

Tipps für Studierende zur Krisenbewältigung in Zeiten von COVID-19

Teil 1: Umgang mit häuslicher Isolation – Strukturen schaffen

Momentan befinden sich die meisten Studierenden österreichischer Hochschulen in häuslicher Isolation. Für einige bedeutet dies, ihre Tage zum großen Teil in einem kleinen WG- oder Studentenheimzimmer zu verbringen, für andere, dass sie wieder in der Wohnung oder im Haus ihrer Eltern leben. Die bisher üblichen Tagesstrukturen sind verloren gegangen, direkte Kontakte zu Freunden fehlen und Konflikte durch den Wiedereinzug im Elternhaus steigen. Die momentan geltenden Maßnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus können das psychische Wohlbefinden stark beeinflussen.

In unserem Newsletter möchten wir Sie mit wissenschaftlich erforschten und bewährten Verhaltensmaßnahmen vertraut machen, welche Sie unterstützen sollen, diese Ausnahmesituation möglichst gut zu bewältigen.

Der Aufbau einer angemessenen Tages- und Wochenstruktur stellt ein zentrales Element dar, um sich selbst in unsicheren Zeiten Halt und Sicherheit zu schaffen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen ein paar Anregungen übermitteln, wie dies gut gelingen kann.

1. Bewährte Fähigkeiten helfen neue Situationen zu meistern

Im Gegensatz zu vielen anderen Bevölkerungsgruppen haben Studierende Erfahrung im Umgang mit fehlenden Tagesstrukturen und können auf viele Fähigkeiten der Selbstorganisation zurückgreifen.

Nutzen Sie Ihre vorhandenen Ressourcen und stellen Sie sich folgende Fragen: „Was hat bisher gut funktioniert? Welche Aktivitäten helfen mir, mich zu entspannen? Welche herausfordernden Situationen habe ich bisher bereits gemeistert und welche meiner Fähigkeiten waren dabei hilfreich? Zu welcher Tageszeit lerne ich am besten? Wie viele Stunden kann ich täglich konzentriert arbeiten? Lerne ich lieber alleine oder in Gruppen? Wie kann ich virtuelle Lerngruppen ins Leben rufen und umsetzen? Wie kann ich mich am besten motivieren? Was hat mir bisher geholfen, um zwischendurch gut abzuschalten? Welche Tipps würde ich meinen Kolleg*innen geben, wenn diese alleine zu Hause sitzen und Schwierigkeiten mit der Selbstorganisation haben? Was würden meine Studienkolleg*innen sagen, welche meiner Stärken mir gut durch diese Zeit helfen könnte? Auf welche Ressourcen kann ich im Moment zurückgreifen, um psychisch stabil und erfolgreich durch das laufende Sommersemester zu kommen“

2. Ein guter Überblick gibt Orientierung und wirkt Hilflosigkeit entgegen

Momentan besteht für viele Studierende vor allem die Ungewissheit, wie es im Sommersemester 2020 weiter geht, welche Prüfungen gemacht und welche Lehrveranstaltungen abgeschlossen werden können. Viele Studierende haben in der letzten Zeit auch ihre Nebenjobs verloren und müssen sich jetzt mit der Frage konfrontieren, wie sie ihr Leben weiter finanzieren.

Verschaffen Sie sich in einem ersten Schritt einen Überblick über ihre finanzielle Lage und eventuelle finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten wie den Sozialfonds der ÖH JKU etc.

Vielleicht können Sie auch neue Einnahmequellen erschließen, zum Beispiel als Erntehelfer*in (www.dielebensmittelhelfer.at) oder Zivildienstler.

Genauso verschaffen Sie sich einen Überblick über ihren Lernstoff angesichts der veränderten Situation. Informieren Sie sich, welche Fächer wie und wann abgeschlossen werden können. Überlegen Sie, in welchen Fächern sie sich trotz der Unsicherheit und Ungewissheit auf eine Prüfung vorbereiten können.

Vor diesem Hintergrund entscheiden Sie nun, wie viele Stunden pro Woche Sie für Ihre finanzielle Absicherung einerseits und für Ihr Weiterkommen im Studium andererseits aufwenden möchten bzw. müssen. Machen Sie diese Wochenplanung schriftlich bzw. elektronisch.

Vielleicht lassen sich über Videotelefonie auch Lerngruppen organisieren. Das gemeinsame Lernen schafft ebenfalls Struktur, macht mehr Spaß und wirkt sich oft positiv auf den Lernerfolg aus.

Beantragung Unterstützung ÖH Sozialfond → ca. 2 Stunden
Organische und analytische Chemie → ca. 4 Stunden
Signale und Systeme 1 → ca. 5 Stunden
Softwareentwicklung 2 → ca. 2 Stunden
Kostenrechnung → ca. 3 Stunden
Arbeit → 1 Tag
...

