähnchenkeule mexikanische Art	Jambalaya Louisiana mit Shrimps und Hähnchen				Čevapčići mit Ajvar	<b>FISCH</b> Forelle Müllerin Art mit Zitronenbutter	Fleisch
Fisch			<b>VEGGIE-WOCHE</b> Rotes Gemüsecurry mit Tofu		Wildlachs auf Blattspinat		Gebratenes Zanderfilet mit Mandelbutter	Kleine Dampfnudel mit Vanillesauce	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Gnocchi mit Pflanzengemüse	Schollenfilet paniert mit Remouladensauce	Fisch
Süßspeise	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Blätterteigtasche Spinat, Hirtenkäse	<b>VEGGIE-WOCHE</b> Kartoffel-Zucchini-Auflauf	Topfenpalatschinken mit Vanillesauce		Apfelstrudel mit Vanillesauce	Pfannkuchen mit Kirschfüllung		Millirahmstrudel mit Äpfeln und Vanillesauce	Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Kaiserschmarrn mit Apfelmus	Süßspeise



## SPENDEN-ESSEN

28. November 2019

20 Cent jeder verkauften Currywurst und 10 Cent jedes verkauften Erdbeeryoghurts kommen an diesem Tag dem Verein Studentenhilfe München e.V. zugute.

Mit der Spendenaktion werden Studierende in akuten finanziellen Notlagen unterstützt.

[www.studentenhilfe-muenchen.de](http://www.studentenhilfe-muenchen.de)

Besser zurechtfinden:  
**LEGENDE** ● Leopoldstraße / ♣ Garching / ▲ Arcisstraße / ■ Lothstraße / ★ Martinsried / ◆ Pasing / ◆ Weihenstephan

**Autoload**

Studentenwerk München

Jetzt am Infopoint registrieren und die Mensa-Karte ist immer ruckzuck aufgeladen!  
[www.stwm.de/bargeldlose-zahlung](http://www.stwm.de/bargeldlose-zahlung)

**AOK BAYERN**  
Die Gesundheitskasse.

**DAILY FIT**

Hol dir deine tägliche Portion Fitness!  
Workouts für jederzeit und überall gibt es auf [aok-daily-fit.de](http://aok-daily-fit.de)  
Einfach nah. Meine AOK.



# „SEID MUTIG!“

*Psychische Belastungen und die Auswirkungen auf das eigene Leben werden immer häufiger öffentlich thematisiert. Gerade unter jungen Menschen entwickelt sich ein steigendes Bewusstsein für die seelische Gesundheit – und doch ist es manchmal noch ein Tabuthema. Marcel Bischofberger erzählt, wie er mit der Diagnose „Depression“ umgegangen ist und sein Studium gemeistert hat.*

**2013 ging es dir gar nicht gut und heute weißt du, warum. Was war vorgefallen?**

Ich hatte mich Ende 2012 von meiner damaligen Freundin getrennt. Wir mussten unsere gemeinsame Wohnung auflösen, ich war ziemlich überfordert mit der Situation. Wie das bei Liebeskummer so ist, wollte ich erst einmal nichts mit der Welt zu tun haben und habe mich mehr und mehr zurückgezogen ... ein schleichender Prozess, der sich über ein dreiviertel Jahr zog bis ich feststellen musste, dass aus „ich will niemanden sehen“ ein „ich kann niemanden mehr sehen“ geworden war.

**Wann und wie hast du gemerkt, dass du alleine nicht raus kommst?**

Als es bei mir im Wohnheim an der Tür klopfte und ich große Angst hatte, wer oder was hinter der Tür auf mich wartet. Ich habe mir gedacht, wenn ich es nicht mal mehr schaffe, eine Tür zu öffnen, dann ist es Zeit, sich Hilfe zu suchen.

**Welche Hilfe hast du dir gesucht?**

Zunächst habe ich mich an die Psychotherapeutische und Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerks gewendet. Bereits nach meinem ersten Gespräch war klar, dass ich professionelle Unterstützung benötige. Ich habe dann im Anschluss an dieses Gespräch einen Termin bei einem Psychotherapeuten ausgemacht und war seitdem bis September 2019 in ambulanter Behandlung.

**Welche Gedanken hattest du, als du die Diagnose „Depression“ bekommen hast?**

Ehrlich gesagt war es für mich sehr befreiend. Das hört sich im ersten Moment vielleicht komisch an, aber ich war froh, dass ich etwas Greifbares hatte, das mir sagte, dass es mehr als Liebeskummer ist.

