

Studierendenwerk Heidelberg initiiert Referat gegen Einsamkeit

Studierendenwerk Heidelberg initiiert Referat gegen Einsamkeit

Referat gegen Einsamkeit des Studierendenwerks Heidelberg hat seine Arbeit aufgenommen; Emotionale Stabilität für Studentinnen und Studenten dank erfahrener Kräfte; Studentische Mitarbeiterin und Mitarbeiter sind für ihre KommilitonInnen da

„[9] In den Wohnheimen des Studierendenwerks Heidelberg gibt es ein neues Angebot für Studentinnen und Studenten: Das Referat gegen Einsamkeit! Am Montag, den 8. Februar – mitten im zweiten Shutdown also – haben die Studierenden Carola Kasimir und Raphael Wankelmuth ihre Arbeit aufgenommen. Wann immer sich Studierende und insbesondere BewohnerInnen der studentischen Wohnanlagen einsam, unglücklich oder mit der Gesamtsituation überfordert fühlen, sind die Referentin und der Referent gegen Einsamkeit zur Stelle. Erreichbar sind sie stets von Montag bis Freitag von 15.00 bis 18.00 Uhr und in Notfällen natürlich auch am Wochenende. Via Discord-Raum unter dem Link discord.com/invite/8yPjhaG (Name: „Referat-gegen-Einsamkeit“) können auch digitale Meetings in größerer Gruppenstärke stattfinden.

Damit es nicht an der Sprachbarriere scheitert, beraten sie auf Deutsch ebenso sicher wie auf Englisch – derzeit natürlich vorwiegend via Telefon oder Videocall, in Ausnahmefällen aber auch persönlich. Unter + 49 172 36 82 696 ist Carola Kasimir zu erreichen, Raphael Wankelmuth unter der + 49 172 370 20 59.

Erfahrene Kräfte im Einsatz

Mit der 27-jährigen Carola Kasimir und dem 22-jährigen Raphael Wankelmuth stützt sich das Studierendenwerk Heidelberg auf zwei junge Menschen, die bereits erfahren im gemeinnützigen Engagement und in der Beratung ihrer Mitmenschen sind. So hat Germanistikstudentin Kasimir eine Coaching-Ausbildung im Gepäck, während sich Sozialwissenschaftler Wankelmuth derzeit zum systemischen Therapeuten weiterbildet. „Die aktuelle Situation ist fordernd für uns alle. Gleichzeitig haben mir die Stadt und die Studierenden in den letzten Jahren unglaublich viel geschenkt“, berichtet Raphael Wankelmuth. „Ich bin froh, wenn ich als Referent gegen Einsamkeit auch nur ein bisschen davon zurückgeben kann.“

Neben Sensibilität und Fingerspitzengefühl haben die beiden auch jede Menge Fachkenntnis für Notfälle aller Art und können notwendigenfalls auch an andere Beratungsstellen vermitteln – von der Abteilung Studienfinanzierung bis hin zur Familienkasse.

Der Vereinsamung keine Chance

Am Anfang stand die Idee, etwas gegen Vereinsamung und soziale Isolation in Zeiten von Corona zu tun: Der Shutdown 2.0 geht auch an den Studentinnen und Studenten nicht spurlos vorüber. Persönliche Treffen im Freundeskreis, Lerngruppen mit Kommilitoninnen und Kommilitonen – all das liegt auf Eis, und zwar seit geraumer Zeit. Auch der Gang in Vorlesung oder Seminar findet zumeist digital statt, sodass sich die eigene Lebenswelt oftmals auf die Quadratmeter des Wohnheimzimmers reduziert. Da kann einem schon mal die Decke auf den Kopf fallen!

Vor diesem Hintergrund keimte im Studierendenwerk Heidelberg die Idee auf, speziell in den

Wohnheimen eine Anlaufstelle für Studierende einzurichten – am Ort des Geschehens also.

„Unsere Wohnheime sollen mehr als ein preiswertes Dach über dem Kopf sein. Wir wollen Lebensräume schaffen und aktiv zur Lebensqualität der Studentinnen und Studenten beitragen“, erläutert Tanja Modrow, Geschäftsführerin des Studierendenwerks Heidelberg. „Eine Anlaufstelle einzurichten, mit der die Studierenden auf Augenhöhe sind, war somit der nächstliegende Schritt.“ Das niedrigschwellige Beratungsangebot bietet emotionale Stabilität in unsicheren Zeiten: „Die ersten Reaktionen sind sehr positiv“, freut sich Tanja Modrow über das Erfolgskonzept, „wie ich von den neuen Mitarbeitenden weiß, sind ihre KommilitonInnen begeistert von dem Angebot. Allem Anschein nach treffen wir im besten Sinne einen Nerv.“

Hilfe von nebenan

Als Studierende wissen die neue Referentin und der neue Referent gegen Einsamkeit am besten um die Sorgen, die einen in diesen Zeiten umtreiben können. Manchmal fühlt man sich schließlich auch inmitten von Kommilitoninnen und Kommilitonen verloren. „Ich weiß, was es bedeutet, einsam und mit dem Studium und der ganzen Welt überfordert zu sein. Ich habe viele dunkle Zeiten in meinem Leben gemeistert“, erzählt Carola Kasimir von ihrer persönlichen Motivation. „Daher betrachte ich es als meine Aufgabe, das Licht, das ich aus all diesen Erfahrungen mitgenommen habe, an die Menschen weiterzugeben, denen es vielleicht gerade fehlt.“

Die Idee des Referats gegen Einsamkeit ist es daher, ein mentales Herdfeuer in dunklen Zeiten zu bieten. Damit dieses Angebot auch fachlich fundiert ist, durchlaufen die beiden studentischen Kräfte derzeit die psychologische Schulung „Mental Health First Aid“ am Zentralinstitut für seelische Gesundheit Mannheim. Das Referat gegen Einsamkeit setzt den Schwerpunkt auf die Wohnheime des Studierendenwerks, zieht dort aber nicht seine Grenzen – das Referat gegen Einsamkeit hat für alle Studentinnen und Studenten ein offenes Ohr.

25.02.2021

Source URL: <https://www.studentenwerke.de/de/content/studierendenwerk-heidelberg-initiiert>

Links

- [1] <https://www.studentenwerke.de/rss-feed.xml>
- [2] <https://www.studentenwerke.de/de/print/1470299>
- [3] <https://www.studentenwerke.de/de/printpdf/1470299>
- [4] <mailto:administrator@studentenwerke.de?Subject=UserMail%20text>
- [5] <mailto:?Subject=Stundentenwerke.de+-+geteilter+Link&body=https%3A%2F%2Fwww.studentenwerke.de%2Fde%2Fcontent%2Fstudierendenwerk-heidelberg-initiiert>
- [6] <https://twitter.com/share>
- [7] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.studentenwerke.de//de/content/studierendenwerk-heidelberg-initiiert>
- [8] <https://plus.google.com/share?url=-->
- [9] https://www.studentenwerke.de/sites/default/files/die_referentin_und_der_referent_gegen_einsamkeit_sind_fuer_ihre_kommilitoninnen_da.2.jpg