



Studieren mit psychischer Erkrankung

HTW Berlin, 18.06.2024

Hanna Dobrovoda & Franziska Knoop, psychologische Studienberatung

Diana Włodarczak, barrierefrei studieren

htw.

Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

Wer wir sind



Hanna Dobrovoda & Franziska Knoop

- Psychologische Beratung
- Campus Treskowallee & Campus Wilhelminenhof
- <https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/studienberatung-career-service/psychologische-beratung/>



Diana Wlodarczak

- Beauftragte für chronisch kranke und behinderte Studierende
- Campus Treskowallee
- <https://www.htw-berlin.de/einrichtungen/zentrale-referate/studienberatung-career-service/barrierefrei-studieren/>

Agenda & Ablauf

- 1** Überblick psychische Erkrankungen
- 2** Psychische Gesundheit im Studium
- 3** Nachteilsausgleich
- 4** Unterstützung innerhalb und außerhalb der HTW
- 5** Fragen und Antworten (per Chat und direkt)

1. Überblick psychische Erkrankungen

Definition psychische Erkrankung

- klinisch bedeutsame Störungen der Kognitionen, der Emotionsregulation und/oder des Verhaltens einer Person
- sind typischerweise verbunden mit bedeutsamem Leiden oder Behinderung hinsichtlich sozialer oder berufs- bzw. ausbildungsbezogener und anderer wichtiger Aktivitäten

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/psychische-stoerung>

Wie äußern sich psychische Erkrankungen?

- Kognitive Symptome: z. B. Selbstabwertungen, katastrophisieren, grübeln
- Emotionale Symptome: z. B. anhaltende Traurigkeit, Angst, Wut, Reizbarkeit
- Physische Symptome: z. B. Schlafstörungen, Müdigkeit, Schmerzen
- Verhaltensänderungen: z. B. Rückzug, Vermeidung

Die häufigsten psychischen Erkrankungen

- Angsterkrankungen (15%)
- Depressive Erkrankungen (10%)
- Abhängigkeitserkrankungen (6%)
- Persönlichkeitsstörungen (5-10%)
- ADHS (4%)
- Schizophrene Erkrankungen (1 %)

Quellen: DGPPN e.V. (2024) Basisdaten Psychische Erkrankungen, Stand April 2024, verfügbar unter www.dgppn.de/schwerpunkte/zahlenundfakten.html, Zugriff am 13.06.2024
Psychotherapie aktuell, Ausgabe 1.2024; ADHS im Erwachsenenalter, Nicolai Semmler
<https://de.wikipedia.org/wiki/Schizophrenie>
<https://de.wikipedia.org/wiki/Pers%C3%B6nlichkeitsst%C3%B6rung>



Angsterkrankungen

- übersteigerte und unkontrollierbare Angst vor eigentlich ungefährlichen Situationen oder Dingen
- Unspezifische Angst (z. B. generalisierte Ängste)
- Spezifische Angst (z. B. Phobien)
- Gehen einher mit körperlichen Symptomen
- meist werden die angstausslösenden Situationen vermieden
- dies führt zu einer beträchtlichen Einschränkung im Alltag der Betroffenen
- Sehr gut behandelbar durch Psychotherapie, ggf. unterstützt durch Medikamente

Depressive Erkrankungen

- Dauerhaft gedrückte, niedergeschlagene Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit
- Beeinträchtigungen in Konzentration und Leistungsfähigkeit
- Vermindertem Selbstwertgefühl
- Zukunftsängste und massive Sorgen
- Sozialer Rückzug
- Körperliche Beschwerden
- Gut behandelbar durch Psychotherapie, je nach Schweregrad in Kombination mit Medikamenten

