

Interviews mit Studierenden – Teil 6: Wünsche

Gibt es etwas, dass dir zum Thema Studieren mit psychischen Erkrankungen besonders auf dem Herzen liegt?

Studierende 7: Ich möchte jedem Studenten oder jedem Menschen, der auch nur vermutet, dass er eine psychische Erkrankung hat, raten, sich professionelle Hilfe zu holen. Und das auch gar nicht als Schwäche anzusehen, weil dieser Schritt braucht sehr viel Mut. Die Zeit in der Therapie ist sehr anstrengend. Heraus kommt man aber stärker und es macht einen nicht minderwertig.

Studierende 5: Ich finde das Studium an sich kann vieles besser machen, weil man aus dem Alltag, in dem man vorher war, mal rauskommt. Man hat die Möglichkeit ganz frei zu entscheiden: Was möchte ich machen? Vielleicht sollte man eines der ganzen Angebote nutzen. Es gibt Hochschulsport, es gibt alles Mögliche, wo man sich ausprobieren kann. Sonst war man vorher zu Hause oder hat gearbeitet. Irgendwie war man in seinem Trott und ist da nicht rausgekommen. Man könnte wirklich mal diesen neuen Alltag erleben und neue Menschen treffen. Ich finde, das kann gut helfen und dabei ausprobieren schadet nie.

Studierende 3: Mir würde es sehr am Herzen liegen, dass man Therapie, in welchem Sinne auch immer, mit dem Studium besser vereinbaren kann. Ich meine damit Klinikaufenthalte und Tagesklinikaufenthalte. Es ist natürlich sehr schwierig. Ich selbst war im Studium schon mal in der Situation, dass ich einmal wieder kurz vor einem Klinikaufenthalt stand und ein anderes Mal vor einem Tagesklinikaufenthalt. Beide Male habe ich das nicht gemacht, weil ich dann mein Studium für eine gewisse Zeit nicht mehr weiterführen hätte können. Das Studium liegt mir schon sehr am Herzen, weshalb ich das nicht wollte. Ich habe mich auch in der Lage gefühlt das nebenbei zumindest noch teilweise ein bisschen weiter zu machen. Aber weil man meistens auch krankgeschrieben ist, geht das dann wieder nicht. Ich würde mir einfach wünschen, dass man vielleicht eine Möglichkeit findet, das in gewissen Fällen miteinander vereinbaren zu können.

Studierende 4: Generell wäre es mir ein Anliegen, dass Menschen mitdenken, dass es psychische Erkrankungen gibt und dass man dafür nicht stigmatisiert, also dafür in Schubladen gesteckt wird. Das ist auch mit meine größte Angst. Und ich würde mir wünschen, dass Menschen sich selber informieren und aufklären. Auch, wenn sie etwas

nicht verstehen, sollten sie Fragen stellen und nicht direkt die Menschen verurteilen, die nicht so agieren wie alle neuro-typisch gesunden Menschen (lacht) in ihrem Umfeld.

Studierende 9: Ich würde mir wünschen, dass es eine Art Podiumsdiskussion gibt von psychisch Kranken und eventuell anderen Studenten. So dass da ein Austausch stattfindet, der auch dann Anti-Stigma-Arbeit leistet. Eventuell könnte man das Projekt EX-IN, das es vom UKE gibt, im wissenschaftlichen Kontext noch ein bisschen ausbauen. Ich glaube, dass Peer to Peer da schon viel macht, weil das ja auch alles Studenten sind. Durch noch mehr Austausch könnten noch mehr Ängste und Sorgen reduziert werden. Insgesamt ist die HAW schon wirklich sehr gut dabei, muss ich sagen.

Studierende 2: Nicht versuchen, alles krampfhaft zu machen, wie es sein soll in Führungszeichen. Nicht versuchen, sich an der Regelstudienzeit zu orientieren (lacht kurz). Das hat mir in den ersten Semestern sehr viel Kraft geraubt. Ich hatte immer das Gefühl, ich bin in einem Hamsterrad und komme da nicht raus, weil ich immer weiter machen muss. Im Endeffekt habe ich dann für mich beschlossen: Okay, es ist halt einfach so. Es dauert so lange, wie es dauert. Dieser Prozess hat bei mir aber sehr, sehr lange gedauert. Also wirklich sich selbst und seine eigene Gesundheit vor das Studium zu stellen. Kein Studienabschluss ist es wert, die eigene Gesundheit weiter aufs Spiel zu setzen.

Studierende 6: Ich finde, es ist wichtig zu sagen, dass sich dafür keiner verstecken sollte. Es versteckt sich auch keiner mit einem gebrochenen Bein. Es versteckt keiner seinen Gips. Manche sind sogar noch stolz drauf. Und psychische Erkrankungen ist einfach eine Sache, die genauso wichtig ist. Wenn man Probleme hat, sollte man sich auf jeden Fall Hilfe suchen und sich auf gar keinen Fall von irgendwem unter Druck setzen lassen. Nicht von seiner Umgebung, nicht von der Uni und auch nicht von den Lehrenden. Auch nicht von der Regelstudienzeit. Man sollte alles in seinem Tempo machen und auf sich selber hören.

Studierende 1: Dass psychische Erkrankungen offen nicht sichtbar sind, weil ich denke, dass du dich als psychisch Erkrankter oft versteckst. Und (lacht kurz) dass man da genauer hin schaut und nachfragt, zuhört, Verständnis zeigt. Es gibt tatsächlich so viele verschiedene Erkrankungen. Und DIE psychische Erkrankung gibt es nicht. Ja, darin wünsche ich mir mehr Support und mehr Aufklärung.

Studierende 8: Rede drüber. Redet mit allen drüber, wenn ihr müsst. Redet mit allen drüber, mit denen ihr wollt. Aber fühlt euch nicht benachteiligt. Das seid ihr nicht. Ihr kriegt dafür Hilfen. Nutzt die (lacht kurz).

Studierende 10: Ich würde sagen, es ist wichtig, dass man sich viel Zeit nimmt und man

sich keinen Stress macht. Dass man vielleicht ein Semester Pause macht, wenn es krass ist. Dass man mit anderen Leuten redet, damit man sich nicht alleine fühlt. Mir hilft es, alles in kleine Stückchen (lacht kurz) einzuteilen.



Interviews mit Studierenden – Teil 6: Transkript von Tobias Kahrmann / HOUU@HAW
(<https://blogs.houu.de/psychestudium/interviews-mit-studierenden/>)