

PLAST – Plattform StudentInnen

PLAST-Weihnachtsaktionen und Blick ins neue Jahr

Für uns, wie für so viele, war das Jahr 2020 in vielerlei Hinsicht herausfordernd. Umso mehr freut es uns, dass wir auch im Laufe des Wintersemesters unsere Tätigkeiten aufrechterhalten und positive Erfolge verzeichnen konnten. Mit dem Online-Veranstaltungswesen konnten wir beispielsweise erstmals auch Studierende außerhalb Wiens erreichen, was bestimmt dazu beigetragen hat, dass unsere Anmeldezahlen so hoch wie nie zuvor waren, mit teils dreistelligen Wartelistenplätzen. Wir bedanken uns an dieser Stelle erneut explizit bei allen PLAST- und BÖP-Mitgliedern, die das Veranstaltungswesen am Laufen gehalten haben, unseren (zum Teil neuen) engagierten Referent*innen, die sich für die Online-Formate zur Verfügung gestellt haben, und natürlich auch bei allen Studierenden für das anhaltende Interesse, das uns gerade in diesen Zeiten motiviert gehalten hat.

Abb.1: Weihnachtliches Team-Foto, von links oben nach rechts unten: Pauline Summer, Sabine Kliment, Michelle Lau, Carolin Eller, Paulina Hiersch, Katharina Karner, Eva Fuchtenbusch, Vanessa Mörl, Lena Freise. Im Bild leider nicht dabei: Darlene Hörle



Um das Jahr positiv ausklingen zu lassen, hat unser Marketing-Duo, bestehend aus Eva Fuchtenbusch und Katharina Karner, zusammen mit unserer Leiterin Sabine Kliment einen „Feel-Good-Adventskalender“ gestaltet. Über Facebook und Instagram wurden täglich Anre-

gungen und Ideen für eine entspannte und erholsame Vorweihnachtszeit gepostet, z.B. „Lerne heute etwas Neues“, „Rufe jemanden an, von dem du schon lange nichts mehr gehört hast“ oder „Erinnere dich an überwundene Herausforderungen zurück“.

An den Adventssonntagen wurden außerdem jeweils drei Preise verlost. Zu gewinnen gab es dreimal eine nachhaltige Glastrinkflasche, dreimal das Buch „Flourish“ von Martin Seligman und dreimal das umfassende Dorsch-Lexikon der Psychologie. Bei der Verlosung von „Flourish“ – einem Standardwerk der Positiven Psychologie – haben wir uns insbesondere über alle Teilnehmenden gefreut, die in den Kommentaren geteilt haben, was sie zum „Aufblühen“ bringt. Wir bedanken uns für die rege Beteiligung und gratulieren den Gewinner*innen!

Weiters haben wir die Aktion „Wiederschreibensfreude“ unterstützt, welche von Mind the Mind Austria, den Global Shapers und dem Achtsamkeitsatelier initiiert wurde. Darüber wird im Folgenden von Carolin Drewes, einer der Hauptinitiator*innen, ausführlicher berichtet.

Schlussendlich konnten wir pünktlich zum Jahreswechsel sogar unser Team wieder erweitern und freuen uns, Pauline Summer (Veranstaltungen) und Vanessa Mörl (Marketing) als neue Mitglieder begrüßen zu dürfen!

Mit dem so verstärkten Team freuen wir uns, im kommenden Semester wieder alte und neue Veranstaltungsformate einzubinden, insbesondere auch mehr interaktive Workshops, z.B. zu Ernährungspsychologie, Positiver Psychologie und Traumatherapie mit EMDR und eine

erstmalige virtuelle Exkursion in eine Justizanstalt. Wir freuen uns besonders, auch einen zusätzlichen Termin für zwei sehr nachgefragte Veranstaltungen – „Kriminal- und Rechtspsychologie“ und „Sexualität im Kontext psychologischer Behandlung“ anbieten zu können für alle, die beim ersten Termin keinen Platz erhaschen konnten. In diesem Zusammenhang gilt unser besonderer Dank Frau Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Eleonora Hübner und Frau Mag.^a Birgit Schörg für ihr Engagement und ihre Expertise.

Auch das Marketingteam startet mit dem StudyTips-Tuesday bereits motiviert ins neue Jahr. Auf Facebook und Instagram sind wöchentlich einfach umsetzbare Lerntipps für die bevorstehende Prüfungsphase zu finden. Schaut gerne auch jetzt noch vorbei, denn nach der Prüfungszeit ist bekanntlich vor der Prüfungszeit!

Verfasst von



Michelle Lau

Studentin im Bachelor Psychologie und Master Ethik, Universität Wien
PLAST-Veranstaltungskoordination und PiÖ-Team
michelle.lau@outlook.at



Wiederschreibensfreude

Die Initiative vermittelt 511 Briefe von Kindern und Jugendlichen an Senior*innen zur Weihnachtszeit. Die Weihnachtszeit ist vor allem für die ältere Generation eine Zeit des Wiedersehens und des Beisammenseins. Damit auch in diesen herausfordernden Zeiten ein Gefühl von Zusammenhalt entstehen konnte, haben die Global Shapers, Mind the Mind Austria und das Achtsamkeitsatelier die Initiative Wiederschreibensfreude ins Leben gerufen.

Abb. 2: Titelbild Wiederschreibensfreude



© Désirée Meyer

Alle drei Organisationen setzen sich für Social Impact und die Förderung von Dialogen ein: Die Global Shapers reagieren in lokalen und internationalen Projekten auf globale Herausforderungen. Mind the Mind fördert Bewusstsein gegenüber psychischen Gesundheitsproblemen und Empathie gegenüber Betroffenen in Form von Workshops. Das Achtsamkeitsatelier schafft achtsame Momente in Workshops, Fotografie und Alltagsanregungen. In einer Zeit, in der Workshops und Veranstaltungen nicht möglich sind, wollten sie nicht untätig bleiben.

In den letzten zwei Wochen vor Weihnachten wurden Schulklassen, Kindergärten, Organisationen und Einzelpersonen aufgerufen, Briefe für Senior*innen zu schreiben. „Ältere Menschen sind am meisten von COVID-19 bedroht und haben sich lange Zeit isoliert. Wir als junge Generation wollten ihnen eine Freude bereiten und Brücken bauen, aber auch physische Distanz wahren“, erklären die Initiator*innen Carolin Drewes, Hamza Amin, Nataly Ortiz Arias und Désirée Meyer den Ursprung des Projektes.

Dafür wurde über die sozialen Medien Facebook und Instagram sowie direkte Kontakte zu Lehrpersonen unter dem Motto „Let’s create moments of kindness“ zum Mitmachen aufgerufen. Eine kleine Hilfestellung bot eine Guideline mit Inspiration und Schreibtipp, die von den Global Shapers und Mind the Mind zur Verfügung gestellt und liebevoll von Désirée Meyer gestaltet wurde. Mit den Ermutigungen „seid persönlich und kreativ“ konnten die Teilnehmenden eine eigene Note einbringen.

Abb. 3, 4 und 5: Briefe



„Uns war es besonders wichtig zu kommunizieren, dass auch die junge Generation von der Aktion profitieren kann. Bei einem Act of Kindness geht es darum, zu verstehen, dass wir Menschen umso achtsamer und dankbarer werden, wenn wir selbst eine gute Tat schenken – ohne, dass wir eine Gegenleistung erwarten“, so Initiatorin und Mind-the-Mind-National-Koordinatorin Carolin Drewes.

Abb. 6: Briefwerkstatt



Und das offenbar mit Erfolg. Ganze Schulen beteiligten sich an der Aktion. „Etwas Gutes tun ohne Gegenleistung, manchmal wirkt es, als sei das aus der Mode gekommen. Andererseits beweisen Menschen wie Sie oder auch unsere Schüler*innen, dass dem zum Glück nicht so ist“, schreibt Anita Schaffer, Lehrerin vom Amerlinggymnasium.

An Heiligabend wurden die Briefe an Senior*innen des Kuratoriums Wiener Pensionistenhäuser (Haus Döbling) verteilt. Zu jedem erhaltenen Brief schickte die Studierendenorganisation des Berufsverbands Österreichischer PsychologInnen (BÖP) PLAST eine Zotterschokolade mit. Die Wiederschreibensfreude konnte

den Senior*innen Momente der Freude schenken und einige sogar zu Freudentränen rühren. Danke an alle Koordinator*innen und Schreiblinge, durch die das Projekt so schnell entstehen konnte.

Abb. 7, 8 und 9: Übergabe der Briefe



© Severin Witzerstorfer

Planungen für eine Wiederholung der Aktion an Ostern laufen bereits. Aktuelle Informationen zum Projekt finden sich auf den Social-Media-Kanälen der Organisationen (@globalshapersvienna, @mindthemindaustria, @achtsamkeitsatelier).

Kontakt bei Fragen zur Initiative



Carolin Drewes (BSc)

Psychologiestudentin,
National Coordinator Mind the Mind
carolin.drewes@gmx.de



Désirée Meyer (BA)

Integrated-Media-Studentin
Co-Gründerin Achtsamkeitsatelier