**Viele verbinden Depression immer noch mit einer Schwäche.**

Ich weiß, dass es sehr schwer ist, psychische Erkrankungen zu greifen. Das ist bei einem Beinbruch natürlich deutlich einfacher. Aber inzwischen sollte jeder wissen, dass es sich dabei um eine Krankheit handelt und nicht um eine Laune oder Schwäche. Im Gegenteil: Wer an einer Depression leidet und erkennt, dass er oder sie Unterstützung benötigt, ist unfassbar mutig!

**Wie hast du dein Leben verändert, um mit der Krankheit zu leben?**

Der erste Schritt war, mir einzugestehen, dass ich Hilfe brauche. Mit professioneller Unterstützung habe ich meinen eigenen Wert erkannt und bin selbstbewusster geworden. Dadurch konnte ich mich öffnen, habe bestehende Freundschaften gepflegt und neue, wunderbare Menschen kennenlernen dürfen. Das war sehr wichtig, denn das soziale Umfeld ist sehr entscheidend für mich und ich habe gemerkt, dass es um mich als Mensch geht. Schließlich habe ich Struktur in meinem Alltag etabliert,

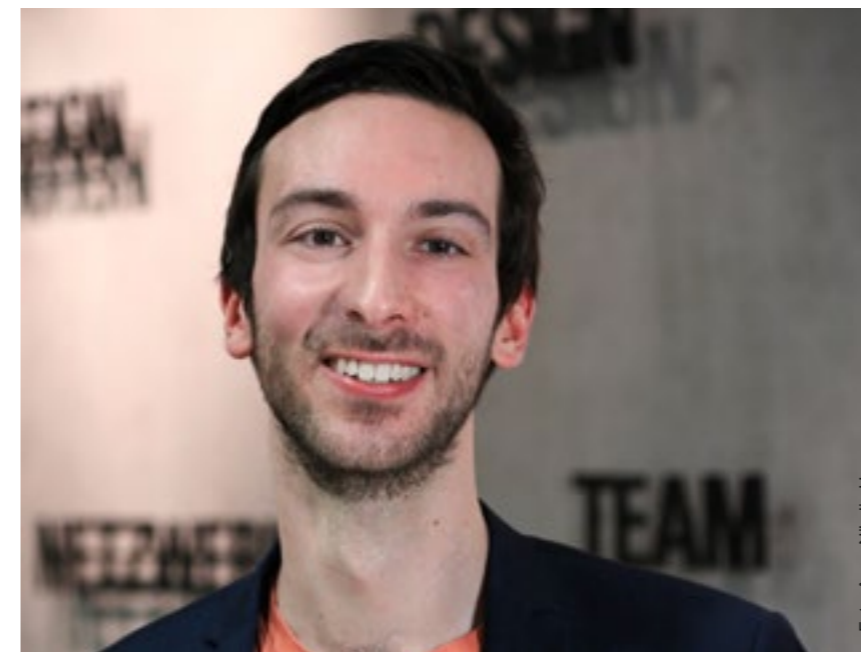


Foto: Anne-Nikolin Hagemann

MARCEL BISCHOFBERGER

Der 29-Jährige aus Wangen im Allgäu kam 2010 zum BWL-Studium nach München. Trotz Diagnose „Depression“ schloss er 2017 seinen Master an der TUM erfolgreich ab. Seit 2018 engagiert sich Bischofberger auch öffentlich für das Thema seelische Gesundheit: u.a. arbeitet er für den Verein Irrsinnig Menschlich e.V. sowie für Basta Antistigma, ein Bündnis gegen die Stigmatisierung von psychisch erkrankten Menschen.

die mir gut tut. Vor allem mit Sport, ein wenig Meditation und klaren Grenzen, wenn mir etwas zu viel wird. Außerdem kann ich mittlerweile früher reagieren, wenn ich merke, dass es mir nicht so gut geht.

**Welche Auswirkungen hatte die Depression auf dein Studium?**

Ich hatte Schlafstörungen, konnte mich schwer konzentrieren, habe wenig gegessen und von sozialen Aktivitäten wie Partys und ähnlichem war ich ganz weit entfernt. Natürlich leiden dann auch die Noten darunter und eigentlich alles, was ein erfüllendes Studium ausmacht. Aber das Wichtigste ist, zu wissen, dass ein Studium mit Depression möglich ist, auch wenn es eine Herausforderung ist.

