

Transkript Folge 3: Studieren mit Depressionen Teil 2

[Intro]

Uni inklusiv – gemeinsam verschieden

[Intro]

Jule: Hallo und Herzlich willkommen zurück zu unserem Podcast „Uni inklusiv – gemeinsam verschieden“. Wir sind jetzt beim zweiten Teil unserer Doppelfolge zum Thema Studieren mit Depressionen. Heute geht es um die Lösungsansätze, die besonders im Unikontext, aber auch ein bisschen davon abgewichen, was getan werden kann, um Studenten und Studentinnen, die an Depressionen leiden, zu helfen. Wieder mit dabei heute ist Pia...

Pia: Hallo!

Jule: ... und ich, Jule. Ihr kennt uns ja schon aus der vorherigen Folge und, ja, wir sind ganz gespannt, was das heute gibt. Wir haben uns einiges überlegt, ein bisschen was für euch vorbereitet. Auch der Ulrich aus der letzten Folge ist heute wieder mit am Start und wird uns einige Fragen beantworten hoffentlich und einfach mit uns ein bisschen quatschen können, da er als Betroffener natürlich da direkt den Einblick hat, den Durchblick hat und genau weiß was ihm hilft. Deswegen macht es Sinn mit ihm darüber zu sprechen heute. Zu Beginn erstmal: Pia, Wie geht es dir? Wie ist die Stimmung heute?

Pia: Ja, mir gehts gut und ich freue mich sehr auf diese Folge. Ich glaube, dass sie sehr, sehr wichtig sein wird für nicht nur Betroffene sondern auch für alle Angehörigen und natürlich auch alle, die in die Richtung gehen möchten, sich sensibilisieren zu lassen und bin sehr gespannt sind, was wir heute alles zu berichten haben. Und wie gehts dir, Jule?

Jule: Ja, auch gut. Ich hab mich richtig gefreut auf diese Folge, weil das echt so... mir auch schon bei der Recherche aufgefallen ist, wieviel eigentlich getan werden kann, wie groß da das Feld ist. Da hat, ja, mir irgendwie total die Augen geöffnet und einfach diese Tatsache, dass es so viele Dinge gibt, die getan werden können und die auch schon getan werden, muss

man sagen, fand ich einfach irgendwie mega cool. Und deswegen freu ich mich total, dass wir heute darüber reden.

Pia: Ja, Ich freue mich auch sehr, aber zuerst möchte ich einmal eine Triggerwarnung aussprechen: Und zwar werden wir uns heute auch mit dem Thema Suizid auseinandersetzen. Wenn ihr sagt, ihr möchte die Folge aber trotzdem hören, nur nicht die Stelle mit dem Suizid, werden wir euch einmal die Zeitspanne in der Folgenbeschreibung aufschreiben, dann könnt ihr da skippen und euch die anderen Themen anhören.

Und deshalb würde ich sagen, fangen wir auch einfach direkt an mit dem Thema Sensibilisierung und Aufklärung. Das ist ja quasi so die Basis von allem, worauf alles einfach auch aufbaut. Da haben wir uns dann ein paar Sachen überlegt, was gemacht werden kann, was vielleicht auch schon gemacht wird. Da kann Ulrich dann gleich aus Erfahrung ein bisschen berichten.

Menschen mit Depressionen brauchen häufig einen Grund: Warum mache ich das überhaupt? Das muss unbedingt von den Professor*innen und Dozent*innen übermittelt werden, damit in ihren Vorlesungen der Praxisbezug einfach deutlich wird. Die Bedeutung der Lehrinhalte muss einfach da sein, damit depressive Menschen einfach diesen Grund erkennen können und so auch viel, viel mehr mit den Inhalten anfangen können und Zusammenhänge geknüpft werden können. Sogas kann zum Beispiel immer gesagt werden, wenn neue Lehrinhalte vermittelt werden. Zum Beispiel bei einer neuen Unterrichtseinheit im Seminar kann ganz zu Beginn einfach direkt die Bedeutung und der Zusammenhang erklärt werden. Das ist jetzt auch schon meine erste Frage an dich Ulrich: In wie vielen hast du das in deinen Seminaren oder Vorlesungen schon erlebt? Haben da die Dozent*innen die Bedeutung ihrer Lerninhalte auch schon vermittelt?

Ulrich: Also an Seminaren kommt bei mir bedeutend häufiger vor, dass sie den Studenten gesagt haben: Das wir dann zum Beispiel nochmal wichtig. In Vorlesung war das eher weniger der Fall. Also ich hab da auch ein Fach, was dann nicht unbedingt so gut dafür geeignet ist. Also bei Elektrotechnik macht man, also zumindest Dortmund beim Bachelor, auch noch sehr viel Grundlagen. Das ist, man hat noch gar nicht den direkten Kontext zu der Materie. Also es gab... in ein paar Fächern gibt es Praktika, aber das ist dann meistens noch relativ elementar und man hat eigentlich nicht so wirklich einen Bezug zu zum Beispiel nachher der... also was

man nachher damit machen könnte. Und in Mathe, ein Paradebeispiel, da hat man halt absolut... also natürlich man muss immer rechnen und man benutzt solche Sachen auch mal wieder, aber während der Mathevorlesung, besonders weil die auch für mehrere andere Fakultäten dran ist, also da sind alle möglichen Leute. Da können die noch gar keine Beispiele geben, weil das dann eben nur ein Viertel der Leute, die hier sitzen überhaupt verstehen würden. Deshalb, da ist es sehr häufig der Fall, dass man das halt einfach erstmal lernt und zwar theoretisch weiß, dass man es vielleicht später nochmal braucht, aber, ja, mehr auch nicht.

Jule: Ne Frage von mir, die da vielleicht so ein bisschen dranhängt: Das ist aber für dich aber schon wichtig eigentlich, dass sie das machen, oder ist das was, das dir wirklich fehlt?

Ulrich: Also ich hab es leider nie anders erlebt. Also ich fand es schade, zum Beispiel bei Grundlagen der Elektrotechnik gibt es zwar ein Praktikum, das ist super elementar und macht nicht wirklich viel und da fand ich bei vielen Sachen... fänd ich es halt cool, wenn ich das quasi auch mal selbst checken könnte. Also ich hab mir jetzt auch einfach mal ne Oszilloskop, falls euch das was sagt, gekauft, ein billiges, um einfach mal selbst ein bisschen testen zu können, was sozusagen nachbauen zu können, manchmal ein bisschen Bezug dazu zu kriegen, weil das passiert währenddessen eigentlich gar nicht. Also es kommt eigentlich erst später im Bachelor oder Master. Ja, ich finds schade, weil das, finde ich, auch super bei mir zumindest Interesse weckt und man natürlich auch merkt: Oh, guck mal das passiert jetzt gerade, was ich gelernt habe. Und nicht nur vielleicht mal ein Foto oder ein Video von dem Experiment, sondern selber machen kann.

Pia: Ja, dass also einfach so diese Aha-Momente da sind, dass dann das Lämpchen am Leuchten ist bei dir.

Ulrich: Wobei da muss ich noch dazu sagen, man kann es nur schlecht anders machen, aber das ist, weil Programmieren immer bei uns sehr gut umgesetzt worden, dass man dann auch learning by doing das halt macht.

Pia: Ja, und ist dir dann da aufgefallen, dass so... dass dir das dann alles da auch leichter gefallen ist, also in den Vorlesungen zum Beispiel?

Ulrich: Ja, definitiv. Da konnte man auch einfach rumprobieren und das ist mir grad nochmal eingefallen: Wir hatten auch mal ein Mikrocontroller-Praktikum, da wars halt mit der LED, wenn die anging. Ja, das war halt super cool. Man hatte diese Mikrocontroller und man hat damit noch nie gearbeitet und musste halt diese LED anschalten. Das ist natürlich... klappt mal am Anfang vielleicht auch noch nicht so ganz, und dann geht es halt an und natürlich ist es auch ein super Erfolgserlebnis. Das fand ich super motivieren dieses Praktikum. Auch da mal Sachen, die man vorher schon gelernt hatte, aber die jetzt einfach mal live zu sehen und auch selber zu machen. Es animiert einen, sich mit der Materie auch nochmal auseinanderzusetzen, weil man es benutzt hat. Man hat gesehen, das funktioniert und es ist quasi nicht nur, was an der Tafel existiert.

Jule: Und irgendwie ist Elektrotechnik doch einfach ein praktisches Fach eigentlich, ne? Oder? Also ich meine da ist dieser Praxisbezug ja generell auch einfach schon wichtig und dann für dich vielleicht nochmal wichtiger.

Ulrich: Würde ich... also ja, stimmt. Ich verstehe aber auch, warum sie es so machen, wie sie es machen, weil man braucht... Also Elektrotechnik, also Elektronik ist ja inzwischen überall und es gibt so viele Bereiche und so viel Unterschiedliches, was man mit Elektronik machen kann und wo es verwendet wird, dass man braucht erstmal dieses Grundlagenwissen, um überhaupt dann sich auch auszukennen. Ja, also da ich kann es verstehen, dass sie sagen wollen, wir wenn wir ein Projekt machen, fangen wir mit dem richtigen Projekt quasi an und nicht so, wir bauen jetzt eine minimale Schaltung. Aber ja, ich finds halt... also man kann das in seiner Freizeit nebenher machen, aber es ist auch immer so eine Sache. Also ich finds gut, wenn es ein optionales Angebot gibt, einfach mal dann so: Hier hast du erstmal Teile, bau vielleicht was zusammen. Wenn du Fragen hast kannst du den Tutor fragen oder so. Einfach also ja, um nen Gefühl dafür zu bekommen. Wobei ich da sagen muss: Es gibt ne Elektronik AG. Da wollte ich immer mal beitreten, aber hab das bis jetzt noch nicht gemacht.

Pia: Ja, aber das ist ja auch schon mal eine ganz schöne Sache. Ja, damit einher geht auch eigentlich dann direkt die Aufklärung über die Auswirkungen von Depressionen aufs Studium, beziehungsweise auch allgemein über die Auswirkungen von mentalen Erkrankungen auf das Studium. Das Thema muss nämlich unbedingt enttabuisiert werden, damit halt, ja, mentale Krankheiten genauso akzeptiert werden wie körperliche Krankheiten. Das ist halt leider immer noch nicht so weit. Wahrscheinlich auch wirklich, weil man sie halt einfach nicht sehen kann, aber das ist ganz dringend notwendig. Und, ja, manchmal wird ja auf körperlich kranke Leute halt schon sehr gut Rücksicht genommen, aber das muss unbedingt auch bei mentalen Erkrankungen sein.

