

SWR2 Wissen

Psychisch krank im Studium

Von Franziska Hochwald

Sendung: Donnerstag, 07. Mai 2020, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2020

Depressionen, Prüfungsängste, Traumata: Laut einer Studie hat jeder dritte Studierende psychische Probleme. Wie gehen Hochschulen damit um –und wie gelingt das Studium trotzdem?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

OT 01 Kucher-Sturm:

Wenn ich im Dauerstress bin und es nicht schaffe, diesen Stress immer wieder abzubauen, dann habe ich ein großes Problem. Das sehen wir schon bei Studierenden, die eben auch vermehrt mit Entscheidungsschwierigkeiten zu uns kommen.

OT 02 Baumeister:

Es gibt einen substanziellen Anteil an tatsächlich belastenden Störungen, wo Handlungsbedarf besteht. Und den sollte man auch ernst nehmen.

OT 03 Julia:

Es ist auch für die Gesellschaft sinnvoll. Denn oh Wunder, wir sind Menschen mit Talenten und Fähigkeiten mal davon abgesehen, dass wir durch unsere Erkrankungen gelernt haben, uns durchzubeißen und diszipliniert zu sein.

Ansage: Psychisch krank im Studium. Von Franziska Hochwald.

Sprecherin:

Rund ein Sechstel aller Studierenden nimmt eine Psychotherapie in Anspruch, so der Barmer Gesundheitsreport von 2019. Und das ist nur die Spitze des Eisbergs, denn die meisten Studierenden mit psychischen Problemen versuchen ohne therapeutische Hilfe klar zu kommen. Was macht psychisch krank, und was hilft dabei, die Anforderungen eines Studiums zu bewältigen? Die Psychologin Petra Kucher-Sturm begleitet Betroffene in der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerkes Stuttgart. Ihr Büro ist hinter einer unscheinbaren Tür im Erdgeschoss eines Studierendenwohnheims untergebracht:

OT 04 Kucher-Sturm:

Die Hauptthemen sind nach wie vor Lern- und Leistungsstörungen. Das ist ein großer Bereich, dazu gehört Prokrastination, dazu gehören Prüfungsängste. Dazu gehören aber auch Probleme mit dem Zeitmanagement, also die Aufgaben so einzuteilen, dass sie machbar sind in der zur Verfügung stehenden Zeit. Da haben viele das Gefühl, sie bräuchten nur ein besseres Zeitmanagement, und dann ginge das schon. Es gibt einfach auch Grenzen. Also es gibt nur eine bestimmte Menge, die ich erledigen kann in dieser Zeit.

Sprecherin:

Milena, die im richtigen Leben anders heißt, studiert Pharmazie im sechsten Semester und kam irgendwann an einen Punkt, an dem nichts mehr ging. Dann suchte sie Hilfe bei der Beratungsstelle.

OT 05 Milena:

Ich war nicht in der Lage, die Buchstaben zu entziffern, die auf dem Blatt vor mir lagen. Also es ging nicht, das ist alles für mich selber wie unverständlich, dass das überhaupt möglich sein kann. Also man sieht ein Buch, und man versteht einfach gar nichts mehr. Und dann weiß man, gut ich muss jetzt hundert Seiten bearbeitet haben

in einer Woche, macht 20 Seiten pro Tag, und es geht nichts rein. Es ist einfach Ende, und da hatte ich es eben davor wirklich sehr übertrieben.

Sprecherin:

In der psychotherapeutischen Beratungsstelle bekommen die Studierenden Hilfe dabei, ihr Lernpensum gut einzuschätzen und Ängste abzubauen. Viele seien überfordert, weil sie durch die Schule nicht gut genug aufs Studium vorbereitet wurden, so Petra Kucher-Sturm.

[OC

OT 06 Kucher-Sturm:

Was ich aber fürs Studium für viel wegweisender halte, ist, dass ganz Viele durch die Schule durchkommen, ohne sich jemals anzustrengen. Die kommen irgendwie durch, nur viel gelernt habe ich nicht. Hat halt irgendwie geklappt. Und jetzt? Da steh ich da dann im ersten Semester und stelle fest: Ich muss was lernen und habe keine Strategie.

