

Tips and Resources for International Students in Unusual Times

Dear international students,

For all of us, these times are very unusual and some of you may be especially confronted with new insecurities and challenges. As international students you are important members of our university! To support you in times of the pandemic, we have compiled some resources and tips for you, regarding

- 1) Staying on top of relevant information
- 2) Staying on top of your studies
- 3) Building and maintaining local connections in times of the pandemic
- 4) Maintaining physical and psychological well-being
- 5) Financial concerns
- 6) Planning for the future

1) Staying on top of relevant information:

- **Up-to-date** information from the **University of Freiburg** can be found here: <https://uni-freiburg.de/university/topics-in-focus/corona/>
- **FAQs** on regulations concerning your **studies** in times of the pandemic may help you navigate in these unusual semesters: <https://uni-freiburg.de/university/topics-in-focus/corona/studies-and-teaching/>
- Sometimes it's hard to keep up with information in a country in which we didn't grow up, especially when we don't fluently speak/read the language. To stay **well informed**, see this compilation of **multilingual information** and advice from several federal ministries of the **German government**: <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/service/fragen-und-antworten/1731242-1731242?index=1731568>
- The **Handbook Germany** provides information concerning health, work, and public life in several languages: <https://handbookgermany.de/en.html>

Always, be **careful** about **fake news**, make use of your academic skills, check out, e.g.:

- www.psychologytoday.com/us/blog/about-thinking/201907/how-keep-fake-news-out-your-head
- <http://cognitivebiasoftheday.com/story/10-cognitive-biases-explain-why-we-fall-for-fake-news>

- www.zeit.de/digital/internet/2020-03/fake-news-coronavirus-falschnachrichten-luegen-panikmache?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F¹

2) Staying on top of your studies:

The new situation with online classes poses new challenges and chances. The following offers may support you in maintaining your academic progress in times of online-studying:

- New to the University? The ILIAS-room “Studienstart Uni Freiburg 2020” offers comprehensive **information concerning life and studies at the University of Freiburg in English and German**. Information especially concerning International students is provided as well. You can sign up via HISinOne here: <https://campus.uni-freiburg.de:443/qisserver/pages/startFlow.xhtml?flowId=detailView-flow&unitId=44999&periodId=2391&navigationPosition=studiesOffered,searchCourses>
- The University’s e-learning service provides **Support for Students and Student Tutors** concerning **Digital Learning**: https://ilias.uni-freiburg.de/goto.php?target=cat_1754947&client_id=unifreiburg
- Students also have the option of organizing digital study spaces in ILIAS. You can set up a 'Student study group' and your own BigBlueButton video conferences here (see: https://ilias.uni-freiburg.de/goto.php?target=wiki_1229029_BigBlueButton&lang=en)
- The **university library** is **expanding online services**: <https://www.ub.uni-freiburg.de/en/research/digital-library/additional-resources-corona/>
- At the university of Freiburg, learning opportunities inherent to public service (during and beyond times of the pandemic) are recognized and may be acknowledged with credits through the **Service Learning program**: <https://www.zfs.uni-freiburg.de/de/service-learning/service-learning>
- *Kosmic* offers free online self-learning opportunities. Check out *Kosmic Interkulturalität* concerning **academic culture in Germany** and **core competencies for your studies**, e.g., presentation skills: https://kosmic.uni-freiburg.de/goto.php?target=cat_69&lang=en
- This ILIAS-based course provides you with **self-learning opportunities to manage your studies in times of online-classes**, e.g., concerning learning strategies, planning tools and dealing with procrastination: https://ilias.uni-freiburg.de/goto.php?target=crs_1765129&client_id=unifreiburg
- Do you struggle with **academic writing**, especially since it may seem harder to obtain feedback when you are not interacting with your instructors face-to-face? Here’s a guide provided by the global studies program: <https://www.gsp.uni-freiburg.de/gsp-login/students-2018/a-guide-to-academic-writing>
Here’s a **compilation on offers** concerning academic writing by the University Library (UB; in German): https://www.ub.uni-freiburg.de/fileadmin/user_upload/info_wiss_schreiben/Booklet_DL.pdf
- This may be the perfect time for you to **improve your German**. The University’s **Language Teaching Center (SLI)** offers language learning opportunities online, e.g. in

