

Umgang mit psychisch belasteten Studierenden

Ein Angebot der Beauftragten für behinderte und chronisch kranke Studierende, Frau Diana Wlodarczak

<mailto:Diana.Wlodarczak@htw-berlin.de>

sowie der Psychologischen Beraterin, Frau Hanna Dobrovoda

<mailto:psychologische.beratung@htw-berlin.de>

Psychische Gesundheit von Studierenden

Ausgewählte Befunde

19. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks (2010)

- 43% der Bachelor-Studierenden empfinden die Belastung im Studium als hoch
- 18% empfinden die Belastung als zu hoch

HISBUS-Studie zu Schwierigkeiten und Problemlagen von BA-Studierenden(2011)

- 59% der Befragten geben an, in den letzten Wochen nervös oder gestresst gewesen zu sein
- bei 49% habe dies zu einer Beeinträchtigung ihrer Studienleistungen geführt habe

Häufigste Problembereiche

- 47% Erschöpfung und Überforderungsgefühle
- 44% psychosomatische Beschwerden
- 42% Ängste
- 36% Lern- und Leistungsstörungen

- 32% Studienfinanzierung
- 31% Vereinbarkeit Studium und Job

TK-Studie zur Situation versicherter Studierender (2015)

- 44% fühlen sich durch Stress erschöpft

Hauptbelastungsfaktoren:

- Prüfungen 48%
- Schwerer Lernstoff 30%
- Doppelbelastung Studium – Job 34%

TK-Studie

Diagnose psychischer und Verhaltensstörungen
bei Studierenden 21,36 %

vs. junge Erwerbspersonen 22,62%

TK-Studie

Diagnose psychischer und Verhaltensstörungen
bei Studierenden 21,36 %

vs. junge Erwerbspersonen 22,62%

Zusammenfassend

Ca. 20% , also jede/r Fünfte der Studierenden, leiden unter mindestens einer klinisch relevanten Störung.

Dies liegt unter der Prävalenz psychischer Störungen bei Erwachsenen in der Allgemeinbevölkerung (ca. 30%).

40-50% der Studierenden geben an, unter Stress zu leiden bzw. sich durch das Studium belastet zu fühlen.

Folgen von dauerhaftem Stress

- Psychische Ebene: chronische Erschöpfung, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen, dauerhaft gedrückte Stimmung, Depression
- Körperliche Ebene: die Immunabwehr nimmt ab, die Infektanfälligkeit steigt, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

Anzeichen für eine depressive Störung

- Dauerhaft gedrückte, niedergeschlagene Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit
- Beeinträchtigungen in Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Zukunftsängste und massive Sorgen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Körperliche Beschwerden

Zwei „screening“-Fragen

- Fühlten Sie sich im letzten Monat häufig niedergeschlagen, traurig, bedrückt oder hoffnungslos?
- Hatten Sie im letzten Monat deutlich weniger Lust und Freude an Dingen, die Sie sonst gerne tun?

Anzeichen für Angststörungen

- Wesen der verschiedenen Angststörungen ist eine übersteigerte Angst vor eigentlich ungefährlichen Situationen oder Dingen
- in der Situation sind häufig Anzeichen körperlicher Erregung zu beobachten
- meist werden die angstauslösenden Situationen vermieden
- dies führt zu einer beträchtlichen Einschränkung im Alltag der Betroffenen

Weiterführende Informationen zu psychischen Erkrankungen

<http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/psychische-erkrankungen>

- hier finden sie auch Übersetzungen in andere Sprachen

Unterstützungsmöglichkeiten an der HTW

Anlaufstellen

- Allgemeine Studienberatung

www.htw-berlin.de/studienberatung/

- Beauftragte für chronisch Kranke und behinderte Studierende

www.htw-berlin.de/studieren-handicap

- Psychologische Beratung

www.htw-berlin.de/psychologische-beratung

Anlaufstellen

- Studienausstieg

www.htw-berlin.de/umschalten

- Career Service

www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-hochschulverwaltung/zentrum-fuer-studien-karriere-und-gruendungsberatung/career-service/

- International Office

www.htw-berlin.de/international/internationale-htw-studierende/

- Familienbüro

www.htw-berlin.de/familienbuero/

Nachteilsausgleich

§13 Abs. 9 der Rahmenstudien- und Prüfungsordnungen für Bachelor- und Masterstudiengänge der HTW Berlin (RStPO-Ba/Ma) vom 02. Juli 2012

„Macht der oder die Studierende im Rahmen eines schriftlichen Antrages an den Prüfungsausschuss bis in der Regel sechs Wochen nach Semesterbeginn glaubhaft, dass er oder sie aus Gründen, die er oder sie nicht zu vertreten hat, nicht in der Lage ist, Modulprüfungen ganz oder teilweise in der vorgesehenen Form zu erbringen, so kann der Prüfungsausschuss nach pflichtgemäßem Ermessen ihm oder ihr gestatten, die Modulprüfung in einer anderen vergleichbaren Form und/oder in besonderen Ausnahmefällen zu einem anderen Termin zu erbringen.

Der Prüfungsausschuss trifft unverzüglich eine Entscheidung in Abstimmung mit den Prüfer(inne)n und teilt diese über die Prüfungsverwaltung dem oder der Studierenden schriftlich mit.“

Nachteilsausgleich

Ein Nachteilsausgleich sollte immer möglichst individuell und bedarfsgerecht sein.