Abhängigkeitserkrankungen

- Unterscheidung in stoffgebundene und stoffungebundene Abhängigkeiten
- im Schweregrad: Missbrauch und Abhängigkeit
- starker Wunsch, die Substanz zu konsumieren/das Verhalten auszuführen
- verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. Beginn, Dauer und Menge des Konsums
- Entzugssymptome
- zunehmend sind höhere Dosen erforderlich, um dieselbe Wirkung zu erzielen (Toleranz)
- Sorgfältige Behandlung notwendig, da der Entzug bestimmter Substanzen (z. B. Alkohol) ohne Begleitung gefährlich sein kann

Persönlichkeitsstörungen

- bezeichnen lang andauernde Erlebens- und Verhaltensmuster mit vielfältiger Verursachung (z. B. durch Entwicklungsbedingungen in der Kindheit oder späteren Lebensabschnitten, genetische Faktoren oder erworbene Hirnschäden)
- Diese Verhaltensmuster weichen von einem flexiblen, situationsangemessenen Erleben und Verhalten in charakteristischer Weise ab
- Die persönliche Leistungsfähigkeit im sozialen, beruflichen und privaten Leben ist meist deutlich beeinträchtigt
 - Borderline Persönlichkeitsstörung, zwanghaft, narzisstisch, histrionisch, ängstlich-vermeidend...
- Behandelbar durch Psychotherapie

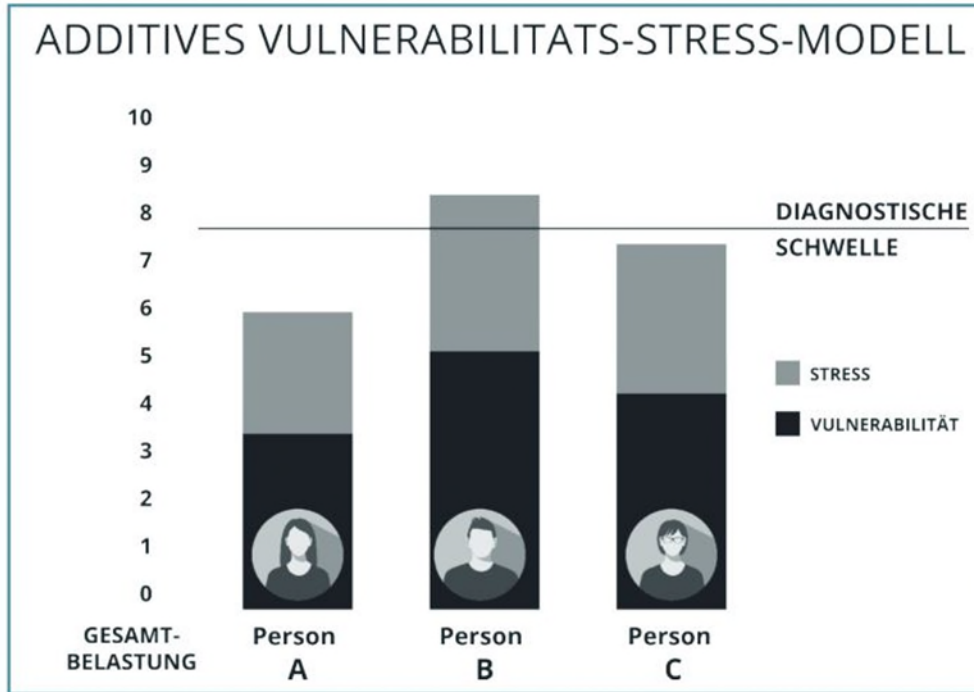
ADHS

- Neurobiologisch bedingte Erkrankung, die psychische Effekte nachzieht
- Kernsymptome:
 - Unaufmerksamkeit (Abschweifen, Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme, Hyperfokus)
 - Temperament (schnell reizbar, leicht irritierbar, kurze Wutanfälle)
 - Hyperaktivität (tausend Ideen haben, Gedankenrasen, fehlende Entspannung, körperliche Unruhe)
 - Impulsivität (erst handeln, dann denken, Probleme mit Geld)
 - Stimmungsschwankungen
 - Stressintoleranz (Überforderung im Alltag, mit administrativen Aufgaben)
 - Desorganisation (zu viel auf einmal planen, Probleme sich an Pläne und Zeiten zu halten)
- Muss sorgfältig diagnostiziert werden, i.d.R. sehr gut medikamentös behandelbar, begleitet von kognitiver Verhaltenstherapie

