

Hilfe finden:
**Tipps für
die Zeit mit
Corona**
Wintersemester
2020/2021

Das Wintersemester 2020/2021 ist gestartet und es ist klar, dass eine Rückkehr zum „normalen“ Studienalltag, wie wir ihn vor der Corona-Pandemie kannten, nicht absehbar ist. Das Leben auf dem JGU-Campus ist ein anderes. Die Umstände ändern sich fortlaufend, je mehr über das Virus bekannt wird.

Das bedeutet, sich immer wieder umzuorientieren und im Alltag neu einrichten zu müssen. Viele Studierende sind zunehmend „corona-müde“, frustriert und berichten von Motivationsproblemen. Doch gerade jetzt, in der kalten, dunklen Jahreszeit, ist es umso wichtiger, sich aktiv zu überlegen, was Sie tun können, um psychisch gesund durch das Wintersemester zu kommen.

Ähnliche Hinweise haben Sie bestimmt hier und da schon gelesen. Und vielleicht fragen Sie sich, ob sie das Ganze wirklich besser machen. Seien wir realistisch: Es geht nicht darum, dass durch ein paar Tipps alles wieder gut wird und wir zur Normalität zurückkehren. Es geht aber darum, das Beste aus der Zeit mit Corona zu machen. Aktiv sein heißt auch, sich weniger hilflos und ausgeliefert zu fühlen. Deshalb haben wir unser Infoblatt mit Tipps für die Zeit mit Corona aus dem Sommersemester 2020 aktualisiert und um weitere Tipps, z. B. zum Umgang mit Aufschieben, ergänzt. Halten Sie die Ohren steif!

Hilfe finden:
**Tipps für
die Zeit mit
Corona**

Wintersemester
2020/2021

1. Hilfreiche Links mit allgemeinen Informationen der JGU

- Die zentrale JGU-Website zum Umgang mit der Corona-Pandemie und mit aktuellen Informationen finden Sie [hier](#).
- Spezielle Tipps für Studienanfängerinnen und Studienanfänger finden Sie [hier](#).
- Unterstützung beim Thema Finanzen finden Sie [hier](#).
- Die JGU hat einen Online-Kurs mit vielen Tipps und Informationen rund um das Thema „Digital studieren“ zusammengestellt. [Hier](#) können Sie daran teilnehmen.
- Studierende mit fehlender IT-Ausstattung, denen die infrastrukturellen Voraussetzungen zur Beteiligung an digitalen Angeboten der Universität fehlen, können sich per Mail an die Stabsstelle Gleichstellung und Diversität wenden: diversitaet@uni-mainz.de.
- Auch die [Fachschaften](#) der einzelnen Fächer und der [AStA](#) bieten Informationen für Studierende und Erstis.

2. Allgemeine Informationen:

Sie sind nicht allein

- Sorgen und Ängste sind in der aktuellen Situation ganz normal. Mit anderen über diese zu sprechen, kann helfen (die Telefonseelsorge ist kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222).
- Machen Sie sich klar, dass es sich um eine Ausnahmesituation handelt und die getroffenen Vorsichtsmaßnahmen wichtig sind. Auch wenn es sich momentan vielleicht nicht so anfühlt, die Situation ist vorübergehend und der nächste Winter wird vermutlich schon wieder anders aussehen.

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Haben Sie zu Beginn der Pandemie noch motiviert zu Hause aufgeräumt und Online-Treffen mit Freundinnen und Freunden organisiert, merken aber zunehmend, dass Sie erschöpft und genervt von der Thematik sind? Auch damit sind Sie nicht allein. Haben Sie Verständnis für sich, dass Sie für bestimmte Dinge im Moment vielleicht länger brauchen und weniger Motivation haben, neue Projekte anzugehen.