Sprecherin:

Gerade diejenigen, die in der Schule gute Noten hatten, werden dann von den Anforderungen an der Universität überrascht. Sie verstehen nicht, warum sie mit einem Mal scheitern, und werden von Selbstzweifeln erschüttert. **ENDE OC]**

OT 07 Kucher-Sturm:

Plötzlich muss ich was tun. Plötzlich habe ich schlechte Noten. Die sind da natürlich schon auch bei uns in der Beratung und, ja zum Teil auch durchaus verzweifelt über die Situation. Oder aber sie stellen infrage, ob das Studium überhaupt was für sie ist, was ich auch durchaus der Schule zum Vorwurf mache, dass sie die guten Schüler nicht dazu zwingt, auch mal tatsächlich sich anstrengen zu müssen, also zu lernen.

Sprecherin:

Leichtere Lern-, Konzentrations- und Angststörungen können in der Beratungsstelle gut behandelt werden, doch wenn die Symptome zu heftig sind, reicht das Therapieangebot nicht aus:

OT 08 Kucher-Sturm:

Wir haben hier zunächst einfach das Angebot, dass wir eine Anlaufstelle sind, die schnell zugänglich ist. Also es gibt relativ schnell einen Termin bei uns und ohne große Schwierigkeiten. Das heißt, wir sind niederschwellig und dann im Gespräch, stellt sich dann raus. Ist es in unserem Rahmen lösbar? Also können wir mit einigen Sitzungen das Problem hier lösen, in der Beratung? Oder ist es sinnvoll, dass der Rat Suchende sich dann doch einen Therapeuten sucht.

Sprecherin:

Im Falle der Pharmaziestudentin Milena reichte die Hilfe der Beratungsstelle nicht aus. Sie musste sich einen Therapieplatz suchen.

OT 09 Milena:

Weil meine Symptomatik so in diese krasse Richtung ging, dass das über einen normalen Weg jetzt nicht zu machen war. Man kann sich das von außen so schlecht vorstellen, weil man ja denkt, Mensch, als Student führt man so ein schönes Leben und hat's eigentlich so gut und einfach. Aber wenn dann nochmal eine Zusatz-Arbeitsbelastung oder ein langer Pendelweg dazu kommt, kann sich so was einspielen. Also ich weiß, dass ich ein halbes Jahr lang zum Beispiel ohne Licht überhaupt nicht mehr schlafen konnte.

Sprecherin:

Therapieplätze sind rar, und ein halbes Jahr Wartezeit ist keine Seltenheit. Aber Milena hat die Krise überwunden und inzwischen ihr Studium wieder aufgenommen:

OT 10 Milena:

Da bin ich dem System schon dankbar, dass es so flexibel gestaltet ist, dass man durchaus auch Freisemester einlegen kann und die Struktur des Studiums das zulässt, dass man durchaus trotz der Verschulung über die man klagt, einfach weiter in dem Fach bleiben kann. Es war einfach ein großer Wunsch, das zu machen. Und obwohl einem andere Dinge vielleicht mehr gelegen hätten, da dranzubleiben.

Sprecherin:

Doch wie häufig sind Studierende psychisch krank? Hier kommen Studien zu unterschiedlichen Ergebnissen. Laut der Gesundheitsstudie der Technikerkrankenkasse aus dem Jahr 2017 leidet etwa jeder Sechste an Depressionen, ähnlich viele an Angststörungen, jeder vierte Studierende zeigt Anzeichen von Burnout. Die 21. Sozialerhebung des Studentenwerks hingegen ermittelt nur einen Anteil von fünf bis sechs Prozent von Studierenden, die sich durch psychische Probleme in ihrem Studium beeinträchtigt sehen.

