Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Brauchen junge Menschen einen anderen Zugang zur Selbsthilfe und zu persönlichem Engagement? Wir meinen: Ja! Aus diesem Grund gibt es bei SeKo den Schwerpunkt: Junge Selbsthilfe. Im Herbst diesen Jahres wird es eine mehrteilige Online-Veranstaltungsreihe dazu geben, vor allen Dingen für Themen die sich mit jungen Menschen befassen. Warum Gesprächsrunden und Selbsthilfegruppen auch an die Hochschule passen, erfahren Sie in diesem Podcast.

Barbara Kießling: Ja, Hallo und herzlich willkommen heute wieder aus der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (KISS) in Regensburg. Mein Name ist Barbara Kießling, ich bin Mitarbeiterin bei KISS, und ich werde heute das Interview führen. Bei mir ist heute Elisabeth Hockemeyer. Sie studiert an der ostbayerischen technischen Hochschule in Regensburg und war als Mitglied der Studierendenvertretung entscheidend daran beteiligt, dass eben nun direkt an der Hochschule Selbsthilfegruppen angesiedelt sind. Elisabeth, ich freue mich, dass Sie heute bei uns sind.

Elisabeth Hockemeyer: Vielen Dank, dass ich da sein darf.

Barbara Kießling: Bevor wir nun näher darauf eingehen, wie es dazu kam, dass eben Selbsthilfe an der OTH präsent wurde, würde ich Sie bitten, sich einfach mal ganz kurz vorzustellen.

Elisabeth Hockemeyer: Gerne. Also mein Name ist Elisabeth Hockemeyer. Ich bin 23 Jahre alt und studiere aktuell den Master Applied Research in Engineering Sciences an der OTH Regensburg.

Barbara Kießling: Und was waren Ihre persönlichen ersten Berührungspunkte mit dem Thema Selbsthilfe?

Elisabeth Hockemeyer: Tatsächlich erst dann die Selbsthilfegruppen an der OTH Regensburg an sich. Genau also erst durch diese Gründung habe ich das erste Mal Erfahrungen damit machen können.

Barbara Kießling: Sie haben das jetzt schon angesprochen: die Gründung der Selbsthilfegruppen an der OTH. Können Sie einfach mal kurz schildern, wie es dazu kam, dass eben diese Gesprächsrunden oder Selbsthilfegruppen an der OTH angeboten werden?

Elisabeth Hockemeyer: Ja, klar, gerne. Tatsächlich kam es dazu, weil ich persönlich auch von einer chronischen Erkrankung betroffen bin. Und ja, zweieinhalb Jahre davor bei mir auch die Krankheit ausgebrochen ist, ich dann auch sehr mit Depressionen zu kämpfen hatte. Und ja halt einfach wusste, wie es ist, wenn man so einer Situation ist, und dadurch das ja auch vor allem jetzt nach Corona die Nachfrage nach Psychologinnen so gestiegen ist und die Wartezeiten so lang sind, habe ich mir gedacht, wir müssen unbedingt etwas schaffen, um das zu überbrücken. Und ja, ich bin total froh, dass wir das dann an der OTH gründen konnten. Und genau dann, im Rahmen meines Amtes in der Studierendenvertretung habe ich dann eine Rundmail an alle Studierenden geschrieben, dass ein Informationsabend stattfindet, wo es einfach mal um das Thema der Selbsthilfegruppen geht und vor allem darum, das Selbsthilfegruppen gegründet werden. Also, es konnten alle hinkommen, die sich vorstellen konnten, halt selber eine Selbsthilfegruppe zu leiten oder daran beteiligt zu sein. Und ich war dann total geflasht, weil so viele Studierenden da waren, und wir hatten noch Unterstützung von

KISS eben oder von von "waagnis", von verschiedenen Vereinen und Organisationen, die an dem Abend begleitend mit dabei waren. Die informiert haben über die Themen, die informiert haben, wie es ist, Selbsthilfegruppen zu leiten. Und genau das war im Oktober 2021, und das war dann der Startschuss, von den Selbsthilfegruppen.

Barbara Kießling: Spannend. Können Sie nur ganz kurz noch erklären, was "waagnis" ist, weil wir ja auch Hörerinnen haben, die nicht aus Regensburg kommen.

Elisabeth Hockemeyer: Genau. Also "waagnis" ist eine Beratungsstelle speziell für Essstörungen.

Barbara Kießling: Welche Gruppen gibt's aktuell an der OTH?

Elisabeth Hockemeyer: Also, wir haben eine Gruppe zu chronischen Erkrankungen, zu Depressionen und Angststörungen, zu Essstörungen und jetzt ganz neu auch zu ADHS, also genau, ganz viele verschiedene Bereiche, sag ich mal.

Barbara Kießling: Ja, das hört sich sehr spannend an, dass jetzt sich mittlerweile innerhalb dieser eineinhalb Jahre schon so viele Gruppen gegründet haben.

Elisabeth Hockemeyer: Ja, also tatsächlich war auch eine ziemliche Dynamik erstmal drin. Wir hatten drei verschiedene Gruppen zu Angststörung und Depression. Das hat sich dann wieder geändert. Wir hatten speziell eine Gruppe für Depression und Essstörungen, aber dann wurde das zu Essstörungen an sich. Also genau, es ist eine Dynamik jetzt drin gewesen, und jetzt gerade haben wir dieses Programm laufen.

Barbara Kießling: Auf der Webseite, von der OTH, wird ja das Angebot nicht nur als Selbsthilfegruppen bezeichnet, sondern eben auch als Gesprächsrunden. War das eine bewusste Entscheidung?

Elisabeth Hockemeyer: Ja, das ist eine sehr gute Frage. Also tatsächlich war es eine bewusste Entscheidung, weil ich mir auch gedacht habe, dass Gesprächsrunden vielleicht mehr dazu einlädt, auch zu kommen, weil wir brauchen uns da nichts vormachen. Die Hürde zu, so in der Gruppe zu gehen, ist relativ hoch, und ja, durch das Wort Gesprächsrunden wollte ich das vielleicht ein bisschen lockerer darstellen.

Barbara Kießling: Wie werden denn die Studierenden über das Angebot informiert?

Elisabeth Hockemeyer: Also zum einen über Rundmails immer zum Anfang des Semesters. Wir haben auch Professor*innen angeschrieben, ob sie es in Vorlesungen auch teilen können. Es hängen verschiedene Flyer zu den Gruppen aus, also jede Gruppe hat ihren eigenen Flyer erstellt. Und genau, wie das halt in den Hochschulen/ Universitäten ist, hängen die halt aus. Und ganz neu, was wir jetzt gerade planen, ist, dass wir auch in Vorlesungen gehen, wo wir möglichst viele Studierende erreichen können. Ja uns vorne hinstellen und fünf Minuten über die Selbsthilfegruppen erzählen, um halt eben auch zeigen zu können, hey, es gibt diese Gruppen, man kann da hinkommen, und es ist nichts Schlimmes, wenn man auch dahin geht. Also, es ist ein Angebot, was einfach als normal, sag ich jetzt mal, angesehen werden sollte.

Barbara Kießling: Sehr cool! Sie hatten ja schon gesagt, dass dieser erste Infoabend sehr gut angenommen wurde. Wie ist es jetzt so nach eineinhalb Jahren generell? Werden die Gruppen gut angenommen? Ist da ein großes Interesse daran? Wie sind da die Reaktionen der Studierenden?

Elisabeth Hockemeyer: Also, es kommt tatsächlich auf die Gruppen drauf an. Wenn jetzt zum Thema ADHS, das wird wirklich gut angenommen, ist auch ein sehr unterschätztes Thema. Angststörungen und Depressionen, die Gruppe wird auch sehr gut angenommen. Ja, und bei den Gruppen zum Beispiel Essstörungen, da ist es jetzt eher schwieriger. Also, da kommen nicht so viele und wir erörtern natürlich auch immer, woran könnte das liegen? Ist die Hürde da nochmal größer für die betroffenen Personen? Genau, so ist jetzt gerade die Situation, auch bei chronischen Erkrankungen. Ja, da gibt's so eine feste Gruppe mittlerweile, und die, die kommen immer regelmäßig.

Barbara Kießling: Sie hatten es jetzt gerade angesprochen so mit der festen Gruppe, die regelmäßig kommt. Wie ist da so die Erfahrung speziell an der Uni oder an der Hochschule? Bleiben da die Teilnehmenden das ganze Semester, oder gibt es da über das Semester hinweg einen Wechsel? Oder wie sieht es dann aus, wenn Semesterferien sind?