Schizophrene Erkrankungen

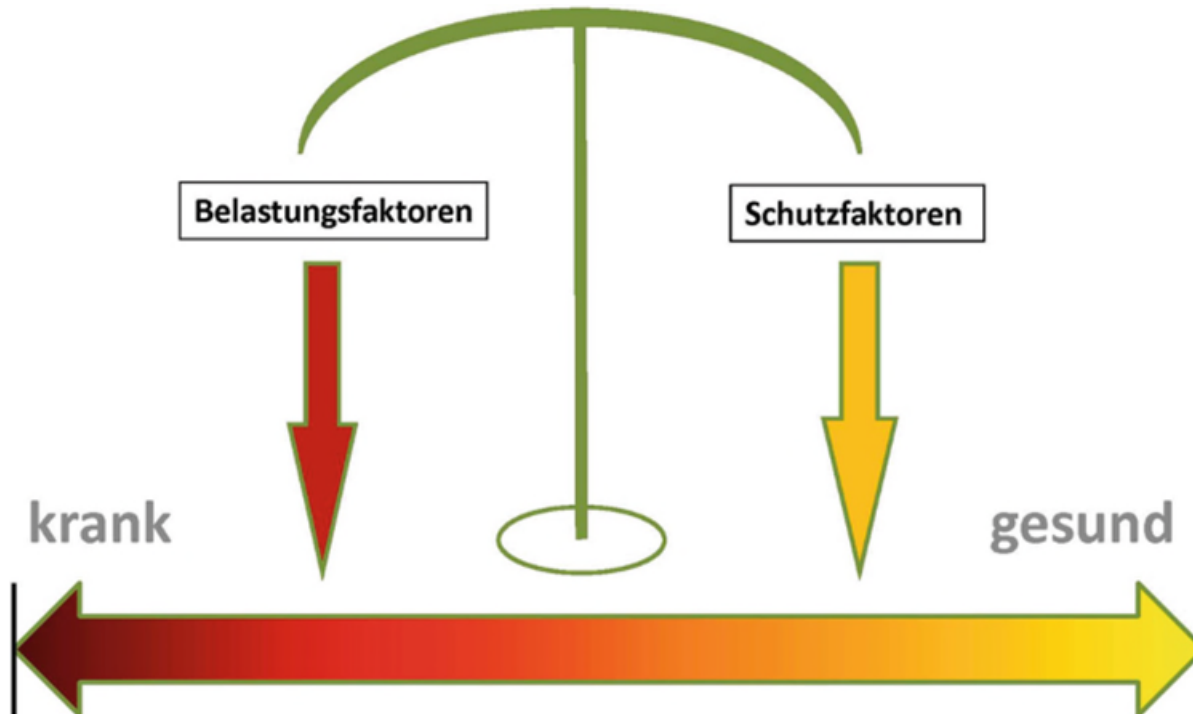
- Im Vordergrund stehen Störungen des Denkens und der Wahrnehmung in Form von Wahnvorstellungen und Halluzinationen
- Begleitet von sprunghaften Gefühlen (häufig Angst und Traurigkeit)
- Auflösung der Ich-Grenzen
- Gedanken und Verhalten sind im akuten Fall für das Gegenüber nicht mehr nachvollziehbar
- Episodisches auftreten
- Keine Behandlungsmöglichkeit ohne Medikamente

Entstehung psychischer Störungen



Quelle: <https://www.angstselbsthilfe.de/wissen/ursachen/entstehung-angststoerung/vulnerabilitaets-stress-modell/>

Psychische Erkrankungen als Kontinuum



Quelle: https://media.springernature.com/lw685/springer-static/image/chp%3A10.1007%2F978-3-662-55793-8_7-1/MediaObjects/448352_0_De_7-1_Fig1_HTML.png

