

Haben Sie nach der Geburt Ihres Kindes eine längere Studienpause eingelegt? Würden Sie gerne wieder studieren, sind sich aber nicht sicher, ob Sie das schaffen?

Das Diversity & Inclusion Office sprach mit Michelle, einer Mutter von drei Kindern, die vor einigen Jahren ihr Studium an der Universität Basel wieder aufgenommen hat. Sie hat eine inspirierende Einstellung und ist sehr offen, ihre Erfahrungen mit anderen Eltern zu teilen. Vielen Dank, Michelle! Hier ein Überblick über ihre Tipps:

Tipps und Tricks für Eltern beim Wiedereinstieg ins Studium

Die Rückkehr an die Universität ist aufregend, bringt aber auch eine Reihe von neuen Möglichkeiten mit sich. Sie waren es gewohnt, Ihre Kinder und Ihre Familie an erste Stelle zu setzen. Am Anfang kann es eine Herausforderung sein, sich selbst an die erste Stelle zu setzen, aber mit der Zeit werden Sie und Ihre Familie sich an die neue Dynamik gewöhnen.

1. Vorausplanung

Priorisieren Sie die offene Kommunikation mit Ihrer Familie über Ihre Entscheidung, an die Universität zurückzukehren. Fördern Sie die Selbständigkeit der Kinder, indem Sie sie in Haushaltsaufgaben wie Kochen, Geschirrspülen und Wäschewaschen einbeziehen. Wenn die Kinder 12 Jahre alt oder älter sind, können Sie sie zum Beispiel ermutigen, ihre Wäsche selbst zu waschen. Darüber hinaus kann die vorausschauende Planung von Mahlzeiten und die Übertragung der Verantwortung für die Zubereitung einer Mahlzeit an jedes Familienmitglied, sofern dies für das jeweilige Alter angemessen ist, wertvolle Lebenskompetenzen vermitteln und zu einem harmonischen häuslichen Umfeld beitragen. Eine proaktive Planung und die Übertragung von Verantwortung tragen dazu bei, ein unterstützendes Umfeld für Ihren akademischen Weg zu schaffen.

2. Hilfe und Unterstützung

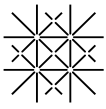
Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung von Freunden, der Familie und am Arbeitsplatz. Hilfe bei Aufgaben wie Babysitten oder Gartenarbeit kann Ihnen die nötige Zeit und den Freiraum verschaffen, um sich auf Ihr Studium zu konzentrieren. Wenn Sie Ihre Freunde um Verständnis bitten, kommunizieren Sie offen die Gründe für Ihre eingeschränkte Verfügbarkeit aufgrund Ihrer akademischen Verpflichtungen offen. Machen Sie sich zudem mit den [Kinderbetreuungsmöglichkeiten an der Universität Basel](#) vertraut, um Ihren Betreuungsbedarf effektiv abzudecken.

3. Zeitmanagement

Ein effektives Zeitmanagement ist entscheidend, um Studium, Arbeit und familiäre Verpflichtungen unter einen Hut zu bringen. Überlegen Sie, ob Sie Ihr Engagement an ausserschulischen Aktivitäten, wie z. B. die regelmässige Mithilfe bei Schul- oder Sportveranstaltungen Ihrer Kinder, reduzieren sollten, um genügend Zeit für Ihr Studium zu haben. Ein Vollzeitstudium bei gleichzeitiger Erwerbstätigkeit von mehr als 20 Stunden pro Woche, kann zu Stress und Burnout führen.

Setzen Sie sich erreichbare Ziele mit klaren Fristen, z.B. Pufferzeiten für schriftliche Arbeiten, um Korrekturen und Überarbeitungen zu ermöglichen. [Das Sprachenzentrum der Universität Basel](#) unterstützt Sie bei der Verbesserung Ihrer wissenschaftlichen Schreibkompetenz.

Es besteht die Möglichkeit, das Studium in Teilzeit zu absolvieren, um beruflichen und familiären Verpflichtungen Rechnung zu tragen. Obwohl ein Teilzeitstudium länger dauern kann, können Sie Ihre Erfolgchancen erheblich verbessern, wenn Sie sich auf sich selbst konzentrieren und Ihren Zeitplan auf



diese Weise optimieren. Studierende, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen, sollten ihre Kursverpflichtungen mit ihren Vorgesetzten besprechen, um mögliche Arbeitsanpassungen vorzunehmen.