Regie: Musikakzent

Sprecherin:

Für den Arztreport 2018 der Barmer Krankenkasse wurden die Versicherungsdaten von rund 700.000 jungen Erwachsenen ausgewertet, knapp 30 Prozent davon Studierende. Rund ein Sechstel von ihnen suchte im Untersuchungszeitraum ärztliche Hilfe wegen psychischer Probleme. Das Forschungsprojekt StudiCare sammelt nun seit 2016 spezifischere Daten, denen zufolge sogar jeder dritte Studierende psychisch belastet ist. StudiCare-Forscher Harald Baumeister:

OT 11 Baumeister:

Was man jetzt erfasst und was man nicht erfasst, macht es enorm schwer, das zu vergleichen, da man nicht immer in der gleichen Form erfasst und eben auch sonstige Generationen-Effekte und ähnliche Aspekte mit herausrechnet. Ich finde es aber auch gänzlich irrelevant, weil wir Prävalenz-Raten haben von einem Drittel der Studierenden, die eine psychische Störung aufweisen. Es ist viel, und es zeigt Behandlungsbedarf und Handlungsbedarf.

Sprecherin:

Sind Studierende häufiger psychisch krank als Auszubildende? Im Vergleich zu anderen jungen Erwachsenen sind die psychotherapeutischen und psychiatrischen Behandlungen bei Studierenden seltener. Ein Grund dafür könnte darin bestehen, so der Barmer Arztreport, dass Auszubildende häufiger zum Arzt gehen, weil sie für ihre Arbeitsstelle eine Krankschreibung brauchen. Jeannette von Wolff, stellvertretende Beauftragte für Studierende mit Behinderung oder chronischer Krankheit an der Universität Stuttgart, hat noch eine weitere Erklärung:

OT 12 von Wolff:

Insgesamt stehen alle in dieser Gesellschaft eigentlich unter einem hohen, Selbstoptimierungs-Druck mit entsprechendem Druck auch ja, die Selbstdarstellung nach außen wirklich zu perfektionieren. Und die Studierenden sind da vielleicht noch mal in besonderer Weise betroffen. Und zu all diesen Bildern oder gesellschaftlichen Standards passt das nicht, sich psychologische Hilfe zu holen, das ist der eine Aspekt. Der andere Aspekt ist, dass viele psychische Erkrankungen, die gerade auch Studierende treffen, von diesen nicht erkannt werden als psychische Erkrankung oder Depression.

Sprecherin:

Vermutlich gibt es also eine hohe Dunkelziffer. Auch der vergleichsweise hohe Konsum von Alkohol, Drogen und Schmerzmitteln, den das Projekt StudiCare ermittelt hat, spricht dafür, dass Studierende hoch belastet sind. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Harald Baumeister ist Ko-Projektleiter des StudiCare Projekts und Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie an der Universität Ulm.

OT 13 Baumeister:

Also Studierende sind natürlich, wenn wir uns die Lebensereignisse anschauen, mit Dingen konfrontiert, da gibt es einen substanziellen Anteil von Studierenden, die das erste Mal aus dem Elternhaus gehen. Das heißt, da gibt es Veränderungen in der Lebenswelt. Sie sind konfrontiert mit gegebenenfalls einer anderen Stadt mit neuen Lebensverhältnissen, müssen vielleicht auch erst einmal etwas mehr für sich selbst sorgen. Es gibt viele Veränderungen, was Unsicherheit mit sich bringt, was Angst und Sorgen induzieren kann, je nach Temperament und Persönlichkeitsstruktur der Menschen jeweils.

Sprecherin:

Studierendenberaterin Petra Kucher-Sturm sieht auch die Verkürzung des Gymnasiums auf acht Jahre als Problem. Viele Studierende sind noch nicht volljährig, wenn sie an die Universität kommen:

OT 14 Kucher-Sturm:

Da ist es schon so, dass sich die Jüngeren manchmal schwerer tun damit, sich in die neue Lebenssituation einzufinden. Zumal die 17-Jährigen teilweise noch gar nicht selber geschäftsfähig sind, fürs Wohnheim-Zimmer muss die Mama unterschreiben. Und das ist natürlich auch eine andere Stellung in der Gesellschaft.