Psychische Belastung

- auch gesunde Menschen können angesichts äußerer Belastungen Symptome entwickeln, ohne langfristig psychisch zu erkranken
- Werden Belastungen bewältigt, gelingt es den Betroffenen, sich an die Situation anzupassen und die Erfahrungen zu integrieren, können sie gestärkt und gesund daraus hervorgehen
- Werden Belastungen nicht bewältigt, gelingt die Neuanpassung nicht, erhöht sich die Gefahr, an einer psychischen Störung zu erkranken

Definition Psychische Gesundheit

Die WHO beschreibt psychische Gesundheit als

„Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen.“

WHO, 2001



2. Psychische Gesundheit im Studium

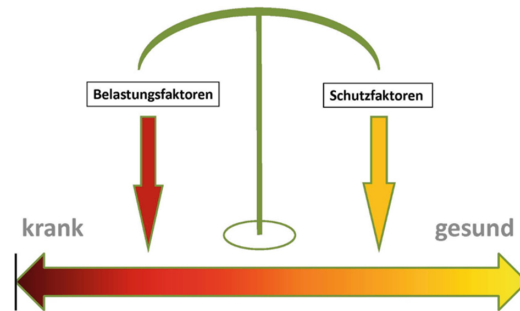
Studieren als besondere Belastung

- Lebensabschnitt mit vielen entwicklungsbedingten Veränderungen in allen Lebensbereichen
- zahlreiche äußere Belastungen: Leistungsdruck, Zeitdruck, finanzielle Fragen... = Risikofaktoren

-> ungefähr jede/r zehnte Studierende gibt eine psychische Beeinträchtigung an (best3-Studie, 2021)

Wie kann man da gesund bleiben?

- entscheidend für die psychische Gesundheit sind die individuellen Möglichkeiten, anstehende Belastungen zu bewältigen
- innere und äußere Schutzfaktoren, die vor psychischen Erkrankungen schützen bzw. deren Verlauf positiv beeinflussen können
- Resilienz = psychische Widerstandsfähigkeit
- die Fähigkeit, sich trotz schwieriger Bedingungen gesund zu entwickeln



Quelle:
https://media.springernature.com/lw685/springer-static/image/chp%3A10.1007%2F978-3-662-55793-8_7-1/MediaObjects/448352_0_De_7-1_Fig1_HTML.png

Die bedeutsamsten Schutzfaktoren

Erleben positiver
Gefühle

Selbstwirksamkeit

Sinnerleben

Soziales Netz

Vgl. u.a. BZgA, Bd. 43,
<https://shop.bzga.de>

Im Studium Balance finden



Belastungen:
Studium, Job,
Pflichten,
...

Ressourcen:
Pausen, Freizeit,
Freunde, Familie,
Sport, Entspannung
...

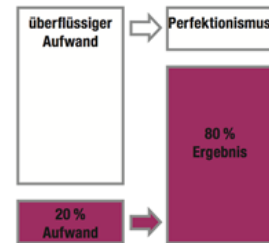
Struktur schaffen

- Ziel: eigene Zeit so einteilen, dass Studium effektiv bewältigt werden kann und Zeit zur Erholung bleibt
- kann beim Überblick Behalten und bei der Selbstkontrolle unterstützen
- erhöht damit das Selbstwirksamkeitserleben, schafft Raum für positive Erlebnisse

- häufige Probleme bei der Planung: überhöhte Ziele, nicht ausreichend Zeit, keine Berücksichtigung möglicher Schwierigkeiten, Beeinträchtigungen, eigenen Ressourcen und Voraussetzungen
- mögliche Folgen: Gefühle von Überforderung, Erschöpfung, Frustration, mangelnde Motivation, chronisches Aufschieben, schlechte Leistungen, Misserfolge (= Risikofaktoren)

Realistisch planen

- to-dos in ein realistisches Verhältnis zur Zeit und zu den eigenen Voraussetzungen setzen (das kann auch bedeuten, langsamer zu studieren)
- Auf welche Ressourcen können Sie zurückgreifen? Was brauchen Sie noch?
- „Salami-Taktik“ – erreichbare (Teil-) Ziele setzen
- auch Scheitern ist erlaubt



Den Perfektionismus muss man mit kostbarer Zeit erkaufen. Wo reicht dir ein gutes, statt einem perfekten Ergebnis für einen Bruchteil des Aufwandes?

