

Liebe Studierende der Human- und Zahnmedizin,

wir alle befinden uns momentan in herausfordernden Zeiten und versuchen, das Beste daraus zu machen. Um Sie in dieser Zeit zu unterstützen, haben wir eine Übersicht mit möglichen Aktivitäten abseits des Studienalltags erstellt. Ob Yoga vor dem PC, Stadt-Land-Fluss über Zoom oder das Erlernen einer neuen Sprache - wir hoffen, auch für Sie ist etwas dabei.

Darüber hinaus kann die aktuelle Situation Schwierigkeiten und Probleme mit sich bringen. Aus diesem Grund haben wir Ihnen wichtige Beratungsangebote und Kontaktmöglichkeiten zusammengestellt.

1. Gestresst vom digitalen Unialltag, aber die momentanen Einschränkungen verhindern Hobbies und gemeinsame Treffen?

Hier sind einige Alternativideen:



- Die Aktion „Hochschulsport@Home“ stellt Online-Kurse zu unterschiedlichen Bewegungsangeboten zur Verfügung <https://www.uni-muenster.de/Hochschulsport/sportangebot/home/online-kurse.html>
- Für etwas Bewegung zwischen den Vorlesungen können die Videos zur bewegten Pause genutzt werden <https://www.uni-muenster.de/MyHealth/bewegung/auszeitinderhauszeit/index.html>
- Nach einem langen Vorlesungstag etwas Leckeres kochen und nebenbei das Wissen über gesunde Ernährung erweitern? Die neue Serie „Hochschulsport@Home: Eat Smarter“ bietet Informationen, um Zuhause gesund und fit zu bleiben https://www.uni-muenster.de/Hochschulsport/sportangebot/home/eat_smarter.html
- Der Input an Wissen aus den Vorlesungen ist Ihnen noch nicht genug und Sie wollen über Ihre Univeranstaltungen hinaus etwas Neues lernen?
 - o Der AStA bietet Sprachkurse im Sommersemester 2020 an <https://www.facebook.com/AStA.Sprachkurse>
 - o Die Universitätsbibliothek ermöglicht den Zugriff auf über 14.000 Video-Trainings über LinkedIn Learning (z.B. Office, Zeitmanagement, Prüfungsangst, Photoshop, WordPress) <https://www.ulb.uni-muenster.de/service/information/video-trainings.html>
- Für eine kurze Zeit dem Unistress entkommen können Sie mit Übungen zur Selbstwahrnehmung und zur Steigerung https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/MyHealth/tue_dir_was_g

der Laune oder auch mit Progressiver Muskelentspannung oder Übungen zum Bodyscan

utes_-_u__bungen_fu__r_zwi-
schendurch.pdf

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/themenspecials-life-balance/achtsamkeit-meditation-themenspecial/body-scan-download-2007110>

<https://www.tk.de/techniker/unternehmensseiten/unternehmen/broschueren-und-mehr/mp3-muskelentspannung-2013428>

- Einige hilfreiche psychologische Alltagshilfen in der aktuellen Situation bietet die zentrale Studienberatung der WWU Münster https://www.uni-muenster.de/ZSB/material/Psychologische_Alltagshilfen_in_Zeiten_von_Corona.pdf
- Trotz social distancing gemeinsam Zeit verbringen klappt – durch Telefonate und Videokonferenzen. So kann bspw. gemeinsam gelernt, musiziert, gekocht und Sport getrieben werden. Auch die Mittagspause oder der Filmabend können gemeinsam mit Freunden verbracht werden. Und Spiele wie Stadt, Land, Fluss; Uno oder auch Werwolf klappen auch per Videokonferenz.
- Momentan gibt es wenig Anlässe, das Haus zu verlassen und der Wegfall von anderen Aktivitäten (z.B. Hobbies, Mensa-Verabredungen) kann auch bei einem vollen Stundenplan dazu führen, dass etwas Tagesstruktur verloren geht. Um trotzdem in einen “Arbeitsmodus” zu gelangen und klare Abgrenzungen zwischen Studium und Erholung zu schaffen, kann es helfen, gewohnte Routinen auch im Online-Semester beizubehalten, z.B.:
 - o Sich auch für die Arbeit am eigenen Schreibtisch so anziehen, als würde man zur Uni gehen und tatsächlich eine Veranstaltung besuchen - also: Raus aus dem Schlafanzug! :-)
 - o Klare Pausen- und Erholungszeiten festlegen und diese auch einhalten!
 - o Hobbies auch zu den gewohnten Zeiten nachgehen - wenn auch von zu Hause aus (z.B. wenn man in den vergangenen Semestern immer am Mittwochabend einen HSP-Kurs besucht hat, auch in diesem Semester den Mittwochabend beispielsweise für ein virtuelles Workout mit einem HSP-Video einplanen)!