Sprecherin:

Die Studierenden sind jünger als früher, auf der anderen Seite sind die Eltern häufig auch älter, seit viele Menschen erst in den Jahren nach der ersten Karrierephase eine Familie gründen.

OT 15 Kucher-Sturm:

Es ist so, dass Studierende zu uns kommen mit reaktiven Depressionen. Ein Elternteil ist gestorben, und es hat schon noch zugenommen, weil die Eltern heute eben auch älter sind, wenn sie Kinder bekommen, als früher. Das schlägt da natürlich durch, das dann Studierende mehr darunter leiden, dass sie kranke Eltern haben oder dass die Eltern auch versterben oder verstorben sind.

Sprecherin:

Mit den Bologna-Reformen haben sich die Studienbedingungen deutlich verändert. Die ursprünglichen Diplom- oder Magisterstudiengänge wurden stark verschult und nach dem Grundstudium gibt es nun einen Bachelor-Abschluss. Vielfach wurde vermutet, dass die Bologna-Reformen den psychischen Druck im Studium verschärfen, das war auch einer der Beweggründe der Barmer Krankenkasse, das Forschungsprojekt StudiCare aufzulegen. Doch für eine solche Mehrbelastung gibt es laut Harald Baumeister keine Belege, und auch Petra Kucher-Sturm von der Stuttgarter psychologischen Beratungsstelle kann das nicht bestätigen:

OT 16 Kucher-Sturm:

Weil durch die Einführung von Bachelor- und Masterstudiengang die Studierenden das Gefühl hatten, sie müssten unbedingt in diesen sechs Semestern oder acht Semestern für einen Bachelor fertigwerden. Da war ein ganz großer Druck da ist in dieser Zeit durchzuziehen. Das hat sehr nachgelassen. Wir haben hier inzwischen Studierende im zehnten Semester Bachelor. Insofern sehe ich auch, dass diese Bologna Prozess, was die Studienzeiten angeht, überhaupt nichts gebracht hat. Im Gegenteil es sind teilweise längere Studienzeiten dadurch entstanden als früher mit Diplom.

Sprecherin:

Die Belastungen haben sich durch die Studienreform offenbar weder verringert noch vergrößert, nur verändert. Die extrem aufwändigen Abschlussprüfungen nach einem überwiegend selbstbestimmten Studium sind einem Dauerstress durch unablässige kleinere Prüfungen gewichen. Auch ist nicht sicher, wie es nach dem Bachelor weitergeht, und das belastet laut Harald Baumeister die Studierenden:

OT 17 Baumeister:

Das sehe ich tatsächlich in dem Bachelor-Master-Umstieg als problematisch, weil es eben jetzt zwischen Bachelor und Master geschaltete Übergangs-Quotierungen gibt, sodass zumindest nicht alle Studierende die Sicherheit haben, dass sie dort, wo sie weiter studieren wollen, das auch weiterhin können. Und das ist ein immenser Druck für Studierende. Da ist ein Stück weniger Freiheit, mehr Konkurrenzkampf reingekommen und für doch viele, die sich davon nicht so frei machen können, verbunden mit einem hohen Spannungsniveau.

Sprecherin:

Nur etwa jeder vierte Studierende, der sich psychisch belastet fühlt, nimmt therapeutische Unterstützung in Anspruch. Häufig aus Scham, auch kennen viele oft die Hilfsangebote nicht, oder sie erkennen gar nicht, dass eine Therapie notwendig wäre. Viele verlassen sich auf Freunde und Familie. Auch Pharmazie-Studentin Milena ist der Überzeugung, dass ein gutes Netzwerk wichtig ist.

OT 18 Milena:

Also das Elternhaus spielt schon eine große Rolle. Es macht einen großen Unterschied, ob man nach einer Prüfungsphase für zwei Wochen auf die Kanaren gehen kann. Oder ob man dann irgendwie beim Bäcker steht oder sich mit irgendwelchen Anträgen für Bafög oder Unterhaltsklagen rumschlägt. Ansonsten spielen Freundinnen eine sehr große Rolle und auch so das Mitgefühl der Kommilitonen anderen gegenüber. Dass die also nett reagieren, wenn die merken oh, da ist jemand ein bisschen am Straucheln, und dass man den nicht noch irgendwie so ignoriert und dafür danke ich ganz, ganz vielen guten Freunden.