Konkret kann das heißen, dass

- die Bearbeitungszeiten angemessen verlängert werden – sowohl in Prüfungen als auch bei Haus- und Abschlussarbeiten,
- Prüfungen in einer anderen Form abgelegt werden können (Hausarbeit, Ersatz mündlicher durch schriftliche Prüfung und umgekehrt),
- Prüfungs- und Abgabetermine individuell abgestimmt werden,
- Prüfungen in einem gesonderten Raum stattfinden,
- spezielle Pausen während des Prüfungszeitraums gewährt werden.

Härtefallantrag

§ 15 Abs. 7 der Rahmenstudien- und Prüfungsordnungen für Bachelor- und Masterstudiengänge der HTW Berlin (RStPO - Ba/Ma) vom 02.07.2012:

(7) Wird die Wiederholbarkeitsfrist versäumt und hat der oder die Studierende das Versäumnis nicht zu vertreten, so kann nur in besonderen Härtefällen eine Wiedereinsetzung in den vorigen Stand gewährt werden. Entsprechende Anträge sind schriftlich und unverzüglich (ohne schuldhaftes Zögern, d.h. in der Regel innerhalb von drei Werktagen) nach dem letztmöglichen Prüfungstermin mit einem Nachweis des Verhinderungsgrundes in der Prüfungsverwaltung zu stellen. Die Entscheidung trifft der zuständige Prüfungsausschuss.

Durchführung der Abschlussarbeit

§23 Abs. 3 der Rahmenstudien- und Prüfungsordnungen für Bachelor- und Masterstudiengänge der HTW Berlin (RStPO - Ba/Ma) vom 02.07.2012:

„Im Rahmen eines behinderungsbedingten Nachteilsausgleichs kann der Prüfungsausschuss auf Antrag eine längere Bearbeitungsfrist festlegen.

Eine Verlängerung der festgelegten Bearbeitungsfrist ist nur in Ausnahmefällen möglich; die Entscheidung trifft auf Antrag der Prüfungsausschuss.

Die Bearbeitungsfrist darf maximal auf das Doppelte der festgelegten Bearbeitungszeit verlängert werden.

Bei Krankheit verlängern sich die Fristen nach Absatz 2 um die Zeit der Krankheit, wenn diese unverzüglich durch ein ärztliches Attest, ggf. ein amtsärztliches Attest, mit konkreter Beschreibung der gesundheitlichen Beeinträchtigung der Prüfungsfähigkeit und deren Dauer nachgewiesen wurde. ..“

Geeignete Nachweise

- Ärztliches Attest
- Psychotherapeutisches Attest
- Gutachten eines Zentrums für Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS)

Aus dem Attest sollten Funktionseinschränkungen und eine zumindest eingeschränkte Studier- bzw. Prüfungsfähigkeit hervorgehen.

Unterstützungsmöglichkeiten außerhalb der HTW

Studierendenwerk Berlin

- Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle mit Einzelberatung und psychotherapeutischen Gruppenangeboten

www.studentenwerk-berlin.de/bub/pp_beratung/index.html

- Sozialberatung bei Fragen zur Studienfinanzierung

www.studentenwerk-berlin.de/bub/sozialberatung/index.html

- Beratung Barrierefrei Studieren

www.studentenwerk-berlin.de/bub/behinderte/index.html

Studierendenwerk Berlin

- Schreibzentrum – persönliche Beratung sowie Workshops und Gruppenangebote rund ums akademische Schreiben

www.studentenwerk-berlin.de/bub/schreibzentrum/index.html

Umgang mit Betroffenen

Ansprechen

Trauen sie sich, Probleme aktiv anzusprechen.

Sprechen sie Ihre konkreten Beobachtungen an, meiden Sie Interpretationen oder Analysen.

Versuchen Sie, in Ich-Botschaften zu sprechen.

(z. B.: „Ich mache mir Gedanken darüber, warum Sie in letzter Zeit so häufig fehlen.“ statt „Sie erscheinen gar nicht mehr zu den Veranstaltungen.“)

Verstehen

Sie müssen keine Lösungen präsentieren. Versuchen Sie, das Problem zu verstehen.

Fragen Sie offen, wertfrei und konkret nach.

Fassen Sie Verstandenes zusammen.

Nach Lösungen suchen

Versuchen Sie, das Anliegen zu identifizieren.

Versuchen Sie gemeinsam, nach Lösungen zu suchen.

Eigene Möglichkeiten und Grenzen deutlich machen.

Wie kann der/dem Studierenden geholfen werden? Wer kann weiterhelfen?

Im Notfall – akute Krisen

- **Berliner Krisendienst** – qualifizierte Hilfe bei akuten seelischen Krisen, telefonisch (jeweilige Durchwahl für den Stadtbezirk finden sie auf der Homepage) oder persönlich an 9 Standorten in Berlin
- Telefon: 030 390 63 – 00
- Durchwahl Treptow-Köpenick: – 80
tgl. von 16.00 – 24.00 Uhr, außerhalb dieser Zeiten – 00
- www.berliner-krisendienst.de/

Ordnungsausschuss des Akademischen Senats

- Kann im Falle dramatischen Fehlverhaltens Studierender (z.B. bei aggressivem Verhalten gegenüber Lehrpersonal und/oder anderen Studierenden) bemüht werden.
- Wenn alle Möglichkeiten der Konfliktbewältigung innerhalb des Studienganges ausgeschöpft sind.
- Geschäftsstelle des Akademischen Senats:
Antoaneta Kosarev, Tel. 5019-2466
e-mail: Antoaneta.Kosarev@HTW-Berlin.de