



SO FERN UND DOCH SO NAH – GEGEN EINSAMKEIT IN DER CORONA KRISE

Maßnahmen wie häusliche Isolation und Quarantäne sollen räumliche Trennung („Social Distancing“) bewirken und damit potentielle Neuinfektionen reduzieren. Unsere psychische Gesundheit kann durch diese Abschottung belastet werden. Einsamkeit wird zum Thema – dabei spielt weniger das Alter eine Rolle, sondern vielmehr die Tatsache, dass man mit der Qualität und Quantität der aktuellen sozialen Beziehungen nicht zufrieden ist.

Hier ein paar Tipps was ihr persönlich und gemeinsam dagegen unternehmen könnt!

WAS DU FÜR DICH PERSÖNLICH DAGEGEN UNTERNEHMEN KANNST



Tipp 1: Fokussiere dich auf Positives

Wenn du deinen Fokus auf die positiven Dinge legst, beruhigt und entspannt dich dies. Schreibe dir etwa jeden Tag vor dem Schlafengehen drei besonders positive Tageserlebnisse auf.

Tipp 2: Nimm deine Gefühle wahr

Es ist ganz normal, dass in Zeiten wie diesen unterschiedliche Gefühle wie Stress oder Angst auftreten. Nimm sie bewusst wahr und versuche auszudrücken, was du fühlst – dies kannst du aufschreiben oder du bist kreativ und malst, musizierst oder meditierst.

Tipp 3: Entspanne dich

Anspannung und Entspannung können nicht zeitgleich gefühlt werden. Daher mache zwischendurch Entspannungsübungen.

Tipp 4: Ergreife die Situation als Chance

Nutze die Zeit, um wieder mehr zu dir selbst zu finden. Erstelle doch eine Liste „mit Dingen, ich dank dieser Krisensituation lerne.“ Das ist nicht nur für die aktuelle Situation von Vorteil, sondern diese Liste kannst du dann auch in herausfordernden FH-Zeiten wieder nutzen.

Tipp 5: Hole dir Hilfe

Siehst du dich alleine nicht mehr aus, ist es gut zu wissen, dass die psychologische Studierendenberatung Klagenfurt telefonisch auch für FH-Studierende erreichbar ist. Unter 0463 /23 4 82, Montag bis Freitag, von 09.00 bis 11.00 Uhr, steht professionelle Beratung in dieser belastenden Ausnahmesituation zur Verfügung.

WAS IHR GEMEINSAM DAGEGEN UNTERNEHMEN KÖNNT



Tipp 1: Gemeinsamer Boxenstopp

Gerade jetzt, wo an der FH viel zu erledigen ist, ist es wichtig zwischendurch Pausen einzulegen – tragt euch gemeinsame Pausenzeiten in den Kalender ein und verbringt diese virtuell miteinander.

Tipp 2: One call a day keeps the doctor away

Telefoniert mindestens einmal am Tag mit jemanden, der euch wichtig ist. Da solltet ihr dann auch Dinge, die euch gerade beschäftigen und eure Gefühle besprechen.

Tipp 3: Treffen im „Ferncafé“

Wichtig ist es, sich auch „außerhalb“ der FH gemeinsam zu treffen. Richtet euch über MS Teams euer „Ferncafé“ ein, legt Datum und Zeitrahmen fest und dann kann jede*r in dieser Zeit ins Café kommen.

Tipp 4: Bewegt euch gemeinsam

Bewegung ist ein Stimmungsaufheller und wenn man sich dann noch gemeinsam bewegt, ist es doppelt gut. Schreibt euch gemeinsam in einen Onlinesportkurs ein. Die werden meist über Zoom angeboten und so könnt ihr einander dann auch sehen.

Tipp 5: Online Party-time

Hat jemand in der Quarantänezeit Geburtstag? Oder gibt es was anderes zu feiern? Oder einfach mal gemeinsam tanzen bzw. einen Film schauen? [Facebook Watch Party](#) oder [TogetherTube](#) machen es möglich!