Sprecherin:

Doch wenn schon eine psychische Störung vorliegt, sind Freunde und Familie nicht mehr dazu in der Lage wirklich zu helfen, so die Psychologin Petra Kucher-Sturm:

OT 19 Kucher-Sturm:

Das Problem mit Freunden ist ja, dass die auch in der Regel das Falsche sagen dazu. Na ja, die sind natürlich auch stärker involviert, weil die wollen ja, dass es schnell besser wird. Und das auszuhalten, keinen Rat, geben zu können, der dazu führt, dass es schnell besser wird, ist in Freundschaftsbeziehungen halt schwierig.

[OC Als Freundin möchte ich, dass es dem Freund oder der Freundin sofort wieder gut geht. Und das setzt natürlich solche Beziehungen dann unter Druck und macht es schwieriger. ENDE OC]

Sprecherin:

Ein Weg, anonym zu bleiben und trotzdem Hilfe zu bekommen, könnten Hilfsangebote im Internet sein, so wie StudiCare, das Projekt, das Psychologie-Professor Harald Baumeister gemeinsam mit Erlanger Kollegen ins Leben gerufen hat:

OT 20 Baumeister:

StudiCare aktuell mit den Online-Interventionen, die wir anbieten, ist geboren aus Forschungs-Gesichtspunkten. Das heißt, hier gibt es dann jeweils wissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Promotionsthemen, mit spezifischen Interessen, die jetzt bei uns in der Psychologie eben ihre klinisch psychologischen Themenfelder mitbringen.

Sprecherin:

Noch ist StudiCare also kein Angebot für alle. Studierende können sich für die Teilnahme bewerben, und im Gegenzug liefern sie ihre Daten für die Forschung an ein ganzes Netzwerk an europäischen Universitäten.

Regie: Atmo StudiCare Audio mit einer geführten Anleitung zur Entspannung, darüber:

OT 21 Baumeister:

Wir haben uns hier der klassischen Themenfelder der Gesundheitsförderung angenommen. Stressmanagement, natürlich die Prävention von Depression, Prävention von Angstsymptomen, aber auch genießerische Aspekte, Fähigkeiten oder eben auch Einschränkungen im Miteinander, in der Interaktion oder wo Menschen immer wieder über sich selbst stolpern. Es heißt zum Beispiel, ein soziales Kompetenztraining oder ein Training körperlich aktiver zu werden.

Regie: Atmo wieder hoch und weg

Sprecherin:

Diese Programme richten sich in erster Linie an Studierende, die durch die neue Situation an der Uni psychische Probleme entwickeln, so wie Milena. Psychologie-Studentin Julia hingegen begann ihr Studium bereits mit psychischen Erkrankungen. Für diese Sendung entschieden wir uns dafür, das Interview mit ihr per Mail zu führen. Julia nahm ihre Antworten auf und versendete sie als Audio-Dateien. Sich für ein Gespräch zu treffen, wäre für sie zu viel geworden.

OT 22 Julia:

Ich leide seit über zehn Jahren unter einer sogenannten komplexen, posttraumatischen Belastungsstörung. Im Alltag zeigt sich die Erkrankung vor allem durch eine chronische Schlafstörung. Also ich kann nächtelang gar nicht schlafen. Ich kann sehr schlecht ein- und durchschlafen, bin deshalb die meisten Tage einfach sehr erschöpft.

[OC Außerdem habe ich auch die typischen PTBS Symptome wie Flashbacks oder Albträume, die sogenannten Intrusionen, also das Wiedererleben der dramatischen Momente. Und ich habe dissoziative Symptome. **ENDE OC]**

Sprecherin:

In dieser Situation sind auch andere junge Menschen an Universitäten. Jeannette von Wolff ist Inklusionsbeauftragte an der Universität Stuttgart.