¹ if your German reading skills are not ready for this, but you’re in the mood to learn more, you may like to research these terms: Hindsight Bias, Framing-Effect, Confirmation Bias, Dunning-Kruger-Effect, Illusory Causality, Gut Feeling Error, Slippery Slope Argument or also this classic paper:

http://www.cog.brown.edu/courses/cg195/pdf_files/fall05/CG195TverskyKahn1974.pdf

their summer- and winter university: https://www.sli.uni-freiburg.de/german/intensive/summer-winter/onlinecourses?set_language=en
More **free online tools**, e.g.: <http://refugeeswelcomemap.de/infportal/deutsch-lernen/angebote-im-internet/>

- If your classes require you to use **ZOOM** and it's new to you, refer to this info: https://www.rz.uni-freiburg.de/edvcorona/vidcon/zoom_folder/zoomguide-students

3) Building and maintaining local connections in times of the pandemic:

While providing you with great new experiences and insights, living in a foreign country can sometimes make you feel lonely and like it's harder to establish connections. While this may be a natural part of adjustment, here are some options to connect (many offers have been transferred into online formats):

- The student social service's (SWFR) **international club** is continuing activities like Café Multilingua and trivia nights online (sign up for their newsletter to keep up to date with new offers): <https://www.facebook.com/internationalclub.freiburg/> & <https://www.swfr.de/en/international/the-international-club/>
To stay informed about upcoming activities, you can sign up for their newsletter, here: <https://www.swfr.de/en/footer/kommunikationwerbung/newsletter/>
- Care to **find a buddy in these crazy times**? <https://www.swfr.de/en/international/the-international-club/buddy/>
- The Erasmus Student Network brings together **locals and international students**: <https://freiburg.esn-germany.de/about-us>
- **Practicing multilingual communication skills** is a great way to meet new people, find a tandem partner, e.g.,:
 - https://www.sli.uni-freiburg.de/selflearning/tandem/tandemfront?set_language=en
 - <https://www.tandem.net/partner/language-exchange-freiburg>
- Join the university's **intercultural mentoring** program: <https://www.mentoring.uni-freiburg.de/intercultural>
- **Joining a student initiative** may be another good way to meet fellow students from other major who share common interests. There are many initiatives concerning all sorts of subjects, e.g.: <http://hochschulgruppen-freiburg.me/>
- **Getting involved with local activities and groups beyond university settings** works even if you don't speak German. Check out, for instance, gardening and other options here:
 - <https://www.uwcrobertboschcollege.de/en/get-involved/>
 - <https://www.internations.org/freiburg-expats>

Note: Times of uncertainty are known to (re)activate stereotypes and in the worst case racism (for an example of this in pandemic times, see <https://boasblogs.org/witnessingcorona/at-the-border-of-us-and-them/>). If you feel that you are being **ostracized or discriminated** against:

- The Federal Anti-Discrimination Agency provides **information and resources**, including **confidential counselling** free of charge: https://www.antidiskriminierungsstelle.de/EN/Home/home_node.html
- Please report your experience to the **students union's antidiscrimination division**: <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScrUX9igml5p8vFq2pCSW32b9MvYEjJoYu>

[xFcQ7nuj4bJQag/viewform?fbclid=IwAR05lYsLhYfggamqyTlpXAliHzHQXeRB5lwSqIFq7JSpT-lf6MvBf239nI0](https://www.facebook.com/uni.freiburg.de/viewform?fbclid=IwAR05lYsLhYfggamqyTlpXAliHzHQXeRB5lwSqIFq7JSpT-lf6MvBf239nI0)

- Prof. Riescher, **Vice-President for Research Integrity, Gender and Diversity** can be found here: <https://uni-freiburg.de/university/organization-and-administration/rectorate/vice-president-for-research-integrity-gender-and-diversity/>
- Being excluded hurts, also in digital interaction, **take it seriously!** This article on ostracism includes respective research findings: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/unified-theory-happiness/201612/5-ways-cope-ostracism>

4) Maintaining psychological and physical well-being:

- If you feel ill and would like **support in finding a local physician with whom to communicate in a language other than German**, the Student Social Services can help: <https://www.swfr.de/en/social-services/international-students/>
You may also contact your general physician (preferably by phone!) to ask for guidance concerning psychological healthcare (see more information below).
- Should you be experiencing COVID19 symptoms, stay home to protect others! Information on local testing options and medical care can be found here (unfortunately only in German): https://www.arztsuche-bw.de/index.php?suchen=0&expertensuche=1&id_praxis_zusatz=22

Not going to class regularly and have additional things to worry about comes with new challenges for body and mind. Here are some tips:

- Try to establish a regular **schedule** for yourself and stick to it. **Designate specific times** to studying and leisure activities. **Eat** regularly, proper nourishment not only helps your body but also your mind.
- Give your body frequent breaks from physically uncomfortable study positions. Go for **walks or bike rides**, explore your surroundings and/or **exercise!** Fun tutorials can also be found online.
- Here's an overview on **how to deal with isolation and quarantine**: https://www.boep.or.at/download/5e7b4e123c15c8575f000011/20200325_COVID-19_Infosheet_English.pdf
- A helpful resource on **the science of well-being** may be: <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>
- Try to make the best of the time on your hands. Find **joyful and meaningful** things to do, e.g.,
 - Find ways to **get engaged with the local community to help others**, e.g.
 - <https://www.freiburg.de/pb/1534704.html>
 - <https://www.badische-zeitung.de/corona-hilfe-in-freiburg-alle-hilfsangebote>
 - Maybe there is an old **new year's resolution** that you never quite managed to pursue? Here's a free motivation tool: <https://woopmylife.org/en/home>
- Practice **physical distancing not social isolation!**
As international students, you are likely better equipped to do this than many of your

German peers. Maybe you can support them?

How about:

- Every day: Ask at least one person you care about how they are doing (over the phone, internet,...) and share with them how and what you are doing
- Regular dinner together via online-meeting platforms?
- Practicing the same online-exercise video while talking over speaker-phone (until you're too out of breath? 😊)
- Watching the same series/movie at the same time and talking about it on the phone after?
- Going old-school and writing a letter to someone you care about?

Note: If you feel you or one of your fellow students is in need for professional support to cope with anxiety and/or other issues, here are some places to turn to:

<https://www.swfr.de/en/social-services/psychological-counselling/>

<https://www.b2-freiburg.de/> (free online counselling service; the website is only in German but counselling can be provided in English as well, just send them a message)

<https://ifightdepression.com/en/>

<https://hellobetter.de/en/>

<https://efl-fr.de/html/content/welcome879.html>

<https://www.uniklinik-freiburg.de/psych/verhaltensempfehlungen-corona-krise.html>

<http://www.telefonseelsorge-freiburg.de/cms/>

<https://www.beratungsstelle-freiburg.de/html/startseite.html>

In emergencies, here are local clinics:

- <https://www.uniklinik-freiburg.de/psych.html>
- <https://www.uniklinik-freiburg.de/psychosomatik.html>

For a better understanding of the German mental health care system, consider the following:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279513/>

https://www.bapk.de/fileadmin/user_files/bapk/projekte/bapk_ratgeber_02_gesundheitssystem_ENGL_v2_FERTIG.pdf

5) Financial concerns:

For several reasons, the pandemic may have caused financial worries for you. Note that the special challenges international students are currently facing has been noticed also by academic journalists, e.g.: <https://www.jmwiarda.de/2020/04/01/was-wird-aus-uns/>

If you are concerned that you may not be able to continue your studies due to financial distress, please refer to this **overview of financial support options provided by the SWFR:**

<https://www.swfr.de/en/money/corona-emergency-aid/>

The University of Freiburg's **Central Academic Advising** (in the Student Service Center) also provides individual **consultation on scholarships**. You may schedule an appointment at: <http://www.studium.uni-freiburg.de/de/beratung/terminvereinbarung>

Looking for a job? Check out the **job-placement-service of the SWFR**:
<https://www.swfr.de/en/money/studijob/job-placement-service/>

The Deutsches Studentenwerk, also provides **information on financing options**:
<http://www.internationale-studierende.de/en/home/>

Note: Should you know someone who is in a financially solid position and interested in helping students, maybe you want to bring this information on the **student emergency fund** to their attention: http://www.pr.uni-freiburg.de/pm-en/press-releases-2020/launch-of-the-201cstudiennothilfe201d-student-emergency-fund?set_language=en

6) Planning for the future:

This may be the perfect time to **research future options** such as Master's programs and potential employers, update your resume, or finally write that paper...