Als nächstes haben wir uns überlegt, dass unbedingt ein Raum und Zeit geschaffen werden muss, damit Fragen zum Thema, wie Seminare und Klausuren gestaltet werden können, damit alle Studierende eine reelle Chance haben, diese auch zu bestehen und auch erstmal überhaupt teilzunehmen. Da haben wir uns gedacht, dass es vielleicht schön wäre, dass Tutorien angeboten werden extra für Student*innen, die mit Attest, wie ja Ulrich letzte Folge schon gesagt hat, halt auch die Klausurzulassung bekommen und eventuell dann durch dieses Tutorium, ja, die Rückstände aufholen können. Andererseits könnte man vielleicht auch eine Sprechstunde anbieten, die extra dazu dient, dass solche Fragen halt gestellt werden können, wie zum Beispiel: Ja, was habe ich denn verpasst? Was kann ich nachholen? Ist es möglich, dass ich trotzdem die Klausur mitschreiben kann?

Und da hätte ich auch wieder eine Frage an dich Ulrich: Würdest du solche Tutorien oder Sprechstunden in Anspruch nehmen? Beziehungsweise hast du sowas schon mal in Anspruch genommen?

Ulrich: Also vorweg: Bei dem Beispiel was sich beim letzten Mal gegeben habe, da hätte es auch schon einfach geholfen, wenn man trotzdem teilnehmen darf, wenn man dreimal gefehlt hat. Also auch gerne nur mit Attest, aber da war die Wertung, auch wenn man dreimal fehlt egal ob mit Attest oder ohne, man ist raus. Sonst sowas direkt in Anspruch genommen habe ich noch nicht. Was sich in Anspruch genommen habe, war ein Helpdesk, die ich auch allgemein als ultra sinnvoll erachte, weil einfach einerseits von Studierenden für Studierende das ist und die daher natürlich auch dann meistens länger angeboten werden können. Also dass man einfach Fragen stellen kann und dann ja jemand meistens noch ungefähr weiß, wie es ist, das zu lernen, alles gut beantworten kann. Aber ich finde es ziemlich sinnvoll Tutorien

anzubieten, die vielleicht dann, wenn man halt mehr Attests hat, das nochmal zusammenfassen oder eben, ja, nochmal eine Übersicht darüber geben.

Also was mir sehr geholfen hat, war im letzten Semester, dass ne Tutorin am Ende nochmal die Themen und Unterthemen also ganz grob zusammengefasst hat, aber es war einfach super irgendwas zu haben, wo man weiß: Ok, das ist für die Klausur relevant. Vielleicht nochmal... sie hat immer so einen Kommentar dazu gegeben, was man sich darunter vorstellen kann. Das war halt super zum Nacharbeiten, wenn man mal was übersehen hat oder ich musste doch häufig was nacharbeiten, dass man am Ende noch mal drüber gucken kann: Ok, ich habs. Damit dann halt auch den Druck rausnimmt, dass man was vergessen hat. Oder ja, bei mir was zum Beispiel relevant wär, irgendwie so ein Rechenkniff oder sowas, auf den man auch nicht so direkt kommt, der aber echt weiterhilft. Also dass man darüber so ne Übersicht kriegt. Viel in Tutorien kann man sich ja auch selbst aneignen, aber besonders diese Kniffe sind mir immer... also fallen mir immer auf, dass die echt super hilfreich sind und man da quasi schlecht nach suchen kann, sondern wenn man sie hat, dann kann man sie nutzen und sonst kommt man aber auch nicht wirklich dran.

Pia: Ja, das ist schon irgendwie wichtig sowas anzubieten einfach, ne? Also ich meine, es gibt ja auch genug Studierende, die jetzt halt, weiß ich nicht, vielleicht einfach andere Lernschwierigkeiten haben und auch für solche Leute ist das ja superwichtig, dass man dann irgendwie vielleicht nochmal so ein bisschen Hilfe von anderen Leuten bekommt. Und ja wie du schon sagtest, so mit diesem Helpdesk ist das ja auch schon eine gute Möglichkeit, sowas dann halt einfach anzubieten.

Jule: Ja, ich glaube was einfach wichtig ist, ist, dass es halt wirklich Tutorien oder Sprechstunde und speziell für dieses Thema sind. Ich weiß, ich meine, es gibt natürlich schon total viele Anlaufstellen für generelle Fragen zum Studium. Bestimmt kann man solche Fragen dort auch stellen und würde Hilfe bekommen, aber ich kann mit jetzt einfach vorstellen, dass es helfen würde, wenn das wirklich darauf spezialisierte Tutorien, Sprechstunden sind, damit die Betroffenen eben wissen: Da kann ich genau mit solchen Fragen hingehen und da sagt keiner irgendwie, da musst du da nachfragen oder da nachfragen oder das weiß ich nicht, was man ja auch niemandem dann in erster Linie verübeln kann, dass man über sowas vielleicht nicht so genau Bescheid weiß. Aber dass da wirklich Leute sitzen, die Bescheid wissen, die die

Fragen beantworten, die sich mit dir hinsetzen, die über das Thema aufgeklärt sind und die da einfach echt die Ahnung haben. Ich glaub, das ist einfach wichtig, dass das spezielle Sprechstunden sind.

Pia: Ja.

Ulrich: Dazu kann ich noch sagen, das hab ich voll vergessen ehrlich gesagt, ich hab auch schon mal bei einem Coaching für eben Klausurprüfungsstress oder wie man das nennt teilgenommen und ja natürlich hilft das, aber es ist sehr allgemein gehalten. Also ich fand das echt gut gestaltet und da nochmal, also es hat mir auch sehr geholfen, aber es fehlt halt alles, was auf die Klausur an sich bezogen ist. Also da kann ich, wie gesagt, Helpdesks empfehlen, die einfach dann wirklich von Studenten sind, die die Klausur schon mal geschrieben haben. Die wissen vielleicht jetzt nicht unbedingt was einem also mit Depressionen oder so nochmal extra schwerfällt, aber die wissen, das fällt einem bei der Klausur so allgemein schwer. Wenn man da natürlich noch einen draufsetzen würde und die dann noch vielleicht ein bisschen weiterbildet, wär das natürlich absolut super.

Pia: Was diesbezüglich natürlich ganz wichtig ist, ist dass die Lehrenden sensibilisiert und aufgeklärt werden. Ihnen muss natürlich erstmal bewusstwerden, dass es Studierende mit Depressionen beziehungsweise allgemein mit Beeinträchtigungen gibt, weil ich kann mir schon vorstellen, dass das nicht das erste ist, woran jeder oder jede denkt, wenn sie jetzt irgendwie ein neues Seminar oder eine neue Vorlesung plant. Das ist natürlich dann ganz wichtig, dass es irgendwie kommuniziert wird, dass da vielleicht etwas mehr Rücksicht genommen werden muss und auch einfach, ja, auf die Studierende mit Beeinträchtigung aufmerksam gemacht werden kann.

Was Studierende mit Beeinträchtigungen aber bereits machen können, ist den nachteilsausgleich beantragen. Das ist zum Beispiel, wenn jemand eine chronische Darmkrankheit hat und deswegen Präsenzprüfungen für ihn oder sie schwierig sind, dass dann einfach einen Antrag gestellt wird, dass ihr anderweitig eine Leistung erbringen könnt. Vielleicht einfach dann eine Hausarbeit schreiben könnt, die ihr ja von zuhause dann schreiben könnt. Diesen Nachteilsausgleich beziehungsweise den Antrag dafür findet ihr als PDF auf der Uniseite der WWU und zwar unter dem Reiter Studium und dann wiederum unter dem

Reiter Studium mit Beeinträchtigung. Da gibt es dann einmal die die PDF für den Nachteilsausgleich. Falls ihr Schwierigkeiten oder Probleme habt beim Ausfüllen des Nachteilsausgleich, könnt ihr euch gerne an die Inklusionstutor*innen wenden. Dafür sind wir nämlich da, um euch bei genau solchen Sachen zu helfen. Oder falls es da dann doch noch mal zu anderen Schwierigkeiten kommt, leiten wir euch weiter an eine Person, die euch da weiterhelfen kann.

Was da vielleicht auch noch wichtig ist, dass, ja, die Dozent*innen zu Beginn des Semesters einfach in der ersten Sitzung sagen, dass es halt solche Sprechstunden gibt und nicht nur einfach sagen: Ja, dann und dann ist meine Sprechstunde. Bei allen Fragen können Sie gerne eine Sprechstunde mit mir vereinbaren, sondern dass sie wirklich sagen: Bei Schwierigkeiten oder wirklich expliziten Fragen oder wenn sie das Gefühl haben sie kommen beim Stoff nicht hinterher, weil sie halt aus irgendwelchen krankheitlichen Gründen fehlen, dass sie dann auf mich zukommen können. Sowas ist dann ja wahrscheinlich auch noch mal sehr wichtig, dass... also ich muss jetzt so aus meiner Sicht jetzt erstmal sagen, ich schreib mir die Sprechstundenzeiten nicht mal mehr auf, weil ich hab noch nie an einer teilgenommen und ich hab doch noch nie für nötig gefunden, weil ich immer so dachte: Ja, meine Frage ist dann entweder zu komplex oder nicht wichtig genug. Und ja, dann hab ichs halt irgendwie anders gemacht. Keine Ahnung, aber sowas ist wahrscheinlich dann auch einfach nochmal so ein Wink mit dem Zaunpfahl

Jule: Ja, genau. Kann ich mir auch... also kann ich mich auch so anschließen. Ich hab, glaub ich, auch in meiner gesamten Unilaufbahn noch an wirklich keiner einzigen Sprechstunde teilgenommen, weil ich immer denke, so einfachere Fragen stelle ich halt während des Seminars oder während der Vorlesung. Komplexere da frage ich vielleicht eher Kommilitonen, die ich kenne und ich muss auch echt sagen, seit Corona ist die Hemmschwelle nochmal viel höher in ne online Sprechstunde zu gehen. Also das ist jetzt wirklich noch unwahrscheinlicher geworden, dass ich an sowas jemals teilnehmen werde. Aber Ich glaube für Betroffene sind diese speziellen Sprechstunden schon extrem wichtig.

An alle die sich jetzt die ganze Zeit fragen: Was zum Teufel sind Helpdesks? Keine Sorge, darüber reden wir nachher auch nochmal kurz und erklären euch das nochmal oder lassen wir uns das erklären von unserem Experten. Genau.

Ja, dann mach ich jetzt mal weiter. Das knüpft da nämlich ziemlich nahtlos an das, was Pia gesagt hat, an. Und zwar hab ich mir ein bisschen Gedanken dazu gemacht, was kann denn im

Rahmen der Univeranstaltungen selbst getan werden. Hängt natürlich mit Pias Punkt zusammen, weil die Professoren natürlich aufgeklärt und sensibilisiert sein müssen, um das dann in ihren Veranstaltungen irgendwie mit aufzunehmen, aber das ist das, was ich mir überlegt habe.

