

# WIE GEHT'S EUCH IM ONLINE-STUDIUM?

PHEEL GOOD, DAS STUDENTISCHE GESUNDHEITSMANAGEMENT (SGM) DER PH HEIDELBERG, HAT NACHGEFRAGT:

## STRESSEMPFINDEN IN DER ONLINE-LEHRE



- "Ich sitze von früh bis spät vor dem Laptop."
- "Es gibt keine Trennung mehr zwischen Alltag und Studium."
- "Es stresst mich, dass ich mich nicht persönlich mit meinen Kommilitonen\*innen austauschen kann."

## HAT SICH DAS ARBEITSPENSUM VERÄNDERT?

- "Das Online-Studium ist definitiv arbeitsintensiver, ich habe gefühlt gar keine Freizeit mehr..."
- "Die vermehrten Gruppenarbeiten verschlingen viel Zeit."
- "Man spart sich zwar die Anreise, bekommt dafür aber auch mehr Aufgaben."



## WAS ERWARTEN DIE DOZENT\*INNEN?

- "Mir ist oft nicht klar, was von mir erwartet wird, vor allem, wenn man nach der Bearbeitung einer Aufgabe keine Rückmeldung bekommt."
- "Die Erwartungen sind in der Online-Lehre deutlich unklarer."

## SOZIALE KONTAKTE MIT KOMMILITON\*INNEN

- "Es ist schwer, neue Kontakte zu knüpfen."
- "Die meisten Kontakte laufen über social media, reale Treffen sind ja kaum möglich."
- "Wenn ich Kontakt zu anderen habe, dann hauptsächlich wegen Fragen zum Studium oder wegen Gruppenarbeiten."



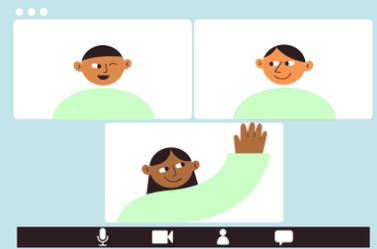
## EURE ZUKUNFTSGEDANKEN

Sollte das Studium weiterhin online stattfinden, dann...

- "...habe ich wahrscheinlich immer weniger Freude am Studium."
- "...nimmt vermutlich meine Motivation ab."
- "...finde ich es traurig, mein Studentenleben zu verpassen."

## EURE WÜNSCHE

- "Mehr Transparenz dahingehend, was relevant ist und mehr Überblick über die verschiedenen Plattformen."
- "Ein Wechsel zwischen synchroner und asynchroner Lehre."
- "Platz für persönlichen Austausch."



## WAS WIR FÜR EUCH TUN:

- Mit dem Study-Buddy Programm helfen wir euch, Kommiliton\*innen kennenzulernen und leichter ins Studium zu finden -> check out "Study-Buddy SoSe21" auf Stud.IP
- Wir unterstützen euch mit kostenlosen Achtsamkeitspausen und Stressreduktionskursen bei der Bewältigung eurer Anforderungen -> "mindful@ph" auf Stud.IP
- Wir arbeiten partizipativ. Unsere Gesundheitsförderungsmaßnahmen planen wir gemeinsam mit Studierenden und richten uns nach euren Bedarfen und Bedürfnissen.
- Wir geben euer Feedback an die Dozierenden weiter.



IHR FINDET UNS AUF INSTAGRAM UNTER PHEELGOOD\_SGM