4. Motivation

Der Aufbau einer Solidargemeinschaft kann den Wiedereinstieg in das akademische Leben erleichtern. Viele Ihrer Mitstudierenden jonglieren ebenfalls mit konkurrierenden Prioritäten, also zögern Sie nicht, ihr Verständnis und ihre Sichtweise einzuholen.

Versuchen Sie, sich mit Gleichaltrigen in Klassenchats und Lerngruppen auf Plattformen wie Whatsapp, Signal usw. auszutauschen. Wahrscheinlich finden Sie dort Kommilitonen, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen und Ihnen wertvolle Empathie und Kameradschaft bieten können. Diese Unterstützung bildet ein wichtiges Netzwerk für den Wissensaustausch und die gegenseitige Unterstützung.

Ihre vielfältigen Lebenserfahrungen und Ihre Motivation, wieder in den Bildungsbereich einzusteigen, bieten eine neue und wertvolle Perspektive. Zögern Sie nicht, Ihren Hintergrund zu nutzen, um einen sinnvollen Beitrag zu Diskussionen in der Klasse und zu Unterrichtsprojekten zu leisten.

Mit zunehmender Reife und grösserer Unabhängigkeit haben Sie die Möglichkeit, Ihr Studium Ihren Bedürfnissen und Wünschen anzupassen. Auch wenn sich die zeitlichen Anforderungen von denen in den ersten Jahren des Studiums unterscheiden, kann die Rückkehr an die Universität als erfahrene*r Student*in sowohl intellektuell und persönlich sehr bereichernd sein.

5. Lernumgebung

Die Einrichtung eines eigenen Lernbereichs ist wichtig für Konzentration und Produktivität. Richten Sie sich diesen Platz vor Semesterbeginn ein.

Wenn möglich, suchen Sie sich zu Hause einen privaten Bereich mit einem Schreibtisch oder einem Tisch, an dem Sie Ihre Unterlagen ausbreiten und ungestört arbeiten können. Schalldämmende Trennwände können helfen, auch in einem gemeinsamen Wohnbereich einen effektiven Arbeitsbereich zu schaffen.

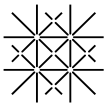
Besonders bei jüngeren Kindern sollte klar kommuniziert werden, dass das Lernen an diesem Ort nicht gestört werden darf, wenn es nicht unbedingt notwendig ist. Eine respektvolle Grenzziehung ist wichtig. Positive Verstärkung wirkt besser als Bestrafung - loben Sie Ihre Kinder, wenn sie die Ruhezeiten einhalten, denn das stärkt langfristig das häusliche Lernumfeld.

Offene Gespräche helfen der ganzen Familie, die Bedürfnisse aller zu verstehen. Betonen Sie, dass das Lernen nicht unterbrochen werden darf, ebenso wenig wie die Aktivitäten der Kinder. Ein gegenseitiges Geben und Nehmen von Gefälligkeiten und Zeit für sich selbst hilft allen Familienmitgliedern, ihre Verpflichtungen in Einklang zu bringen.

Die Einrichtung eines privaten, aber zugänglichen Lernbereichs ermöglicht ein konzentriertes Arbeiten ohne ständige Ablenkung. Klare Grenzen und ein kooperativer Ansatz helfen, die akademischen Verpflichtungen reibungslos in das Familienleben zu integrieren.

6. Lernzeit

Es ist wichtig, dass Sie Zeit zum Lernen in Ihren Tagesablauf einplanen. Wenn das Lernen zu Hause nicht möglich ist, können Sie sich mit einer befreundeten Person zum Lernen in der Bibliothek verabreden. Diese Verantwortungspartnerschaft kann für Sie beide von Vorteil sein, da sie Struktur und Unterstützung für die geplanten Lerneinheiten bietet. Wenn es nicht möglich ist, das Haus zu verlassen, können Sie auch eine Lesestunde mit Ihren Kindern einplanen, in der sie in Ruhe lesen oder sich beschäftigen können, während Sie sich auf Ihr Studium konzentrieren. Auf diese Weise können Sie ein günstiges Lernumfeld schaffen und gleichzeitig Ihre Familie in eine positive und produktive Tätigkeit einbinden.