**Wie stehst du heute zu deiner Krankheit?**

Ich bezeichne mich oft als „depressives Glückskind“. Das klingt vielleicht doof, aber ich bin sehr stolz darauf, dass ich mittlerweile sehr vieles als Erfahrung einsortieren kann, die mich zu dem gemacht hat, der ich heute bin. Und ohne überheblich zu sein, bin ich wirklich stolz auf die Person, die ich heute bin. Natürlich habe ich immer noch Rückschläge zu verkraften und mein Leben ist nicht immer Sonnenschein. Aber heute kann ich sagen, dass ich die Krankheit in der Hand habe und nicht die Krankheit mich. Außerdem definiere ich mich nicht mehr über Erfolg: Erfolg heißt für mich nicht Glück aber glücklich zu sein, das ist für mich der wahre Erfolg.

**Seit 2018 hilfst du anderen Betroffenen. Was ist deine Botschaft?**

Ich gehe an Schulen und Unis und halte Vorträge, bei denen ich über meine Erfahrungen spreche. Ich will erreichen, dass wir offen über das Thema seelische Gesundheit reden und sich niemand mehr verstecken muss. Ich will den Menschen Mut machen und zeige ihnen, dass hinter dem Wort „Depression“ ganz normale Menschen stecken. Und vor allem, dass ein Leben mit Depression möglich und sehr, sehr lebenswert und erfüllend ist.

**Was würdest du Studierenden raten, die das Gefühl haben, Hilfe zu brauchen?**

Seid mutig! Der erste Schritt ist immer der schwerste aber er lohnt sich so ungemein! Es gibt viele tolle Beratungsangebote und Unterstützung im universitären Umfeld. Sei es das Studentenwerk, die verschiedenen kirchlichen Hochschulgemeinden, das Zuhörtelefon Nightline München oder die Studienberatungen der Hochschulen. Alle aufzulisten würde hier den Rahmen sprengen aber ich denke, das Wichtigste ist zu wissen, dass es für jedes Anliegen eine Unterstützung gibt. Darüber hinaus, und das ist fast genauso wichtig: ein offenes Ohr eines guten Freundes oder einer Freundin kann auch wahre Wunder wirken!

\* Anm. d. Red.: Siehe S. 7



## MITMACHEN

### 13.11. KLEIDERTAUSCHPARTY DES STUDENTENWERKS MÜNCHEN

Kleidung im Schrank, die nicht mehr angezogen wird oder die einfach nicht mehr passt? Tauschen Sie diese gegen neue Lieblingsstücke ein! Die mitgebrachte Kleidung wird auf Tischen abgelegt. Angenommen werden nur gut erhaltene, saubere Kleidungsstücke für Damen, Herren und Kinder sowie Accessoires. → [www.stwm.de/kultur](http://www.stwm.de/kultur)

### 19.11. UND 03.12. DEUTSCHE ARBEITSKULTUR

Wieso legen die Deutschen so viel Wert auf Pünktlichkeit? Warum gibt es oft Kritik und recht wenig Lob? Im Workshop für internationale Studierende erläutern die Referentinnen Fragen rund ums Arbeiten in Deutschland. Außerdem geben sie Tipps für eine gute Zusammenarbeit mit den künftigen deutschen Kolleginnen und Kollegen. Das Seminar findet auf Deutsch statt, Rückfragen sind auf Englisch möglich. Kosten: keine! Infos zur Anmeldung: → [stwm.de/kultur](http://stwm.de/kultur)

### 26.11., 03. UND 17.12. STRICKEN UND HÄKELN

Mützen, Schals, Handy-Taschen: Do it yourself! Wer selber strickt und häkelt, spart Geld und kreiert individuelle Einzelstücke – fern ab von Mainstream und fragwürdiger Herstellung. In diesem Kurs werden Grundlagen erlernt und die Kursleiterin steht mit Rat und Tat zur Seite. Vielleicht das ideale kultig-originelle Weihnachtsgeschenk? Kosten: 15 Euro (mit Studierendenausweis). → [www.stwm.de/kultur](http://www.stwm.de/kultur)

## ANSCHAUEN

### 08.11. FÜHRUNG DURCH DIE ERDINGER BRAUEREI

Eine Führung durch die Brauerei in Erding zeigt, wie gebraut wird und worauf es dabei ankommt. Im Anschluss können die verschiedenen Sorten Erdinger Weißbier mit einer typisch bayerischen Brotzeit probiert werden. Kosten: 9 Euro (mit Studierendenausweis). → [www.stwm.de/kultur](http://www.stwm.de/kultur)

### 13.11. BIS 01.12. LITERATURFEST MÜNCHEN

Zum 10-jährigen Jubiläum: Rund 120 internationale Autoren und Autorinnen lesen aus ihren Werken und es gibt tausende Neuerscheinungen zu entdecken. Das Festival vereint die Münchner Bücherschau im Gasteig, das forum:autoren und das Festprogramm des Literaturhauses. → [www.literaturfest-muenchen.de](http://www.literaturfest-muenchen.de)

### 17.11. BIS 23.11. FILMSCHOOLFEST MUNICH

Das Internationale Festival der Filmhochschulen München ist ein weltweit bedeutendes Nachwuchs-Filmfestivals und gehört zu den bedeutendsten Studentenfilmfestivals der Welt. Tickets sind ab 17.11. an der Festival-Kasse im Filmmuseum erhältlich. Einzelpreis: 5 Euro / Festival-Pass: 20 Euro → [www.filmschoolfest-munich.de](http://www.filmschoolfest-munich.de)

### BIS 24.11. FOTOAUSSTELLUNG VIS-À-VIS \ FOTODOKS 2019

Wie in den vergangenen Jahren regen auch die diesjährigen Fotodoks Festivaltage mit Podiumsdiskussionen, Künstlergesprächen und Filmen zur Diskussion über den Stand aktueller Dokumentar fotografie an. Die „Lothringer 13 Halle“ präsentiert eine beispielhafte und konzentrierte Auswahl an fotografischen Positionen, die ökonomische, soziale wie gesellschaftspolitische Machtverhältnisse beleuchten und vermeintliche „Wahrheiten“ in Frage stellen. → [www.lothringer13.com](http://www.lothringer13.com)

### WINTERSEMESTER KINO VON STUDIERENDEN FÜR STUDIERENDE

Jedes Semester stellen filmbegeisterten Studierende der LMU und der TUM ein tolles Kinoprogramm auf die Beine. Die Filme werden in Hörsälen gezeigt, der Eintritt liegt zwischen 2,50 und 5 Euro. Die TU bietet dieses Semester zum ersten mal auch Filme auf dem Campus in Garching an. Weitere Infos und Programm: u-kino der LMU → [www.u-kino.de](http://www.u-kino.de) tu film → [www.tu-film.de](http://www.tu-film.de)

## FEIERN

### 06.11. IMPORT EXPORT: TURN TABLE TENNIS

Jeden ersten Mittwoch im Monat ist Platz für zwei Lieblingsbeschäftigungen am selben Ort: Gemütlich Tischtennis spielen und die Musik genießen. Oder selbst auflegen. Hobby-DJs sind herzlich zu einer Open Decks- und Tischtennis-Session eingeladen, egal ob mit Vinyl oder CDs. An der Bar liegen zwei Listen aus, in die sich jeder für seinen 40-minütigen Auftritt eintragen kann. Seine Musik bringt man selbst mit. Der Eintritt ist frei! → [www.import-export.cc](http://www.import-export.cc)

### 16.11. MILLA CLUB: FIESTA DE CUMBIA INFERNAL

DJ Rupen (ehem. Jalla Club) und DJ Basseba (Chile) heizen dem Publikum mit einer Mischung aus tropischen, elektronischen und klassischen Beats ordentlich ein und bringen den Boden zum Brodeln wie die Sonne über Kolumbien! → [www.milla-club.de](http://www.milla-club.de)

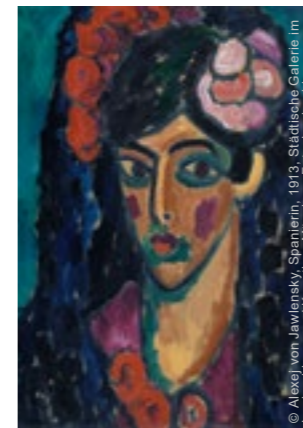
### 22.11. NACHTGALERIE: 2000ER PARTY

Von Sseed über Lady Gaga hin zu Disco Boys und Tokio Hotel. Nicht zu vergessen Nelly Furtado, Britney Spears, Justin Timberlake oder Robbie Williams. Mitsingen, Spaß haben und Ausflippen garantiert, denn Trash trifft Jugenderinnerungen! Getränke ab 50 Cent. Eintritt 8 Euro (mit Studierendenausweis).