- Check out if the JobTeaser Career Center might be for you: https://www.studium.uni-freiburg.de/en/counseling/career/jobteaser?set_language=en
- Found a job you'd like to apply for? Wondering how to **write an application** in Germany? Here's **advice and information on working in Germany**: <https://www.make-it-in-germany.com/en/jobs/applying-for-a-job/application/>
- If you are interested in options of **obtaining a PhD**, you can find information and advising at the **University of Freiburg's International Graduate Academy**: https://www.frs.uni-freiburg.de/en/iga-en?set_language=en
- There are **free online courses preparing you for success in the workplace**. Here are some examples:
 - <https://www.edx.org/course/unlocking-your-employability>
 - <https://www.edx.org/course/attending-a-networking-event>
 - <https://www.coursera.org/learn/europe>
 - <https://www.edx.org/course/launching-new-ventures>

(Note: If you are looking to go into business for yourself: Advice for entrepreneurs is also provided through the University's Founder's Office:
<https://www.gruenden.uni-freiburg.de/>)

You have suggestions concerning this compilation? Or you know of further helpful resources you'd like to recommend? Please contact: Dr. Friedrich Arndt (Service Center Studium - Zentrale Studienberatung): arndt@service.uni-freiburg.de

Ressourcen für internationale Studierende in ungewöhnlichen Zeiten

Liebe internationale Studierende,

für uns alle sind diese Zeiten sehr ungewöhnlich und viele von Ihnen sind mit besonderen Unsicherheiten und Herausforderungen konfrontiert. Als internationale Studierende sind Sie wichtige Mitglieder unserer Universität! Um Sie in Zeiten der Pandemie zu unterstützen, haben wir einige Ressourcen und Tipps zusammen getragen, in Bezug auf

- 1) Informiert bleiben: Relevante Informationen
- 2) Erfolgreich weiter studieren
- 3) Lokale Verbindungen in Pandemie-Zeiten aufbauen und aufrecht erhalten
- 4) Körperlich und mental gesund bleiben
- 5) Finanzielles
- 6) Zukunftsplanung

1) Informiert bleiben: Relevante Informationen

- **Aktuelle Informationen** der **Universität Freiburg** finden Sie hier: <https://uni-freiburg.de/universitaet/themen-im-fokus/corona/>
- **Häufig gestellte Fragen (FAQs)** zum Studium unter Pandemiebedingungen können Ihnen bei der Studienorganisation in diesen ungewöhnlichen Semestern helfen: <https://uni-freiburg.de/universitaet/themen-im-fokus/corona/studium-und-lehre/>
- Es kann schwer sein in einem Land, in dem wir nicht aufgewachsen sind, die wichtigsten Informationen im Blick zu behalten und zu verstehen. Besonders, wenn wir die Landessprache nicht flüssig sprechen/lesen können. Um **gut informiert** zu bleiben kann Ihnen diese Sammlung **mehrsprachiger Informationen** und Ratschläge von verschiedenen deutschen Ministerien dienen: <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/service/fragen-und-antworten/1731242-1731242?index=1731568>
- Das **Handbook Germany** bietet Informationen zu Leben, Lernen, Gesundheit und Arbeit in verschiedenen Sprachen: <https://handbookgermany.de/de.html>

Seien Sie wachsam gegenüber **“Fake News”**, nutzen Sie Ihre akademischen Kenntnisse und beachten Sie z.B.:

- <https://de.in-mind.org/blog/post/kein-weg-zurueck-warum-fake-news-ueber-corona-haengenbleiben-selbst-wenn-wir-wissen-dass>
- www.zeit.de/digital/internet/2020-03/fake-news-coronavirus-falschnachrichten-luegen-panikmache?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F

