



AHA-Momente mal anders: Selbstschutz unter Corona-Bedingungen

Am Start: das Studium geht in die nächste Corona-Runde. Online-Veranstaltungen, unsichere/ geplatzte Zukunftspläne und Alltagseinschränkungen sorgen für besondere Herausforderungen, noch zusätzlich zu den fachlichen Aufgaben. AHA ist zum neuen ABC geworden, auch für Studierende, und lässt sich gerade für Studierende auch mal anders interpretieren:

„A“ wie Abstand: Sorgen Sie für einen inneren Mindestabstand von 1,50m zwischen Ihrem Studien- und Freizeitleben, besonders dann, wenn Ihr Zimmer beengt ist. Strukturieren Sie den Tag, legen Sie Pausen fest und versuchen Sie, für Abwechslung zu sorgen, auch im verkleinerten Lebensradius der immer selben 4 Wände!

„H“ wie Hygiene: Beachten Sie sorgfältig die Maßnahmen zur Psychohygiene. Lüften Sie regelmäßig und gründlich Ihren Alltag und sorgen Sie für frischen Wind in Zeiten der Flaute. Bewegen Sie sich selbst, wenn das Leben gerade stillzustehen scheint. Benutzen Sie regelmäßig die Ihnen zur Verfügung stehenden Spender von Trost und Wertschätzung sich selbst gegenüber: Sie haben es verdient, wohlwollend mit sich selbst umzugehen, denn Studieren unter Corona-Bedingungen ist anspruchsvoll und kräftezehrend!

„A“ wie Alltagsmaske: Verschwinden Sie nicht hinter Masken, sondern bedecken Sie nur Mund und Nase damit. Sie sind mehr als ein potentieller Infektionsträger und Aerosolverbreiter. Suchen Sie im Rahmen der Möglichkeiten Kontakt, nehmen Sie insbesondere Kontakt auf zu Ihren Sorgen, Bedürfnissen und Zielen. Gerade in Zeiten sozialer Isolation: Bleiben Sie im Gespräch mit sich und anderen!

Persönliche Begegnungen und Gespräche sind aktuell nicht immer selbstverständlich möglich. Die PBS ist jedoch weiterhin geöffnet für persönliche oder telefonische Beratung: bei allen Problemen und Themen, die das Leben, Lernen, Lieben schwermachen können.

**Psychotherapeutische Beratungsstelle für Studierende (PBS),
Studierendenwerk Karlsruhe
Rudolfstr. 20, 76131 Karlsruhe
Info und Anmeldung:**

montags bis freitags, jeweils 9 bis 12 Uhr
Tel: 0721 9334060