

## KÜNSTLER\*INNENGESUNDHEIT

Als Künstler\*in ist man gefordert, körperliche und mentale Höchstleistungen zu erbringen. Wer Berufsmusiker\*in werden (und bleiben) möchte, muss fit sein. Ziel ist es natürlich, die Gesundheit zu erhalten und präventiv Maßnahmen zu ergreifen, damit es erst gar nicht zu Beschwerden kommt.

In diesem Informationsblatt finden sich daher Informationen über Angebote der KUG zur Prävention als auch Informationen zu Anlaufstellen, wenn doch einmal Beschwerden auftreten, die als Orientierung dienen sollen, aber keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben bzw. ist eine ärztliche Abklärung von Beschwerden beim\*bei der Haus- bzw. Facharzt bzw. Fachärztin immer ratsam.

### MÖGLICHE ANLAUFSTELLEN BEI BESCHWERDEN

Sollte es einmal zu Beschwerden kommen, die z.B. durch das Üben ausgelöst werden, gibt es die Möglichkeit, spezielle physiotherapeutische, psychologische oder ärztliche Behandlung in Anspruch zu nehmen. Auch die KUG bietet ihren Studierenden einige Möglichkeiten:

#### Musikphysiologische Beratung & Training an der KUG

Seit dem Sommersemester 2023 bietet die KUG kostenfreie, individuelle musikphysiologische Beratungs- und Trainingseinheiten bei **Frau MMag. Dr. Mona Smale** (Musikerin und Musikphysiologin) an. Diese setzen primär in der Prävention an und geben Hilfestellungen, wie durch eine physiologisch gut ausgerichtete Haltung (mit und ohne Instrument) ein noch freieres Musizieren möglich ist und wie (instrumentenspezifische) Ausgleichsübungen beispielsweise Verspannungen und Schmerzen entgegenwirken können. Auch mentale Strategien für die Übe- und Bühnensituation können erarbeitet werden. Im Falle von Schmerzen ist die musikphysiologische Beratung erste Anlaufstelle und kann den Kontakt zu Spezialist\*innen (Kooperation mit der Medizinischen Universität Graz) herstellen.

Beratungs- und Trainingseinheiten finden (vorwiegend) im Einzelsetting statt und können zeitlich flexibel telefonisch mit Frau Dr. MMag. Mona Smale vereinbart werden. Eine Einschreibung ins Studium ist dafür übrigens nicht nötig.

### Kontakt Daten:

MMag. Dr. Mona Smale, PGDipTCL, CAS MP

Raum 18, Reiterkaserne (Leonhardstr. 82-84, 8010 Graz)

T: +43 664 64 25 466

### Psychologische Beratung für Studierende durch Instahelp über die App Studo

Studierende können bei Problemen bei ihrem Studium unterschiedlicher Art rasch Hilfe über eine online Beratung durch Instahelp (digitale Plattform für mentale Gesundheit) bekommen. Die Beratungen finden über den Mental Health Chat von Instahelp statt und werden von zertifizierten Online-Psycholog\*innen (per Anruf, Videocall oder Chat) auf anonymer Basis durchgeführt. Sie können überall und jederzeit stattfinden.

Dieses Angebot wurde mit der App Studo (über den App Store beziehen und Login mit den KUGonline Zugangsdaten!) kombiniert, da man dort als Studierende\*r identifiziert ist, mittels eines Freischaltcodes aber vollkommen anonym das Angebot von Instahelp nutzen kann.

### Wie können die Beratungen in Anspruch genommen werden?

1. Im Seitenmenü der Studo App auf "Mental Health Chat" klicken
2. Es öffnet sich die Landingpage mit dem Freischaltcode
3. Den Code kopieren und auf den großen Button "Jetzt Mental Health Chat starten" klicken, der direkt in das Beratungsportal von Instahelp führt
4. Ab dann befindet man sich in der Sphäre von Instahelp, einfach dort anmelden, den\*die passende\*n Psycholog\*in auswählen und einen Termin für die Beratung vereinbaren!

FAQs unter: <https://instahelp.me/de/support/>

### Österreichische Gesellschaft für Musik und Medizin (ÖGfMM)

Die ÖGfMM bezweckt die Förderung der Wissenschaft, Forschung, Lehre und Vernetzung im Kontext der interdisziplinären Interessensgebiete der Fachbereiche Musik, Medizin, Physiologie und Psychologie unter besonderer Berücksichtigung der Hilfestellung für physische und psychische Erkrankungen von Musiker\*innen. Diese Organisation besteht aus Musiker\*innen, Ärzten und Ärztinnen, Physiotherapeut\*innen, Musiktherapeut\*innen und Spezialist\*innen aus anderen Bereichen.