2) Erfolgreich weiter studieren:

Die neue Situation mit online Lehrveranstaltungen bietet neue Herausforderungen und Chancen. Die folgenden Angebote können Ihnen helfen, Ihr Studium in Zeiten der Online-Umgebungen erfolgreich weiter zu verfolgen:

- Neu an der Uni? Der ILIAS-Raum "Studienstart Uni Freiburg 2020" bietet umfassende **Informationen bezüglich Leben und Studium an der Uni Freiburg in deutscher und englischer Sprache**. Es gibt auch Informationen speziell für internationale Studierende. Sie können dem Raum über HISinOne beitreten: <https://campus.uni-freiburg.de:443/qisserver/pages/startFlow.xhtml?flowId=detailView-flow&unitId=44999&periodId=2391&navigationPosition=studiesOffered,searchCourses>
- Die Servicestelle E-learning der Universität bietet hilfreiche Ressourcen auf ILIAS, z.B. ein aufgenommenes Webinar (auch auf Englisch) zum **digitalen Lernen im Kontext der Corona-Pandemie**: https://ilias.uni-freiburg.de/goto.php?target=crs_1546286
Studierende der Uni Freiburg haben auch die Möglichkeit digitale Lernräume in ILIAS zu organisieren. Hier können Sie "**Studentische Lerngruppen**" und Ihre eigenen BigBlueButton Videokonferenzen erstellen: https://ilias.uni-freiburg.de/goto.php?target=wiki_1229029_BigBlueButton&lang=en
- Die **Universitätsbibliothek (UB)** erweitert ihre **Online-Angebote**: <https://www.ub.uni-freiburg.de/recherche/zusaetzliche-ressourcen-wegen-der-corona-krise/>
- An der Universität Freiburg werden Lerngelegenheiten im Rahmen von gesellschaftlichem Engagement (zu Pandemiezeiten und darüber hinaus) wertgeschätzt und können im Rahmen des **Service Learning Programms** auch für Studienzwecke anerkannt werden (ECTS): <https://www.zfs.uni-freiburg.de/de/service-learning/service-learning>
- Kosmic bietet kostenfreie online-Selbstlernmöglichkeiten. Bei Kosmic Interkulturalität finde Sie **Angebote zur akademischen Kultur in Deutschland und Kernkompetenzen für Ihr Studium**, z.B. Präsentationstechniken: https://kosmic.uni-freiburg.de/goto.php?target=cat_69&lang=en
- Dieser ILIAS-basierte Kurs ermöglicht **Selbstlernmöglichkeiten zur Organisation Ihres Studiums in Pandemie-Zeiten**, z.B. **Lernstrategien, Planungswerkzeuge und Umgang mit Prokrastination**: https://ilias.uni-freiburg.de/goto.php?target=crs_1754372&client_id=unifreiburg
- Fällt Ihnen **wissenschaftliches Schreiben** (noch) schwer? Insbesondere, weil Ihnen Feedback fehlt, wenn Sie mit Ihren Lehrenden nicht von Angesicht zu Angesicht interagieren können? Hier finden Sie Unterstützung: https://www.ub.uni-freiburg.de/fileadmin/user_upload/info_wiss_schreiben_Booklet_DL.pdf
- Vielleicht ist das der perfekte Zeitpunkt um Ihre **Deutschkenntnisse zu verbessern**. Das **Sprachlehrinstitut** der Uni Freiburg hat ihr Angebot auf digitale Formate umgestellt, z.B. können Sie hier nun Ihre Deutschkenntnisse im Rahmen der Sommer- und Winter-Universität verbessern: https://www.sli.uni-freiburg.de/deutsch/intensiv/sommer-winter/onlinekurse?set_language=de
Eine Übersicht über viele (**kostenfreie**) **online-Angebote**, finden Sie hier <http://refugeeswelcomemap.de/infoportal/deutsch-lernen/angebote-im-internet/>
- Falls Ihre Kurse **ZOOM** voraussetzen und das neu für Sie ist, finden Sie hier ein Anleitung und Tipps: https://www.rz.uni-freiburg.de/edvcorona/vidcon/zoom_folder/zoom_stud