Elisabeth Hockemeyer: Ja, also, so wie mir das immer die Gruppenleiter*innen erzählen, gibt es schon einen festen Kern mittlerweile, für die das wirklich auch ein wichtiger Bestandteil ist, und auch in den Semesterferien haben wir Angebote. Also jetzt, auch in den letzten Semesterferien war es nicht komplett ruhig, sage ich mal, sondern es ist weitergelaufen, was ich auch wirklich bewundernswert von den Gruppenleiter*innen finde, dass sie in ihren Ferien das weiterführen.

Barbara Kießling: Das stimmt, aber natürlich auch gut, weil so ein Semester geht super schnell rum, und dann sind wieder eineinhalb Monate Semesterferien. Das wäre...

Elisabeth Hockemeyer: Ja und vor allem nach den Prüfungen. Ich glaube, diese Phase sollte man nie unterschätzen. Es ist schon wichtig, dass man auch abgefangen wird, wenn man das braucht. Ja, und dafür sind wir eben auch da.

Barbara Kießling: Wie ist es, kooperiert ihr mit Einrichtungen und Stellen der Hochschule, und wie steht, so die Hochschulleitung zu dem Angebot?

Elisabeth Hockemeyer: Also, jetzt auf die Hochschule bezogen haben wir wirklich ein sehr gutes Netzwerk. Mittlerweile, auch mit den sozialen Stellen, die es halt an der Hochschule auch gibt, bekommen wir auch wirklich Unterstützung, und auch die Hochschulleitung ist sehr offen gegenüber dem Thema und unterstützen uns sehr. Da bin ich wirklich wirklich dankbar, weil das was sehr Schönes ist, dass das so gut angenommen wird. Und ja, genau außerhalb von der Hochschule sind wir auch richtig gut vernetzt mittlerweile. Ich habe vorher schon zwei Gruppen genannt. Es gibt aber auch noch sehr viele weitere Vereine, die immer als Ansprechpersonen auch für die Gruppenleiter*innen da sind. Also, wenn es zu irgendwelchen Situationen kommen sollte, wo man mal drüber sprechen muss, dann sind eben auch die Vereine, Organisationen da. Das ist richtig schön!

Barbara Kießling: Schön, jetzt, mit den Angeboten an der Hochschule werden ja speziell junge Leute angesprochen, und jetzt Sie mit ihren Erfahrungen, die Sie jetzt so in der Koordinierung schon gemacht haben. Was glauben sie? Wie muss Selbsthilfe gestaltet sein, damit sie vor allem eben die jungen Menschen erreicht?

Elisabeth Hockemeyer: Ja, das ist auch eine sehr gute Frage. Also bei uns ist es jetzt so, wir können das Studierendenhaus beispielsweise nutzen, und das Studierendenhaus ist eh ein Ort, wo alle hinkommen können, wo wir Lernplätze haben, wo wir ein Meditationsraum haben, also einen Raum der Stille, und das halt einfach sehr attraktiv für Studierende ist. Und ja, wir haben halt auch probiert, in diesem Rahmen halt in einen Raum zu schaffen, mit dem man sich wirklich sicher fühlen kann, in dem man ankommen kann, indem man nicht gestört wird, was an der Hochschule wirklich schwierig ist, weil immer überall Leute sind. Aber dadurch haben wir einen sicheren Raum geschafft. Wir haben zum Beispiel auch Kissen und Decken und halt sowas besorgt, einfach dass man auch verschiedene Möglichkeiten hat, Übungen anzuwenden. Und ja, ich glaube, dass wirklich dieses Studierendenhaus auch ein sehr guter Ort dafür ist, weil es ist mitten im Geschehen, aber trotzdem geschützt.

Barbara Kießling: Ja, das stimmt. Die Hemmschwelle, da mal hinzugehen, wird dadurch natürlich heruntergesetzt.

Elisabeth Hockemeyer: Ja, weil es in der Theorie... also ich meine, man merkt auch nicht, ob die Person jetzt zu einer Selbsthilfegruppe geht oder ja, einfach woanders hin im Studierendenhaus, und von daher ist es, glaube ich, ein ganz guter Ort.

Barbara Kießling: Grundsätzlich jetzt das Thema Selbsthilfe an Hochschulen und Universitäten. Warum denken Sie, das ist wichtig, beziehungsweise welche Vorteile bringt es mit sich, wenn es wirklich direkt auch an der Uni oder an einer Hochschule angeortet ist?

Elisabeth Hockemeyer: Ja, also meiner Meinung nach ist eine Hochschule, ein Ort, an dem wir auch wirklich leben so, das muss man einfach sagen. Wir sind von morgens bis abends teilweise da, und es muss eben auch ein Ort sein, an dem man sich wohlfühlen kann. Und dieses Angebot ist halt an der Hochschule so gut angesiedelt, weil man dann eben auch nach der Vorlesung zum Beispiel hingehen kann. Man muss nicht extra das andere Ende der Stadt fahren, sondern kann dort hingehen, wo man eh den ganzen Tag ist. Und deswegen finde ich das einfach total wichtig. Und ich finde es halt auch wichtig, den anderen Kommiliton*innen zu zeigen, ja, wir haben das an der Hochschule, und das ist gut, und alle können da hinkommen, und es ist wichtig, dass das ja, dass man auch eben offen darüber spricht. Und genau deswegen finde ich es halt wichtig, von Anfang an, auch jetzt, wenn neue Studierende an die Hochschule kommen, dass sie wissen, es gibt dieses Angebot, und die Hochschule ist total offen gegenüber diesen Themen.

Barbara Kießling: Ja, ich kann mir das auch gut vorstellen, dass das... natürlich sind da ja auch alle Menschen in einer ähnlichen Lebensphase. Alle Studierenden, gleich alt, und ich kann mir schon vorstellen, dass ich mich auch vielleicht mehr öffnen könnte, wenn ich weiß, das sind Personen, die ähnliche Probleme haben oder ähnliche Anliegen gerade im Leben.

Elisabeth Hockemeyer: Ja, total, und das ist halt auch ... also, alle die da sind, studieren, und alle kennen diesen Alltag im Studium, alle kennen diese Probleme im Studium oder halt, womit man halt tagtäglich zu tun hat, und das ist halt das schöne, weil man dann von Anfang an dann gemeinsamen Nenner hat.

Barbara Kießling: Das sind jetzt alles Vorteile von Selbsthilfe an Universitäten und Hochschulen. Sehen Sie auch Schwierigkeiten bei der Implementierung von so einem Angebot?

Elisabeth Hockemeyer: Ja, also tatsächlich das, was ich vorhin gemeint hatte, dass die Hemmschwelle doch sehr hoch ist, auch hinzugehen. Weil natürlich, man muss beachten, wenn du da hingehst, weißt du nicht, ob da eine Kommilitonin oder einen Kommilitonen von dir sitzt. Und von daher glaube ich schon ja, dass es nicht so einfach ist zu sagen, okay, ich mach das jetzt, ich gehe dahin. Aber trotzdem auch da wieder der Punkt, selbst wenn jemand da ist, den man kennt, dann ist es ja eigentlich was, ja, kann ja auch was schönes sein, weil man dann, man muss ja auch nicht drüber sprechen, jetzt außerhalb von dieser Gruppe. Aber es ist was ja, wo man zeigt, okay, du bist auch da, passt, das ist gut, wir können einfach hier sein, und das ist unser geschützter Raum.

Barbara Kießling: Da habe ich jetzt auch noch eine Frage zu. Es ist ja jetzt seit 2021 und an so einer Universität die Studierenden sind ja nur eine gewisse Zeit dort, bis das Studium vorbei ist. Und es geht ja manchmal wirklich auch schnell, bis so ein Bachelor rum ist. Hattet ihr das schon, dass es so ein bisschen jetzt diesen Wechsel gab, auch in den Leitungen?

Elisabeth Hockemeyer: Ja. Nee, auf jeden Fall genau. Also, ich glaube mittlerweile, drei Leitungen oder so haben aufgehört. Also, die haben ihr Studium beendet und dadurch dann auch die Gruppenleitung abgegeben, und da muss man halt einfach schauen. Wir haben dann zum Beispiel eine Gruppe mit der anderen zusammengeschlossen, weil das dann ganz gut sich ergeben hat, und es wird immer wieder zu Wechseln kommen. Das ist natürlich auch eine Herausforderung in der Organisation und Planung, aber wir sprechen uns da immer schon rechtzeitig ab, und dann weiß man eben, wann, welche Personen aufhören. Und tatsächlich auch ganz schön gibt es auch Gruppenteilnehmer*innen, die dann sagen, hey, ich glaube, ich könnte mir vorstellen, mit Gruppenleitung zu sein. Das gefällt mir so gut hier, und ich bin jetzt echt schon länger mit dabei.

