



Bild: Astrid Eckert



## Entspannung im Alltag

### Ruheräume und familienfreundliche Einrichtungen der TUM

**Für wen ist der Raum gedacht?** Jeder, der aus gesundheitlichen Gründen oder beispielsweise auch zur Stressprävention eine Pause im Uni-Alltag braucht, kann die speziell dafür eingerichteten Räume nutzen. In erster Linie richten sich die Räume an Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung, um sich ungestört und im Privaten zu erholen. Der Raum soll auch als Familienraum fungieren, das heißt als ein Rückzugsort für Studierende mit Kind oder schwangere Studierende.

- **Was kann ich im Raum machen?**<sup>1</sup> Je nach gesundheitlichen Gründen können Sie die verschiedenen Sitz- und Liegemöglichkeiten nutzen, um sich zu entlasten oder um einfach nur ein wenig die Ruhe zu genießen. Ebenfalls können Sie meditieren oder Dehnübungen machen, je nachdem wie Sie sich am besten erholen oder Kraft schöpfen können. Der Raum ist auch dafür gedacht, um in Ruhe Medikamente einzunehmen oder zu stillen, ohne dabei von Anderen gestört oder unterbrochen zu werden. Studierende Eltern können den Raum nutzen, wenn die Anwesenheit vor Ort erforderlich ist und Kinderbetreuung nicht anderweitig organisiert werden kann oder zur Überbrückung von Wartezeiten. Eine Wickelmöglichkeit, Spielsachen, Lese- und Bastelmaterial stehen zur Verfügung.

**Wie trage ich dazu bei, den Raum zu erhalten?** Bitte beachten Sie das allgemein geltende Ruhegebot, um Personen in anliegenden Räumen nicht zu stören. Alle Nutzer\*innen sollen in der Lage sein, die Räume personenbezogen gerecht zu verwenden. Wir bitten Sie demnach auch, den Raum nach der Benutzung wiederherzurichten, zum Beispiel Kissen an den richtigen Platz legen, sodass die nächste Person ihn aufgeräumt vorfindet. Bitte beschmutzen oder beschädigen Sie die Einrichtung, sowie den Raum selbst nicht, um eine angenehme Atmosphäre zu gewährleisten. Sollten Ihnen diesbezüglich etwas auffallen, melden Sie es den Mitarbeitern vor Ort, der Servicestelle oder der studentischen Vertretung über [sv@fs.tum.de](mailto:sv@fs.tum.de).

- **Wie kann ich den Raum nutzen?** Die Räume können vorab über TUMonline gebucht werden Falls es einen medizinischen Notfall gibt, bitten wir Sie, den Raum freizugeben.

Weitere Infos über die Nutzung finden Sie unter:

<https://www.tum.de/studieren-mit-behinderung>

<https://www.chancengleichheit.tum.de/diversity/familie/familienfreundliche-einrichtungen/>

### Notfallnummern

- Polizei	▶ 110
- Feuerwehr	▶ 112
- Ärztlicher Bereitschaftsnotdienst	▶ 116 117
- Telefonseelsorge	▶ 0800 1110111 / 0800 1110122
- Krisendienste Bayern	▶ 0800 6553000

1) Die allgemein gültige Hausordnung der Technischen Universität München gilt ergänzend auch für die Ruheräume.  
[https://portal.mytum.de/archiv/komp\\_gts/komp\\_gts\\_20030306\\_153103](https://portal.mytum.de/archiv/komp_gts/komp_gts_20030306_153103)