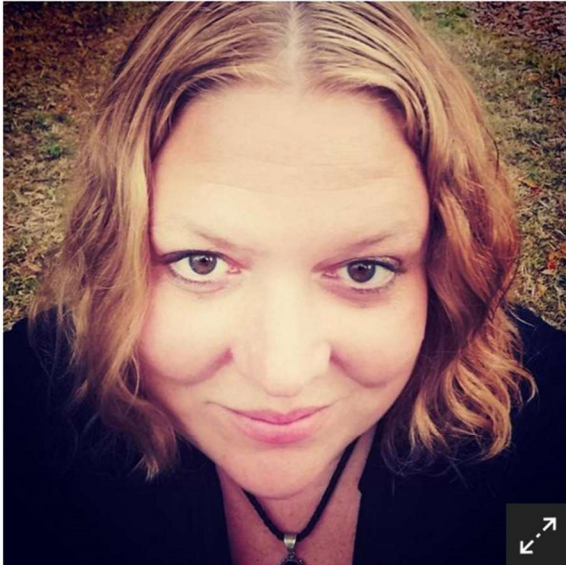


Mentoring im Freien



Sophie Appl ist Diplom-Psychologin und bei der Interkulturellen Beratungsstelle der LMU tätig. Sie hat das Walking-Buddy-Projekt ins Leben gerufen.

„Bei unseren internationalen Studierenden haben wir eine große Einsamkeit und eine zunehmende psychische Belastung wahrgenommen. Viele waren in Bezug auf die Corona-Regeln verunsichert und haben sich fast gar nicht aus dem Haus getraut. Deswegen haben wir das Projekt „Walking Buddys“ gegründet und die Studierenden 1:1 vernetzt, damit sie in den Münchner Parks und im Umland gemeinsam spazieren gehen können.

Damit haben wir zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Die Studierenden haben durch Sonne und Bewegung etwas für ihr psychisches Wohlbefinden getan und gleichzeitig einen wertvollen Kontakt in ihrem Alltag aufgebaut. Wir haben viele Dankes-E-Mails erhalten dafür, dass wir etwas Reales machen jenseits der Online-Welt, in der die Studierenden die ganze Woche gefangen sind.

»Wir versuchen, die Studierenden zu motivieren, trotz Corona aktiv jeden Tag etwas für ihre Lebensfreude zu tun.«

SOPHIE APPL

Zusätzlich haben wir einen regelmäßigen Newsletter verschickt mit Tipps zum Spaziergehen und kulturellen Angeboten, die in München noch möglich sind. Beispielsweise gibt es den Kulturlieferdienst, der Live-Konzerte im Freien anbietet, und einige Kioske, wo es sich wie im Café anfühlt.

Das Projekt „Walking Buddys“ wird auch im kommenden Semester weitergeführt. Darüber hinaus planen wir weitere Freizeitaktivitäten, wo wir die Studierenden 1:1 vernetzen, wie z.B. eine City-Rallye. Wir haben in unseren Angeboten generell versucht, das psychische Wohlbefinden der Studierenden zu stärken und sie zu motivieren, trotz Corona aktiv jeden Tag etwas für ihre Lebensfreude zu tun.“