

CORONA & STUDIUM: MENTALE GESUNDHEIT UND SOZIALE ISOLATION

EMILIA BENNDORF, BIANCA HERDEGEN, LUCA KRAKOWCZYK, VANESSA LOHMANN, ANDREJ REKUZ, MERLIN WITTMANN

EINE EINFÜHRUNG

Die COVID-19-Pandemie hat das Leben von Millionen Menschen weltweit drastisch verändert, insbesondere die Bildungslandschaft hat sich grundlegend gewandelt. Universitäten und Hochschulen mussten über Nacht neue Lernformate einführen, die die Studierenden vor neue Herausforderungen stellten. Inmitten all dieser Umwälzungen sind die Themen der mentalen Gesundheit und der sozialen Isolation in den Fokus gerückt, da viele Studierende mit den Auswirkungen des Alleinseins und der Unsicherheit zu kämpfen haben. Um ein tieferes Verständnis für diese Thematik zu erlangen, haben wir Studenten interviewt und nach ihren persönlichen Erfahrungen während der Pandemie gefragt.

STUDENTEN IM FOKUS

Was war die größte Herausforderung für dich beim Studieren während Corona?

- "Der Onlineunterricht war teilweise schwer zu folgen. Nicht nur wir Erstis waren überfordert, sondern auch die Professoren."
~ K.B. (Bachelorand)
- "Die Isolation hat einem schon zu schaffen gegeben. Ich wurde glaube ich schon ein wenig depressiv durch das Ganze "
~ T.S. (8. Semester)
- "Am schlimmsten fand ich die fehlende Trennung zwischen dem Studium und meiner Freizeit. alles verschwamm ineinander."
~ M.K. (8.Semester)



<https://www.oberpfalzzecho.de/beitrag/zwei-neue-studiengaenge-an-oth-amberg-weiden>

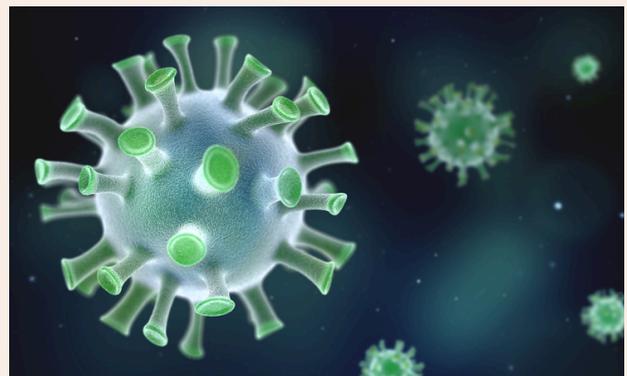


Bild von COVID-19-Virus (erstellt mit Canva -AI)

Haben Sie während der Pandemie Unterstützungsangebote der Hochschule genutzt?

- "Ich habe ein paar von den Online-Sprechstunden genutzt, aber insgesamt fand ich die Angebote wenig bekannt."
~ M.K. (8.Semester)
- "Nein, ich wusste tatsächlich bis kurz vor Ende der Pandemie nichts von den Angeboten der OTH "
~ K.B. (Bachelorand)
- "Nein, da ich nur daheim war, hatte ich wenig Kontakt und Berührungspunkte zur Hochschule. Ich wusste auch gar nicht bis jetzt, dass wir eine Psychologische Beratung an der OTH haben."
~T.S. (8. Semester)

MENTALE PROBLEME

Um uns ein besseres Bild machen zu können, haben wir uns direkt an die Psychosoziale Beratungsstelle der OTH-Amberg Weiden gewandt und Frau M.Sc. Psych. Verena Gödrich gefragt, wie sie die Situation während der Corona Pandemie wargenommen hat

Haben Sie während der Corona-Pandemie eine Veränderung in der Art oder Häufigkeit der Anliegen bemerkt?

- "Vielen Studierenden schien es in den „Online-Semestern“ schwer zu fallen, ihren Alltag selbstständig sinnvoll zu strukturieren ohne Termine und Verpflichtungen außer Haus als 'Taktgeber'."
- "Im privaten Bereich wurde häufig von Einsamkeit berichtet. Unter Studienbeginnern waren oft Ängste vorherrschend, aufgrund der Beschränkungen keine sozialen Kontakte knüpfen zu können und daraufhin sozial isoliert zu sein."

Die Herausforderungen, denen Studierende während der über zwei jahrelangen Corona-Pandemie gegenüberstanden, waren vielfältig und hatten gravierende Auswirkungen auf ihre mentale Gesundheit. Eine Umfrage des Stifterverbands für die Deutsche Wissenschaft und McKinsey stellte fest, dass 69 % der Studierenden unter einem mangelnden Sozialleben litten, während 59 % mit Motivations- und Konzentrationsproblemen zu kämpfen hatten. Bei vielen Studenten, kamen grundlegende Existenzängste auf, da viele Jobs wegfielen und der Wohnraum immer teurer wurde. Ein großer Teil der jungen Akademiker fühlte sich alleine gelassen und wusste nicht, wohin er sich wenden sollte.

Stadt	Vor der Pandemie (ca. 2019)	Aktuell (2023/2024)	Veränderung
München	ca. 650 €	790 €	+140 €
Berlin	ca. 500 €	650 €	+150 €
Hamburg	ca. 495 €	620 €	+125 €
Köln	ca. 480 €	600 €	+120 €

<https://www.tagesschau.de/wirtschaft/verbraucher/wg-zimmer-kosten-studieren-uni-staedte-100.html>

<https://www.studis-online.de/studienkosten/wg-zimmer-mietspiegel.php>

“Überraschenderweise sind die Anfragen seit dem Beginn der Corona-Pandemie nicht darüber hinaus gestiegen.” ~ Frau Verena Gödrich (Psychologische Beratung)

Depressive Verstimmung	48	31
Partnerschaftsprobleme	26	17
Probleme mit Eltern/familiärem Umfeld	23	15
Sonstige Themen	18	11
ADHS	13	8
Prokrastination	11	7
Panik/Agoraphobie	11	7
Prüfungsangst	8	5

Ausschnitt der Zahlen (2023) - Beratungsstelle OTH (blau absoluten Zahlen, gelb prozentual)

Trotz der psychosozialen Beratungsangebote unserer Hochschule sind sich während Corona viele Studierende ihrer Existenz nicht bewusst gewesen, was bedeutet, dass sie teilweise notwendige Unterstützung nicht erhalten haben. Diese mangelnde Bekanntheit ist ein ernstes Problem, das Studierende in Krisensituationen gefährden kann. Um diese Situation zu verbessern, sollte die Hochschule viel stärker und ausreichend auf ihre Beratungsdienste aufmerksam machen. Zum Beispiel durch regelmäßige Informationskampagnen, Workshops oder der Integration von entsprechenden Hinweisen auf den digitalen Plattformen der OTH Amberg-Weiden. Eine stärkere Sichtbarkeit und klarere Kommunikation der bereits vorhandenen Hilfsangebote könnte dazu beitragen, dass mehr Studierende diese nutzen und somit besser unterstützt werden. Das gilt nicht nur für globale Krisen, sondern auch bei allgemeinen Problemen während des Studiums.

Dir geht es nicht gut und du suchst Unterstützung? Hilfe findest du hier:

- Frau Gödrich (OTH-Psychologin):
+49 (921) 5559-16
- Telefonseelsorge:
0800 1110111
- Hotline für Depressionen:
0800 3344533