7. Bewegung und Schlaf

Gesundheit und Wohlbefinden sollten bei der Rückkehr an die Universität oberste Priorität haben. Die Umstellung kann körperliche und psychische Herausforderungen mit sich bringen. Achten Sie deshalb auf Erholung, Ernährung und Aktivitäten wie das [Sportprogramm der Universität Basel](#). Sanfte Bewegung ist ideal, um Müdigkeit vorzubeugen und Stress abzubauen. Eine gute Schlafqualität und Achtsamkeitstechniken können Ihre Energie und Konzentration optimieren. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst.

8. Institutionelle Ressourcen

An unserer Universität finden Sie eine breite Palette von [unterstützenden Ressourcen](#), wie z.B. Studienberatung, Studienfachberatung, Studienfinanzierung, Berufseinstieg & Laufbahnberatung, Soziales & Gesundheit sowie Diversity & Inclusion.

Studierende haben die Möglichkeit, finanzielle Unterstützung durch die Universität, durch private Stipendien, Stiftungen oder durch staatliche Förderungen -, zu erhalten. Es empfiehlt sich, vor oder während des Studiums einen Termin mit [der Studienfinanzierung](#) zu vereinbaren, um diese Möglichkeiten zu prüfen.

Unser [Sprachenzentrum](#) bietet wertvolle Unterstützung bei der Planung von Arbeiten, der Verbesserung von Schreibtechniken und der Verbesserung der allgemeinen Schreibkompetenz. Wenn Sie diese Hilfen in Anspruch nehmen, können Sie Ihre akademische Laufbahn erheblich verbessern.

Darüber hinaus kann Ihnen unsere [Studienberatung](#) Sie bei der Wahl des richtigen Studiengangs und der richtigen Kurse sowie bei der Sozial- und der Berufsberatung behilflich sein. Wenn Sie unter ADHS oder Legasthenie leiden, kann die Stelle [Soziales & Gesundheit](#) die notwendigen Ressourcen bereitstellen, um Ihre Erfolgchancen an der Universität zu verbessern. Die Fachstelle [Diversity & Inclusion](#) bietet Dienstleistungen und Informationen, um den Studienalltag für alle Studierenden so inklusiv und angenehm wie möglich zu gestalten.

Darüber hinaus organisiert das [Career Service Center](#) verschiedene Aktivitäten, die für Studierende von grossem Nutzen sein können. Wir ermutigen Sie, diese Einrichtungen vor und während Ihres Studiums zu kontaktieren, um Ihre Studienerfahrung zu optimieren.

Nutzen Sie diese Ressourcen, um das Beste aus Ihrer akademischen Reise zu machen.

Und nicht zuletzt...

Ein Studium kommt sowohl Ihnen als auch Ihrer Familie zugute. Viele Eltern setzen ihre akademische Laufbahn fort, und Untersuchungen zeigen, dass Studierende mit Kindern oft gute Ergebnisse erzielen. Auch die Kinder schneiden in der Regel besser ab, wenn die Eltern eine höhere Ausbildung absolvieren. Wenn Sie dieses neue Kapitel in Angriff nehmen, sollten Sie das Studium mit wichtigen Ereignissen im Leben Ihrer Kinder in Einklang bringen. Die Rückkehr an die Universität kann eine Bereicherung für die ganze Familie sein.

Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten - streben Sie nach Exzellenz und achten Sie auf sich selbst. Denken Sie daran, "Gut genug ist wirklich genug". Sie haben die Kraft und die Entschlossenheit, jede Aufgabe nach bestem Wissen und Gewissen zu meistern.

Die Universität Basel ist bestrebt, Studierende mit unterschiedlichem Hintergrund zu unterstützen, darunter auch studierende Eltern. Dieser Wegweiser bietet praktische Tipps und Strategien, wie Eltern ihr Studium erfolgreich mit ihren familiären Verpflichtungen vereinbaren können. Die Herausforderungen in dieser Situation sind für alle unterschiedlich. Bitte nutzen Sie dieses Dokument als Anregung und passen Sie die Tipps an Ihre Situation an.



**Universität
Basel**

Vizerektorat
People and Culture

Wenn Sie Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Studium haben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren: <https://www.unibas.ch/de/Studium/Beratung/Soziales-Gesundheit/Studium-mit-Kind.html>

Authors: Michelle Elaine Michel edited by Diversity & Inclusion, University of Basel, September 2024