3) Lokale Verbindungen in Pandemie-Zeiten aufbauen und aufrecht erhalten:

In einem fremden Land zu leben ermöglicht tolle neue Erfahrungen und Erkenntnisse, aber es kann auch dazu führen, dass wir uns einsam fühlen und es scheint schwieriger Verbindungen aufzubauen. Diese Schwierigkeiten können ein ganz normaler Teil der Anpassung sein, hier deshalb ein paar Möglichkeiten zur Kontaktbildung (viele Angebote wurde zwischenzeitlich in online-Formate transferiert):

- Der **Internationale Club** des SWFR führt Aktivitäten wie das Café Multilingua und Quiabende online weiter: <https://www.facebook.com/internationalclub.freiburg/> & <https://www.swfr.de/de/internationales/der-internationale-club/> (abonnieren Sie den unten auf der Seite um über aktuelle Angebote auf dem Laufenden zu bleiben.)
- **In diesen verrückten Zeiten einen Buddy finden?**
<https://www.swfr.de/de/internationales/der-internationale-club/buddy/>
- Das Erasmus Student Network bringt **lokale und international Studierende** zusammen: <https://freiburg.esn-germany.de/about-us>
- **Multilinguale Kommunikationsfähigkeit** zu trainieren ist eine wunderbare Möglichkeit, neue Leute kennen zu lernen! Finden Sie einen Tandem-Partner, z.B. hier:
- https://www.sli.uni-freiburg.de/selbstlern/tandem/tandemfront?set_language=de
- <https://www.tandem.net/de/partner/tandempartner-freiburg-im-breisgau>
- Nehmen Sie am **interkulturellen Mentoring** teil! <https://www.mentoring.uni-freiburg.de/intercultural>
- Sich in einer **studentischen Initiative zu engagieren** kann ein weiterer guter Weg sein um andere Studierende mit ähnlichen Interessen zu treffen. Es gibt viele Initiativen zu unterschiedlichen Themen, z.B.: <http://hochschulgruppen-freiburg.me/>
- Suchen Sie **Aktivitäten und Gruppen vor Ort** auch außerhalb der Universität. Z.B. <https://www.freiburg.de/pb/229292.html>

Bitte beachten: In unsicheren Zeiten werden bekanntlich Stereotype und im schlimmsten Fall auch Rassismus (re)aktiviert (ein Beispiel findet man hier <https://boasblogs.org/witnessingcorona/at-the-border-of-us-and-them/>). Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie **ausgegrenzt oder diskriminiert** werden:

- Die Antidiskriminierungsstelle des Bundes bietet **Informationen und Ressourcen, inklusive kostenfreie vertrauliche Beratung**:
https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/Home/home_node.html
- Bitte melden Sie Ihre Erfahrungen an die **Antidiskriminierungsstelle des StuRa**:
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScrUX9igml5p8vFq2pCSW32b9MvYEjnJoYuxFcQ7nui4bJQag/viewform?fbclid=IwAR05IYsLhYfggamqyTlpXAliHzHQXeRB5lwSqlFq7JSpT-lf6MvBf239nIQ>
- Prof. Riescher, **Prorektorin für Redlichkeit in der Wissenschaft, Gleichstellung und Vielfalt** finden Sie hier: <https://uni-freiburg.de/universitaet/organisation-und-verwaltung/rektorat/prorektorat-fuer-redlichkeit-in-der-wissenschaft-gleichstellung-und-vielfalt/>

- Ausgeschlossen zu werden tut weh, auch in digitaler Interaktion, **nehmen Sie es Ernst!** Dieser Artikel bietet wissenschaftliche Hintergründe: <https://www.unibas.ch/de/Forschung/Uni-Nova/Uni-Nova-131/Uni-Nova-131-Essay.html>

4) Körperlich und mental gesund bleiben:

- Wenn Sie sich krank fühlen **und Unterstützung bei der Suche nach einer Hausärztin/einem Hausarzt** benötigen, die/der eine **andere Sprache als deutsch** spricht, kann das SWFR helfen: <https://www.swfr.de/de/beratung-soziales/internationale-studierende/>
- Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt können Sie auch bezüglich Beratung zu psychischer Gesundheit kontaktieren (bitte per Telefon!). Mehr Informationen zu psychischer Gesundheit finden Sie weiter unten in diesem Dokument.
- Falls Sie COVID19 Symptome haben, bleiben Sie bitte zu Hause um andere zu schützen! Informationen zu Testzentren und Gesundheitsversorgung finden Sie hier: https://www.arztsuche-bw.de/index.php?suchen=0&expertensuche=1&id_praxis_zusatz=22

Nicht regelmäßig in Lehrveranstaltungen zu gehen und zusätzliche Sorgen zu haben, geht mit neuen Herausforderungen für Körper und Geist einher. Hier sind ein paar Tipps:

- Versuchen Sie, einen **regelmäßigen Tagesablauf** zu planen und halten Sie sich daran. Planen Sie hier **bestimmte Zeiten zum Lernen und für Freizeitaktivitäten** ein. Essen Sie regelmäßig, gute Ernährung hilft nicht nur Ihrem Körper sondern auch Ihrem Geist.
- Ermöglichen Sie sich regelmäßige Pausen von körperlich unbequemen Lernhaltungen. Gehen Sie **spazieren oder Fahrrad fahren**, erkunden Sie Ihre Umgebung und/oder treiben Sie **Sport**. Unterhaltsame Anleitungen finden Sie auch online.
- Hier finden Sie einen Überblick darüber, wie Sie mit Isolation und Quarantäne umgehen können: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-sie-haesusliche-isolation-und-quarantaene-gut-ueberstehen/>
- Sie fühlen sich nicht gut? Hier finden Sie **wissenschaftlich fundierte Tipps, um sich besser zu fühlen**: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/sich-wieder-besser-fuehlen/>
- Machen Sie das Beste aus dieser Zeit. Finden Sie erfreuliche und bedeutungsvolle Aufgaben, z.B.
 - Finden Sie Wege um **Menschen in Ihrer Umgebung zu helfen**, z.B. hier
 - <https://www.freiburg.de/pb/1534704.html>
 - <https://www.badische-zeitung.de/corona-hilfe-in-freiburg-alle-hilfsangebote>
 - Vielleicht gibt es noch einen guten Vorsatz, den Sie bisher noch nicht in die Tat umgesetzt haben? Diese einfache und **kostenlose Motivationsmethode** kann helfen: <https://woopmylife.org/de/home>
- Praktizieren Sie **physische Distanz nicht soziale Isolation!** Als internationale Studierende sind Sie darauf vermutlich besser vorbereitet als viele

Ihrer deutschen Mitstudierenden. Vielleicht können Sie sie unterstützen?

Wie wäre es mit:

- Jeden Tag: Fragen Sie mindestens einem Menschen, der Ihnen etwas bedeutet (telefonisch, über's Internet,...) wie es ihm geht und erzählen Sie diesem Menschen, wie es Ihnen geht und was Sie tun.
- Regelmäßiges gemeinsames Abendessen über Online-Meetings?
- Gemeinsam dieselben Online-Sportübungen (Videos) Machen und sich dabei über Lautsprecher unterhalten (bis Sie zu außer Atem sind ;-))?
- Regular dinner together via online-meeting platforms?
- Zur gleichen Zeit dieselben Serien/Filme ansehen und hinterher am Telefon darüber sprechen?
- Wie in alten Zeiten mal wieder einen richtigen Brief schreiben, an jemanden, der Ihnen etwas bedeutet?

Bitte beachten: Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Mitstudentin / ein Mitstudent professionelle Unterstützung im Umgang mit Ängsten und/oder anderen Problemen braucht, finden Sie hier Hilfe:

<https://www.swfr.de/de/beratung-soziales/psychotherapeutische-beratung/>

<https://www.b2-freiburg.de/>

<https://ifightdepression.com/de/start>

<https://hellobetter.de/>

<https://efl-fr.de/html/angebote712.html>

<https://www.uniklinik-freiburg.de/psych/verhaltensempfehlungen-corona-krise.html>

<http://www.telefonseelsorge-freiburg.de/cms/>

<https://www.beratungsstelle-freiburg.de/html/startseite.html>

In akuten Notfällen finden Sie die örtlichen Kliniken hier:

<https://www.uniklinik-freiburg.de/psych.html>

<https://www.uniklinik-freiburg.de/psychosomatik.html>

Hier finden Sie Informationen dazu, was Sie tun können:

<https://chrismon.evangelisch.de/psychiatrie>

5) Finanzielles:

Aus verschiedenen Gründen kann die Pandemie Ihnen auch finanzielle Sorgen bereiten. Dieses Problem wurde auch schon von akademischen Journalisten beschrieben, z.B.:

<https://www.jmwiarda.de/2020/04/01/was-wird-aus-uns/>

Falls Sie Sorge haben, dass Sie Ihr Studium aufgrund finanzieller Schwierigkeiten nicht weiterführen können, lesen Sie bitte diesen **Überblick des SWFR über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten**:

<https://www.swfr.de/de/geld/corona-nothilfe/>

Die **Zentrale Studienberatung** der Uni Freiburg bietet auch individuelle **Stipendienberatung** an. Hier können Sie einen Termin vereinbaren: <http://www.studium.uni-freiburg.de/de/beratung/terminvereinbarung>

Suchen Sie Arbeit? Hier finden Sie die **Jobvermittlung für Studierende des SWFR**:
<https://www.swfr.de/de/geld/studijob/jobvermittlung/>

Das Deutsche Studentenwerk bietet auch **Informationen zu Finanzierung**:
<http://www.internationale-studierende.de/home/>

Notiz: Falls Sie jemanden in finanziell stabiler Position kennen, die/der gerne Studierende unterstützen möchte, weisen Sie gerne auf die **Studiennothilfe** hin: https://www.pr.uni-freiburg.de/pm/2020/start-fuer-studiennothilfe?set_language=de

6) Zukunftsplanung:

Das könnte der perfekte Zeitpunkt sein, um Zukunftsoptionen, wie Master- oder PhD-Programme oder mögliche Arbeitgeber zu recherchieren, Ihren Lebenslauf zu aktualisieren, oder endlich diese Bewerbung zu schreiben...

- Vielleicht ist das JobTeaser Career Center etwas für Sie: https://www.studium.uni-freiburg.de/de/beratung/karriere/jobteaser?set_language=de
- Sie haben eine Stellenausschreibung entdeckt, für die Sie sich bewerben möchten? Sie fragen sich, wie man **in Deutschland Bewerbungen** schreibt? Hier gibt es **Informationen zum Bewerben und Arbeiten in Deutschland**:
<https://www.make-it-in-germany.com/de/jobs/bewerbung/bewerbungsunterlagen/>
- Falls Sie sich für eine **Promotion** interessieren, finden Sie Information und **Beratung bei der Internationalen Graduiertenakademie der Uni Freiburg**:
https://www.frs.uni-freiburg.de/de/iga?set_language=de
- Hier finden Sie weitere Informationen zu **Weiterbildungsmöglichkeiten** in Deutschland:
<https://www.make-it-in-germany.com/de/studium-ausbildung/weiterbildung/weiterbildungsformen/>
- Es gibt auch viele kostenfreie Online-Kurse zur Vorbereitung auf den Arbeitsmarkt. Hier einige englischsprachige Beispiele:
 - <https://www.edx.org/course/unlocking-your-employability>
 - <https://www.edx.org/course/attending-a-networking-event>
 - <https://www.coursera.org/learn/europe>
 - <https://www.edx.org/course/launching-new-ventures>
- Falls Sie darüber nachdenken, sich beruflich selbstständig zu machen, finden Sie Beratung beim Gründerbüro der Universität:
<https://www.gruenden.uni-freiburg.de/>

Sie haben weitere Vorschläge für diese Sammlung? Oder Sie kennen weitere Ressourcen, die Sie empfehlen möchten? Dann kontaktieren Sie bitte: Dr. Friedrich Arndt (Service Center Studium - Zentrale Studienberatung): arndt@service.uni-freiburg.de

Diese Ressourcensammlung wurde im Rahmen von EASI-FR (Educational and Administrative Success for Internationals in Freiburg) erstellt,

gefördert durch:

