MENTAL HERO RUN

Studo und Instahelp veranstalten Charity-Lauf für mentale Gesundheit von Studierenden

Graz/05.10.2021. Am 10. Oktober 2021, dem World Mental Health Day, veranstalten Studo und Instahelp den ersten Charity-Lauf für mentale Gesundheit für Studierende in Österreich und Deutschland. Der MENTAL HERO RUN soll das Bewusstsein für mentale Gesundheit stärken und psychologische Online-Beratung kostenlos für Studierende ermöglichen. Jede*r kann dabei sein und für die Studierenden laufen!

Die Corona-Pandemie hat die Studierenden hart getroffen. Distance Learning und der dadurch gestiegene Lernaufwand im Studium belasten die mentale Gesundheit von vielen Studierenden. Dazu kommen Herausforderungen wie Einsamkeit, finanzielle Unsicherheit durch Jobverluste, und Verzögerungen im Studium. Auch erste Schritte in ein eigenständiges Leben und die Selbstverwirklichung mussten oftmals rückgängig gemacht werden: Studierende zogen von der ersten eigenen Wohnung wieder zurück zu den Eltern, andere mussten lange geplante Auslandssemester und Praktika absagen.

“Wir haben in den vergangenen Semestern so viele erschütternde Nachrichten von Studierenden bekommen, die uns von ihren mentalen Belastungen im Studium erzählt haben. Irgendwann war für uns klar: Wir müssen hier einfach helfen”, erklärt **Lorenz Schmoly**, Geschäftsführer von Studo. Das Thema mentale Gesundheit ist für die Anbieter der Grazer Studierenden-App Studo nicht neu: In der Studo App, Österreichs meistgenutzter App zur Organisation im Studium, wird seit März 2020 ein Mental Health Chat angeboten. Über diese Plattform erhalten Studierende psychologische Beratung online - ein Produkt des ebenfalls aus Graz stammenden Erfolgsstartups Instahelp.

Hilfe für Studierende: Charity-Lauf

Wie wollen Studo und Instahelp Studierenden helfen? Mit einem österreich- und deutschlandweiten Charity-Lauf: dem MENTAL HERO RUN. Der Lauf soll das Bewusstsein für mentale Gesundheit stärken und psychologische Online-Beratung kostenlos ermöglichen. Es werden alle gelaufenen Kilometer addiert und pro 10 Kilometer, die von den Teilnehmer*innen zurückgelegt werden, wird eine Online-Beratungseinheit gespendet und die mentale Gesundheit von Studierenden unterstützt. *"Instahelp setzt sich für die Gleichstellung von physischer und psychischer Gesundheit ein. Der MENTAL HERO RUN bildet das perfekt ab. Gleichzeitig wird deutlich gemacht, wie wichtig das Thema mentale Gesundheit für die täglichen Herausforderungen im Studium ist. Bei Instahelp sehen wir, dass der Bedarf an psychologischer Beratung seit Corona signifikant gestiegen ist. Psychologische Beratung muss leistbar werden. Darauf machen wir als Organisatoren alle Sponsor*innen und Läufer*innen aufmerksam!"*, sagt **Dr. Bernadette Frech**, CEO von Instahelp.

MENTAL HERO RUN: Infos zur Anmeldung

Laufen, Gutes tun und Unterstützung ermöglichen - mit dieser Vision startet der erste Charity-Lauf von Studo und Instahelp am 10. Oktober. Die Teilnahme am MENTAL HERO RUN ist für alle - auch Personen, die nicht studieren - möglich. Hier gelangen Sie zur Anmeldung.
Alle Teilnehmer*innen können am 10. Oktober den ganzen Tag über, egal an welchem Ort, laufen und ihre Distanz über die "adidas running"-App tracken.
Die gelaufene Distanz aller Teilnehmer*innen wird am Ende durch 10 geteilt - das ergibt die Anzahl an psychologischen Beratungseinheiten, die im Mental Health Chat an Studierende gespendet werden. Als Sponsor*innen wird der MENTAL HERO RUN von folgenden Partner*innen unterstützt:
Allianz Österreich, edustore, Austrian College Sports League (ACSL), BlueTomato, Knapp Industry Solutions, Knapp ivii, uvm.

Über Studo und Instahelp:
Seit Anfang 2020 arbeiten die beiden Grazer Unternehmen daran, das Bewusstsein für die mentale Gesundheit von Studierenden zu stärken und das Unterstützungsangebot für Studierende zu fördern. Teil dieses Unterstützungsangebots sind der in die Studo App integrierte Mental Health Chat, über den Studierende psychologische Beratung per Chat, Anruf oder Videocall erhalten. Mit dem MENTAL HERO RUN soll das Thema mentale Gesundheit von Studierenden in Österreich und Deutschland noch bekannter gemacht werden.

Über Studo:
Studo ist ein Educational-Technology-Unternehmen mit Sitz in Graz und Düsseldorf und beschäftigt sich mit Digitalisierungslösungen für Studierende und Hochschulen. Seit 2016 bietet Studo eine Organisations-App für Studierende an. Die App wird derzeit in Österreich und Deutschland von über 300.000 aktiven Usern, die großteils Studierende aber auch Hochschul-Bedienstete sind, genutzt. 25 Hochschulen sind bereits Kooperationspartnerinnen und stellen ihren Studierenden die PRO Version der Studo App und weitere digitale Lösungen von Studo zur Verfügung.

Die Studo App organisiert Kurse, Stundenplan und Mails und bietet mit dem integrierten Chat und Newsfeed eine Plattform für Studierende an den jeweiligen Hochschulen. Als Anbieter sicherer Services für Hochschulen und Studierende entwickelt Studo gemeinsam mit Hochschulen auch digitale Tools, die auf die Bedürfnisse aller Hochschulangehörigen zugeschnitten sind. So sind beispielsweise mit der Medizinischen Universität Graz eine Workloaderhebung, mit der FH CAMPUS 02 ein digitaler

Studierendenausweis und eine digitale Anwesenheitsliste und mit zahlreichen Hochschulen im deutschsprachigen Raum der Kommunikationskanal Studo Newsroom entstanden.

Über Instahelp:
Auf Instahelp erhalten Personen online und rund um die Uhr einen einfachen und unkomplizierten Zugang zu professioneller, psychologischer Begleitung. Klinische und Gesundheitspsycholog:innen bieten ortsunabhängig psychologische Beratung über Video-/Audiotelefonie und Text-Chat an – auch abends und am Wochenende. Die Plattform für psychologische Online-Beratung startete 2015 in Österreich und ist aktuell in auch in Deutschland, der Schweiz, Frankreich und Großbritannien verfügbar. Instahelp ergänzt das bestehende Angebot in Praxen und Gesundheitseinrichtungen mit dem Ziel, die mentale Gesundheit durch einfachen Zugang zu professioneller Hilfe zu fördern. Die Beratungs-Sessions sind anonym, orts- und zeitunabhängig über Smartphone und Computer nutzbar.

Seit dem Start wurden mehr als 85.000 Privatpersonen über die Plattform beraten. Zudem steht die Online-Plattform über 220.000 Mitarbeiter:innen aus über 70 Unternehmen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung kostenlos und anonym zur Verfügung. Instahelp wurde bereits mehrfach ausgezeichnet (Top Brand Corporate Health 2021, Startup des Jahres 2019, HR Innovation Award 2018) und ist seit April 2020 Mitglied des „Digital Team Österreich“ des Bundesministeriums, der größten digitalen Offensive für den Lebens- und Wirtschaftsstandort Österreich.

In diesem Ordner finden Sie Fotos und Logos von Studo und Instahelp sowie Materialien zum MENTAL HERO RUN zum Download.

Bei weiteren Fragen, Interview- oder Fotowünschen an Studo oder Instahelp, können Sie sich gerne an mich oder an Diane Riedel wenden. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung!

Liebe Grüße

Isabella Zick

Studo – Sicherer Service für Studierende und Hochschulen
Public Relations
isabella.zick@studo.com
Mobil: +43 664 4400086

Diane Riedel

Instahelp
Public Relations
diane.riedel@instahelp.me
Mobil: +49 173 376 78 58