### 28.11. MUSIKFILM AUS JAMAICA + PARTY

Das Kulturzentrum Bellevue di Monaco präsentiert einen brandneuen Film über legendäre Stimmen aus Jamaica. Darunter „Mr. Rocksteady“ Ken Boothe (\*1948), Winston McAnuff (\*1957) und Cedric Myton (\*1947), Leader von wegweisenden Bands, die zusammen mit Bob Marley, Peter Tosh und Jimmy Cliff auf der Bühne standen. Im Anschluss sorgen drei DJs für die passende Party-Stimmung. Eintritt: 4 Euro (ermäßigt). → [www.bellevuedimonaco.de/rude-and-reggae](http://www.bellevuedimonaco.de/rude-and-reggae)

Bei der Veranstaltungsreihe „cultureclubbing“ des Studentenwerks gibt es Kultur und Party an einem Abend – für Studierende kostenlos! Nächster Termin 28. November



© Alexej von Jawlensky, Spanierin, 1919, Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau München, Foto: Lenbachhaus



© ST

## COMOLY KLEINKUNST-WETTBEWERB

Vorrunden: Di, 05.11. + Do, 07.11., Halbfinale: Do, 14.11., Finale: Do, 21.11. Beginn jeweils 21.00 Uhr / OlyLounge im Studentenviertel Olympisches Dorf / Eintritt frei

Der Kleinkunstwettbewerb in der Wohnanlage Studentenviertel Olympisches Dorf feiert Jubiläum: Bereits zum zehnten Mal heißt es „Bühne frei!“ für Newcomer aus den Bereichen Comedy, Musik oder Poetry Slam! Die Organisatoren des Vereins der Studenten im Olympiazentrum haben in Zusammenarbeit mit dem Studentenwerk München auch in diesem Jahr wieder ein unterhaltsames Programm auf die Beine gestellt. Eine fachkundige Jury vergibt die Preisgelder des Studentenwerks: 555,55 Euro gehen an den Sieger oder die Siegerin auf dem ersten Platz, 222,22 Euro an den zweiten Platz. Getreu dem olympischen Motto „Dabei sein ist alles!“ sind alle Kleinkunstinteressierten herzlich dazu eingeladen, diesen spannenden Wettbewerb an vier Terminen live mitzuerleben und mit den Teilnehmenden bis zum Finale mitzufiebern. → [www.comoly.de](http://www.comoly.de)

## CULTURECLUBBING GOES LENBACHHAUS

Do, 28.11.2019 / 21.00 bis 23.00 Uhr Ausstellung im Lenbachhaus Kunstbau im U-Bahn-Zwischengeschoss U2 Königplatz / Party ab 23.00 Uhr im Harry Klein, Sonnenstraße 8 / kostenlos für Studierende

Kultur & Party in einer Nacht – für Studierende gratis! Im Rahmen von cultureclubbing, einer Veranstaltungsreihe des Studentenwerks München, öffnet das Lenbachhaus seinen Kunstbau im U2-Zwischengeschoss am Königplatz exklusiv für Studierende. Von 21.00 bis 23.00 Uhr können am Abend des 28. November 2019 alle kunstaffinen Nachtschwärmer die Ausstellung „Lebensmenschen. Alexej von Jawlensky und Marianne von Werefkin“ kostenlos anschauen. Das Künstlerpaar zählt zu den wegweisenden Figuren der expressionistischen Avantgarde. Die beiden waren prägende Mitglieder der Münchner Künstlervereinigung „Der Blaue Reiter“. Danach geht es zum Plaudern und Feiern ins Harry Klein. Auch hier gilt: Studierenden- und Personalausweis vorzeigen und gratis feiern. Die ersten 100 Studierenden erhalten einen Getränke-Gutschein am Club-Eingang! → [www.cultureclubbing.de](http://www.cultureclubbing.de)

## AUSTROPOP VON VOODOO JÜRGENS

Di, 10.12.2019, 20.00 Uhr / Alte Kongresshalle, Theresienhöhe 15 / Tickets 29 Euro

Österreichs junge Popszene boomt. Neben Wanda, Nino aus Wien und Bilderbuch ragt vor allem ein junger Musiker mit dem hübschen Namen „Voodoo Jürgens“ aus der Masse heraus. Nach ausverkauften Konzerten nah und fern kommt der Wiener, der mit bürgerlichem Namen David Öllerer heißt, mit seinem neuen Album „S’Klane Glücksspiel“ am 10. Dezember 2019 endlich wieder auf eine Münchner Bühne. Um was geht's? Der 35-Jährige porträtiert Außenseiter, Gestrauchelte und zwielichtige Gestalten zwischen Größenwahn, Schnaps und Gosse. Und das alles wie gewohnt mit einer großen Portion schwarzem Humor, verpackt in tiefsten Wiener Dialekt.

servus verlost 3 x 2 Tickets für das Konzert am 10. Dezember. Senden Sie bis 01.12.2019 eine E-Mail mit dem Betreff „Voodoo Jürgens“ an [servus@stwm.de](mailto:servus@stwm.de). Bitte geben Sie ihren Namen mit an.



© ClubZwei Konzert KG

← Nicht verpassen: Ab 5. November startet der Kleinkunstwettbewerb ComOly im Olydorf.

→ Tickets zu gewinnen!

WUSSTEN SIE SCHON, DASS...

- sich in München alle Beratungsstellen des Studentenwerks im Olympischen Dorf im Beratungszentrum in der Alten Mensa, Helene-Mayer-Ring 9, befinden?
- Sie sich im Beratungszentrum des Studentenwerks zu allen studentischen Themen beraten lassen können, von BAföG über Stipendien, Recht, allgemeinen und sozialen Fragen bis hin zur psychotherapeutischen Beratung?
- es auch in Rosenheim und in Freising Beratungsstellen des Studentenwerks gibt?
- man mit der Mobilen Beratung Termine an Orten außerhalb des Beratungszentrums vereinbaren kann?
- im Beratungsnetzwerk im Jahr 2018 insgesamt 12.818 Beratungskontakte stattfanden?
- eine Beratung im Beratungszentrum kostenlos, anonym und vertraulich ist?
- Sie die Kontaktdaten und Öffnungszeiten der Beratungsstellen online unter [www.stwm.de/beratungsnetzwerk](http://www.stwm.de/beratungsnetzwerk) finden?



Aktionstage

MENTAL GESTÄRKT DURCHS STUDIUM

Manche Studierende kennen das: Stress im Studium, Aufgieberitis, Durchhänger, gesundheitliche oder psychische Belastungen, Zweifel am Studium ... damit sind sie nicht allein. Um dieser wichtigen Thematik einen Raum zu geben, veranstaltet die Allgemeine Studienberatung der TU München vom 11. bis 13. November 2019 die Aktionstage „#TUM4MIND – Mental gestärkt durchs Studium“. Studierende und Interessierte erwartet ein abwechslungsreiches Programm an inspirierenden Vorträgen zu Themen wie Stress- und Selbstmanagement, interaktive Workshops in Kleingruppen, die praktisches Handwerkszeug für das Studium an die Hand geben sowie Begegnungsformate, in denen sich die Teilnehmenden mit Gleichgesinnten austauschen oder professionell beraten lassen können.

Machen Sie mit und gehen Sie mental gestärkt durchs Studium! Alle Angebote sind kostenlos und offen, lediglich für die Kurse am 12. November ist eine Anmeldung erforderlich.

Infos und Anmeldung: → [www.tum.de/tum4mind](http://www.tum.de/tum4mind)  
 Kontakt: → [tum4mind.ssz@tum.de](mailto:tum4mind.ssz@tum.de)

Buchtipps

RESILIENZ

Stress, Krisen und Niederlagen gehören zu jedem Leben dazu. Für die Kraft, die es uns ermöglicht, solche Ereignisse zu bewältigen, verwendet die Psychologie den Begriff „Resilienz“. Die psychische Widerstandskraft ist eine Verbindung von Veranlagung, Prägung und Erfahrung und kann sich, wie die Autorin Rebecca Böhme an vielen Beispielen zeigt, im Laufe des Lebens wandeln: durch Übung, Re-Evaluation und nicht zuletzt durch ein vertrauensvolles soziales Miteinander.

Nach einer Begriffserklärung geht es in weiteren Kapiteln des Buchs um die Messung von Resilienz und darum, welche Faktoren unsere Resilienzfähigkeit beeinflussen. Schließlich stellt die Autorin verschiedene Strategien für mehr Resilienz vor.

Rebecca Böhme ist Neuropsychologin und forscht momentan als Postdoc am Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften in Linköping, Schweden. Zu ihren Themen gehören unter anderem die soziale Interaktion und das Selbstkonzept.

→ Wir verlosen drei Buchexemplare. Senden Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Namen und dem Betreff „Resilienz“ bis 01.12.2019 an [servus@stwm.de](mailto:servus@stwm.de). Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt und können sich das Buch im Studentenhäus abholen.

Resilienz,  
 Rebecca Böhme  
 124 Seiten,  
 Softcover: 9,95 Euro  
 e-Book: 7,99 Euro  
 Verlag C.H.Beck



Steckbrief

EVANGELOS EVANGELOU



WER IST EIGENTLICH... ?

GEBURTSORT:

Athen, Griechenland

ALTER:

36

AUSBILDUNG:

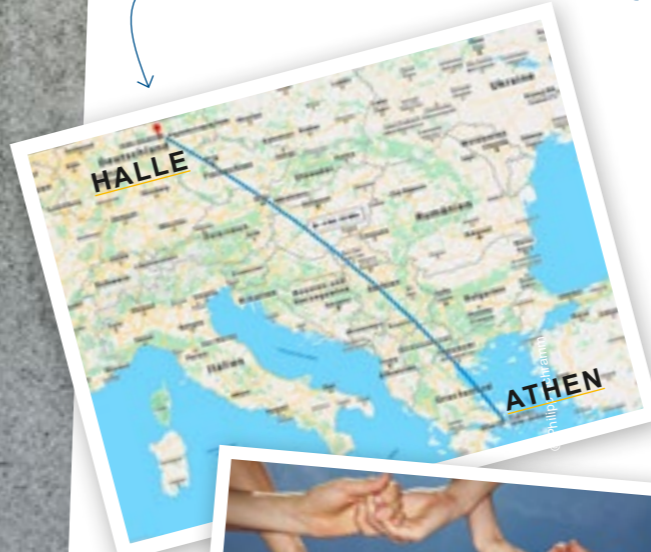
Medizin und Facharztausbildung Psychiatrie und Psychotherapie

IHR JOB BEI UNS:

Leitung der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle

PERSÖNLICHES:

Den Beginn meiner Studienzeit in Deutschland habe ich als eine besondere Herausforderung erlebt, da ich mich damals als 18-jähriger Grieche plötzlich in einem fremden Land mit einer anderen Kultur und anderen Strukturen befand. Die Art, wie ich diese Situation erlebt habe, hatte viele Ähnlichkeiten mit den Themen, mit denen Ratsuchende zu uns kommen.



Beschreiben Sie bitte Ihre Arbeit bei uns.

Ich bin als Leitung der Psychotherapeutischen und Psychosozialen Beratungsstelle zuständig für unsere zehn Therapeuten/-innen in München und Freising. Unsere Beratungsstelle ist häufig die erste Anlaufstelle für Ratsuchende mit psychischen und sozialen Problemen aller Art sowie mit studienbezogenen Problemen. Unser Ziel ist, im gemeinsamen Gespräch die individuelle Problematik der Studierenden zu klären und herauszufinden, welche weiteren Schritte für sie sinnvoll sind.

Welche Aspekte Ihrer Arbeit machen Ihnen dabei besonders Spaß?

Obwohl ich hauptsächlich als Führungskraft und weniger als Berater tätig bin, bereiten mir die Gespräche mit Studierenden eine besondere Freude. Es ist für mich sehr erfüllend, wenn mir die Ratsuchenden den Eindruck vermitteln, dass sie sich in ihrer Not verstanden und unterstützt fühlen.

Ihre Lieblingsfigur aus Dichtung, Literatur oder Film?

Ich bin ein großer Fan von David Lynch. Von all seinen außergewöhnlichen Figuren finde ich die ausführliche Charakterstudie der tragischen Heldin „Laura Palmer“ in der berühmten TV-Serie „Twin Peaks“ besonders spannend.

Ihr Rezept, wenn es stressig wird?

Die Vorstellung der Erleichterung, etwas „abgehakt“ zu haben, motiviert mich, über Lösungen pragmatisch nachzudenken und meine Zeit für ihre Umsetzung zu nutzen, damit der Stress endlich wieder vorbei ist. Allerdings, wie es im Leben so ist, kommt er immer wieder!

Was können Sie gar nicht leiden?

Ich kann mit dem Geschmack von Cola Zero überhaupt nichts anfangen!

Ihr Motto?

Seit meiner Schulzeit, als ich ihn zum ersten Mal hörte, erinnere ich mich immer wieder an den Spruch von Immanuel Kant: „Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des Anderen beginnt.“

Was fällt Ihnen zu diesem Bild ein?

