

Studium in Grau:

Was tun, wenn die MOTIVATION weg ist?



Herr Kilian, zu welchen Problemen beraten Sie Studierende aktuell?

Die Probleme der Studierenden, die unsere psychosoziale Beratung derzeit aufsuchen, sind ähnlich wie vor Corona, nur sind sie deutlich existenzieller geworden, weil sich die strukturellen Begebenheiten sehr verändert haben. Der normale soziale Austausch in Seminaren, in Mensen und darüber hinaus hat sich mit Corona drastisch reduziert und verkompliziert, Nebenjobs fielen weg und Unsicherheiten entstanden. Damit fehlte vielen, gerade am Beginn ihres Studiums,

die so wichtige Spiegelung und der Alltag am Rechner mit sozialer Deprivation wurde zäh. Menschliche Grundbedürfnisse konnten nicht erfüllt werden und dadurch litt auch die Motivation. Viele Studierende sind vor Corona gut durchs Leben gekommen, dann aber funktionierten ihre Bewältigungsmechanismen nicht mehr und sie brauchen unsere Hilfe, um neue Coping-Mechanismen zu entwickeln. Leider wird von Studierenden angenommen, dass sie in allgemeinen Krisenzeiten weniger Probleme hätten. Das ist aber falsch. Studierende, wie Kinder in der Schule und Erwachsene im Beruf, brauchen genauso unsere Hilfe. Sie wurden in der Krise übersehen und wir sind derzeit kaum (noch) in der Lage, den Beratungsbedarf zu decken, der besteht. Wir brauchen dringend staatliche Zuschüsse, um unsere Angebote aufrechterhalten zu können.

zzz...

INTERVIEW >>> Das Wintersemester 2021/22 ist gestartet – zum Teil in Präsenz, zum Teil als Online-Lehre – und obwohl man hoffen könnte, ein gewisses „Business as usual“ steht auf der Tagesordnung, hadern viele Studierende zunehmend mit ihrer Situation. Die Motivation geht gen null und der Blick auf das weitere Studium und private Leben ist in Grau getüncht. Hier können psychosoziale Beratungsstellen des Deutschen Studentenwerks Studierenden als erste Anlaufstelle helfen. Doch vielen Stellen fehlen die Zuschüsse, um ihre Angebote an den hohen Bedarf anpassen zu können. Ein Gespräch mit Pablo Killian, Leiter der psychosozialen Beratungsstelle des Studentenwerks Leipzig, zur Lage der Studierenden in diesem Winter und was man tun kann, wenn die eigene Stimmung sich nicht verbessern will.

Hier geht es zu den Leitfäden:

www.studentenwerk-leipzig.de/news/hilfreiche-tipps-unserer-psychosozialen-beratung-fuer-den-corona-alltag

Politik, hergeschaut! Beratungsangebote am Limit!

Während seit der Coronakrise verschiedene Bevölkerungsgruppen auf bundespolitischer Ebene verschiedentlich finanziell unterstützt wurden, ist kein Euro in die pandemiebedingte Aufstockung psychosozialer Beratungsangebote für Studierende geflossen. Das Studentenwerk Leipzig beispielsweise finanziert seine psychosozialen Beratungen derzeit allein aus Rücklagen und bewegt sich damit am absoluten Limit. Es fehlt an einem bundesweiten Hilfspaket, um Studierende weiterhin adäquat zu unterstützen, sodass sie ihr Studium erfolgreich absolvieren und danach ihren Beruf ausüben können.

STUDIUM

Wie funktioniert Ihre Beratung?

Wir bieten verschiedene Möglichkeiten an: Studierende können einen Erstberatungstermin bei uns anfragen. Hierfür besteht derzeit jedoch eine Wartezeit von acht Wochen. Gleichzeitig bieten wir eine offene Beratung am Telefon an. Für manche Studierende stellt das Telefon jedoch eine Hürde dar, sodass wir aktuell auch kurzfristig Präsenztermine freigeben. Dabei können wir in einer Beratung von 15 bis 20 Minuten eine erste Orientierung und grobe Klärung von Problemen und Konfliktsituationen geben. Ein normaler Beratungsverlauf umfasst hingegen in der Regel zehn Sitzungen; diese ersetzen aber keine Psychotherapie. Vielmehr bieten wir eine Zwischenlösung bis zur Psychotherapie an, einen ersten Kontaktpunkt bei akuter Belastung. Wir versuchen, gemeinsam mit den Studierenden ihre Situation zu betrachten und sie dabei neutral zu beraten. Wenn wir sehen, dass ein lebensgefährlicher Belastungsgrad vorliegt, handeln wir natürlich sofort und verweisen dann auf ein Notversorgungssystem.

Was kann man in einem ersten Schritt tun, wenn Motivation und Lebensfreude einfach weg sind?

Wir haben Leitfäden entworfen, die Studierende auf unserer Webseite aufrufen können und die dabei helfen sollen, positiv auf die eigene Situation einzuwirken. Sie ersetzen keine Beratung und Therapie, geben aber umsetzbare Tipps und Ideen für verhaltenstherapeutische Interventionen. Grundsätzlich empfehlen wir, strukturell anzusetzen, nach dem Prinzip Outside-In. Das heißt, da es schwer ist, von innen heraus die eigene Stimmung zu ändern, gerade wenn die Gedanken in einer negativen Spirale verharren, liegt der Trick darin, die Wochenstruktur so zu gestalten, dass ausreichend positive Verstärker vorhanden sind. Hierzu können angenehme Aktivitäten, Genuss, Sport und sozialer Austausch zählen. Damit werden unsere menschlichen Basisbedürfnisse bedient, die dann auch unsere Motivation wieder ankurbeln. Indem man sich positive Erlebnisse in eine Woche fest einplant, schafft man sich von außen Anreize, die nach innen und damit auf die eigene Stimmung wirken. <<<