

Ich bin nicht unfreundlich.

Ich habe eine Autismus-Spektrum-Störung sowie Depressionen und Angststörungen mit Panikattacken.

Deshalb ist es für mich oft schwieriger als für meine Kommiliton*innen, den Studienalltag zu bewältigen.

Meine Diagnosen erschweren mir insbesondere das Präsenzstudium, weil ich viele Menschen um mich herum oft nicht ertrage, generell schnell reizüberflutet bin und eine körperlich wahrnehmbare Angst bis hin zu Panik verspüre, wenn mir die Dinge über den Kopf wachsen.

Damit ich erfolgreich studieren kann, spreche ich so offen wie möglich mit den Dozierenden und Studierenden, die von meinen Ausfällen betroffen sind. In Prüfungen benötige ich absolute Ruhe, weshalb ich mir immer Ohrstöpsel zu den Klausuren mitnehme. Hilfreich finde ich auch die Möglichkeit des Direkteinstiegs¹; so habe ich mehr Kontrolle darüber, wie ich Studium, Arbeit und Privates unter einen Hut bekommen und mir Ruhezeiten einplanen kann.

Ich freue mich, wenn meine Kommiliton*innen mir helfen, indem sie mir in schweren Zeiten beistehen, mich in ängstlichen Situationen begleiten, Partei für mich ergreifen und es mir nicht übel nehmen, wenn ich mich aufgrund der allgemeinen Überforderung mal „daneben“ benehme. Selbiges können sie von mir erwarten. Ich bin da, wenn sie mich brauchen und bin dankbar, dass mir das Studium diese Menschen beschert hat.

Ich bin ebenso dankbar für all die Lehrenden, die verständnisvoll reagieren, wenn ich etwas nicht rechtzeitig schaffe und zum Beispiel zusätzliche Zeit für die Bearbeitung einer Aufgabe erbeten muss. Es ist ein gutes Gefühl ernst genommen zu werden und sich auf Augenhöhe zu begegnen. Besonders hilfreich fände ich, wenn über die Notwendigkeit, in Seminaren vor der Gruppe zu präsentieren noch einmal diskutiert würde. Für mich sind diese Situationen ziemlich schlimm. Auch wäre es hervorragend, wenn psychische Erkrankungen in den Vorlesungen inhaltlich etwas mehr ausdifferenziert werden würden, denn sie treten so facettenreich auf wie die Menschen, die sie betreffen.

Steffi N., 31 J.



Erfahrungsbericht Autismus bearbeitet von Tobias Kahrmann / HOOU@HAW
(<https://blogs.hoou.de/psychestudium/erfahrungsberichte>)

¹ bevorzugte Vergabe von Plätzen in teilnahmebeschränkten Lehrveranstaltungen