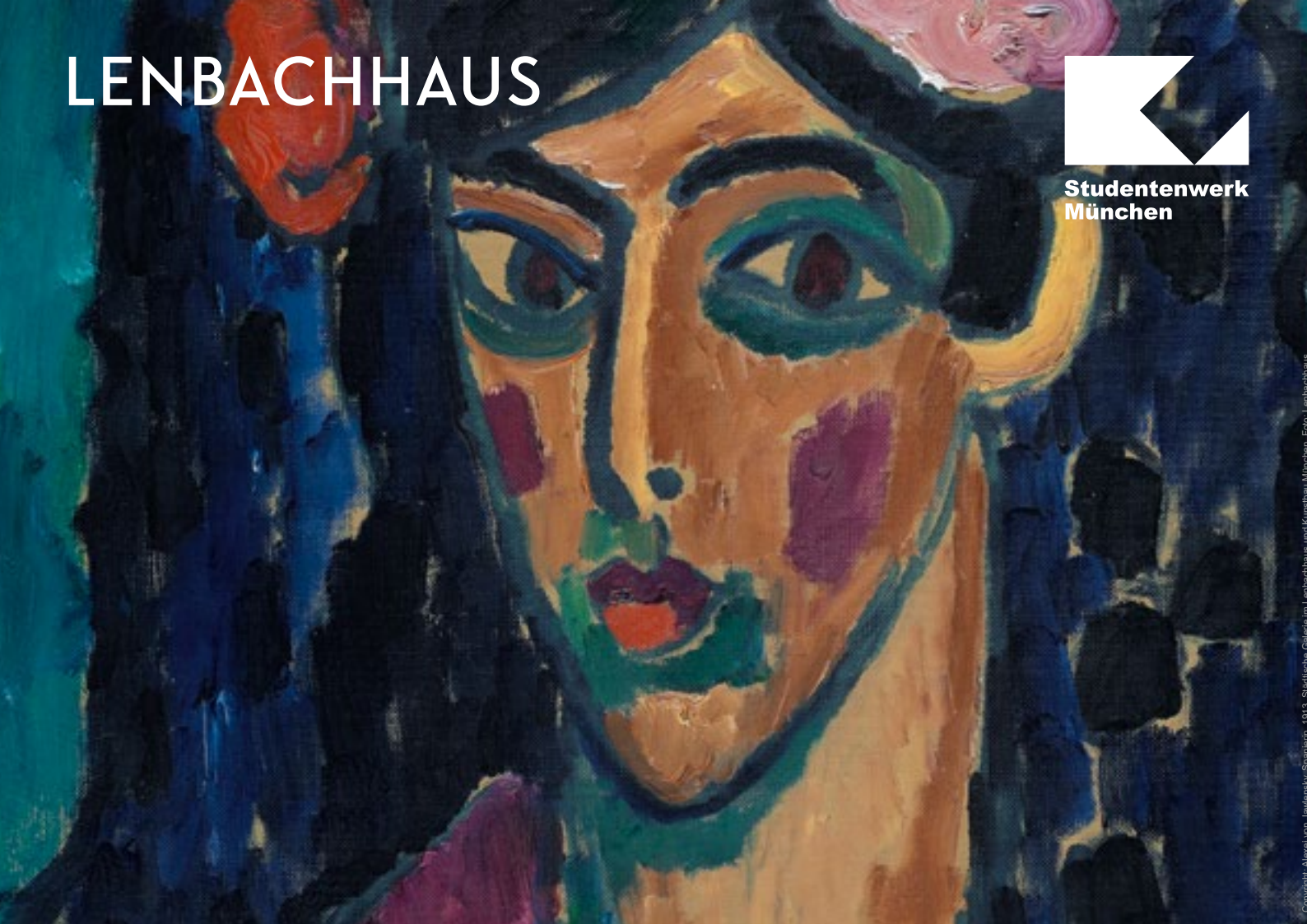
Ich denke an die Bedeutung der sozialen Beziehungen (Familie, Freunde, Partnerschaft) in der wichtigen Lebensphase des Studiums. Mir fallen auch Begriffe wie „Halt“, „Unterstützung“ und „Zusammenarbeit“ ein und ich hoffe, dass viele Studierende unser Angebot im Beratungszentrum auch so erleben können.

Bild: Wolf von Hoyer, Psyche, 1842; Leihgabe aus Privatbesitz; Bayerische Staatsgemäldesammlungen; Neue Phänotek, München

LENBACHHAUS



Studentenwerk  
München



© Courtesy: Alexei von Jawlensky, Sesselpark 1013, Städtische Galerie im Lenbachhaus und Kunstbau, München, Foto: Lenbachhaus

DAS STUDENTENWERK MÜNCHEN PRÄSENTIERT:

# CULTURECLUBBING GOES LENBACHHAUS

**28.11.2019**



**Ausstellung**

21.00–23.00 Uhr  
„Lebensmenschen“

**Clubbing**

ab 23.00 Uhr

Lenbachhaus München  
Luisenstraße 33  
U2 Königsplatz Zwischengeschoss

Harry Klein  
Sonnenstraße 8  
Karlsplatz (Stachus)



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

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

**[www.cultureclubbing.de](http://www.cultureclubbing.de)**