2. Auf dem Laufenden bzgl. der aktuellen Studiensituation bleiben Sie mit den allgemeinen Informationen der WWU:



- Informationen zum SARS CoV-2 und den erwartbaren Auswirkungen auf den Studienbetrieb <https://medicampus.uni-muenster.de/campus/sars-cov-2.html>
- Informationen des Rektorats der WWU zum Coronavirus <https://www.uni-muenster.de/de/coronavirus-information.html>
- FAQ der WWU für Studierende <https://www.uni-muenster.de/de/corona-studi-infos.html>

3. Bei Beratungsbedarf können Ihnen folgende Beratungsangebote helfen:



- Psychologisches Beratungsangebot der Medizinischen Fakultät bei Frau Dipl. Psych. Janina Sensmeier und Herrn Dr. Thomas Geldmacher <https://medicampus.uni-muenster.de/3383.html>
- Psychologisches Beratungsangebot der Zentralen Studienberatung (ZSB) der WWU Münster: zsb@uni-muenster.de
<https://www.uni-muenster.de/ZSB/>
<https://www.uni-muenster.de/ZSB/psychologische-beratung/psych.html>
- Psychologische Beratung der Katholischen Studierenden und Hochschulgemeinde <https://www.kshg.de/de/beratung-hilfe/psychologische-beratung/>
- Nightline Münster - Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende 0251 83 45 400, täglich außer samstags, 21:00 - 1:00 Uhr <https://nightline-muenster.de/>

- Telefonseelsorge Münster 0800/ 111 0 111 oder 0800/ 111 0 222, 24 Stunden erreichbar

- Corona-Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen 0800 777 22 44, täglich von 08:00 - 20:00 Uhr

- Corona-Hilfetelefon des PsychotherapeutInnen-Netzwerks Münster und Münsterland e.V. für Jugendliche und Erwachsene 0251 97 56 352, Erwachsene: montags 17 - 18 Uhr und donnerstags 11 - 12 Uhr

- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Münster <https://www.stadt-muenster.de/gesundheit/psychische-gesundheit/sozialpsychiatrischer-dienst.html>

- NRW-Psychotherapeutensuche <http://www.ptk-nrw.de/de/patienten/nrw-wbrpsychotherapeutensuche.html>

- Psychotherapie-Ambulanz der Universität Münster <https://www.uni-muenster.de/Psychologie.pta/>
Tel: 0251/ 8334140

- Prokrastinationsambulanz der Universität Münster <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/>

- Weitere Beratungsmöglichkeiten sowie Webinare zu verschiedenen Themen (z.B. Workflow trotz Corona-Stress) <https://www.uni-muenster.de/ZSB/>

- Projekte des IfAS für Studierende mit besonderen Herausforderungen:
Studieren mitKind mitkind@uni-muenster.de

- MediSupportInternational medisupp@uni-muenster.de

- Studieren mitBeeinträchtigung beeintraechtigt@uni-muenster.de

- Fachschaft Medizin - für alle Fragen rund ums Medizinstudium; Tipps und Hilfe von Studierenden für Studierende <https://www.instagram.com/fsmedms/?hl=de>
- Digitale Sprechstunde: jeden Donnerstag von 17-18 Uhr! <https://linktr.ee/fsmedms>
- Gegen Langeweile am Montagabend kannst du gerne bei unseren Sitzungen um 19 Uhr vorbei schauen.

4. In Krisensituationen stehen Ihnen folgende Stellen zur Verfügung:



- Sozialpsychiatrischer Dienst und Krisen-Notdienst für das Stadtgebiet Münster (u.a. ansprechbar bei seelischen Problemen, in Krisen, bei Selbstmordgedanken)
0251-4925360 (erreichbar Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-13 Uhr)
0251-915550 (an den Wochenenden von Freitag 20 Uhr bis Montag 8 Uhr)
LWL-Klinik Münster
https://www.stadt-muenster.de/fileadmin//user_upload/stadt-muenster/53_gesundheit/pdf/Krisennotdienst-2018_flyer.pdf
- Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Münster
0251-8356601 (24h-Rufbereitschaft)
Albert-Schweitzer-Straße 11,
48149 Münster
- Krisenhilfe Münster e.V.
0251-519005 (Telefonische Präsenz: Montag - Freitag von 17:30 - 19:30 Uhr)
Klosterstraße 34
48143 Münster

kontakt@krisenhilfe-muenster.de
- Weitere Kontaktmöglichkeiten
<https://www.stadt-muenster.de/gesundheitspsychische-gesundheit/krisennotdienst.html>

5. Hilfe in finanziellen Notlagen bieten folgende Angebote:



- Corona-Notfonds der WWU Münster¹ <https://www.uni-muenster.de/de/corona-notfonds.html>
- FAQ zu BAföG in der aktuellen Situation <https://www.stw-muenster.de/de/bafoeg-co/faq-bafoeg-corona/>
- Der ab dem 01.04.2020 neu eingeführte Kinderbetreuungskostenzuschuss für Studierende mit Kind wird aufgrund der besonderen Studiensituation, vorerst für Antragsstellungen bis zum 31.05.2020, verdoppelt
(Quelle: <https://www.uni-muenster.de/de/corona-studi-infos.html>, Stand: 01.05.2020) <https://www.uni-muenster.de/Gleichstellung/stud-kidzzuschuss/index.html>
- Madame Courage - Spendenprojekt für alleinerziehende Studierende <https://www.uni-muenster.de/Gleichstellung/courage.html>
- AStA Sozialberatung <https://www.asta.ms/sozialberatung>

Die aufgeführten Stellen sind nur Beispiele. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und / oder Qualität. Wenn Sie weitere Anregungen haben, lassen Sie es uns wissen. Wir ergänzen diese Liste gerne. Kontakt: janina.sensmeier@uni-muenster.de

Quelle der Bilder: <https://pixabay.com/de/>

¹ Falls Sie sich in einer akuten finanziellen Notlage befinden und Ihnen durch den Corona-Notfonds bislang nicht weitergeholfen werden konnte, wenden Sie sich bitte an Herrn Prof. Dr. Marschall