

## Mental Health im Studienalltag

Der Studienalltag kann nicht immer einfach sein. Anstehende Abgabefristen, Prüfungsstress und auch finanzielle Sorgen kennen wohl die meisten Studierenden nur all zu gut. Bei vielen kommen zusätzlich zu diesen Belastungen noch Betreuungspflichten oder überzogene Erwartungen von Familienmitgliedern hinzu. All dies führt zu einem erhöhten Stresslevel und kann negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Studierenden zur Folge haben. Gerade in Zeiten der aktuellen Covid 19 Pandemie kommen zu den bestehenden Stresssituationen noch zusätzliche Belastungen für die mentale Gesundheit von Studierenden hinzu. In den meisten Lehrveranstaltungen kommt es auf Grund des aktuellen Distance Learnings zu einem erhöhten Arbeitsaufwand für Studierende. Zusätzlich dazu führte die Pandemie auch zu einem erhöhten Jobverlust von Studierenden. Diese sind Großteils geringfügig beschäftigt und somit oft unter den Ersten die gekündigt wurden. Abgesehen dazu führt die Krise auch zu einer Einschränkung der sozialen Kontakte, dies kann vor allem bei Erstsemestrigen zu einer Vereinsamung führen. Psychische Probleme sind keine Seltenheit unter Studierenden. Im Zuge der aktuellen Studiensozialerhebung gaben ca. 14.900 Studierende an unter einer psychischen Erkrankung zu leiden. Die Dunkelziffer dürfte noch höher sein. Psychische Gesundheit ist heute immer noch ein stigmatisiertes Thema und wird sowohl innerhalb der Universität als auch in der österreichischen Gesellschaft kaum behandelt. Um die psychische Gesundheit von Studierenden zu verbessern ist es notwendig den universitären Alltag möglichst barrierefrei gestalten zu können. Dazu müssen Studierende über Beratungsstellen zu psychischer Gesundheit informiert werden, Anlaufstellen für Beschwerden zu intoleranten Lehrpersonal geschaffen werden und die universitären Strukturen stressfreier gestaltet werden.

### **Daher möge die erste ordentliche Sitzung der Universitätsvertretung der Hochschüler\_innenschaft an der Universität Wien beschließen**

- Die ÖH Uni Wien bewirbt auf ihren Social Media Kanälen und in ihrem Newsletter die psychologische Studierendenberatung und setzt sich gerade jetzt, in Zeiten einer globalen Pandemie, vermehrt gegenüber den verantwortlichen Institutionen für einen Ausbau und eine Ausfinanzierung der psychologischen Studierendenberatung ein
- Die ÖH Uni Wien setzt sich gegenüber den verantwortlichen Institutionen für ein breiteres Angebot mit mehr Spezialisierungen bei der psychologischen Studierendenberatung ein
- Die ÖH Uni Wien macht auf ihren Social Media Kanälen und in ihrem Newsletter vermehrt auf ihr Beratungsangebot, vor allem hinsichtlich etwaiger Beschwerden und Probleme rund um Distance Learning, aufmerksam und trägt entsprechende Beschwerden an die zuständigen Stellen der Universität weiter