OT 23 von Wolff:

Wir wissen, dass etwa 50 Prozent der Studierenden, für die wir zuständig sind, wegen einer psychischen Erkrankung zu uns kommen. Studierende können einen Antrag stellen auf Nachteilsausgleich. Der kann ganz unterschiedlich aussehen, zum Beispiel eine längere Bearbeitungsfrist für eine Hausarbeit oder eine andere Prüfungsform, sodass der Nachteil des Studierenden oder der Studierenden ausgeglichen wird. Prüfungsfrist-Verlängerungen und so weiter, dabei unterstützen wir, indem wir das alles vorbereiten und auch den Kontakt mit den Fakultäten herstellen, wenn das gewünscht ist.

Sprecherin:

Julia bekam von ihrer Universität zwar auch Unterstützung, doch sie empfand diese als wenig hilfreich:

OT 24 Julia:

Zum Beispiel einen Nachteilsausgleich beantragen, das Recht habe ich, aber das Recht wird mir nicht immer gewährt, weil psychische Erkrankungen oft noch als Charakterschwäche oder Teil der Persönlichkeit gehandelt werden. Und wenn ich von meiner Persönlichkeit her nicht studieren kann, dann ist das mein Problem. Dass da eine diagnostizierbare Erkrankung dahinter steht, das interessiert einfach viele Prüfungsausschüsse nicht. Die können sich über jedes ärztliche Attest einfach hinwegsetzen und sagen: Nö, wir geben dir einfach keinen Nachteilsausgleich.

Sprecherin:

Zudem ist der Verwaltungsaufwand, der daraus entsteht, für psychisch kranke Studierende eine zusätzliche Belastung. Wenn schon der Gang zur Vorlesung eine Überforderung sein kann, ist es sehr schwer, sich aktiv für einen angemessenen Ausgleich einzusetzen:

OT 25 Julia:

Also ich musste mich auf meine Prüfungen vorbereiten, bei meiner Erkrankung irgendwie handeln und zusätzlich der Uni noch in Dutzenden Anträgen erklären, warum eine chronische Erkrankung eben keine einfache Charaktereigenschaft und ein Zeichen von Faulheit ist. Und ich glaube, dass alles zusammen macht ein Studium mit psychischer Erkrankung genauso wie mit jeder anderen chronischen Erkrankung so schwer. Das können sich gesunde Studierende eigentlich gar nicht vorstellen.

Sprecherin:

Vor allem für Studierende mit Depressionen kann dies zum unüberwindbaren Hindernis werden.

OT 26 von Wolff:

Dieses negative Selbstbild, das so von Versagens-Aspekten durchdrungen ist, dass dieses Selbstbild im Grunde nach außen projiziert wird, die lachen mich sowieso dann alle aus. Im Grunde ist es das Bild, was man von sich selbst hat. Und dann denkt man, diese Institution Hochschule wird mich auch sehr negativ bewerten.

[OC Für uns ist es wichtig in der Arbeit, dass wir das Studium studierbar machen. Das kann zum Beispiel bezogen auf Depressionen bedeuten, dass wir schauen: Was ist denn gerade möglich? Welches Lernpensum ist bewältigbar? **ENDE OC]**

Sprecherin:

Damit ein Nachteilsausgleich auch den anderen Studierenden gegenüber gerecht sein kann, müsse er individuell ausgehandelt werden, so Jeannette von Wolff.

OT 27 von Wolff:

Man schaut: Wo liegt im individuellen Fall der Nachteil? Und wie kann der so ausgeglichen werden, dass die Studierenden oder der Studierende nicht einen Vorteil dadurch bekommt? Die Grundlage ist in der Regel ein ärztliches Attest und, der Arzt oder die Ärztin kann schon eine Empfehlung aussprechen, was bei der Krankheit in diesem Fall ein passender Nachteilsausgleich sein könnte.