Quelle: Krengl, M. Bestnote.

Prüfungsversuche

- die Drei-Semester-Regel ist dauerhaft ausgesetzt
- nach 3 nicht bestandenen Versuchen einer Prüfung gibt es die Möglichkeit eines 4. Prüfungsversuchs, wenn ein fachspezifisches Beratungsgespräch bei der/dem Studiengangsfachberater*in geführt worden ist
- Sie werden nach dem 3. nicht bestandenen Versuch informiert, dies erfolgt immer nach dem 2. Prüfungszeitraum
- Abschlussarbeiten können nach Nichtbestehen zweimal wiederholt werden, genauso wie das Kolloquium

Zu finden unter: <https://www.htw-berlin.de/studium/faq-studium-bewerbung/pruefungen/>

Zeitpläne erstellen

- in Form von Monats-, Wochen- und/oder Tagesplänen
- Arbeits- **und** Erholungszeiten planen
- Soweit es geht, eigenen Biorhythmus beachten
- So konkret wie nötig
- Pufferzeiten nicht vergessen
- fortlaufend anpassen, als Beobachtungstool nutzen

Beispiel Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Was tut gut, tankt auf?

- Sport, Bewegung
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge
- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- Selbstfürsorge
- nichts tun
- Atem- und Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen
-
- Ziel: regelmäßig positive Aktivitäten einplanen (Schutzfaktor)

Hilfreiche Apps und Links (Auswahl)

- Kostenfreie Meditationsapps: 7mind (study), headspace (auf Englisch)
- Atem- und Entspannungstechniken der TK zum download
- kostenfreies Online-Programm der AOK zur Selbsthilfe bei depressiven und ängstlichen Symptomen
- Apps auf Rezept: digitale Gesundheitsanwendungen

Soziale Kontakte knüpfen

- Aktuelle Veranstaltungen an der HTW
- ASTA und Fachschaften der Fachbereiche
- Studentische Initiativen
- Hochschulsport
- Kulturelle Angebote und Trainings im Studierendenwerk
- Lern- und Arbeitsgruppen bilden

„road to resilience“, APA 2008

1. Bemühen Sie sich um soziale Beziehungen.
2. Betrachten Sie Krisen als überwindbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung Teil des Lebens ist.
4. Streben Sie danach, Ihre Ziele zu erreichen.
5. Entschließen Sie sich zum Handeln.
6. Suchen Sie nach Möglichkeiten, um „sich selbst zu finden“.
7. Fördern Sie ein positives Selbstbild.
8. Betrachten Sie Situationen nüchtern.
9. Behalten Sie eine optimistische Erwartungshaltung bei.
10. Sorgen Sie für sich selbst.

3. Nachteilsausgleich bei psychischen Erkrankungen – Möglichkeiten und Grenzen

Chronisch-psychische Erkrankungen und Behinderungsbegriff

UN- Behindertenrechtskonvention (UN-BRK)

„Menschen die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.“

Wann kann ein Nachteilsausgleich gewährt werden?