Struktur ist wichtig

- Behalten Sie Routinen und eine ähnliche Tagesstruktur wie zuvor bei. Oder bauen Sie sich eine neue auf, wenn die alte nicht möglich ist. Dabei kann ein Wochenplan oder ein Kalender helfen.
- Stehen Sie immer ungefähr zur selben Zeit auf und gehen Sie zur selben Zeit ins Bett. Essen Sie regelmäßig, gesund und ausgewogen. Trinken Sie ausreichend.
- Auch wenn es verlockend ist, bleiben Sie nicht den ganzen Tag in Pyjama oder Jogginghose. Ziehen Sie sich morgens an, als würden Sie zur Uni oder zum Nebenjob gehen.
- Machen Sie die einzelnen Tage voneinander unterscheidbar (z. B. Donnerstag „Pizzatag“, Freitag „Filmabend“ etc.), damit Sie nicht in einen „Alltagstrott“ verfallen.
- Setzen Sie sich jeden Tag ein Ziel, wie z. B. Vorlesung xy anzuhören oder einen Spaziergang mit einer Freundin zu machen und machen Sie sich einen Plan.
- Im Homeoffice: Machen Sie Pausen, wie Sie sie bei der Arbeit vor Ort auch machen würden. Verbringen Sie die Mittagspause z. B. mit Kolleginnen und Kollegen per Videochat oder gehen Sie eine Runde um den Block. Trennen Sie Arbeit und Freizeit ganz klar voneinander.

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

Aufschieben besiegen

- Analysieren Sie Ihr Aufschiebe-Verhalten. Je nach Ursache sind andere Maßnahmen notwendig. Können Sie sich beispielsweise schlecht motivieren, die Vorlesungen digital anzuschauen, dann planen Sie eine Belohnung, die Sie nach erfolgreicher Arbeit einlösen (z. B. ein Stück Kuchen oder einen Kaffee vom Lieblingscafé).
- Auch eine geregelte Tagesstruktur und gute Zeitplanung helfen dabei, Aufgaben zu erledigen. Dazu gehört es, Prioritäten zu setzen, große Ziele in kleinere Teilziele zu untergliedern sowie Puffer und genügend Pausen einzuplanen.
- „Geteiltes Leid ist halbes Leid“: Verabreden Sie sich digital mit Kommilitoninnen und Kommilitonen für Vorlesungen oder zum Lernen/Arbeiten, um die Motivation aufrechtzuerhalten.
- Versuchen Sie Motivation aufzubauen, indem Sie Interesse am Lernstoff entwickeln. Überlegen Sie sich, wo Sie das Gelernte später im Berufsalltag oder auch schon im heutigen Alltag anwenden können.
- Offene Fragen und Unklarheiten können Aufschieben begünstigen; bitten Sie Kommilitoninnen oder Kommilitonen oder Dozentinnen und Dozenten um Hilfe.
- Gestalten Sie Ihren Lern- und Arbeitsort so, dass Sie sich wohlfühlen und so wenig Ablenkung wie möglich haben. Besonders das Handy ist im Nebenzimmer oft besser aufgehoben.
- Bilden Sie Coaching-Teams mit Kommilitoninnen und Kommilitonen, um sich gegenseitig emotional und praktisch zu unterstützen. Tauschen Sie sich regelmäßig an festen Terminen aus, besprechen Sie gemeinsam (Lern-)Ziele und überprüfen Sie Ihr Vorankommen.

Aktiv und gesund bleiben

- In der kalten Jahreszeit ist es umso wichtiger, auf Bewegung, Sport und frische Luft zu achten (regelmäßig das Zimmer/die Wohnung lüften). Das hat nachweislich einen positiven Effekt auf die Stimmung.

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Schlafen Sie genügend.
- Vermeiden Sie übermäßigen Konsum von Alkohol, Drogen oder Medikamenten.
- Planen Sie täglich positive und angenehme Aktivitäten ein. Achten Sie auch auf genügend entspannenden Ausgleich.
- Schauen Sie Netflix, YouTube & Co. nicht in Dauerschleife. Achten Sie darauf, welche Inhalte Ihnen wirklich guttun und wann Sie nur passiv konsumieren oder „sich berieseln“ lassen.