Auf der Webseite der ÖGfMM findet sich das Mitgliederverzeichnis – dies sind Spezialist\*innen, die man auch direkt kontaktieren kann, um sich eine Beratung zu holen:

<https://oegfmm.at/gesellschaft/mitgliederverzeichnis>

## DAS LEHRVERANSTALTUNGSANGEBOT ZUR „KÜNSTLER\*INNENGESUNDHEIT“ (Auswahl):

Um zu lernen, achtsam und bewusst mit seinem eigenen Körper als Künstler\*in umzugehen und mögliche Probleme zu verhindern, werden an der KUG z.B. folgende Lehrveranstaltungen angeboten (die genaue Beschreibung findet sich auf KUGonline unter „Alle Lehrveranstaltungen“):

### Alexandertechnik FWF / WF

**Anmeldung:** im Wintersemester (vorzugsweise) und im Sommersemester (sofern es noch freie Plätze gibt) möglich

**Art der Lehrveranstaltung:** Übung – 25-minütige Einzeleinheiten mit körperlichen Übungen (1,5 ECTS)

**Unterrichtssprachen:** Deutsch, Englisch, Spanisch

### Bewegung für Instrumentalstudierende WF

**Anmeldung:** im Wintersemester (vorzugsweise) und im Sommersemester (sofern es noch freie Plätze gibt) möglich

**Art der Lehrveranstaltung:** Übung (UE), 1 SSt, 1.5 ECTS

**Unterrichtssprache:** Deutsch

### Praxis Musiker\*innengesundheit FWF

**Anmeldung:** sowohl im Winter- als auch im Sommersemester

**Art der Lehrveranstaltung:** Gruppenunterricht mit körperlichen Übungen, Übung (UE), 2 SSt, 2 ECTS

**Unterrichtssprachen:** Deutsch, Englisch

**Empfohlene Fachliteratur:** “The Musicians Body: A Maintenance Manual for Peak Performance” von Jaume Rosset i Llobet und George Odam

### Musiker\*innengesundheit 01

**Anmeldung:** nur im Wintersemester

**Art der Lehrveranstaltung:** Gruppenunterricht, Vorlesung und Übung (VU), 1 VO, 1 UE, 2 ECTS

**Unterrichtssprache:** Deutsch

### Musiker\*innengesundheit 02

**Anmeldung:** nur im Sommersemester

**Art der Lehrveranstaltung:** Gruppenunterricht, Vorlesung und Übung (VU), 1 VO, 1 UE, 2 ECTS

**Unterrichtssprache:** Deutsch

### Embodiment am Instrument FWF

**Anmeldung:** sowohl im Winter- als auch im Sommersemester

**Art der Lehrveranstaltung:** Einzel- und Gruppenunterricht, Übung (UE), 1 SSt

**Unterrichtssprache:** Deutsch

### Körperpräsenz für Musiker\*innen 01 FWF

**Anmeldung:** sowohl im Winter- als auch im Sommersemester

**Art der Lehrveranstaltung:** Gruppenunterricht, Übung (UE), 1 SSt

**Unterrichtssprache:** Deutsch

### Körperpräsenz für Musiker\*innen 02 FWF

**Anmeldung:** sowohl im Winter- als auch im Sommersemester

**Art der Lehrveranstaltung:** Gruppenunterricht, Übung (UE), 1 SSt

**Unterrichtssprache:** Deutsch

### Weitere Angebote des Career Service Centers (CSC)

Um Studierende bereits frühzeitig auf die Risikobereiche in der Ausübung einer musikalischen Tätigkeit aufmerksam zu machen und mögliche Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit im Beruf zu vermitteln, werden im Career Service Center ergänzend Workshops mit alternativen Trainingsmethoden zur Verbesserung von physiologischen und mentalen Funktionen angeboten. Die Teilnehmenden erhalten damit die Möglichkeit, unterschiedliche Methoden im

Umgang mit derartigen Herausforderungen, die das Studium bereits mit sich bringen kann, in der Praxis auszuprobieren, zu vergleichen und die wirksamste Methode für sich selbst herauszufinden.

**Aktuelle Informationen unter:** <https://csc-kug.at/studierende/weiterbildung>

#### Weiterführende Informationen:

- Beachte auch die Informationen auf der Homepage „Studieren und Gesundheit“ unter:  
<https://www.kug.ac.at/studium/waehrend-des-studiums/studieren-gesundheit/>
- Informationen zu Krankheit und Versorgung in Österreich finden sich unter:  
<https://www.kug.ac.at/studium/vor-dem-studium/rund-ums-studium/krankheit-versorgung/>



Stand: Mai 2023

WELCOME CENTER  
Kunstuniversität Graz  
Lichtenfelsgasse 21, 8010 Graz, Österreich  
T +43 316 389-1234  
F +43 316 389-1231  
E willkommen@kug.ac.at  
www.kug.ac.at  
studieren.kug.ac.at  
facebook.com/KUGWelcomeCenter  
instagram.com/welcomecenterkug  
Skype-Name: KUG-WelcomeCenter