3. Positive Aktivitäten wirken Stress entgegen

Überlegen Sie sich auch, wieviel Zeit Sie in angenehme Aktivitäten investieren möchten. Regelmäßige Bewegung und soziale Kontakte (per Videotelefonie) wirken sich wissenschaftlich erwiesen äußerst positiv auf unsere Psyche aus und sollten deshalb in ausreichendem Maß in Ihren Wochenplan integriert werden.

Yoga → ca. 4 Stunden
Gitarre spielen → ca. 3 Stunden
videotelefonie mit Anna → ca. 2 Stunden
laufen gehen → ca. 2 Stunden

4. Gezielte Fakten helfen gegen aufkommende Ängste

Überlegen Sie bewusst, welchen medialen Quellen Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken möchten und wieviel Zeit Sie täglich der Informationsbeschaffung widmen möchten. Welche Zeitungen möchten Sie lesen, welche Nachrichtensendungen ansehen? Klare Fakten und seriöse Informationen geben Orientierung und Sicherheit. Planen Sie auch diese in Ihren Tagesablauf ein und vermeiden Sie ununterbrochenen Medienkonsum.

5. Routinen geben Halt und Sicherheit

Versuchen Sie, Ihre üblichen Routinen wie Schlafens-, Essens- und Lernzeiten so gut als möglich einzuhalten. Wenn Sie es gewohnt sind, sich morgens die Zähne zu putzen und sich anzukleiden, dann tun Sie dies auch weiterhin.

Ein gut überlegter Essensplan hilft Ihnen dabei, sich auch ohne Mensa gesund zu ernähren und unnötige Gänge in den Supermarkt zu vermeiden.

6. Spielräume helfen Pläne umzusetzen

Überambitionierte Zielsetzungen können schnell dazu führen, dass Sie Ihre Wochenpläne nicht mehr einhalten können und „über den Haufen werfen“. Das ist frustrierend und wirkt den positiven Effekten von Wochenplänen entgegen. Sie können das vermeiden, indem Sie für jedes zu lernende Stoffgebiet ein Drittel mehr Zeit einplanen, als Sie vermutlich dafür brauchen werden. Zusätzlich kann es hilfreich sein, Zeitpuffer zu berücksichtigen, in denen Inhalte erledigt werden, die Sie durch unvorhergesehene Ereignisse (Anrufe von Freunden, verschlafen, Prokrastination etc.) nicht geschafft haben.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8-10	Morgen-routine	Morgen-routine	Morgen-routine	Morgen-routine	Frühstück	schlafen	schlafen
10-12	3 St. Chemie	2 St. Signale + Systeme	online Vorlesung	Lerngruppe Kostenrechnung	Arbeit	Morgen-routine	Morgen-routine
12-14		Lerngruppe Kostenrechnung	Beantragung Sozialfond	Mittags-pause		Hausarbeit	laufen gehen
14-16	Mittag-essen + Yoga	Mittag-essen + Yoga	Mittag-essen + Yoga	online Vorlesung		Spazieren-gehen + Einkaufen	Chat mit Oma
16-18	1 St. Chemie	online Vorlesung	3 St. Signale + Systeme	online Vorlesung		2 St. Softwareent-wicklung	Essen + Gitarre spielen
18-20	2 St. St. Signale + Systeme	Wäsche waschen		laufen gehen		Gitarre spielen	Videotelefonat mit X.
20-24	Abendessen + Nachrichten	Telefonat mit Papa	Videospiele oder lesen	Telefonat mit Anna		online Spieleabend	Filmabend

Weiterführende psychologische und psychotherapeutische Unterstützung

Im Bedarfsfall steht Ihnen die Psychologische Studierendenberatung Linz mit professioneller Hilfe derzeit telefonisch und online zur Verfügung.

Termine für telefonische oder online Beratungsgespräche via zoom.us erhalten Sie unter 0732-2468-7930.

Wir sind Montag bis Donnerstag von 7.30-15.30 und Freitag von 7.30- 13.30h für Sie erreichbar.

Weitere Krisenhotlines im Raum Oberösterreich

Krisenhilfe OÖ (24h)	0732 21 77
Telefonseelsorge (24h)	142
Ö3-Kummernummer (12-24 Uhr)	116 123
Opfernotruf (24h)	0800 112 112
Frauenhelpline (24h)	0800 222 555
Männernotruf (24h)	0800 246 247
Helpline des Berufsverbandes Österreichischer Psycholog*innen (ausgeweitete Beratungszeiten: Mo-Do 9-16 Uhr)	01 504 8000
Telefonische Gesundheitsberatung (24h)	1450
Coronavirus-Hotline der AGES (24h)	0800 555 621