Sprecherin:

Die Inklusionsbeauftragte macht an der Universität Stuttgart die Erfahrung, dass Dozierende sehr bereitwillig mithelfen, einen Nachteilsausgleich zu ermöglichen. Doch das ist nicht überall so, wie Julia berichtet:

OT 28 Julia:

Also bei den höheren Ebenen war ganz klar: Inklusion, das wollen die. Aber von Dozenten und Dozentinnen hörte ich dann eher solche Sätze wie: „Mit der Einstellung würde ich's auch nicht weit bringen.“ Oder: „Warum dürfen Sie mit psychischer Erkrankung überhaupt Psychologie studieren?“

Sprecherin:

Julia hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Studium für Menschen mit psychischen Erkrankungen zu erleichtern. Dafür betreibt sie den Blog „Blütenstille“, in dem sie von ihren Schwierigkeiten berichtet und anderen Mut macht. Julias Symptome sind so heftig, dass ihr ein Behinderungsgrad von 50 diagnostiziert wurde, sie gilt folglich als schwerbehindert. Letztlich hat ihr das aber nichts genützt, sie musste ihr Studium vorzeitig beenden. Doch Julia hat eine Reihe von Ideen entwickelt, was eine Universität braucht, damit psychisch kranke Studierende dort eine gute Chance haben.

[OC**OT 29 Julia:**

Zusätzlich gibt es schon Unterstützungsangebote an Hochschulen. Dafür sind die psychosozialen Beratungsstellen und die Behindertenbeauftragten zuständig. Weiß das der Erstsemestler? Nein, meistens nicht, weil es wenig bis gar nicht kommuniziert wird, das heißt, diese Angebote müssen einfach in die Hörsäle. Sie müssen mal Einführungsveranstaltungen und beim Tag der offenen Tür offensiv angesprochen und beworben werden. Und es bräuchte einfach auch viel mehr Verständnis.

Sprecherin:

Insgesamt beschränken sich Universitäten zumeist darauf, das notwendige Minimum zu liefern: Hörsäle, Seminarräume und Bibliotheken. Julia sieht auch hier deutlichen Verbesserungsbedarf: **ENDE OC]**

OT 30 Julia:

Und dann könnte man noch Angebote schaffen, die auch für gesunde Studierende interessant sind. Aber eben vor allem für Studierende mit Erkrankungen, zum Beispiel Ruheräume, also ein angenehmer Raum, in den ich mich bei einer Beispiel

Panikattacke zurückziehen kann. Ich habe das immer mit mir allein auf dem Klo ausgemacht, und das ist definitiv keine angenehme Atmosphäre, aus einer Panikattacke wieder rauszukommen.

Sprecherin:

Ein solches Angebot wäre wichtig, aber es scheitert, so Inklusionsbeauftragte Jeannette von Wolff, in der Regel an der Raumknappheit, mit der die Universitäten zu kämpfen haben.

OT 31 von Wolff:

Wir haben extra Ruheräume eingerichtet, zu denen man Schlüssel bekommen kann. Das ist auch kein großer formaler Aufwand. Aber was sicher fehlt, sind so ja Zonen, wo man sich so halb zurückziehen kann, wo man einfach mal in Ruhe sein kann und trotzdem Anteil nehmen kann an dem regulären Universitätsleben.

Sprecherin:

Eine weitere Hilfe, die nicht nur für psychisch Kranke nützlich sein könnte, sondern für alle Studierenden, wären Online-Aufzeichnungen von Vorlesungen. Auf diesem Gebiet zeichnen sich inzwischen deutliche Entwicklungen ab.

OT 32 von Wolff:

Wir denken insgesamt, dass die Digitalisierung der Studienangebote ein wesentlicher Schritt ist bei der Inklusion. Das gilt nicht nur für Studierende mit psychischen Krankheiten, sondern auch für Studierende mit bestimmten Behinderungen, für die es wichtig wäre, Vorlesungen nochmal nachhören zu können oder eben in anderer Form als präsent wahrzunehmen. Und auch für viele psychische Erkrankungen könnte ein stärker digitalisiertes Lehrangebot - natürlich immer nur zusätzlich zum Präsenz Angebot - eine gute Hilfe sein.

