

Die Kummer-Nummer

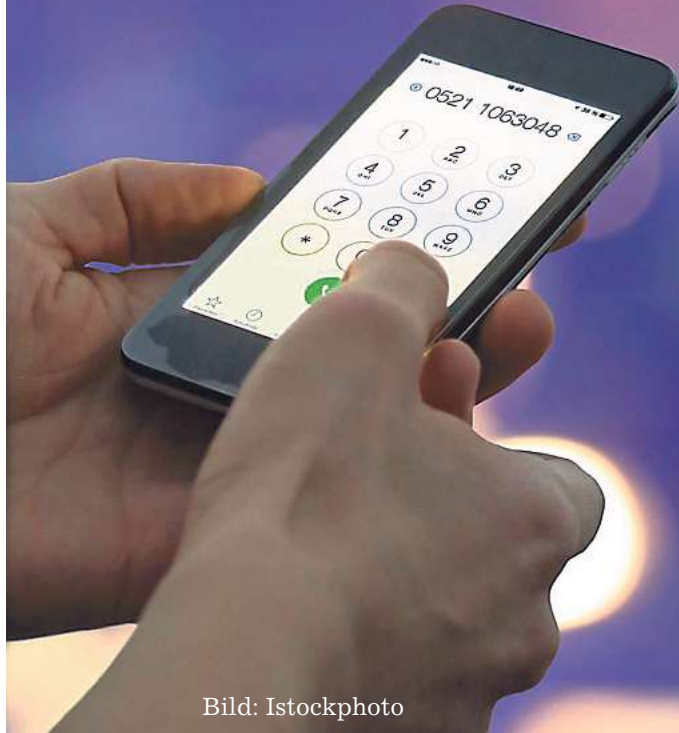


Bild: Istockphoto

Bei der Nightline der Uni Bielefeld rufen Studierende an, um anonym über Probleme im Studium oder Stress in der Beziehung zu reden. Im „Szene“-Interview spricht Nightline-Mitglied Jonas über die Sorgen der Studierenden, wie er versucht zu helfen und warum er sich ehrenamtlich engagiert.

Von unserem Redaktionsmitglied MATTHIAS BORNHORST

„Die Glocke“: Jonas, welche Sorgen plagen die Studierenden, die bei der Nightline anrufen?

Jonas: Zum einen geht es oft um Probleme im Studium wie etwa Prüfungsstress oder Angst vor dem Versagen bei einer Klausur. Weil wir selbst Studierende sind, können wir das gut nachvollziehen. Andererseits möchten die Anrufer über persönliche Themen wie Liebeskummer oder Streit im Freundeskreis sprechen.

„Die Glocke“: In welchem emotionalen Zustand befinden sich die Anrufer?

Jonas: Das kommt drauf an. Wenn es zum Beispiel darum geht, ob jemand ein Master-Studium aufnehmen soll oder nicht, geht es oft sachlich zu. Bei privaten Themen kommt es vor, dass Anrufer sehr emotional oder auch völlig aufgelöst sind.

„Die Glocke“: Wie reagiert Ihr?

Jonas: Die Nightline ist nicht „Domian“ für Studierende. Das heißt, wir geben keine Tipps oder Ratschläge, sondern hören zunächst vor allem zu. Im zweiten Schritt packen wir das Gehörte in eigene Worte und reflektieren es dem Anrufer noch einmal. Wir möchten Hilfe zur Selbsthilfe geben.

„Die Glocke“: Was bedeutet das?

Jonas: Oft sind die Anrufer in

ihren Gedanken festgefahren. Wir geben auf das Problem einen Blick von außen und zeigen neue Perspektiven auf. Wenn jemand zum Beispiel Prüfungsangst hat, versuchen wir durch Fragen zu klären, worin die Begründet liegt. Herauskommen kann dann, dass jemand hohen Druck aus dem Elternhaus bekommt.

„Die Glocke“: Warum rufen die Studierenden bei Euch an und reden nicht mit Freunden?

Jonas: Das liegt sicherlich daran, dass wir spät abends erreichbar sind. Also dann, wenn Freunde oder Familie vielleicht gerade nicht da sind. Außerdem ist die Hürde, anonym anzurufen, nicht so hoch, wie etwa die, zum Psychologen zu gehen.

„Die Glocke“: Woran liegt es noch?

Jonas: Wir kennen die Anrufer ja nicht, also sind wir neutral und stellen uns nicht auf eine Seite, wie es vielleicht Freunde oder Familie täten.

„Die Glocke“: Seid Ihr im Zuhören und Fragen stellen geschult oder handelt Ihr intuitiv?