Und zwar als erstes: Wir haben in der letzten Folge darüber gesprochen, dass Studierende mit Depressionen ganz oft Vorlesungen verpassen, weil sie dann in ein Loch fallen und irgendwie den Antrieb verlieren und in erster Linie ist es natürlich absolut irgendwie sinnvoll zu sagen, dass die Klausurhalte im Anschluss der Sitzungen immer hochgeladen werden und auch nochmal genau das, was der Ulrich schon angesprochen hat, am Ende nochmal eine Übersicht mit klausurrelevanten Themen bekommen, damit sie vielleicht trotz verpassen Sitzungen eine reelle Chance haben, einfach an der Klausur teilnehmen zu können und die sind dann auch zu bestehen. Und was mir da jetzt nochmal ganz wichtig war zu sagen war, dass das natürlich auch für die Zeit nach Corona jetzt speziell gilt. Also dass die das jetzt machen, ist klar und jetzt denkt ihr euch vielleicht, das ist ja sowieso normalerweise so, aber an alle, die vielleicht auch schon vor Corona studiert haben, normal ist das ja eigentlich nicht. Also die Folien werden zwar hochgeladen, aber ich glaube, was helfen würde, wäre eine Aufzeichnung der Veranstaltung, damit wirklich nichts verpasst wird. Auch das hatten wir in der letzten Folge schon: Auch wenn dann die Klausurhalte online sind, hilft das nicht, wenn im Rahmen der Veranstaltung noch nebenbei Fragen beantwortet wurden und es einfach wichtige Infos am Rand gab, die dann irgendwie verpasst werden. Von daher gilt das jetzt irgendwie auch ganz speziell für die Zeit, wenn wir wieder ein ganz normales Präsenzstudium haben.

Nach meiner Erfahrung als Studenten der WWU Münster werden diese Folien im Learnweb-Kurs, an die die das kennen, natürlich immer hochgeladen. Die sind dann aber halt unbesprochen und deswegen sage ich extra, das müssten dann natürlich irgendwie aufgezeichnete Folien sein. Entweder extra besprochen nochmal, was natürlich mehr Arbeit bedeuten würde, oder aber es ist einfach eine Aufzeichnung der Veranstaltung, die so stattgefunden hat. In dem Sinne macht es nach meiner und nach unserer Meinung auf jeden Fall sind die Präsentation aufzunehmen, Vorlesungen mitzuschneiden und sie dann uneingeschränkt verfügbar zu machen für alle. Ist natürlich die Frage wie realistisch ist das wie umsetzbar ist das. Aber die Hoffnung ist da, das Professor*innen, die aufgeklärt sind über die Schwierigkeiten der betroffenen Studenten, vielleicht dann auch von sich aus sagen: Ich mach das um alle Studenten hier miteinschließen zu können und niemandem die Chance zu

nehmen, an meiner Lehrveranstaltung teilzunehmen. Und das sollte ja irgendwie auch ein Wunsch sein unsere Dozenten, dass alle teilnehmen können. Das ist ja irgendwie auch ganz wichtig.

Jetzt hab ich mir als nächstes noch überlegt, dass es natürlich auch irgendwie schön wäre, wenn die Professorin eine gewisse Flexibilität an den Tag legen, was ihre Klausurtermine angeht. Auch da ist das natürlich echt die Frage, wie realistisch ist das, wie umsetzbar ist das. Aber es ist jetzt einfach mal so ein Gedanke von uns. Das geht natürlich nur dann, wenn die Professoren wissen in was für einer Situation einzelner ihrer Studenten eventuell stecken. Zum Beispiel wenn diese mit Depressionen studieren und trotzdem irgendwie gerne weiterkommen möchten. Das ist natürlich jetzt wieder eher unwahrscheinlich, aber da könnte man zum Beispiel mit diesen speziellen Sprechstunden vielleicht ein bisschen gegenlenken. Und dann wäre es im Rahmen der Veranstaltung natürlich toll für die Betroffenen, wenn man dann im Falle beispielsweise eines Klinikaufenthalts oder einfach einer schlechten Phase auch nur, mit dem Professor reden könnte und sagen könnte, sich darauf einigen könnte die Klausur eventuell zu verschieben und trotzdem irgendwie weiterzukommen in seinem Studium. Jetzt habe ich noch eine Frage an Ulrich: Und zwar, hast du es schon mal erlebt dass Dozent*innen zum Beispiel von Anfang an mehrere Klausurtermine angeboten haben und das mit euch kommuniziert haben und gesagt haben: Ey, wenn ihr Probleme habt, dann meldet euch bei uns und wir finden dann gemeinsame Lösung?

Ulrich: Also bei uns ist es standardmäßig so, dass für jede Klausur, wenn das Modul in dem Semester war, zwei Klausuren angeboten werden, einmal kurz nach Beginn der vorlesungsfreien Zeit und einmal kurz vor Ende. Da ist man allgemein schon mal ziemlich flexibel. Natürlich ist es schade, wenn man den ersten Termin dann nicht nutzen kann, weil super als Sicherheit ist, notfalls den zweiten zu haben, ohne dass man dann ein Jahr warten muss und den Stoff quasi komplett wiederholen muss. Von Dozenten direkt wurde mir noch nie... also hab ich noch nichts gehört zu eben flexibel Klausurtermine finden oder das es Ausnahmeregelung geben könnte, sondern da, ich weiß gar nicht ob ich da direkt gefragt habe, aber da wird eigentlich immer bei uns auf eben die Stelle verwiesen dafür, also die psychologische Beratungsstelle, die dafür zuständig ist und die können das dann mit dem Prüfungsausschuss zusammen abklären, aber vom Dozenten aus hab ich da noch nichts zu gehört.

Jule: Okay. Und direkt noch eine Anschließfrage: Und zwar habe ich mir natürlich auch Gedanken gemacht, nachdem du erzählt hast, dass du schon mal zwei Zulassungen nicht bekommen hast, die du eigentlich ganz dringend gebraucht hättest. Auch da ist natürlich ein gewisses Entgegenkommen irgendwie... wäre schön, wenn man dann trotzdem die Chance bekommt, mit seinem Studium voranzukommen und jetzt im Grunde die gleiche Frage: Hast du denn schon mal... oder anders gefragt: Würdest du, wenn man zum Beispiel irgendwie zu diesen Sprechstunde gehen könnte und ich hab mir jetzt aufgeschrieben, wenn man irgendwie einen Antrag stellen könnte, von dem man weiß, würdest du dann mit sowas oder durch sowas versuchen deine Zulassung einfach trotzdem zu bekommen? Oder eine andere Lösung zu finden? Oder hast du das vielleicht schon mal gemacht?

Ulrich: Also gemacht hab ich das noch nicht, aber ich hätte auf jeden Fall versucht, dann da meine Zulassung zu bekommen, weil es mich auch... also ich hab mehrfach auf das Modul gar nicht gemacht einfach weil ich schon wusste, ich werde eine Zeitlang nicht da sein. Ich kann mir die Zulassung abschminken. Natürlich dann hätt ich da nen Antrag oder so ne Möglichkeit gesehen, das dann trotzdem irgendwie machen zu können, besonders weil ich eben dann das Modul auch schon mal gemacht habe, also die Seminare auch schon kannte, hätte ich es auf jeden Fall gemacht, weil ich hätte sie auch da zu dem Zeitpunkt meiner Meinung nach gar nicht mehr benötigt.

Jule: Ja, okay. Also würde das auf jeden Fall Sinn machen diese Angebote zu haben. Du würdest sie nutzen. Dann mach ich mal direkt weiter. Ich hab mir noch ein bisschen Gedanken gemacht, was man vielleicht vor Ort im Sinne von in den Räumlichkeiten der Universität machen kann. Die Uni hat ja nun mal die Räumlichkeiten und wäre es nicht einfach super praktisch die zu nutzen, um irgendwie Betroffenen entgegenzukommen? Da hab ich zuerst aufgeschrieben, dass man sogenannte Safe Spaces an den Unis einrichten könnte. Safe Spaces im Sinne von Fluchtorten, von Räumlichkeiten in die Studierenden mit Depressionen sich zurückziehen können, wenn sie im Uni Alltag, wenn sie an der Uni sind, mal, ja, die Kraft verlieren oder vielleicht sogar drastisch irgendwie einen Zusammenbruch erleiden, dass sie dann einfach hingehen können, dass sie wissen: Es gibt diese Räume. Die sind immer offen. Und jetzt einfach mal an dich gefragt: Gibt es sowas an der Technischen Uni in Dortmund?

Ulrich: Weiß ich ehrlich gesagt nicht. Also wenn, dann ist es mir noch nicht aufgefallen. Was natürlich auch bei sowas eine wichtige Sache ist. Häufig gibt es mehrere Angebote, aber bekommt nichts davon mit, einfach weil es einen im Uni Alltag ein nicht tangiert. Also ich wusste auf bis vor kurzem, als ich wirklich in Eigeninitiative nachgeguckt hab, nichts von dem ganzen Beratungsangebot. Also ich wusste, dass es ne psychologische Beratungsstelle gibt, aber was die überhaupt alles anbieten, wusste ich gar nicht. Also da kanns gut sein, dass es was gibt, aber das komplett an mir vorbeigegangen ist, was ich dann ja auch immer relativ kritisch sehen würde, weil für mich ist es im Endeffekt so, als gäbe es das gar nicht.

Jule: Bei der Recherche nach Safe Spaces bin ich über einen Artikel gestoßen, den ich euch auch in unseren Shownotes verlinken werde. Das ist jetzt eigentlich ein Exkurs, den ich mit euch vorhabe, ist aber nur ganz, ganz kurz. Und zwar habe ich herausgefunden, dass es in britischen und amerikanischen Unis diese Safe Spaces schon gibt. Die heißen auch genauso. Da werden wir aber ein bisschen anders definiert, als das wie wir uns das vorstellen. Und zwar ist das bei denen so: Hinter dem Konzept der Space Spaces steht die Idee, eine inklusive Umgebung frei von diskriminierenden Äußerungen zu schaffen. Dies soll insbesondere marginalisierte Gruppen schützen, damit sie sich willkommen und sicher auf dem Campus fühlen, egal welche Identität oder welchen Hintergrund sie haben. Es geht also bei den Safe Spaces an den britischen und amerikanischen Unis, ja, um so einen Treffpunkt für Gruppen. Also nicht für Einzelpersonen, die da einfach hingehen können, sondern das ganze Thema um Safe Spaces in Amerika und England ist eher Meinungsfreiheit. Ein Diskussionsforum irgendwie zu schaffen. Das hat sich in den USA schon in den 60er Jahren etabliert, während die zweite feministische Bewegung stattfand und ein bisschen später dann auch an den britischen Unis. Wenn euch das Thema interessiert, den Link habe ich unsere Shownotes gepackt. Bei uns war die Idee dieser Safe Spaces aber wirklich eher, dass es um diese Fluchtorte geht. Eher für Einzelpersonen und nicht für Gruppentreffen.

Jetzt haben wir uns natürlich gefragt: Gibt es diese Rückzugsmöglichkeiten oder diese Safe Spaces auch an unserer Uni in Münster? Tatsächlich ist es so, dass es nicht so genannte Safe Spaces gibt, aber dafür gibt es sogenannte Ruheräume, die als Rückzugsmöglichkeit für Studierende mit Beeinträchtigung da sind. Diese stehen in einigen Fachbereichen und zentralen Gebäuden unserer Uni und wenn ihr wissen wollt, wo in euren Fachbereichen solche

Räume zu finden sind, dann müsst ihr euch einfach an die Beauftragten für behinderte Studierende in den jeweiligen Fachbereichen wenden und die können euch da dann die nötigen Infos geben.

Dann natürlich ein ganz offensichtlicher Punkt irgendwie auch, ist die Beratung vor Ort. Das hatte Ulrich schon so ein bisschen angesprochen. Das gibt es auf jeden Fall auch an der WWU schon sehr vielfältig, wie ich finde. Natürlich unter anderem der Volker Koscielny, der in der Zentralen Studienberatung arbeitet. Der leitet nämlich eine Selbsthilfegruppe. Über dieser Gruppe habe ich mir ein bisschen was aufgeschrieben, was die so machen. Und zwar sagen sie einmal: In unserer Gruppe können wir über unsere spezifischen persönlichen, sozialen und organisatorischen Probleme austauschen und gegenseitig Unterstützung und Hilfe geben und gemeinsam versuchen Bewältigungsstrategien zu erarbeiten. Die Gruppe trifft sich wöchentlich in den Räumen der Zentralen Studienberatung. Also wirklich einmal die Woche gibt es diese Selbsthilfegruppe. Der Kontakt, also sowohl E-Mail als auch die Adresse, also die Anschrift und die Telefonnummer für ein Erstgespräch und bei allgemeinem Interesse stehen direkt da drunter. Also sehr gut zu finden. Und dann habe ich noch herausgefunden, dass es tatsächlich um den Volker Koscielny ein ganzes Team gibt, nämlich ein Team von Psycholog*innen, die dann für das mögliche erste Gespräch zur Verfügung stehen. Im ersten Gespräch geht es zunächst darum, ihr Beratungsanliegen zu klären. Oft geht es dabei um die Bewältigung einer aktuellen Problemlage. Wir unterstützen sie darin, die Probleme genauer zu verstehen, erarbeiten mit ihnen schrittweise Lösungswege und besprechen die Umsetzung in den Uni-Alltag. Auch die Links dafür hab ich euch in die Shownotes gepackt. Dann kommen die direkt zu diesem Reiter der Erstgespräche.

An der Universität werden außerdem sogenannte tutorielle Coachings angeboten und Inhalte dieser Coachings können unter anderem sein: Semesterplanung, Studienorganisation, was ja schon mal total wichtig ist auf jeden Fall für die Betroffenen, die Aufarbeitung des verpassten Lernstoff, auch sehr wichtig, die fachspezifischen Lern- und Arbeitstechniken, Unterstützung bei der Aufnahme des Kontakts zu Lehrenden. Also meiner Meinung nach alles total sinnvolle und extrem wichtige Themen, die man dann dort um diese Coaching besprechen kann. Auch der Link wieder in den Shownotes.

Dann war noch die Überlegung auch Räumlichkeiten der Uni zu nutzen, die es einfach schon gibt. Man denkt zum Beispiel an die Mensa. Und zwar war da die Idee die Mensa abends bewusst länger aufzulassen als Treffpunkt und dann die nicht zu schließen, sondern zu sagen:

Wir lassen das jetzt länger auf, dann könnt ihr euch hier noch treffen und ihr könnt soziale Kontakte knüpfen und euch austauschen. Ja, die Idee mit der Mensa kam tatsächlich nicht von mir, sondern von Ulrich selbst und deswegen jetzt die Frage: Gibt es das in an der Uni in Dortmund schon?

Ulrich: Ja, also eine Mensa, das nicht Hauptmensa, sondern wir haben noch andere Betriebe, die heißt Fakultät, hat länger geöffnet. Und ja, es ist halt auch echt schön, wenn man mal den ganzen Tag an der Uni ist, auch noch abends den Tag ein bisschen ausklingen zu lassen und ich finde das wirklich hilfreich, dann auch eben doch abends Möglichkeiten zu haben, sich treffen oder auch einfach mal eben in Ruhe auszutauschen.

Jule: Ja die Räumlichkeiten, die die Uni halt hat, ne, können ja irgendwie auch super für die Vernetzung dann genutzt werden. Das finde ich total sinnvoll. Dann habe ich mir noch überlegt, dass es vielleicht sinnvoll ist, an der Uni sowas wie individuelle Mentoren oder Patenschaften für Student*innen mit Depressionen oder natürlich auch anderen Erkrankungen zu haben. Ja, sowas wie wir eigentlich, sowas wie die Inklusionstutor*innen. Das ist irgendwie schon ein richtig tolles Projekt. Sowas ist einfach irgendwie total klasse, wenn es ja wirklich Ansprechpartner gibt. Ich glaube vor allem auch, das was noch mal so schön ist, ist dass wir selber noch Studenten sind und dass wir einfach auf einer Wellenlänge dann auch irgendwie arbeiten können.

Ich hab mal geguckt, wie gut man uns findet, Pia. Es gibt ja Listen von den Inklusionstutor*innen an der WWU und man muss wirklich... es ist eine ganz einfache Google-Suche. Ich habe eingetippt WWU Inklusionstutor*innen und das erste Ergebnis war diese Übersicht. Also es ist wirklich total gut zu finden. Gar keine keine Frage. Dann kommt man direkt zur Liste aller aktiven Inklusionstutor*innen plus E-Mailadresse und kann dann direkt uns schreiben. Außerdem findet ihr dort auch die Übersicht der bisherigen Projekte. Also auch wenn ihr dann sagt: Ich will selber irgendwie jetzt mitmachen oder ich will einfach wissen, was das noch gibt, dann ist da direkt die Liste der Projekte. Das ist also wirklich total gut zu finden. Der Link auch wieder in den Shownotes.

Pia, ist deine Katze gerade wach geworden?

Pia: Ja [lacht], sie hat gerade genießt. Ich glaube sie hat sich selber wachgemacht.

Jule: Falls ihr das gehört habt, dann war das Pias Katze. [beide lachen] Super süß!

Ja, das war es schon mit meinen Ideen zu den Möglichkeiten vor Ort.

Ulrich. Also ich will vielleicht noch kurz... also zu Mentoren. Also nämlich quasi die Idee hatte ich auch schonmal. Haben wir dazu schon unterhalten? Weiß ich gerade gar nicht mehr. Also natürlich nicht in der Form, sondern einfach, dass man auch als Fachschaft mal anbietet, dass sich vielleicht jemand da bereitstellt als Ansprechpartner. Man muss natürlich gucken, wie wird da die Verbindung hergestellt, aber ich fänd das einfach super, wenn man jemanden hat, der vielleicht auch ein bisschen sich eben informiert hat oder kurz weitergebildet wurde. Der dann eben helfen kann, dass die Leute, besonders wenn man sich dann halt zum Beispiel sozial zurückzieht, dass die Leute integriert werden. Der halt dann Kontakte auch innerhalb der Fachschaft hat und natürlich auch selbst studiert, das Studium kennt und damit dann auch nochmal also die Hürden kennt und man kann natürlich dadurch auch, wenn man dann weiß, was noch problematisch bei einer Person ist, quasi ableiten, wo Schwierigkeiten entstehen könnten und glaube ich, darauf dann auch noch individueller halt eingehen. Und da auch noch mal ne andere Funktion haben, da es halt dann nicht eben sozusagen jemand Fremdes ist, sondern jemanden aus der eigenen Fachschaft hat.

Pia: Ja, ich kann mir auch vorstellen, dass einfach die Hemmschwelle viel geringer ist, wenn man sich mit anderen Studierenden oder halt Leuten, die aus der Fachschaft, ja, offensichtlich auch Studierende, dass man sich einfach mit denen irgendwie beraten kann und, ja, in Verbindung setzen kann.

Jule: Ja voll. Dann ist, glaub ich, auch direkt dieser Beratungscharakter irgendwie nicht so groß und es ist einfach ein Gespräch mit so einem Beraterischen Hintergrund irgendwie, aber man würde es vielleicht selber auch gar nicht Beratungsgespräch nennen, sondern man unterhält sich auf der gleichen Wellenlänge mit nem ungefähr Gleichaltrigen, der auch studiert und der genau weiß, wo die Probleme sind, dem du das nicht erklären musst. Das ist, glaub ich, einfach direkt was ganz anderes.

[Anfang Inhaltswarnung: Suizid]

Pia: Ja, genau. Ja, ich würde dann jetzt einfach mal wieder das Ruder übernehmen und wieder ein bisschen weggehen vom Unikontext. Und in der letzten Folge haben wir ja schon einmal so ein bisschen das Thema Suizidalität angeschnitten und jetzt möchte ich euch erstmal drei Anzeichen, ja, vorstellen, bei denen unbedingt acht gegeben werden sollte auf den Menschen. Und zwar wären das zum einen die Suiziddrohungen und auch die Suizidhandlungen, denn das Vorurteil, dass Menschen, die von Suizidplänen reden, sie nicht umsetzen, ist falsch. Also nehmt das ernst. Viele Leute sagen, sie wollen nur Aufmerksamkeit, aber nein, das ist falsch. Es ist so, dass je häufiger Leute ernsthaft vom Suizid sprechen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie diese Pläne auch irgendwann umsetzen. Und deshalb, bitte ignoriert sowas nicht.

Ulrich: Besonders, also man kann es auch immer ernst nehmen, selbst wenn die Person das dann nicht ernst meint und Aufmerksamkeit möchte. Also das ist jetzt böse gesagt, aber es würde denen vielleicht auch mal eine Lehre sein, dass man sowas eben darüber keinen Spaß macht oder sowas nicht einfach so in den Raum wirft. Wenn halt jemand darauf eine ernste Reaktion zeigt und zum Beispiel die Polizei einschaltet oder sowas. Also und da will ich auch immer sagen, better safe than sorry.

Pia: Ja, das ist auf jeden Fall richtig. Genau, ich mach dann mal weiter mit dem zweiten Anzeichen. Und zwar ist das die große Hoffnungslosigkeit, die sich auch äußert mit Sätzen wie zum Beispiel: „Das hat doch alles keinen Sinn mehr“ oder „Irgendwann muss es ein Ende geben“ oder „Es muss jetzt was passieren.“ Das sind häufig Anzeichen dafür, dass die Suizidandrohung einfach umgesetzt werden und auch da sollte unbedingt sehr gut aufgepasst werden bei den Menschen. Was in so einem Fall getan werden kann, dazu komme ich auch gleich auf jeden Fall noch.

Das dritte Anzeichen wäre dann nämlich noch einmal die Ordnung von den eigenen Angelegenheiten und auch das Abschiednehmen. Da muss auf jeden Fall sehr gut aufpassen, denn fälschlicherweise kann hier angenommen werden, dass bei der Ordnung von den Angelegenheiten der Gedanke aufkommt, dass es der Person jetzt wieder besser geht, dass es wieder bergauf geht, weil, ja, sie kommt einfach viel motivierter rüber, ruhiger und entschlossener. Weil wer denkt sich schon so: Ja, ich nehme mir jetzt das Leben, aber vorher sortier ich nochmal vielleicht meine Versicherung durch, so ganz platt gesagt. Da denkt ja dann niemand so weit: Oh da könnte es jetzt wirklich schlecht werden. Und natürlich, auch wenn

sich Leute dann halt verabschieden mit irgendwie beispielsweise Abschiedsbriefen oder man geht nochmal zur Oma und sagt dann irgendwelche verdächtigen Sätze. Deshalb hier möchte ich auch noch mal sagen, dass wirklich jedes Anzeichen ernst genommen werden sollte und wie Ulrich gerade schon schön gesagt hat, besser Vorsicht als Nachsicht.

Jetzt komme ich einmal dazu, was denn im Ernstfall getan werden kann, beziehungsweise nicht nur im Ernstfall sondern auch halt präventiv. Und zwar kann man das Thema ruhig und sachlich ansprechen. Das kann nämlich für die betroffene Person einfach schon eine richtig große Entlastung sein, da sie merkt, dass sie mit diesen Gedanken nicht alleine fertig werden muss und dass jemand da ist, an den sie sich wenden kann. Außerdem sollte unbedingt professionelle Hilfe hinzugezogen werden. Das kann da der oder die behandelnde Ärztin oder Arzt sein, der Psychotherapeut oder die Psychotherapeutin oder auch eine psychologische Klinik. Da ist ganz egal, wo man hingeht, hauptsache man wendet sich an irgendwen, weil auch wenn man jetzt vielleicht vom Freund oder von der Freundin die Unterstützung hat, das reicht einfach nicht. Wir sind alle keine ausgebildeten Leute zum Großteil und deshalb sollte die professionelle Hilfe auf jeden Fall in Anspruch genommen werden. Außerdem sollte man für die Person dann sorgen, zeigen, dass man da ist, Verantwortung für sie oder ihn übernehmen und auch gerne dann zu den Arztbesuchen oder zu der psychologischen Klinik halt begleiten.

Was jetzt nochmal vielleicht ganz wichtig ist für Betroffene selber: Oft hat man wegen Suizidgedanken Schuld und Schamgefühle, aber man sollte sich trotzdem einfach versuchen zu überwinden und eine Person anzusprechen. Ihr müsst dann wirklich nicht alleine durch und ich denke, die wenigsten Leute würden euch dann einfach abweisen, weil ihr seid anderen Leuten wichtig und ihr müsst das nicht alleine durchstehen.

Jule: Ich habe gerade auf dem Bildschirm gesehen, bei Ulrich hats gezuckt. Wolltest du noch was sagen?

Ulrich: Ja, mir ist noch eingefallen jetzt zu den Leuten, die vielleicht merken, dass jemand im näheren Bekanntenkreis oder so halt Anzeichen eben zeigt und da Hilfe anbieten. Wichtig ist aber auch, achtet auf euch selbst. Also das hört sich doof an aber macht euch nicht kaputt damit. jemand anderen zu helfen. Also wenn eben ihr nicht vernünftig in Führungsstrichen jetzt funktioniert, dann könnte ich auch nochmal anderen helfen. Deshalb bürdet euch da nicht zu viel auf und verweist die Person auch dann jedenfalls an professionelle Hilfe, wenn

ihr denkt, das ist mir jetzt zu viel und das ist auch vollkommen ok. Also ihr seid da nicht zu verpflichtet eben, dann alles mögliche dafür aufzuopfern, sondern eure Gesundheit geht da dann erstmal vor. Alles was ihr macht, das hat dann hoffentlich eine positive Auswirkung und ist nicht etwas, was selbstverständlich ist oder was wir tun müsst.

Jule: Auf jeden Fall. Ich hab Grad so doll genickt, dass ich mir glaub ich den Nacken ausgerenkt hab [lacht]. Aber ja das ist einfach total wichtig, dass das nochmal gesagt wurde. Auf jeden Fall.

Pia: Ja, auf jeden Fall. Genau. Jetzt komme ich noch einmal dazu, wenn es wirklich zu einem Ernstfall kommen sollte. Also wenn eine Person unmittelbar vom Suizid bedroht ist und eventuell auch nicht mehr erreichbar ist oder auf kein Gespräch eingeht und sich nicht helfen lassen möchte, sollte unbedingt der Notruf, also die 112, verständigt werden. Die Situation sollte da genau berichtet werden und bis der Notruf eingetroffen ist, darf die betroffene Person auf keinen Fall alleine gelassen werden. Hier ist es ganz, ganz wichtig Zeit zu gewinnen, denn der Wunsch zu sterben, ist häufig nur ein vorübergehender Zustand. Egal wie schlecht es einem gerade geht, meistens kommt der Lebenswille wieder zurück. Deshalb ist es ganz, ganz wichtig, Zeit zu gewinnen, die Person nicht alleine zu lassen und unbedingt den Notruf zu wählen. Ja das war jetzt ein sehr, sehr schwieriges Thema.

Ulrich hat gerade schon angesprochen, dass auch Angehörige sich um sich kümmern müssen und das wäre auch schon das nächste was ich euch einmal mit auf den Weg geben möchte. Und zwar ist so, dass Angehörige von depressiven Leuten häufig auch sehr unter der Erkrankung des Betroffenen leiden. Sie versuchen zwar die ganze Zeit für ihn oder sie stark zu bleiben und zu helfen, aber wie Ulrich gerade schon gesagt hat, auch Angehörige dürfen nicht vergessen sich um sich zu kümmern. Denn wenn es einem selber nicht gut geht, kann man sich auch nicht gut um andere kümmern. Deshalb gibt es für Angehörige auch ganz, ganz viele Anlaufstellen und professionelle Hilfe und es ist auch wirklich unbedingt notwendig, diese hinzuzuziehen, damit einfach, ja, meine ich, selber auch noch in diese Spirale gerät, die ein nach unten zieht Es gibt natürlich auch noch Anlaufstellen für Angehörige, die eine Person durch den Suizid verlieren. Das ist dann eine der schlimmsten Erfahrungen für sie und diese sollten sie auf jeden Fall nicht alleine durchstehen müssen. Da könnt ihr euch auch noch einmal an die Deutsche Depressionshilfe wenden, das Infotelefon, das haben wir in der letzten

Folge auch schon einmal angesprochen, das ist auch alles wieder in den Shownotes, und die Telefonseelsorge könnt ihr auch benutzen. Auch die Telefonnummern sind alle wieder in den Shownotes. Dort gibt es dann auch ein breites Angebot auch an Selbsthilfegruppen und mittlerweile auch alles online. Deshalb ist da jetzt auch irgendwie durch Corona nichts, dass man da irgendwie eingeschränkt ist, weil das ist halt auch leider während Corona immer noch der Fall und auch da muss dann noch Hilfe geben. Das wäre jetzt erstmal, was es von mir zu hören gibt. Jule kommt jetzt noch einmal auf digitale Angebote zu sprechen.

[Ende Inhaltswarnung: Suizid]

Jule: Genau. Davor noch ganz kurz, habe ich noch ein bisschen was überlegt, was man denn so an Aktivitäten vielleicht anbieten könnte. Also wirklich nicht nur dieses die Mensa auflassen, sondern auch geplante, uninahe Aktivitäten. Deswegen, ch führ den Faden jetzt mal wieder ein bisschen zurück zum Unikontext an der Stelle. Klar, was natürlich als erstes irgendwie wahrscheinlich auch jedem in den Sinn kommt, ist halt der Hochschulsport, ne? Das ist so ein großes Angebot, was es an jeder Uni irgendwie gibt und das ist einfach total toll, dass es sowas gibt. Das nutzen so, so viele. Also gefühlt alle meine Kommilitonen, die ich kenne, waren schon beim Hochschulsport, weil es einfach ein super Angebot ist. Und es ist natürlich auch für Studierende, die an einer psychischen Erkrankung wie den Depressionen leiden, ein super Ort und Raum um sich zu sozialisieren, um neue Leute zu treffen und auch irgendwie um Routine zu erlangen durch diese regelmäßigen Treffen, die es halt gibt. Meistens trifft man sich dann ein oder zweimal die Woche immer am gleichen Tag, immer zur gleichen Uhrzeit, das heißt die Leute wissen dann und dann muss ich da sein, wenn ich da mitmachen möchte. Das heißt, sie haben diese regelmäßige Routine einfach drin dann irgendwann. Plus was vielleicht noch so ein kleiner Extrapunkt ist, ist natürlich, dass sie dann diese körperliche Auslastung haben, die vielleicht sonst fehlt, wenn man sich den ganzen Tag in seiner Wohnung oder in seinem Zimmer aufhält. Was natürlich auch seit Corona nochmal zugenommen hat, dass man eher sich drin aufhält und einfach diese körperliche Auslastung, die so wichtig ist, dann einfach nicht hat.

Das Angebot an der WWU in Münster ist wirklich extrem vielseitig. Ich hab mich da mal so durchgescrollt bei meiner Recherche, da gibt es auch ganz viel, was ich gar nicht kenne, wo ich aber super Lust hätte, das mal auszuprobieren. Also da kann man so, so viel machen. Das

ist echt mega toll. Auch da hab ich mich wieder gefragt, wie gut ist das zu finden ist auf der Uniseite. Eine schnelle Googlesuche www.hochschulsport der erste Link ist direkt die Liste A bis Z der Hochschulangebote, der Sportangebote. Also wirklich eine super Erreichbarkeit. Da kann man echt nichts sagen, total toll. Und dann habe ich überlegt: Warte mal, wie ist denn das jetzt während Corona? Für mich ist das Thema irgendwie dann direkt wieder unter den Tisch gefallen, weil ich auch einfach andere... mich um andere Dinge dann erstmal kümmern musste erstmal, um das mit dem Onlinestudium irgendwie klar zu kommen. Aber der Hochschulsport ist auch während Corona aktiv und zwar gibt es das Projekt Hochschulsport @Home. Hochschulsport @Home versorgt euch mit Live Workouts und Videos zu unterschiedlichen Bewegungsangeboten sowie Trainingspläne und Ernährungstipps. Die haben uns also wirklich nicht hängen lassen, sondern sich ne richtig coole Sache überlegt, um uns auch während Corona noch den Hochschulsport anbieten zu können, alles ganz virtuell dann. Den Link dazu findet ihr in den Shownotes, dann könnt ihr noch mal schauen. ob das auch für euch was dabei ist.

