

Ich bin nicht unzuverlässig.

Ich habe eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) mit schweren depressiven Episoden. Deshalb fällt es mir manchmal schwer Deadlines einzuhalten.

Ich kämpfe jeden Tag gegen Trigger¹ und dunkle Gedanken an, was je nach Tagesform mehr oder weniger Kraft und Konzentration kostet. An „guten“ Tagen kann ich wie alle anderen auch den Vorlesungen folgen, an Gruppenarbeiten und -diskussionen teilnehmen und effizient meine übernommenen Aufgaben erledigen. An „schlechten“ Tagen schaffe ich es manchmal nicht in die Vorlesungen oder es fällt es mir sehr schwer mich zu konzentrieren. Auch kleinste Nebengeräusche versetzen mich in Stress und lenken mich ab.

Damit ich erfolgreich studieren kann, benötige ich eine flexible Handhabung der Abgabetermine von Ausarbeitungen, da ich nicht pauschal sagen kann, wieviel länger ich tatsächlich brauchen werde. Insbesondere die Literaturrecherche fällt mir aufgrund meiner teilweise stark eingeschränkten Konzentration sehr schwer und kostet viel Zeit. Oft kann ich dann zwar innerhalb der Gesamtbearbeitungsdauer den anfänglichen Zeitverzug aufholen/ausgleichen, manchmal aber auch nicht. Idealerweise würden sich außerdem die Prüfungen auf eine pro Woche beschränken, wobei mir das in Anbetracht der Organisation des Prüfungsplans als nahezu unmöglich erscheint.

Ich freue mich, wenn meine Kommiliton*innen mir helfen, indem sie mich trotz allem als vollwertiges Mitglied der Gruppe ansehen und Verständnis zeigen, wenn ich meine Arbeitsergebnisse für eine Gruppenarbeit ggf. einen Tag später abgebe, mich bei einem Treffen mal weniger aktiv in Diskussionen einbringe oder der Unterhaltung nicht folgen kann und daher um Wiederholung der Aussage bitte. Auch die Bereitstellung von Notizen der Vorlesungen helfen mir dabei, die Inhalte nachzuarbeiten. Anders als bei meinen Kommiliton*innen, befinde ich mich als Studentin in einem Abhängigkeitsverhältnis zu meinen Dozierenden. Die Angst davor, verurteilt oder abgelehnt zu werden ist sehr groß. Entsprechend gilt insbesondere hier, dass Verständnis und Offenheit signalisiert wird. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass sich auf diese Weise Lösungen finden lassen, mit denen beide Parteien gut leben können.

Hatice R., 26 J.



Erfahrungsbericht PTBS bearbeitet von Tobias Kahrman / HOOU@HAW
(<https://blogs.hooou.de/psychestudium/erfahrungsberichte>)

¹ Ein Trigger ist ein Reiz (Geruch, Geräusch, Thema usw.), der körperliche oder emotionale Reaktionen auslöst. Bei PTBS kann ein Trigger zu einem intensiven Wiedererleben eines traumatischen Erlebnisses führen.