Jonas: Alle Mitglieder der Nightline, die am Telefondienst teilnehmen, haben vorher eine Wochenendschulung erhalten. Da lernen wir Frage- und Kommunikationstechniken kennen. In Rollenspielen üben wir dann konkret die Situation am Telefon, so dass niemand unvorbereitet ans Telefon geht.

„Die Glocke“: Was motiviert Dich, bei der Nightline mitzuarbeiten?

Jonas: Ich studiere Erziehungswissenschaft und bekomme so schon mal einen guten Einblick in eine beratende Tätigkeit.

„Die Glocke“: Ist das alles?

Jonas: Nein, es klingt abgedroschen, aber ich möchte Gutes tun und Menschen helfen. Außerdem bedanken sich viele Anrufer am Ende sehr persönlich. Das motiviert. (bor)

Hintergrund

Die Nightline der Uni Bielefeld ist montags bis donnerstags von 21 bis 24 Uhr unter ☎ 0521/1063048 geschaltet.

Pro Abend rufen mehrere Studierende an, um anonym über ihre Sorgen zu sprechen

Im Team der Nightline sind rund 35 Studierende aktiv. Alle

arbeiten ehrenamtlich.

Gegründet worden ist die Nightline im Jahr 2013.

Die Uni stellt einen Raum mit Telefonanschluss zur Verfügung.

Auch an der Uni Münster gibt es das Angebot von montags bis freitags in der Zeit von 21 bis 1 Uhr unter ☎ 0251/8345400.

In heiklen Fällen wird professionelle Hilfe vermittelt

„Die Glocke“: Bist Du nervös oder entspannt, wenn das Telefon klingelt?

Jonas: Anfangs war ich sehr nervös, inzwischen hat sich das gelegt. Ich kenne meine Stärken, bin gut geschult und gehe entspannt und neugierig ans Telefon.

„Die Glocke“: Wie schaffst Du es, jedem Anrufer und jedem Thema die gleiche Aufmerksamkeit entgegenzubringen?

Jonas: Ich mache mir klar, dass es nicht darum geht, mich zu be-

späßen, sondern dem Anrufer zu helfen. Jeder Anrufer steht mit seinem Fall im Vordergrund.

„Die Glocke“: Sobald das letzte Telefonat eines Abends beendet ist, kannst Du dann innerlich einen Schlussstrich ziehen?

Jonas: Ja, das klappt gut. Ich habe bisher keine Gespräche innerlich mit nach Hause genommen, so dass es mich belastet hätte.

„Die Glocke“: Wie geht Ihr damit um, wenn das doch passiert?

Jonas: Wir besprechen uns regelmäßig in kleinen Gruppen und greifen Fälle auf, über die jemand von uns noch einmal reden möchte.

„Die Glocke“: Könnt ihr im Notfall auf einen Psychologen zurückgreifen?

Jonas: Während der Nightline sitzt kein Psychologe im Raum und hört zu. Wenn ein Fall aber unsere Kompetenzen übersteigt, vermitteln wir professionelle Ansprechpartner.



Viele Schüler sitzen müde in der Schule, weil sie zu den sogenannten Eulen gehören, die morgens schwer wach werden. Bild: dpa

Jugendliche sind oft Schlaftyp „Eule“

Tomtümliche in der ersten Schulstunde zu sitzen, das passiert vielen Jugendlichen. Denn weite Teile der 12- bis 20-Jährigen sind laut einer Studie sogenannte Eulen. Dies sind Schlaftypen, die abends länger wach sind und morgens schwer aufstehen. Wer am Nachmittag oder Abend seine höchste Leistungsfähigkeit er-

reicht, der hat es in der Schule schwerer. Das belegt eine Studie eines deutsch-italienischen Forscherteams. Es analysierte 31 Studien mit mehr als 27 300 Teilnehmern. Die Eulen sind genauso intelligent wie früh aufstehende Lerchen. Die Abendtypen müssen lediglich ihre Leistung zur falschen Zeit abrufen. (dpa)

Gutes Fahrradschloss lohnt sich

Im vergangenen Jahr sind der Polizei 340 000 Fahrräder als gestohlen gemeldet worden, wie der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft (GDV) auf seiner Internetseite mitteilt. Dies ist ein Anstieg von sieben Prozent im Vergleich zum Jahr 2013.

Immerhin ist bei 6000 Rädern erfolglos der Versuch unternommen worden. Ist das Rad allerdings erst einmal weg, dann

bleibt es das meist auch: Nur knapp zehn Prozent der Fahrraddiebstähle werden von der Polizei aufgeklärt.

Gute Schlösser können ein Hindernis für den Dieb darstellen, weil es länger dauert, sie zu zerstören. „Als Faustregel gilt, fünf bis zehn Prozent des Radneupreises in das Schloss zu investieren“, empfiehlt Alexander Küsel, Leiter der Schadensverhütung beim Gesamtverband der Deutschen

Versicherungswirtschaft. Denn Fahrraddiebe haben nicht viel Zeit. Wenn sie mehr als drei Minuten brauchen um ein Schloss zu knacken, schreckt sie das ab.