Dann dachte ich im nächsten Schritt an die beliebte O-Wochen, die es immer zu Beginn eines neuen Semesters für die Erstis gibt. Die gibt es natürlich schon, das ist jetzt keine neue Idee genau wie der Hochschulsport. Es ist aber auch einfach ne coole Möglichkeit, um Leute kennenzulernen, gerade wenn man dann im Laufe des Studiums nicht besonders... ja einfach nicht viel mehr Leute noch kennenlernt, hat man wenigstens die, die man am Anfang in dieser Woche kennengelernt hat. Also bei mir ist es auch s. ich hab meine Gruppe, die ich in der O-Woche kennengelernt hab, immer noch und ich muss auch sagen, das ist meine einzige Gruppe, einfach weil ich seit Corona keine neuen Kommilitonen mehr so richtig kennenlernen konnte. Ich bin schon mega dankbar, dass ich jetzt zum Beispiel Pia und auch die anderen Projektteilnehmer*innen bei uns kennenlernen durfte, weil es einfach genau sowas ist, was dann die sozialen Kontakte irgendwie sich verbreiter lässt. Was ich dann dachte, vielleicht gibt es eine Möglichkeit diese Woche ein bisschen anzupassen, einige Aktivitäten vielleicht zu spezialisieren, vielleicht irgendwie die so zu gestalten, dass auch betroffene Studierende mit Depressionen da irgendwie gut dran teilnehmen können. Dass sie erstens wissen, dass das gibt, das ist natürlich... kommen wir auch gleich nochmal darauf zu sprechen. Jetzt kann ich natürlich einfach Ulrich direkt fragen: Hättest du jetzt Ideen, worauf geachtet werden müsste oder wie man solche O-Wochen-Aktivitäten so anpassen könnte, dass die für dich einfach adäquater sind?

Ulrich: So spontan fällt mir da gar nicht mal so viel ein, weil ich finde die O-Woche ist schon ne Aktion, die sehr eben da auch Leute mit Depressionen entgegenkommt. Also natürlich man muss sich überwinden hinzugehen. Ja, da fällt mir ebenfalls leider nicht ein, was die Hürde da senken oder das einfacher machen würde. Aber ich finde es schon super, eben irgendwo hinzugehen und zu wissen, es sind auch andere da, die noch niemanden kennen. Also es ist nicht so dieses man kommt in ne Gruppe rein und die kennen sich ja alle schon, sondern man weiß wirklich es sind mehrere da, die neu sind. Und ich muss sagen, ich habe auch schon meine Gruppe in der O-Woche gefunden, auch seitdem im Fachschaftsrat ne Woche auch schon mitorganisiert. Also was mir damals geholfen hat, dass halt auch mal Gruppen teilweise voreingeteilt wurden, teilweise halt nicht und nicht, dass sich dann Leute zusammenfinden und ein paar noch außen rum bleiben, sondern auch mal einfach die Leute kennenlernen in Anführungszeichen muss. Natürlich wenn, ja, noch ein paar lustige Spiele dabei sind, wird es noch besser und man hat auch jetzt sehr stark gemerkt... Wir haben versucht die Woche jetzt letztes zum letzten Wintersemester irgendwie auch noch analog umzusetzen. Das hat auch ein bisschen geklappt, aber natürlich ist da viel weniger Kontakt gewesen. Das wirkt sich halt, also man siehts, immer noch stark auf das Semester halt aus, dass es noch nicht so Lerngruppen gibt und ich glaube, das ist eine extrem wichtige Sache. Das einzige, was ich hinzufügen würde, wär halt, wie ich schon vorher gesagt, vielleicht irgendwie so ja wenn es wieder in Richtung Mentor geht, dass man vielleicht sagt: Hey, wenn ihr Problem habt, hier ist mal einen Ansprechpartner aus der Fachschaft, an den ihr euch einfach wenden könnt. Der das kann sich einfach mit unter die Menge mischen, damit einfach kaum eine Hürde da ist oder ihn auch schon einfach mal kennenlernen kann, ohne dass es dann direkt um irgendwelche schwierigen Themen geht.

Jule: Ja, das ist ja noch besser. Du sagst also, dass ist eigentlich alles schon sehr, sehr inklusiv gestaltet, diese Wochen. Das das ist ja ein super Fazit würde ich sagen. Dann müssen wir doch gar nicht weiter drüber reden. Dann komme ich jetzt wie schon angeteasert zu den digitalen Angeboten, die jetzt zurzeit einfach nochmal an Relevanz gewonnen haben. Deswegen wollte ich das auf keinen Fall ausklammern und zwar, auch der Input kam von Ulrich selbst, ich kannte das nämlich vorher nicht, und zwar das sogenannte Workadventure. Workadventure, da kann man sich online eine Map aussuchen. Man kann aber auch selber eine erstellen, wie ich grad

noch erfahren habe, und zwar für ganz verschiedene, ja, Situationen im Grunde. Also zum Beispiel für diesen sozialen Austausch, wenn es wirklich um quatschen und sich online treffen geht, kann man den sogenannten Creative Space auswählen. Man kann aber auch, wenn es eher um geschäftliche Gespräche geht, gibt es das sogenannte Office und dass sieht dann auf den Bildschirm wirklich aus wie so ein Büro. Also das ist wirklich so, dieser Space wird dann so gestaltet, dass es passend ist für die Situation, in der man sich befindet. Es gibt auch den Pub. Also man kann wirklich online dann mit Leuten einen trinken, sag ich jetzt mal, und sich in so einer Kneipenumgebung treffen. Es gibt auch den Classroom. Also offensichtlich wird das auch im schulischen Kontext benutzt. Das Workadventure kann mehr als 200 Leute umfassen. Also das ist ja wirklich kaum begrenzt, mit wie viel Leuten man sich dann da treffen kann. Ja, mal einfach einen Raum erstellen, den Link mit seinen Freundinnen teilen und dann da zusammen sich treffen. Ulrich hat das Format schon genutzt, von dem kam nämlich die Idee das hier mit einzubringen. Vielleicht kannst du uns ja mal ein bisschen was darüber erzählen, wie du das erlebt hast und was mich natürlich auch interessieren würde, wie bist du denn dann damals, als du das genutzt hast, an diesen Link gekommen? Kam das durch die Uni?

(50:30)

Ulrich: Ja, da vorweg, großes Lob an die Informatik der TU Dortmund. Also das war echt cool gemacht. Der Link kam wirklich da auch vom Dozent oder jedenfalls über den Moodle-Raum, dass es so eine Aktion gibt. Die war... ich hab das nur als Fach quasi eben als Elektrotechniker bei einer anderen Fakultät... aber wenn ich das richtig gesehen hab, war diese Aktion allgemein für alle Fächer, die es da so gibt, veranstaltet und es ging darum Lerngruppen zu finden. Also man hat einen Link bekommen und nen Zeitpunkt, wo es freigeschaltet wird und dann ist man halt, ja, auf dieser Karte und wenn vier Leute zusammenstehen, also es können bis maximal 4 Leute einfach irgendwo zusammen stehen, und dann, sobald man in der Nähe steht, kommt man automatisch in einen Videochat rein. Und die haben dann halt ne eigene Karte erstellt. Auch ein bisschen Informatik angehaucht. Überall stand Club Mate rum und so weiter. Und haben dann... also es gab erst einen kleinen Park, wo man sich einfach so unterhalten konnte und dann gab es so einen Haus, wo man reingehen konnte und da waren halt Flure für Bachelor und Master und so weiter und einmal einen Raum für jedes Fach. Und wenn man halt der Lerngruppe gesucht hat, konnte man sich halt einfach ein bisschen Raum reinstellen und sich da zusammenstellen, ja, oder eben gucken, dass man irgendwie eine

Gruppe findet und sich einfach erstmal unterhält sozusagen. Ja, auch ein bisschen auf Tuchfühlung ist das falsche Wort, aber sich erst kennenlernen, mal gucken ist man mit denen irgendwie kompatibel und so halt echt gut auch eine Lernengruppe finden.

Es gibt da vorweg auch noch andere Möglichkeiten und man kann irgendwie Präsentation halten usw, scheint relativ flexibel zu sein. Was mich dann aber absolut... also ich fand es da schon cool, aber was mich absolut überzeugt hat, war halt am Anfang, als ich einfach nur neben jemandem stand, als ich in die Map quasi reingekommen bin, dass man sich einfach mit ein paar Leuten kurz unterhalten hat. Dann war ich halt im Raum und hab ne Lerngruppe gefunden und dann stand ich auf dem Flur nachher noch, weil ich das irgendwie schade fand, man hat sich gerade so gut unterhalten mit einem möglichen Leuten und mir sind dann Leute auf dem Flur über den Weg gelaufen und man hat sich einfach... Also wir haben uns, glaub ich, auch irgendwie fast zwei Stunden unterhalten. Aber man ist einfach sich über den Weg gelaufen, plötzlich war der Videochat an, man hat sich einmal Hallo gesagt, dann hat man sich weiter unterhalten, man hat sich einfach... Das war halt echt so ein schönes Stück Normalität, einfach mal Leute immer Weg zu laufen und sich zu unterhalten. Also es hat echt nen super positiven Eindruck hinterlassen und daher.... Man kann es ja auch selbst hosten. Ich weiß nicht, ich glaub das war nicht ganz günstig, wenn man es offiziell hosten lässt. Wobei bis 15 Personen oder Nutzer ist das kostenlos. Also man kann sich einfach anmelden und selbst einen Raum erstellen. Daher, wenn ihr das ausprobieren wollt, würde ich sagen: einfach mal machen. Natürlich ist das eigentlich anscheinend für Events oder so gedacht, aber ich glaube, wenn man es dauerhaft machen könnte die ganzen, also das komplette Projekt ist Open-Source. Also man kann sich einfach dann das Projekt runterladen und das auch selber eben auf seinem PC dann hosten, wenn man nicht bereit ist, die Kosten dafür zu zahlen. Finde ich fair.

Jule: Ja, ich kann nicht vorstellen, dass es auch einfach schön ist, dass das optisch noch so ansprechend ist und passend zu dem Raum einfach den man schaffen möchte. Das fehlt vielleicht bei anderen digitalen Meetings irgendwie. Also ist vielleicht was für euer nächstes Treffen. Ich packe euch den Link auf jeden Fall in die Shownotes.

Jetzt natürlich ein bisschen allgemein gehalten, ist natürlich die Tatsache, dass die Webpräsenz der Universitäten gerade jetzt, aber auch überhaupt, gut aufgearbeitet sein muss. Also man muss alles gut finden können. Dafür habe ich mich zu Recherchezwecken natürlich einfach mal ein bisschen auf der Website von unserer Uni umgesehen und hab mir

so einen Eindruck verschafft und ich muss sagen, ich finde, dass die Seite ist einem wirklich leicht macht. Es ist meiner Meinung nach super aufgeteilt, super kategorisiert, alles irgendwie eindeutig. Und ich hab mal geguckt, wie schnell komm ich denn zu Kategorien, die jetzt für mich als betroffener Student wirklich wichtig sind. Dafür kann man einfach auf die Kategorie Leben klicken, die führt einen zu verschiedenen Unterpunkten, zum Beispiel Kultur, Wohnen, Familie und wenn man da einfach so ein bisschen rumscrollt, dann findet man das Projekt My Health – gib auf dich acht. Das Ziel des studentischen Gesundheitsmanagements My Health ist es, die Studierenden der WWU dahingehend zu unterstützen, studienbezogene gesundheitsrelevante Belastungen zu senken und die eigenen Ressourcen zu stärken. Hierfür werden Idee und präventive Maßnahmen entwickelt und umgesetzt. Diese Maßnahmen können bei den Studierenden ein nachhaltiges Bewusstsein für eigenes gesundheitsförderliches Handeln im Studienalltag schaffen. Also wirklich ein superspannendes Projekt.