OT 33 Julia:

Ich saß teilweise in Prüfungen und hatte die Frage, die da vor mir stand, zum ersten Mal in meinem Leben gelesen, weil sie auf keiner Vorlesungsfolie und in keinen für die Prüfung geratenen Buch auftauchte, sondern irgendwann nebenbei in der Vorlesung erwähnt wurde, die ich nicht besuchen konnte, weil ich krank zu Hause lag oder saß.

[OC

Sprecherin:

In einigen Fakultäten stehen die Vorlesungen bereits im Netz, und vielfach arbeiten die Inklusionsbeauftragten eng mit den entsprechenden Stellen zusammen.

OT 34 von Wolff:

Also der Bereich E-Learning wird an der Uni Stuttgart auch wirklich als ein strategischer Baustein begriffen und entsprechend angepackt. Und wir hoffen, dass davon die Inklusion auch immer mit profitiert. Wir sind in Kontakt mit der Hochschuldidaktik, und wir versuchen jetzt auch immer mehr dort zu implementieren,

dass die Didaktik inklusionsorientiert wird. Wir sind auf dem Weg, würde ich sagen.
Ende OC]

Sprecherin:

[OC Doch bislang sind noch nicht alle Lehrenden offen dafür, vielleicht, weil sie nicht besonders technikaffin sind, vielleicht aber auch, weil ihre Lehre dadurch überprüfbarer wird. **Ende OC]** Nicht nur die Lehre könnte in Zukunft digitaler werden, sondern ebenso die therapeutische Unterstützung. Psychologie-Professor Harald Baumeister sieht in Online-Angeboten einen niedrigschwelligen Weg, auf dem Studierenden geholfen werden könnte.

OT 35 Baumeister:

Eine Erkenntnis für mich ist, dass sie vielleicht auch in der Gesundheitsförderung noch einmal weg von dem Label der Interventionen hin zum Bedarf der Nachfragenden gehen sollten. Einfach auch einen bunten Strauß anbieten, das, was mich wirklich auch begeistert, wo ich Interesse habe, wo ich sag: Da springt bei mir was an.

Sprecherin:

Aus solchen Überlegungen entsteht das Bild einer Hochschule, die für Gesunde und Kranke unterstützende Angebote macht, sowohl physisch als auch virtuell. An einer solchen Universität geht es nicht mehr um durchhalten, sondern sie wäre ein inspirierender und bereichernder Raum für Lehrende wie Studierende.

OT 36 Julia:

Fakt ist einfach, dass wir die Energie und Expertise von psychisch kranken Menschen brauchen. Wir können nicht von vornherein einen so großen Teil unserer Gesellschaft ausschließen. Wenn man sich bewusst darüber wird, dass ein Drittel der Menschen in diesem Land im Laufe ihres Lebens eine psychische Erkrankung durchmachen: Wer wirtschaftet dann noch, wenn wir die alle ausschließen? Da geht einfach sehr viel Potenzial verloren, wenn wir die Betroffenen nicht unterstützen, zum Beispiel eben schon beim Studium.

* * * * *

Links:**http:**

//www.mindolino.de

www.bluetenstille.com

https:

//www.studicare.com

https:

//www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/studium-stress-uni-studie-gesundheit-studenten-2046040

https:

//www.barmer.de/presse/infothek/studien-und-reports/arztberichte/barmer-arztbericht-2018-144304

http:

//www.sozialerhebung.de/archiv/soz_21_haupt

Literatur:

Fanny Kählke*, Ann-Marie Küchler*, Harald Baumeister & David Daniel Ebert:
StudiCare erfolgreich und gesund studieren – ein umfassendes deutsches und
internationales Projekt zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden
In: e-beratungsjournal.net. Fachzeitschrift für Onlineberatung und
computervermittelte Kommunikation ISSN 1816 - 7632 15. Jahrgang, Heft 2, Artikel 4
2019