1. Länger andauernde, gesundheitliche Beeinträchtigung
2. Entstehen eines konkreten Nachteils („Leistungsdefizit“) gegenüber nicht behinderten Studierenden, wenn die Prüfung oder Lehrveranstaltung unter „üblichen Bedingungen“ erfolgen würde
3. Kein unmittelbarer sachlicher Zusammenhang zwischen „Leistungsdefizit“ und den in der Prüfung zu ermittelnden Kenntnissen und Fähigkeiten

Studienorganisation

Nachteilsausgleich beantragen

- Prüfungsform in den ersten Lehrveranstaltung erfahren
- Möglichkeiten eines Nachteilsausgleichs prüfen
- Ärztliche Bescheinigungen einholen
- Antrag an den Prüfungsausschuss fristgerecht (!) stellen
- Bescheid abwarten und die Prüfer*innen informieren

Studienorganisation

Bearbeitungszeit für die Abschlussarbeit verlängern

- Zulassung zur Abschlussarbeit beantragen
- Antrag auf Verlängerung der Bearbeitungszeit beim Prüfungsausschuss stellen
- Rechtzeitig ärztliche Bescheinigung anfordern
- Nachteilsausgleiche beantragen

Studienorganisation

Das Studium im eigenen Tempo planen

- Anzahl der Module je Semester selbst bestimmen
- Stundenplan individuell gestalten
- Bevorzugt belegen
- Beide Prüfungszeiträume nutzen
- In Teilzeit studieren und das Praktikum absolvieren
- Bei akuten Krisen und Erkrankungen ein Urlaubssemester beantragen

Studienorganisation

Prüfungsunfähigkeit in akuten Krankheitsphasen

- Prüfungs- und Studierunfähigkeit vom Arzt bestätigen lassen -> wichtig auch für das Bafög
- Wenn nötig Urlaubssemester fristgemäß beantragen
- Wiedereinstieg in Studium planen

4. Unterstützung innerhalb und außerhalb der HTW

Wo finde ich Hilfe an der HTW?

- AStA und Fachschaftsräte
- Studienfachberatung/
Studiengangsprecher*innen
- Allgemeine Studienberatung
- Psychologische Beratung
- Beauftragte für Behinderte und chronisch Kranke
- Lernzentrum der HTW
- Zentrale Frauenbeauftragte
- International Office



Wo finde ich niederschwellige Hilfe außerhalb der HTW?

- Studierendenwerk Berlin: Einzelberatung, diverse Gruppenangebote, Finanz- und Sozialberatung
- Berliner Krisendienst: telefonische Unterstützung in Krisen
- Caritas: Hilfe und Beratung bei Abhängigkeiten, z. B. Lost in Space
- Sekis: Netzwerk Berliner Selbsthilfegruppen
- LARA: Hilfe bei sexualisierter Gewalt
- Hausarzt/Hausärztin

Wege in die Psychotherapie

1. Krankenkasse anrufen und um Unterstützung bei der Suche bitten
 2. Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Berlin kontaktieren
 3. Psychotherapeutische Sprechstunde vermitteln lassen (Erstgespräch)
 4. Probatorik beginnen, Therapeut*in kennenlernen, Therapie planen
 5. Kurz- oder Langzeittherapie beginnen, ggf. verlängern
- Exkurs: Kostenerstattung

Wege in die psychiatrische Versorgung

- Bei besonders schwerer Erkrankung und/oder eine ambulante Therapie nicht ausreicht oder zu keinen Verbesserungen führt
- Vorteil einer stationären Behandlung liegt vor allem in der engmaschigen Behandlung und der schnellen Hilfe bei Krisen
- meist werden verschiedene Behandlungsmethoden kombiniert; Einzel- und Gruppentherapie, aber auch Kunst- oder Musiktherapie, Ergotherapie und Physiotherapie oder Sport- und Bewegungstherapie

Für die Behandlung von psychischen Erkrankungen sind verschiedene Kliniken zuständig:

- Krankenhäuser für Psychiatrie und Psychotherapie
- Krankenhäuser für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
- Allgemeinkrankenhäuser mit entsprechenden Fachabteilungen



5. Fragen und Antworten

Vielen Dank.



Franziska Knoop, Hanna Dobrovoda, Diana Wlodarczak

psychologische.beratung@htw-berlin.de
diana.wlodarczak@htw-berlin.de

www.htw-berlin.de

htw.

**Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences