

PLAST – Plattform StudentInnen

Leider dominieren derzeit noch immer dieselben weniger erfreulichen Themen wie vergangenes Jahr. Um erfrischende Abwechslung zu bieten, möchten wir in den folgenden Beiträgen den Fokus auf Positives und Schönes lenken, um eine kleine Auszeit zu schaffen.

Solidarität kennt kein Alter – Neues von Mind the Mind Austria



250 Schüler*innen und Studierende schicken Senior*innen ins Pensionisten-Wohnhaus aufmunternde Osterpost.

Die Osteraktion der Initiative Wiederschreibensfreude und der Häuser zum Leben war wieder ein voller Erfolg: Schüler*innen und Studierende schicken Senior*innen liebevoll gestaltete Billetts, Blumen von der PLAST und einen süßen Gruß von Staud's. Die Übergabe von den jungen, engagierten Initiator*innen an die Direktorin des Hauses und an eine Bewohnerin fand zu Ostern vor dem Haus Sonnenhof-Tamariske statt.

Die Initiative Wiederschreibensfreude hat mittlerweile insgesamt 761 Briefe von Kindern, Jugendlichen und Studierenden an Senior*innen vermittelt. Die Osterzeit ist für die ältere Generation normalerweise eine Zeit des Wiedersehens und des Beisammenseins. Damit auch in diesen herausfordernden Zeiten ein Gefühl von Zusammenhalt entstehen kann, haben die Organisationen Mind the Mind Austria, Global Shapers und das Achtsamkeitsatelier die Initiative Wiederschreibensfreude ins Leben gerufen. „Ältere Menschen sind am meisten von COVID-19 bedroht und müssen sich schon die längste Zeit isolieren. Wir als junge Generation wollen ihnen eine Freude bereiten und Brücken bauen“, erklären die Initiator*innen Carolin Drewes, Hamza Amin, Nataly Ortiz Arias und Désirée Meyer den Ursprung des Projektes.

Als Partner der Aktion fungieren nach einer erfolgreichen Kooperation zu Weihnachten erneut das Kuratorium Wiener Pensionisten-Wohnhäuser mit seinen 30 Häusern zum Leben und die PLAST.

V.l.n.r.: Almut Bauder (Achtsamkeitsatelier), Hamza Amin (Initiator und Global Shaper), Petra Bittgen (Hausdirektorin), Lucas Wolf (Mind the Mind), Eva Fuchtenbusch (PLAST)

© Sarah Bruckner/KWP



© Sarah Bruckner/KWP



© Sarah Bruckner/KWP



© Sarah Bruckner/KWP

Ganze Schulen beteiligten sich an der Aktion. Die Briefe wurden stellvertretend für alle Bewohner*innen der 30 Häuser zum Leben des Kuratoriums Wiener Pensionisten-

nisten-Wohnhäuser von der Hausdirektorin Petra Bittgen an die Bewohnerin Elfriede Lieber übergeben. Zum Billett bekamen alle Bewohner*innen eine Tulpe, zur Verfügung gestellt von der PLAST und einen süßen Konfitürengruß von Staud's.



Soziales Engagement in Zeiten der Pandemie

Schulworkshops sind bei Mind the Mind zurzeit leider nicht möglich, die Inhalte aber sind relevanter denn je und auch das 75-köpfige Team bleibt aktiv. In der letzten Zeit haben sich viele einzelne Projekte innerhalb der Social-Impact-Kampagne entwickelt: „Ein Podcast ist für uns eine Möglichkeit, Personen zu Hause zu erreichen und uns dadurch trotzdem für Entstigmatisierung und Enttabuisierung einzusetzen. Damit das gelingt, nahmen die Volontär*innen beim freien Innsbrucker Radio FREIRAD an einer Ausbildung zu Radiomacher*innen teil. Mit einem österreichweiten Newsletter bringen wir Neuigkeiten rund um das Thema Psyche an die Schulen“, berichten die lokalen Koordinatorinnen Marie Anderlik und Clara Schülen aus Innsbruck.

„Im Rahmen der Mental Health Awareness Week Wien gestalten wir Videos für die Gesamtgesellschaft und vermitteln das ganze Jahr Informationen über psychische Störungen auf unserem Instagram- und Facebook-Account @mindthemindaustria. Intern nehmen wir an Trainings und Fortbildungen teil, um für die Workshops bestmöglich ausgebildet zu sein. Im Sommer freuen wir uns darauf, eine Kunstausstellung zum Thema psychische Gesundheit in einer Krise veranstalten zu dürfen“, so die lokalen Koordinatorinnen Anja Hochrathner und Laura Weber Roldan aus Wien.

„Das letzte Jahr lief zwar nicht wie geplant, umso erfreulicher ist es zu sehen, was wir gerade jetzt gemeinsam als Team kreieren können. Dabei sind wir vor allem dankbar über die Motivation jedes einzelnen Teammitglieds, das sich individuell in die Kampagne einbringt.“ So die nationale Koordinatorin Carolin Drewes.



Carolin Drewes, BSc.

Psychologiestudentin im Master, Universität Wien
National Coordinator Mind the Mind Austria

Ein positives Webinar

Am Samstag, den 20. März 2021, fand zum wiederholten Mal ein PLAST-Workshop zum Thema „Positive Psychologie“ mit Dr. Anton-Rupert Laireiter als Vortragendem statt. Dieser war auch als Online-Format wieder bereichernd.

Gerade zu Corona-Zeiten sind Inhalte aus der Positiven Psychologie wichtige Ankerpunkte, um mit den Veränderungen oder dem, was inzwischen auch als „the new normal“ bezeichnet wird, gut umgehen zu können. Viele Studierende haben besonders unter der Isolation und den ständigen Online-Veranstaltungen gelitten und konnten ihr Studium oftmals nicht wie geplant fortsetzen. Ziel war es, eine Online-Veranstaltung anzubieten, die neben Informationen auch eine neue Perspektive liefert und den Studierenden Konzepte und Tools der Positiven Psychologie vermittelt, um sowohl ihrem privaten Leben als auch ihrer beruflichen Zukunft mit erneuter Zuversicht und Hoffnung entgegenzutreten und sich selbst und anderen besser helfen zu können. Neben einer theoretischen Einführung in die Konzepte und diversen Buchempfehlungen wurden uns viele positiv-psychologische Interventionen erklärt (Glücks-, Dankbarkeitstagebuch, R-E-A-C-H-Ritual) und einige auch praktisch zur Selbsterfahrung angewandt (Liebende-Güte-Meditation, Imaginationsübung zum bestmöglichen Selbst).

„Die Positive Psychologie versucht, eine wissenschaftlich begründete Anleitung zu einem guten und glücklichen Leben zu liefern“ hieß es von Dr. Laireiter. Die globale Pandemie hat uns allen nochmal die Wichtigkeit dieses Zweiges der Psychologie vor Augen gehalten. Herausfordernde Lebenssituation – im Großen so wie im Kleinen – kommen und gehen. Für uns alle ist es gleichermaßen wichtig, darauf vorbereitet zu sein und so gut wie möglich damit umgehen zu können, ohne die Hoffnung zu verlieren.

Mental Health Awareness Week Vienna 2021 – eine Woche für die Seele

Auch die PLAST beteiligte sich gemeinsam mit Mind the Mind Austria an der Mental Health Awareness Week Wien, die in diesem Jahr zum vierten Mal stattgefunden hat. Diese ging virtuell von 10. bis 16. Mai über die Bühne. Die Veranstaltungen waren dabei an Themenkomplexen orientiert, die Menschen momentan wichtig erscheinen: „soziale Begegnungen ermöglichen“, „Selbstfürsorge in der Pandemie“, „Umgang mit Einsamkeit“, „Ausgleich für

Kopf und Körper“ und „Vorträge als Einladung zum Perspektivenwechsel“.

Diese wird seit 2018 jährlich von einer ständig wechselnden Gruppe Psychologiestudierender der Universität Wien organisiert. Die Idee der Mental Health Awareness Week knüpft an die gleichnamige, parallel stattfindende Woche der Mental Health Foundation in Großbritannien an. Die Vision ist es, ein Bewusstsein bei Teilnehmenden für seelische Gesundheit und Erkrankungen zu schaffen und damit Stigmatisierung entgegenzuwirken. Zudem soll Aufklärungsarbeit im gesundheitspolitischen Sinn geleistet und präventiv auf das Alltags(er)leben und die Gesundheit der Teilnehmenden eingewirkt werden.



Alle Informationen, Updates und das Programm zur MHAW findest du unter www.mhawien.at.



Paulina Hiersch, BA
Psychologiestudentin
im Bachelor
Universität Wien
Finanzreferentin der PLAST



Sabine Kliment, BSc.
Psychologiestudentin
im Master
Universität Wien
PLAST-Leitung

Namen zu tragen und auch eine visuelle Annäherung an den BÖP zu erlangen. Wir werden euch auf dem Laufenden halten. Seid also gespannt, wie wir uns weiterentwickeln und was aus der Logoänderung wird.

Auf unserer Website habt ihr wie gewohnt unter „Angebote & Veranstaltungen“ die Möglichkeit, alle ausstehenden Veranstaltungen einzusehen und könnt euch direkt mit ein paar Klicks anmelden. Zusätzlich erhaltet ihr sowohl auf unserer Instagram- als auch auf unserer Facebookseite Updates und Informationen zu anstehenden Veranstaltungen, Gewinnspielen und sonstigen – also auch zu unseren Social – Events.

Wir freuen uns darauf, das restliche Jahr gemeinsam mit euch zu erleben, euer PLAST-Team.



Carolin Eller, BSc.

Psychologiestudentin im Master, Universität Wien
Aktives PLAST-Mitglied als PiÖ-Koordinatorin und
im Veranstaltungsteam sowie aktive PiÖ-Redakteurin

Was Euch im Jahr 2021 seitens der PLAST Neues erwartet

Wir hoffen, ihr seid und bleibt alle wohlauf. Weiters freuen wir uns, das Jahr 2021 zusammen mit euch zu erleben und mit Blick auf die gegebenen Bedingungen das Beste daraus zu machen. Derzeit arbeiten wir an neuen, kreativen Ideen – in der Planung sind unter anderem neue, noch nie dagewesene Veranstaltungen, gemütliche Social Events (da lernen wir uns hoffentlich ein bisschen besser kennen – natürlich unter Einhaltung der geltenden Maßnahmen, möglicherweise auch online) und eine Veränderung der PLAST.

Welche Veränderung das ist? Womöglich werdet ihr uns schon bald nicht mehr unter dem Namen PLAST erleben und auch nicht mehr an unserem sonst so typischem Orange erkennen. Wir sind am Tüfteln und Feilen, um ein neues, stimmiges Logo zu entwerfen. Ziel ist es, als Studierendenorganisation einen inklusiveren