Daher sei es ratsam, das Fahrrad auf jeden Fall mit einem guten Schloss abzuschließen beziehungsweise irgendwo anzuschließen, meint der GDV. (gl)

www.gdv.de/2015/07/fahrraddiebstaehle-auf-fuenfjahres-hoch



Gegen Diebstahl sollte das Fahrrad mit einem guten Schloss gesichert sein. Bild: dpa



Zeitlupe

Im Auto wie Balu der Bär

„Probier's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit“, singt Balu der Bär in dem Film „Das Dschungelbuch“. In einem völlig anderen Zusammenhang kommt der 22-jährigen Marie das Lied in den Sinn – beim Autofahren.

Marie ist auf dem Weg zur Arbeit. Vor ihr schleicht ein Autofahrer auf der Landesstraße. An ihm vorbei kommt sie nicht, will sie aber auch nicht. Ein Blick auf das Tachometer verrät ihr, dass sie 80 Kilometer pro Stunde fährt. Ihrer Meinung nach ist das schnell genug.

Der Pkw-Fahrer hinter ihr sieht das offensichtlich anders. Er hat ein PS-starkes Auto, fährt dicht an sie heran und will

offensichtlich überholen. Die kurvige Straßenführung macht ihm einen Strich durch die Rechnung, weil nicht einsehbar ist, ob hinter der Kurve Gegenverkehr kommt. Er riskiert es nicht, zu überholen, was ihn aber nicht vom Drängeln abhält.

Marie fühlt sich unwohl. Soll sie vielleicht den Vordermann überholen, damit der hinter ihr es leichter hat und nicht an zwei Autos vorbei fahren muss? Ach was, denkt sie sich, „probier's mal mit Gemütlichkeit“.

Außerdem hat sie einmal ausgerechnet, das man auf ihrer Arbeitsstrecke durch schnelleres Fahren am Ende nur wenige Minuten herausholt. Das ist der Stress nicht wert. Iris Krönauer



Bafög: Frist wahren

Bafög wird frühestens ab dem Monat gezahlt, in dem Studienanfänger einen Antrag stellen. Das bedeutet konkret: Wer zum Oktober an der Universität ein Studium beginnt und bereits für diesen Monat Bafög erhalten will, muss spätestens bis Ende Oktober einen Antrag einreichen. Darauf weist Bernhard Börsel vom Deutschen Studentenwerk hin.

Was viele nicht wissen: Um diese Frist zu halten, reicht ein formloses Schreiben aus. Dafür sollten Studenten einfach einen Brief aufsetzen, in dem sie ihren

Namen, den Geburtstag, das Studienfach, die Hochschule angeben und die Immatrikulationsbescheinigung vorlegen, um Bafög zu beantragen. Die kompletten Unterlagen reichen sie später nach.

Übrigens: Um die Frist zu halten, ist entscheidend, dass der Antrag am letzten Tag des Monats im Bafög-Amt vorliegt. Es reicht nicht aus, dass Erstsemester ihn an diesem Tag in die Post geben. (dpa)

Es ist Zeit



Sido rappt in Bielefeld

Sido hat seine Tournee verlängert: Am Sonntag, 29. November, gibt er ein

Konzert in Bielefeld. Ab 20 Uhr spielt er in der Seidensticker-Halle. Wie die Veranstalter mitteilen, darf man im November dann nicht nur Titel vom Nummer-Eins-Album „30-11-80“ erwarten, sondern auch neue Tracks vom brandneuen Album „VI“, das ab 4. September im Handel erhältlich sein wird.

Karten für 39,25 Euro gibt es in allen „Glocke“-Geschäftsstellen.



Songwriter im Specops

Die drei Songwriter Jan, Jonas und Christian, die aus der Punk-Ecke kommen, treten am Donnerstag, 13. August, ab 20.30 Uhr im „Specops“ in Münster, Von-Vincke-Straße 5-7, auf.

Wer Chuck Ragan, Tim Vantol oder Tigeryouth mag, wird sich an diesem Abend gut aufgehoben fühlen, teilen die Veranstalter mit. Jan spielt in den Bands

„I Killed Anders“ und „Jan Tenner“, Jonas bei „Gutendorf“ und „Landgang“ sowie Christian bei „Turbobart“. Christian ist in der Konzertlandschaft Münsters bekannt und hat auf dem „Auf Weiter Flur“-Festival gespielt. Eintritt: drei Euro.



facebook

Wissen, was läuft: Folgt der Szene-Redaktion der „Glocke“ bei Facebook: www.facebook.com/GlockeSzene