Kontakte pflegen, aber auch Grenzen ziehen

- Halten Sie weiterhin soziale Kontakte mit Freundinnen und Freunden, Bekannten, Familie und Nachbarinnen und Nachbarn aufrecht, indem sie soziale Netzwerke online nutzen oder sich z. B. auf einen „Abstandsspaziergang“ mit heißem Getränk treffen.
- Neue Kontakte im Studium digital zu knüpfen, könnte Ihnen erst einmal komisch vorkommen. Schließlich ist es einfacher und unverbindlicher, die Sitznachbarin oder den Sitznachbarn im Seminar anzusprechen als eine Messenger-Nachricht über den Chat des digitalen Seminars zu schicken. Denken Sie hier auch daran: Sie sind nicht allein. Allen anderen geht es vermutlich ähnlich. Und die Kommilitonin oder der Kommilitone freut sich vielleicht über Ihren Mut.
- Schaffen Sie sich Rückzugsräume, wenn Sie mit anderen zusammenleben. Und sprechen Sie Konflikte rechtzeitig an.
- Auch die unterschiedlichen Wege, die Vorgaben zur Eindämmung der Corona-Pandemie umzusetzen, können in der WG oder im Freundes- und Familienkreis zu Konflikten führen. Versuchen Sie, sich bewusst zu machen, welcher Umgang für Sie passend ist und kommunizieren Sie diesen den Menschen in Ihrer Umgebung. Haben Sie aber auch Verständnis, wenn Ihr Umfeld einen anderen Weg als Sie wählt.

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

Fundierte Informationen

- Informieren Sie sich bezüglich der Corona-Pandemie nur über seriöse Quellen (z. B. Robert-Koch-Institut, Weltgesundheitsorganisation oder Bundesministerium für Gesundheit).
- Schränken Sie die Nachrichten-Zeiten ein (z. B. nur 2 x am Tag). Das hilft gegen Grübeln und schlechte Stimmung.

3. Ideen für Aktivitäten zu Hause (das meiste geht auch mit anderen zusammen via Videochat)

Die andauernden Einschränkungen können zu Frust und Passivität führen. In Zeiten, in denen viel Unsicherheit erlebt wird, ist es jedoch umso wichtiger, das Leben aktiv zu gestalten. Legen Sie eine Liste an, auf der Sie all die Dinge aufschreiben, die Sie (unter Einhaltung der vorgegebenen Kontaktbeschränkungen) diesen Herbst und Winter gerne tun würden. Hängen Sie diese gut sichtbar in Ihrer Wohnung oder Ihrem Zimmer auf. Hier finden Sie einige Ideen für Aktivitäten zu Hause, die Sie allein oder mit anderen unternehmen können.

- Lesen (Online-Ausleihe über die Stadtbibliothek)
- Einen Buchklub/English book club/Filmklub starten
- Ein schönes Buch kaufen gehen und lesen
- Geschichten/Gedichte/Tagebuch schreiben
- Positivtagebuch führen (jeden Abend notieren, was Sie Positives erlebt haben oder Ihnen gelungen ist)
- Hörbücher/Podcasts hören (z. B. über die „Onleihe“ der Stadtbibliothek und auch verschiedene Anbieter stellen ihr Angebot aktuell kostenfrei zur Verfügung)

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Serien, Filme, Dokus, Musicals oder Konzerte online anschauen (es werden aktuell viele Livestreams oder Aufzeichnungen kostenfrei zur Verfügung gestellt, Zusammenstellungen finden Sie z. B. [hier](#) und [hier](#))
- Ein Theaterstück online anschauen, z. B. [hier](#)
- Ein digitaler Museums- oder Galeriebesuch, z. B. [hier](#) oder [hier](#)
- Für andere Podcasts aufnehmen/Geschichten vorlesen
- Videospiele spielen
- Humor behalten, z. B. sich mit anderen Witze erzählen, Comedy schauen
- Backen und kochen (z. B. neue oder schwierige Rezepte ausprobieren), für sich oder andere
- Lebensmittel kaufen, die man noch nie gekauft hat (z. B. im „Asialaden“ experimentieren)
- Sich mit Freundinnen bzw. Freunden auf einen Kaffee oder zum gemeinsamen Essen am Telefon oder über Videochat verabreden
- Kreativ werden im Freundeskreis: z. B. dienstags kochen alle das gleiche Rezept und schicken sich Fotos davon; Filmabend mit passendem Essen zum Film, z. B. Mafiafilm mit Pasta
- Eine neue Ernährungsweise ausprobieren, z. B. eine Woche pflanzenbasiert
- Briefe, Postkarten oder Mails schreiben und anderen damit eine Freude machen
- Telefonieren/Videochatten
- Kleiderschrank, Schreibtisch, Handy oder Laptop ausmisten
- Keller aufräumen
- Putzen
- Dinge erledigen, die schon länger auf der To-do-Liste stehen
- Fotos sortieren (z. B. „Best ofs“ der letzten Urlaube) oder Fotoalben erstellen und verschenken

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Etwas Neues lernen (Sprache, Sportart, Meditation, Programmiersprache...), z. B. per YouTube-Videos
- Das „lang aufgeschobene“ Hobby beginnen
- Texte für die Uni lesen (zahlreiche Verlage bieten einen Teil ihrer Zeitschriften und E-Books befristet kostenfrei an: [hier](#) und [hier](#))
- Praktikumsmöglichkeiten recherchieren
- Durch die Wohnung tanzen ([hier](#) gibt es eine Zusammenstellung verschiedener Konzerte und DJ-Auftritte)
- Basteln, malen, stricken, häkeln, nähen, heimwerken – für sich selbst, die Familie oder Freundinnen und Freunde
- Bunte Laubblätter sammeln und damit Grußkarten o.ä. basteln
- Geschenke vorbereiten
- Tagträumen
- Lieblingsmusik hören und laut dazu singen
- Musik hören oder Musik machen, z. B. bei offenem Fenster Instrument spielen, Schallplatten hören
- Ein Musikinstrument lernen/üben
- Rätsel, Sudoku etc. lösen
- Entspannungs-, Achtsamkeits- und Yogaübungen durchführen
- Sich über eigene Werte und Ziele Gedanken machen
- Zimmer auf- und/oder umräumen
- Spazieren gehen
- Eine Fackel-Wanderung machen
- Alleine oder mit der WG in die Natur fahren
- Hangman, Tic Tac Toe, kleine Nachrichten, etc. auf Papier nach außen ans Fenster hängen und sehen, welche Nachbarinnen und Nachbarn mitspielen
- Anderen, die z. B. zur Risikogruppe gehören, Hilfe und Unterstützung anbieten (älteren Nachbarinnen und Nachbarn/Bekanntem)

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Recherchieren, ob Ehrenamtliche oder Freiwillige benötigt werden (z. B. Schutzmasken nähen und spenden)
- Unterschiedliche Parfums, Deos, Duschgels ausprobieren
- Wellness: baden, Nägel lackieren, eine Feuchtigkeitsmaske oder Haarkur auftragen, einen Spa-Abend machen
- Einen neuen Look, neue Frisuren ausprobieren
- Upcycling (z. B. ein Kleidungsstück)
- Einen Tag albern sein (z. B. Gegenteiltag spielen etc.)
- Puzzeln
- Sport machen (mithilfe von YouTube-Videos geht das auch indoors, auch verschiedene Studios bieten Livestreams ihrer Kurse an)
- Sich mit anderen über Videochat zum „Home-Sport“ verabreden; einer bzw. eine macht etwas vor, die anderen machen es nach
- Den nächsten Urlaub planen
- Warm anziehen und auf dem Balkon oder am Fenster Sonne tanken
- Sich im Schlafsack mit Tee/Glühwein/Punsch auf den Balkon legen
- Sich mit einer Thermoskanne mit Tee mit einer Freundin bzw. einem Freund am Rhein treffen
- Wintergrillen im Garten oder auf dem Balkon
- Glühweinwanderung
- Blumen oder Gemüse pflanzen, Challenge: Kerne aus dem Essen einpflanzen (Avocado, Grapefruit, Zitrone, Apfel, Mango...)
- Ein Waldbiotop im Glas bauen
- Kräuter auf der Fensterbank ziehen
- Mit Freundinnen bzw. Freunden Pantomime über Messengerdienste spielen
- Weihnachtsgeschenke kochen/backen/basteln
- (Weihnachts-)Karten selbst gestalten und verschicken

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Einkuscheln und (Weihnachts-)Filme schauen
- Einen Brief an sich selbst schreiben, den man erst zu einem bestimmten Anlass (z. B. Studienabschluss) oder nach einem bestimmten Zeitraum (in einem halben Jahr) wieder öffnen darf; sich selbst Mails in die Zukunft schreiben
- Mit Freundinnen bzw. Freunden ein gemeinsames Pubquiz veranstalten
- Gemeinsam mit anderen basteln oder sich von anderen Dinge beibringen lassen (z. B. Kürbis schnitzen, Adventskranz/-kalender basteln, Plätzchen backen)
- Gruppen gründen zu Themen, die Sie interessieren (z. B. Pflanzen, Musik, Bücher)
- Kühlschrankschrankmagnete aus Modelliermasse basteln
- Dinge aufbrauchen
- „Waldbaden“
- Fotografieren
- Ein Lagerfeuer machen
- Einen (digitalen) Spieleabend veranstalten
- Anderen eine Freude bereiten
- Die Wohnung schmücken
- Kerzen anzünden und Saft aus der Mandarinschale reinspritzen
- Schlittschuhlaufen
- Schneemann/Iglu bauen
- Kastanien oder andere Naturmaterialien sammeln
- Geocaching
- Karaoke
- Ein Überraschungspaket für einen gemeinsamen Skype-Abend packen und es an eine Freundin bzw. einen Freund schicken -> gemeinsam skypen
- Ein (online) Exit-Game spielen

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

4. Wenn Sie stärker psychisch belastet sind

In der aktuellen Situation machen sich viele Menschen Sorgen über die eigene Gesundheit, die Gesundheit von Familie und Freundinnen bzw. Freunden, Finanzen, die Zukunft usw. Das kann auf Dauer zur Zunahme von depressiven Verstimmungen, Ängsten und anderen psychischen Problemen führen. Insbesondere wenn Sie schon vor Beginn der Einschränkungen durch die Corona-Pandemie psychisch belastet waren, kann es zu einer Verschlechterung der Beschwerden kommen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihnen unsere Tipps allein nicht ausreichen, brauchen Sie evtl. professionelle Unterstützung.

Angebote der Psychotherapeutischen Beratungsstelle für Studierende (PBS) der JGU:

- Auch während der bundesweiten Kontaktbeschränkungen und anderen Sicherheitsvorkehrungen im Rahmen der Eindämmung der Corona-Pandemie können Sie sich als Studierende bzw. Studierender der JGU an die Psychotherapeutische Beratungsstelle wenden: Wir sind per Telefon und Videochat weiter [für Sie da](#).
- Seit dem 11.11.2020 bietet die PBS den fortlaufenden Kurs „Mental gesund trotz Corona“ an. Nähere Infos finden Sie [hier](#).
- Alle Kurse der PBS finden aktuell digital statt. Informationen zu den Themen und den Terminen finden Sie [hier](#).
- Unter www.pbs.uni-mainz.de/downloads/ finden Sie viele Tipps zu häufigen psychischen Belastungen bei Studierenden (z. B. depressive Verstimmungen, Grübeln, Schlafstörungen).
- Studierende der JGU erhalten außerdem aktuell freien Zugang zu den Online-Angeboten der Psychotherapeutischen Beratungsstelle mit hilfreichen Tipps und Übungen zu den Themen „Entspannung fördern“, „Projekte planen“, „Gedanken verändern“, „Gut schlafen“, „Werte und Ziele klären“ sowie „Stress bewältigen“. Nähere Infos finden Sie [hier](#).

Hilfe finden: Tipps für die Zeit mit Corona

Wintersemester
2020/2021

- Für mehr Gelassenheit im Studium finden Sie Tipps, Videos, Audios und Übungen zu verschiedenen Themen (z. B. „Gut organisiert“, „Selbstwert stärken“ und „Entspannung fördern“) auf www.me-at-jgu.de.

Psychotherapeutische und/oder psychiatrische Behandlung

Wenn Sie sich aktuell in psychotherapeutischer und/oder psychiatrischer Behandlung befinden, sollten Sie folgendes beachten:

- Sie können weiter psychotherapeutische Praxen und Psychiater aufsuchen. Die Besuche dort fallen unter die Regelungen zum Arztbesuch und stellen eine „notwendige medizinische Leistung“ dar. Viele Praxen bieten auch Video-Sprechstunden an.
- Sollten Sie Medikamente verschrieben bekommen haben, nehmen Sie diese auch weiterhin ein. Veränderungen sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.
- Wenn Sie aufgrund der aktuellen Lage oder aus anderen Gründen eine Symptomverschlechterung bei sich bemerken, wenden Sie sich an Ihre Behandlerin bzw. Ihren Behandler oder Ihre Hausärztin bzw. Ihren Hausarzt. In dringenden Fällen sollten Sie sich an Ihre örtliche Psychiatrie wenden (für Mainz: Untere Zahlbacher Str. 8, 06131 172920).