Barbara Kießling: Ja, das kann ja auch voll die Chance sein, wenn man automatisch immer nach einer gewissen Zeit so ein bisschen ein Wechsel hat, weil einfach da neue Dynamiken entstehen. Das ist eigentlich... kann auch im Vorteil eben auch sein. Wir haben ja jetzt erst mal sehr allgemein so über die Strukturen gesprochen. Sie organisieren das Ganze. Sie sind Koordinatorin dieser Selbsthilfegruppen, an der OTH. Sie haben aber vorhin ja auch angesprochen, dass Sie selbst eine chronische Erkrankung haben. Sind Sie da selbst Teil einer Gruppe, oder sind Sie wirklich eher nur so im Organisatorischen?

Elisabeth Hockemeyer: Also, ich habe lange überlegt, vor allem die Gruppe zu chronischen Erkrankungen wäre dann eben die gewesen, wo ich mit dabei gewesen wäre. Tatsächlich muss ich aber sagen, zu der Zeit, wo ich das Ganze organisiert habe, war ich ja in der Studierendenvertretung und hatte da ein enorm hohes Pensum. Das hätte ich einfach nicht geschafft mit der Ruhe, die man dafür braucht, auch diese Gruppe mitzuleiten. Also, ich schließe es nicht aus, dass ich das in Zukunft vielleicht auch noch machen werde. Aber jetzt aktuell ist es einfach für mich auch gut, das Ganze so von außen zu planen, und ich glaube, dann hat man auch noch mal einen anderen Blickwinkel, als wenn man mitten drin ist.

Barbara Kießling: Was sind jetzt so abschließend ihre ganz persönlichen Highlights, die Sie irgendwie miterleben durften, seitdem Sie sich für Selbsthilfe an der Hochschule engagieren?

Elisabeth Hockemeyer: Tatsächlich hat es angefangen mit diesem ersten Treffen, von dem ich erzählt habe. Also es hat mich umgehauen, wie hoch das Interesse war, und das war... also auch, wenn ich jetzt noch darüber spreche. Das ist einfach sehr, auch emotional für mich, weil ich weiß nicht, wir waren vielleicht 25, 30 Studierende, die halt dann da waren. Und alle haben sich untereinander ausgetauscht, als die Veranstaltungen vorbei waren, und dann ging es halt auch so in Gespräche, so, hey, ich habe Morbus Crohn, was hast du? Also so total spannend zu sehen, wie sich so viele Menschen komplett normal darüber unterhalten haben, was sie haben oder was sie beschäftigt, und dass sich da neue Freundschaften auch geschlossen haben. Und ja, also, es war ein total faszinierendes Erlebnis. Einfach. Ich saß einfach da und habe zugehört, so um mich herum, und so viele haben einfach total normal, so wie ich mir das wirklich von Herzen wünsche, darüber gesprochen. Und ja, also das war, glaube ich, bis jetzt mein größtes Highlight von allem, und und ja, dann auch zu sehen, wie die Gruppen wachsen, wie immer mehr Teilnehmende dazukommen. Oder auch, als wir zusammen alle einen Kochabend gemacht haben, dann auch mit den Teilnehmenden, die kommen wollten. Und es war halt.... also diese Treffen sind so wunderschön, weil wir sind halt... dann haben alle gekocht, auch im Studierendenhaus, das war richtig schön. Und ja, da halt auch diese total offene Kommunikation. Und dann, wenn halt auch mal die Frage kommt, "wie geht es dir gerade?", dann kommt nicht nur ein "gut", sondern dann kann man halt auch wirklich darüber reden und auch mich mit den Teilnehmenden auszutauschen und zu hören, wie wichtig das mittlerweile für sie ist. Ja, das, es war einfach total schön. Und auch ein anderes Erlebnis, wo ein Student zu mir gesagt hat, er hat nur an der OTH zum Studieren angefangen, weil wir die Selbsthilfegruppen haben. Ja jetzt so abschließend, das Neuste, was mich wirklich von Herzen freut, ist, dass die Selbsthilfegruppen als Organisation den Preis für studentisches Engagement gewonnen haben. Und ja, das zeigt zeigt einfach noch mal mehr, wie wichtig dieses Thema ist, und dadurch haben wir es auch nochmal ein bisschen mehr in die Öffentlichkeit tragen können, und ja, trägt ein Stück weit zu Entstigmatisierung bei.

Barbara Kießling: Ja, voll schön. Voll die schönen Erfahrungen, die Sie da berichten! Sie hatten jetzt auch angesprochen, dass es ja auch so gemeinsame Aktionen gab. Gibt´s des regelmäßig, dann mit allen Gruppen?

Elisabeth Hockemeyer: Also untereinander, die Gruppen machen auch mal außerhalb was. Von den normalen Terminen, sage ich mal. Die gehen zusammen in die Stadt oder jetzt auch im Sommer, gehen raus. Das ist einfach total schön. Wir planen jetzt auch, ein Sommerfest zu machen mit allen Teilnehmenden, den Gruppenleiter*innen. Und ja, genau, also, ich hoffe, dass das bleibt, weil das macht das Ganze auch noch mal lockerer oder irgendwie nochmal familiärer, sage ich jetzt mal auch, genau.

Barbara Kießling: Wollen wir abschließend noch mal kurz einen Blick in die Zukunft werfen? Selbsthilfegruppen gibt es jetzt an der OTH. Gibt´s schon Bestrebungen, das auch auszuweiten auf die Universität Regensburg?

Elisabeth Hockemeyer: Also, wir sind da im engen Kontakt auch mit der Studierendenvertretung von der Uni Regensburg, bekommen von der auch immer wieder Unterstützung, wenn es um irgendwelche Veranstaltungen geht. Und auch jetzt mit anderen Hochschulen in Deutschland hatten wir auch schon Kontakt, die das mitbekommen haben, uns kontaktiert haben. Das war auch richtig cool, einfach und von uns halt dann hören wollten," hey wie ging das Ganze los?", "Was müssen wir alles organisieren?", "Wer sind die Ansprechpersonen?" Also von daher hoffe ich, dass es sich auch noch immer weiter an Hochschulen ausbreiten wird.

Barbara Kießling: Vielleicht trägt der Podcast ja auch dazu bei, dass ein paar Studierende aus anderen Städten in Bayern das hören und sich denken, ah, das ist eine coole Idee. Deswegen abschließend haben Sie noch einen Tipp oder ein paar Tipps und Tricks, wenn Ihnen jetzt Studierende von anderen Universitäten zuhören, was man bedenken muss, wenn man das Ganze starten möchte an der Uni?

Elisabeth Hockemeyer: Also tatsächlich so der kniffligste Punkt war die Raumfindung. Also, Räume sind sehr rar, und das lernt man recht schnell. Von daher vielleicht zunächst erstmal schauen, hätten wir die Möglichkeit, sowas umzusetzen? Hätten wir einen Raum, der der passen würde? Und dann einfach mit den sozialen Organisationen innerhalb der Hochschule treffen und darüber sprechen, dass das geplant werden soll. Und dann kommt man auch recht schnell an die Kontaktpersonen ran, beziehungsweise bekommt dann einfach Hilfestellungen, wie es weitergehen könnte. Für mich war es auch wichtig, am Anfang herauszufinden, wie der Bedarf an der Hochschule ist, also jetzt auch mit den sozialen Beratungsstellen, dass man da im Austausch war. Wie ist denn gerade die Lage? Also welche Gruppen würden denn gerade vielleicht auch Sinn machen? Und genau dann, wenn man diese Rahmenbedingungen geklärt hat, mit der Studierendenvertretung in Verbindung setzen und da eben auch anfragen, ob es möglich ist, alle Studierenden anzuschreiben, sobald eben das Konzept steht.

Barbara Kießling: Ja, dann habe ich auf jeden Fall einen sehr spannenden Einblick bekommen und danke ihnen sehr für ihr Engagement, und die Tatkraft das auch umzusetzen an der OTH, und ich hoffe, dass sich das noch weit verbreitet, auch in anderen Universitäten und anderen Städten.

Elisabeth Hockemeyer: Ja, ich würde mich sehr freuen. Vielen Herzlichen Dank.

Barbara Kießling: Dankeschön.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei „seko on air“, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.