

PLAST – Plattform StudentInnen

Semesterrückblick und Vorsätze

Das Wiener PLAST-Team ist im letzten Semester wortwörtlich mit seinen Aufgaben gewachsen: Wir freuen uns sehr, nun insgesamt elf aktive Mitglieder verzeichnen zu können; in der Tat eine sehr glückliche Fügung, da auch unser Veranstaltungsprogramm im Wintersemester 2019/20 mit insgesamt 17 Veranstaltungen so dicht war wie noch nie zuvor. Während man gemeinhin in der Winterzeit geneigt ist, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und die berühmten Vorsätze für das neue zu kontemplieren, haben wir uns dazu hinreißen lassen, diesem Brauch in der natürlichen Zeiteinheit des studentischen Lebens nachzukommen: dem Semester.

Abb. 1: Das Wiener PLAST-Team (von links): Sabine Kliment, Salome Niethammer, Carolin Eller, Lena Freise, Silvia Gradl, Eva Fächtenbusch, Michelle Lau, Katharina Janssen, Darlene Hörle, Katharina Karner. Aufgrund eines Auslandssemesters nicht im Bild: Paulina Hiersch



Eingeläutet wurde das Studienjahr mit der mittlerweile traditionellen Schnitzeljagd für Erstsemestriige, die im Rahmen der von der Studienvertretung der Universität Wien/Krips (Basisgruppe kritischer Psychologiestudent*innen) organisierten „Erstis-Woche“ stattfand. Zum ersten Mal war außerdem der Andrang auf eine weitere altbewährte Veranstaltung, die Exkursion in die Justizanstalt Göllersdorf, trotz der stattlichen Anreisezeit so groß, dass wir einen Zusatztermin organisieren mussten und so zwei voll ausgebuchte Exkursionen in die Anstalt unternahmen.

Neben etablierteren Formaten und Themenfeldern ist es uns allerdings auch gelungen, einige neue Ideen und Formate auszuprobieren. So fand beispielsweise zum ersten Mal ein Informationsabend zum Umgang mit psychisch kranken Angehörigen statt sowie eine Exkursion in die Partner*innen-, Familien- und Sexualberatungsstelle Courage. Für letztere wollen wir uns insbesondere herzlich bei Mag. Johannes Wahala für die spannenden Einblicke bedanken.

Abb. 2: Exkursion: Partner*innen-, Familien- und Sexualberatungsstelle Courage



Außerdem konnten wir zwei frisch ausgebildete EFPSA-Trainer, Johann Börner und Robert Meyka, für zwei Workshops zu Zeitmanagement und Selbstorganisation im Studium gewinnen. Besonders freute uns auch die erstmalige Zusammenarbeit mit der Business Consulting Society zur Organisation eines Bewerbungscoachings inklusive CV-Check. Näheres dazu berichtet unten die Mitorganisatorin Carolin Eller.

Ein völlig neues Format ist uns außerdem mit einem Neurofeedback-Workshop gelungen, der eine ausgewogene Mischung aus Informationsabend, Exkursion und Selbsterfahrung enthielt. Hier dürfen wir uns sehr herzlich bei Frau Dr.ⁱⁿ Diana Schaffer und Frau Mag.^a Ines Weissensteiner bedanken, die uns vor allem in Bezug auf psychologische Anwendungsfelder von ihren Erfahrungswerten berichten konnten, insbesondere aber auch bei Neurofeedback-Therapeut Mag. Kristian Prinzjakowitsch, in dessen Praxis wir uns sofort wohl gefühlt haben. Neben einer informativen Einführung zum Thema konnten alle Teilnehmenden eine kurze Feedbackeinheit selbst erleben, einmal beobachtend am Bildschirm und einmal „verkabelt“.

Abb. 3: Workshop Neurofeedback: ein Teilnehmer bei der Selbsterfahrung in der NeuroLife-Praxis



Weitere Highlights des Semesters waren unsere Teilnahme an der von der Krips organisierten Freiwilligenmesse, wo wir uns mit anderen ehrenamtlichen Organisationen kurzschließen konnten sowie der EFPSA Day. In diesem jährlichen Event, das in allen Mitgliedsländern Anfang Dezember stattfand, informiert unser Dachverband EFPSA (European Federation of Psychology Students' Associations) über seine vielfältigen Aktivitäten, ganz gemäß der Adventzeit natürlich begleitet von Punsch und Keksen. Einen Einblick in die internationale Vernetzung, die innerhalb der EFPSA möglich ist, geben die Berichte weiter unten über den österreichisch-finnischen Studierendenaustausch und die EFPSA Conference 2019.

Insgesamt war es jedenfalls ein intensives Semester, das wir dennoch sehr genossen und von dem wir viel mitgenommen haben. Wir hoffen, viele unserer neuen Formate und Kooperationen im kommenden Semester weiterführen zu können und sind entschlossen, unser fachliches Veranstaltungsangebot in Intensität und Qualität weiterzuführen und zusätzlich um einige soziale Events zu erweitern. Dazu ist einerseits eine Kooperation mit der Krips angedacht, um regelmäßige „Stammtische“ ins Leben zu rufen, andererseits auch ein Psychologie-Pub-Quiz, denn ganz können wir es mit dem fachlichen Input einfach nicht lassen.

Verfasst von



Mag. Michelle Lau

Studentin (BA Psychologie und MA Ethik), Universität Wien
PLAST-Leitungsteam (Veranstaltungskoordinatorin und
PiÖ-Koordinatorin)

EFPSA Conference 2019

Von 21. bis 24. November 2019 fand in Prag die vierte biennale EFPSA Conference zum Thema „Environmental Psychology. Humans In Their Surrounding World“ statt. Über 130 Psychologiestudierende von Universitäten aus ganz Europa nahmen die Gelegenheit wahr, sich über verschiedenste umweltspsychologische Themen und deren Forschungsstand zu informieren. Von österreichischer Seite waren Studierende aus Graz, Salzburg und Wien dabei. Vorträge und Workshops wurden sowohl von renommierten Wissenschaftler*innen (auch aus nicht-psychologischen Disziplinen) als auch von Psychologiestudierenden angeboten und waren stets gut besucht. Rund um die Fragestellung „Wie beeinflusst die Umwelt unser Erleben, Verhalten und Wohlbefinden und wie beeinflussen wir gleichzeitig die Umwelt durch unsere Tätigkeit?“ wurden die Themen Klimawandel, Architektur, Design, Urbanismus und Arbeitsplatzgestaltung behandelt. Konkrete Titel der Veranstaltungen waren beispielsweise „Psychological barriers against pro-environmental behaviour“, „Beyond cosmetics: improve well-being and health by adding psychology to design in hospitals“ und „Mindfulness, well-being and resilience in workplace design“.

Abb. 4: Die Teilnehmenden der EFPSA Conference 2019



Studierende hatten zudem die Möglichkeit, ihre Forschungsarbeiten als Poster zu präsentieren.

Passend zum Thema im Sinne der Nachhaltigkeit und des Umweltschutzes wurden wir wahlweise mit vegetarischen/veganen Gerichten verköstigt und mit einem wiederverwendbaren Trinkbecher ausgestattet. Über den wissenschaftlichen Teil der Conference hinaus wurde vom tschechischen Organisationsteam auch abends ein umfangreiches Unterhaltungsprogramm geboten: Neben dem „Cultural Evening“, der traditionell am ersten Abend eines EFPSA-Events stattfindet und bei dem alle

Beteiligten landestypische Speisen und Getränke mitbringen, diese den anderen vorstellen und gemeinsam verköstigen, wurden auch eine Schnitzeljagd durch Prag und ein Mazurka-Kurs (polnischer Volkstanz) angeboten. Studierende, die schon einen Tag früher nach Prag angereist waren, konnten zudem an einer Exkursion nach Kutná Hora (Kuttenberg) mit seinem berühmten gotischen Dom teilnehmen.

Falls ihr Euch für die EFPSA interessiert und gerne selbst einmal an einem EFPSA-Event teilnehmen möchtet, findet ihr weitere Informationen unter efpsa.org oder auf unserer Homepage unter plast.at.

Verfasst von



Sabine Kliment, BSc

Studentin (MA Psychologie, Schwerpunkt „Arbeit, Wirtschaft und Gesellschaft“), Universität Wien
PLAST-Leitung

Finnisch-österreichischer Studierendenaustausch

Im Herbst 2019 war es nach langem Warten und nervenraubenden Stunden endlich so weit. Der Austausch von österreichischen und finnischen Psychologie-Studierenden stand an, organisiert in Zusammenarbeit mit der PLAST und Suomen Psykologian Opiskelijain Liitto (SPOL, dem finnischen Pendant der PLAST). Am 18. September machten wir uns zunächst auf die lange Reise nach Tampere, Finnland. Bis zu unserer Abreise am 22. September erlebten wir ein abwechslungsreiches wissenschaftliches Programm und bekamen einen Einblick in das Studierenden-Leben in Finnland. Die österreichische Teilnehmerin Stephanie fasst es wie folgt zusammen: „Instead of getting to know cultural basics as with usual travelling, we got to know and live student culture in Finland, as well as local approaches to timely psychological hot topics.“

Das wissenschaftliche Programm dieses Austausches stand unter dem Motto „Empathie und verwandte Konzepte“. Für uns Teilnehmende organisierten die finnischen Studierenden dafür einen Vortrag von Mikko Peltola (PhD) zu dem Thema „Attention to faces in early childhood as a marker of empathy and social development“ sowie Trainings zu „Conversation Techniques“, „Emotional Intelligence“, „Self-Compassion“, geleitet von verschiedenen EFPSA-Trainern.

Abb. 5: Finnisch-österreichischer Studierendenaustausch



Um uns das finnische Studierenden-Leben näherzubringen, führten uns unsere neuen finnischen Freunde in die Phänomene Sitsit und Sauna auf die echte finnische Art ein. Auch wenn uns der Abschied schwer fiel, wussten wir, er war nicht von langer Dauer, da wir schon für Oktober nach Wien eingeladen hatten.

Am 21. Oktober war es dann soweit, 14 müde und aufgeregte finnische Studierende wurden von uns vom

Flughafen in Wien abgeholt. Nach einem gemütlichen Abendessen in großer Runde begannen wir am nächsten Morgen die spannende Woche.

Mag. Dr. Markus Rütgen und Dott.ssa.mag Federica Riva von der SCAN-Unit der Universität Wien erklärten uns in ihrem Vortrag die „Neural basics of empathy“ und ihre eigene Forschung, Robert und Johann vom österreichischen Organisationsteam moderierten eine abschließende kritische Diskussion über Empathie und ähnliche Konzepte und brachten uns das Thema auf einer persönlichen Ebene noch etwas näher.

Zusätzlich gaben wir den Finnen eine Stadttour von Wien, bekamen eine Führung in der Albertina und genossen eine wunderschöne Wanderung am Semmering. Zum Abschluss dieser ereignisreichen Wochen, in denen neue Freundschaften geschlossen wurden, über psychologische Forschung intensiv diskutiert und die jeweils andere Kultur erschlossen wurde, schwelgten wir gemeinsam in Erinnerungen und überschütteten uns gegenseitig mit Komplimenten und Umarmungen.

Wir bedanken uns bei der PLAST und dem BÖP für die großartige Unterstützung, ohne die diese unglaubliche Erfahrung nicht möglich gewesen wäre. Als Schlusswort möchten wir die Mitorganisatorin aus Finnland, Tove, zu Wort kommen lassen: „The exchange was an amazing experience, where you got to know both the people and the culture of the countries involved. Students can learn about the differences and similarities of studying psychology in other parts of the world and make connections that hopefully last a lifetime.“

Verfasst von



Johann Börner

Studierende im MA Psychologie, Universität Wien
EFPSA-Trainer und Mitorganisatoren des Austauschs



Robert Meyka

CV-Check der PLAST am 14.11.2019 in Kooperation mit der Business Consulting Society (BCS)

Wie bewerbe ich mich erfolgreich bei dem Unternehmen meiner Wahl? Erfüllt mein Lebenslauf die notwendigen Voraussetzungen? Wie sollte ich mich beim Bewerbungsgespräch verhalten, um meine Chancen auf den Job zu erhöhen? – Fragen wie diese und noch mehr konnten Studierende aller Fachrichtungen im Rahmen des CV-Checks stellen.

Abb. 6: Zu sehen sind links Mag. Flora Kuras und rechts daneben Vera Esser, MSc, von Deloitte, wie sie zusammen die Veranstaltung mit ihrem informativen Vortrag eröffnen



Am 14.11.2019 hat die PLAST gemeinsam mit der BCS (Business Consulting Society) einen CV-Check veranstaltet. Erfahrene Vertreter*innen unterschiedlicher Firmen haben uns an diesem Tag tatkräftig unterstützt. So haben zwei Psychologinnen von Deloitte die Veranstaltung mit einem Vortrag über das Bewerben allgemein begonnen. Sie haben über ihren Werdegang und Deloitte als Arbeitgeber berichtet. Anschließend haben sie Dos und Don'ts im Bewerbungsgespräch erläutert, Tipps für das Bewerben allgemein gegeben und Fragen der Zuhörer*innen ausführlich beantwortet. Nach einer kurzen Pause konnten die Teilnehmer*innen, die sich zuvor online angemeldet hatten, Beratungsgespräche im Einzelsetting mit der/dem Firmenvertreter*in ihrer Wahl führen. Um diese Chance bestmöglich zu nutzen, hatten die Teilnehmer*innen ihren Lebenslauf ausgedruckt parat, um sich wertvolle Tipps für dessen Verbesserung einzuholen. Durch das Mitwirken von sechs Firmenvertreter*innen, konnten wir insgesamt 60 Individuen ein Einzelgespräch ermöglichen. Um die Wartezeit angenehmer zu gestalten, durften sich alle an den gesponserten Waren bedienen – es gab frisches Gebäck, gesunde Nussriegel und erfrischende Getränke. Außerdem

war die Möglichkeit geboten, bei einer Kollegin der BCS ein Bewerbungsfoto machen zu lassen, welches einige Tage später bearbeitet zugesandt wurde. Dieses Angebot wurde von fast allen – insgesamt von 42 Personen – in Anspruch genommen. Die Nachfrage für den CV-Check war sehr groß und wir haben fast ausschließlich positive Rückmeldungen erhalten, weshalb wir zukünftig gerne wieder eine Veranstaltung dieser Art anbieten möchten. Wir freuen uns sehr, wenn wir auch dann wieder mit tatkräftiger Unterstützung von Firmen wie Deloitte, Roland Berger, Hays und zeb rechnen dürfen. In diesem Sinne: Vielen Dank an alle, die mitgewirkt haben! Und auch ein herzliches Dankeschön an alle, die das Angebot in Anspruch genommen und wertgeschätzt haben!

Verfasst von



Carolin Eller

Studentin (BA Psychologie), Universität Wien
Aktives PLAST-Mitglied als PiÖ-Koordinatorin und
im Veranstaltungsteam

Interesse oder Fragen zur PLAST und ihren Aktivitäten?

Kontakt:

veranstaltungen.plast@boep.or.at

leitung.plast@boep.or.at

www.plast.at