Das Projekt hat unter anderem den Fokus auf die psychische Gesundheit. Da gibt es aber auch noch andere Kategorien, die vielleicht für euch interessant sind. Das war wirklich auch sehr präsent auf dieser Seite und daher nicht zu übersehen. Dort gibt es unter anderem unter dem Punkt Alltag @Home viel praxisnahe Tipps und Anregungen, um sich in Coronazeiten das psychischen Wohlbefinden zu stärken. Man muss also nicht erst nachfragen, sondern alles wird bereitgestellt. Diese Liste mit Tipps und Anregungen und das ist einfach super, finde ich, dass man dann nicht erst irgendwie nach nachfragen muss, sondern dass sowas selbstverständlicherweise angeboten wird, dass man sich da einfach informieren kann. Außerdem findet sich, wenn man dann auf dieser dieser Seite angelangt ist, ein Link direkt zur psychologischen Beratung der Zentralen Studienberatung. Da findet ihr zum Beispiel auch eine Liste von sogenannten Anti-Corona-Tipps to go. Also es ist alles wirklich sehr angepasst auf die Zeit im Moment, was ich total wichtig finde. Die Links dazu findet ihr auch in den Shownotes. Dann landet ihr direkt unter anderem bei dem My-Health-Projekt und könnt euch dann noch mal selber drüber informieren. Das war jetzt mein Eindruck der Präsenz der WWU. Also nach meiner Erfahrung jetzt wirklich ein absolut positives Fazit. Jetzt die Frage an Ulrich: Wie er das an seiner Universität erlebt hat? Wie es da deiner Meinung nach die Präsenz aufgebaut? Ist das für dich gut? Kannst du dann gut damit umgehen?

Ulrich: Allgemein würde ich auf jeden Fall sagen, dass es gut aufgebaut ist. Es gibt ein paar Dinge, wo man erst um ne Ecke quasi gehen muss, um dahin zu kommen, aber sonst, wenn es um psychologische Beratung geht, finde ich, ist es echt super aufgearbeitet. Dass man direkt sieht, diese Art von Angeboten gibt es, dann Klick man da drauf und dann gibt es halt Unterangebote. Wenn man bei einem speziellen Angebot ist, kommt meistens direkt, wo kann man sich dafür anmelden? Wann sind die nächsten Termine? Wie läuft so ein Termin ab? Also eigentlich, dass man sich schon vorher ein Bild machen kann, was kommt da überhaupt dran Ich hab... sonst hätte ich mich gar nicht getraut, erstmal mich da anzumelden, weil ich einfach nicht wusste: Ist das überhaupt für mich? Und so konnte man da sehr schön auch durchgucken.

Jule: Was also wichtig ist für dich ist, sind konkrete Infos, die du direkt dann hast und die du dir nicht erst holen musst, sondern...

Ulrich: Ja, also ich finde es immer.... also ich finde telefonieren absolut schrecklich und ich weiß nicht. Ich finde da ist immer so eine gewisse Hemmschwelle, einerseits brauche ich das wirklich und andererseits eben generell sich bei solchen Sachen zu melden. Und ich finde möglichst viele Infos zu haben, ist halt... verringert auf jeden Fall diese Handschellen. Man weiß, was kann man erwarten und weiß zum Beispiel auch schon, dann hab ich Zeit, bevor ich mich überhaupt melden muss. Und ja, ich fänds auch schon schade, wenn es daran scheitert, also das Angebot da ist, aber die Leute nicht hinkommen, weil sie sich nicht trauen. Es ist... ja finde es echt schön aufgearbeitet.

Jule: Das ist doch ein gutes Fazit. Dann kommen wir jetzt wie schon angekündigt nochmal zu den sogenannten Helpdesks. Das sind Arbeitsräume, die man sich mit anderen Student*innen teilen kann, online sowie präsent. Also das ist beides möglich. Natürlich können die zum Beispiel fachspezifisch sein. Also ich würde mich dann mit anderen Erziehungswissenschaftler*innen da treffen. Ich muss sagen, ich hab dazu ein bisschen versucht, zu recherchieren. Die Recherche war leider nicht besonders ergiebig und von daher die Frage jetzt an Ulrich: Helpdesks, was ist das genau?

Ulrich: Also ich hab noch nicht so vorbereitet, dass zu propagieren, wie es am Anfang doch getan habe. Aber Helpdesks sind bei uns meistens, also wenn so einfach geht und jetzt mal nicht Coronazeit ist... ich denke also es gibt jetzt auch. Ich bin jetzt nicht ganz sicher, wie das jetzt genau gehandhabt wird. Aber vor der Coronazeit war das einfach wirklich, dass ein, zwei Studenten halt in einem gewissen Raum waren und das war dann pro Modul also oder manchmal auch ein paar Module. Also irgendwie das es für Höhenmaße(?) Helpdesks gab. Es gab da Studenten, mal war sogar, dass die nochmal extra Übungsaufgaben mit Lösungen hatten. Wo man einfach dann wirklich auch über längeren Zeitraum, also ich glaub ich von 8 - 14 oder 16 Uhr, einfach hingehen konnte, dann auch, vielleicht wichtig für Depressionen, halt so eine Arbeitsatmosphäre hatte und sich einfach dann dahin setzen konnte und bei jedenfalls bei Fragen Fragen stellen konnte. Aber ja, ich könnte mir jetzt sowas eben auch gut vorstellen, wenn man so ein Helpdesk hat, auch viel zum Beispiel zu Depressionen oder sowas machen könnte, wo man einfach an sich ein bisschen unterhalten kann oder eben dann einfach irgendwo jemand hat, wo man notfalls sich dann also sozusagen sich informieren, austauschen kann und notfalls eine Person... oder nicht notfalls eine Person dabei steht die vielleicht auch bisschen in der Hinsicht halt gebildet ist, also zum Beispiel eine Psychologin oder so oder ein Psychologe natürlich, andem man sich dann noch kurz mit Fragen wenden kann. Also ich finde das super, weil halt, es sind dann Studenten, die da sind und man hat dann einfach nicht die Hemmschwelle und es ist halt auch schön, wenn eine Arbeitsatmosphäre da ist, was auch immer ziemlich viel ausmacht.

Jule: Ja, auf jeden Fall. Also so was im Grunde so auch so n Raum sich zu treffen, aber dann eher unispezifisch. Also wirklich fürs Lernen dann und für den Austausch im Unirahmen.

Ulrich: Ja.

Jule: Okay.

Ulrich: Ja, wie gesagt, also ich glaube, man könnte das auch erweitern auf andere Sachen einfach, quasi wenn jemand da ist der Ahnung hat, notfalls irgendwas selbst arbeiten kann wird sich ja immer ein Helpdesk anbieten. Sonst in der Uni, wenn sich das nicht umsetzen lässt, was mir auch schon geholfen hat: Wir haben einen Lernraum, der wirklich nur für E-

Techniker da ist. Das ist mit einem Codeschloss gesichert und das ist halt natürlich auch echt schön, weil man sieht... Also es sind meistens ähnliche Leute und man weiß, man kann auch notfalls mal Fragen oder die machen ähnliche Sachen, wie man selbst. Ich finde sowas hilft halt auch schon, jetzt nicht, dass man in sich in der Fakultät isolieren soll, aber dann besonders, wenn man eben sich nicht so traut, dann immer in Kontakt zu treten und dann erstmal nur ein paar wenige hat, ist glaube ich gut, wenn die auch schon in der Fakultät sind auch dann sozusagen im Uni-Alltag um einen herum sind.

Jule: Wir haben uns überlegt, dass man natürlich auch total gut auf Dinge zurückgreifen kann, die wir sowieso irgendwie in unserem alltäglichen Leben jeden Tag benutzen. Und zwar sind das die Apps, die wir sowieso alle auf unseren Handys haben. Auch da gibt es ganz viele Apps, die Studierende mit Beeinträchtigung, gerade Studierende mit Depressionen, die nun mal Probleme haben ihren Tagesablauf zu strukturieren und sich an gewisse Routinen zu halten, gibt es Apps, die dabei helfen können. Es gibt Apps für To-do-Listen. Es gibt Apps für einen besseren Schlafrhythmus. Es gibt Apps die dich daran erinnern, immer genug Wasser zu trinken, damit du immer hydriert bist. Es gibt Apps, die dich dazu bringen, dein Handy mal wegzulegen und so weiter und sofort. Da gibt es total viel. Der Ulrich benutzt selber einige dieser Apps und ist glaub ich, wirklich hochzufrieden damit. Wenn ihr Fragen habt oder wissen wollt, welche Apps es da so gibt, wenn ja eine Empfehlung braucht, dann schreibt uns die E-Mail-Adresse kennt ihr jetzt, findet ihr aber auch nochmal in unserer Podcast-Beschreibung. Dann würden wir euch da einfach eine kleine Empfehlung geben. Generell gibt es da aber total viel und das kann man dann ja auch gut nutzen, wenn es sowas gibt. Die meisten sind tatsächlich kostenfrei. Bei einigen müsst ihr euch dann irgendwie an der einen oder anderen Stelle noch ein Update besorgen. Das seht ihr dann aber selber. Also falls ihr da mehr wissen wollt, dann meldet euch bei uns, aber das ist auf jeden Fall noch mal so ein kleiner Tipp am Rande von uns.

Ganz allgemein habe ich mir aufgeschrieben zu digitalen Angeboten oder auch zu allen Aktivitäten, zu allem was die Uni so zu bieten hat für betroffene Studierende, ist natürlich einfach der Fakt, dass solche Infos auch irgendwie verbreitet werden müssen, dass es so was gibt. Also man muss einfach informiert werden, diese Angebote müssen irgendwie in Umlauf kommen. Man kann das nicht einfach irgendwie machen und so stehen lassen, sondern was wichtig ist, ist wirklich, dass man diese Angebote dann auch verbreitet und darauf

aufmerksam macht und sagt: Das gibt es jetzt neu. Wendet euch daran! Guckt danach! Weil es ist ja so, dass die Studierenden, die zum Beispiel an Depressionen leiden, aus der Isolation, in der sie sich nur mal befinden, raus möchten. Es ist ja nicht so, dass sie sich da gerne in dieser Situation aufhalten, in der sie sich nun mal befinden, sondern die Leute möchten da raus. Es ist aber auch so, dass sie da nicht selber darauf kommen, dass es vielleicht solche Angebote gibt oder darauf kommen, jetzt mal aktiv danach zu suchen, sondern müssen schon darauf aufmerksam gemacht werden und das ist vielleicht eine Aufgabe, die die Uni gut übernehmen kann. Bei uns gibt es sowas ja schon. Es gibt jede Woche Mittwoch den Asta-Newsletter. Da lohnt sich auf jeden Fall immer einen Blick rein. So eine kleine Empfehlung von mir. Da stehen immer cool und neue Projekte drin, irgendwie Angebote, neue Features. Also sowas ist total wichtig. Das hatte Ulrich auch nochmal betont.

Ulrich: Ja, also ich war nämlich auch... wie gesagt ich bin jetzt relativ günstig auf die psychologische Beratungsstelle aufmerksam wirklich geworden. Also ich... einerseits hätte ich gar nicht also als erste Anlaufstelle, oder nicht erste Anlaufstelle, aber die Uni als eine Anlaufstelle bei psychischen Erkrankungen gesehen und wär da erstmal gar nicht so drauf gekommen. Andererseits, ja, wenn man Depressionen hat, hat man halt nicht so viel Antrieb und dann auch nicht gerade, ja, eben Antrieb dafür, die ganze Zeit überall durchzugucken, was gibt es denn jetzt eigentlich alles für Hilfeangebote. Da ist es dann echt schön, dass man vielleicht mal, ich formuliere es jetzt mal böse, das aufgedrückt bekommt, aber ist dann halt auch eben präsent.

Jule: Das waren so unsere Idee, was die Uni oder was im Unikontext getan werden kann, um Studierende und Studierenden mit Depressionen zu helfen. Vielleicht habt ihr ja auch noch Ideen. Schreibt uns! Unsere E-mailadresse steht in unserer Podcast-Beschreibung. Da freuen wir uns immer über noch mehr Input und wer weiß. Vielleicht lässt sich ja einiges tatsächlich auch an unserer Uni aktiv umsetzen. Vielleicht wirklich im Rahmen vor einem Inklusionstutor*innen-Projekt. Vielleicht haben wir da jetzt neue Ideen gestreut. Das wär ja auch irgendwie schön.

Im psychotherapeutischen Kontext gibt es außerdem noch ein ganz wunderbares Angebot am Fachbereich der Psychologie bei uns an der Uni. Und zwar die sogenannte Psychotherapieambulanz. Wie gesagt, das ist vom Fachbereich Psychologie und

Sportwissenschaft an unserer WWU und diese Ambulanz kooperiert mit dem Institut für psychologische Psychotherapieausbildung, insbesondere mit dessen Ambulanz. Und diese beiden Einrichtungen arbeiten an zwei Standorten in Münster und zwar einmal an der Fliednerstraße und an der Schorlemerstraße. Ihr könnt auch zurzeit in den Coronazeiten dorthin gehen. Unter Einhaltung der notwendigen Hygienemaßnahmen ist das möglich. Und wenn ihr euch das im Internet vorher anguckt, dann findet ihr ein Kontaktformular oder eine E-mailadresse, um eine Erstgespräch zu vereinbaren. Dann müsst ihr erstmal so ein Eingangsfragebogen beantworten, den ihr dort ganz einfach herunterladen könnt und dann versendet ihr diesen Fragebogen an die Psychotherapieambulanz der WWU. Aktuell ist es so, aufgrund des Coronavirus, dass neben der Möglichkeit, persönlich zu einem Erstgespräch in die Ambulanz zu kommen, ihr auch die Möglichkeit habt, das Erstgespräch digital als Videosprechstunden durchzuführen. Also sie bieten euch da wirklich die Möglichkeit, trotz dieser besonderen Umstände, in denen wir momentan nun mal Leben, dass ihr da trotzdem hingehen könnt und euch da trotzdem vorstellen könnt.

Pia: Eine weitere Anlaufstelle für Leute, die nachts vielleicht einfach mal ein bisschen über ihre Gedanken und Probleme reden möchten, ist die Nightline in Münster. Das ist ein eingetragener Verein, den ihr sonntags bis freitags von 21:00 Uhr bis 01:00 Uhr morgens erreichen könnt. Die Nummer ist natürlich auch wieder in den Shownotes notiert. Und dieser Verein wurde 2007 gegründet und zwar von Studierenden. Das ist dann vielleicht auch wieder eine schöne Sache, wenn man von Studierenden zu Studierenden reden kann, einfach mit jemandem der im gleichen Alter ist.

Jule: Ich hab mich noch ein bisschen darüber informiert, ob es eventuell ein Angebot unserer ULB, der Universitäts- und Landesbibliothek gibt, um Studierende mit Beeinträchtigung, gerade Studierende mit Depressionen es gerade im Moment im online Semester vielleicht ein bisschen einfacher zu machen, an die nötige Literatur zu kommen. Wir kennen das alle, es gibt kein Studium ohne Lesen. Das gehört einfach irgendwie zusammen. Hab tatsächlich was gefunden, was ich für total sinnvoll erachte: Und zwar ist es so dass die ULB verschiedene technische Lösungen zur Digitalisierung von Literatur anbietet. Zudem ist es so, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ULB immer hilfreich bei der Literaturrecherche und Ausleihe zur Seite stehen. Das natürlich auch speziell für Studierende, die aufgrund einer

Beeinträchtigung, die sie haben, nicht persönlich zu Literatursuche und zur Ausleihe in die Bibliothek kommen können. Diese Studenten und Studentinnen können dann den Rechterservice nutzen und Bücher durch eine von ihnen bevollmächtigte Person abholen lassen. Es gibt also auch für diese Person, für diese Studierenden, gerade auch in dieser Zeit ein tolles Angebot, um trotzdem an die nötige Literatur zu kommen und somit mit ihrem Studium gut und ohne Probleme weitermachen zu können.

Pia: An dieser Stelle möchten wir auch noch einmal sagen, dass diese Angebote und Apps und das auch immer wieder alles erzählt vorgestellt haben, natürlich nicht nur für Studierende mit Depressionen gedacht sind. Das können Studierende mit allen Beeinträchtigungen benutzen oder auch Studierende ohne Beeinträchtigung. Ich meine, dass man vielleicht mal mehr trinkt, das kann ja jeder ganz gut gebrauchen oder für einen besseren Schlafrythmus. Das ist ja, glaub ich, auch unter Studierenden recht beliebt, dass man keinen guten Schlafrythmus hat.

Jule: Oh ja.

Pia: [lacht] Da kann Jule ein Lied von singen.

Jule: [lacht] Allerdings.

Pia: Genau, also diese Angebote sind nicht nur exklusiv für Studierende mit psychischen oder beziehungsweise Depression, sondern für euch alle. Im Zuge von deinen digitalen Angeboten hätte ich jetzt auch was, was ich gerne teilen möchte. Und zwar sind es ein paar sehr, sehr tolle Instagram-Accounts, denen ich auch selber folge, die über Depressionen informieren und einige sprechen natürlich dann auch besonders die angehörigen Leute an. Und dann hab ich mal meine vier Favoriten rausgesucht. Und zwar sind das einmal Stark gegen Depressionen. Das ist, glaub ich, sogar der Instagram-Account von der Deutschen Depressionshilfe. Davon hatte ich jetzt auch in der letzten Folge, die meisten in meiner ganzen Informationen. Also das ist halt einfach ja ne Organisation, die über Depressionen aufklärt und auch einfach so ein bisschen sensibilisieren möchte. Genauso wie der Account von Erklärungsnot. Das ist eine junge Dame, die heißt Dina, die hat auch so Infobroschüren entwickelt und die finde ich richtig toll. Ich besitz die eigentlich auch alle zu Hause. Das sind nämlich eigentlich wirklich für

Angehörige. Die haben im Titel immer „Das wünsche ich mir bei zum Beispiel Depressionen von dir“ und dann gibt es da halt in diesen Broschüren Tipps, wie man sich Verhalten kann. Und auch da steht wieder drin, dass Angehörige sich auch selber um sich kümmern sollen. Das möchte ich hier noch einmal sagen, weil es sehr wichtig ist. Genau, also da könnt ihr auch gerne einmal vorbeischauchen. Auch sie hat immer zu verschiedenen mentale Erkrankungen irgendwelche Posts. Und die Broschüren gibt es auch einmal Essstörungen, Angststörungen und Depressionen. Dann mein dritter Account ist, einmal Frag einen Psychologen. Der wird von einem jungen Mann namens Norman geführt. Der ist halt Psychologe. Der postet einfach Sachen über seine Arbeit als Psychologe und hat sich auch auf, ja, Depressionen spezialisiert. Und das letzte ist einmal ein, ich glaube, amerikanischer Account ist das. Er heißt Real Depression Projekt und die haben einige Bücher verfasst mittlerweile. Alle auch über Depressionen. Auch einige die extra speziell für die Angehörigen sind. Da gibt es auch ganz viele Infos was man für den Betroffenen machen kann, aber auch was man für sich machen kann. Und ja ich finde die Accounts einfach alle vier richtig schön und da sind sehr informative Sachen dabei. Auch Sachen, die ich selber noch nicht wusste und macht einfach Spaß, denen irgendwie zu folgen. Und viele von uns sind ja auf Instagram und da ist es dann ja auch mal schön, wenn man ein bisschen Bildung zwischen den ganzen Urlaubsbildern hat. Genau, die Accounts sind auch einmal alle in den Shownotes zu finden

Ulrich: Ich glaube, ich hab also auch noch eine kleine Empfehlung zum Ende. Jetzt gar nicht mal nur für Depressionen, sondern eigentlich alle Zuhörer, gerade weil ja es ist ja gerade mit Corona gerade eine relativ schwierige Zeit ist. Und da würde ich auch mal sagen, ja wenn es um irgendwie Hilfe bei Depressionen oder sowas geht, auch wenn ihr jetzt euch selbst nicht einschätzen würdet als wär... also dass ihr sagen würde, ihr habt Depression. Die Tipps, die da sind, sind allgemein anwendbar. Also sind nicht Sachen, die nur bei Depressionen helfen und es kann immer sinnvoll sein, sich das durchzusehen. Und da, das was, glaube ich, auch im Shownote hoffentlich dann verlinkt wird.

Jule: Werden wir alles verlinken, auf jeden Fall.

Ulrich: Genau, ist vom Max-Planck-Institut. Es ist einfach so ein Dokument, nennt sich psychisch gesund bleiben während Social Distancing, Quarantäne und

Ausgangsbeschränkungen aufgrund des Coronavirus. Das sind einfach ein paar Zettel, da wird dann einfach erklärt, was könnte das schwierig werden und was kann man halt machen und das Schöne ist, das halt ist so richtig schön Hands on. Also es wird kurz gesagt, was ist das, was das ist sozusagen dann auch die psychologische Materie dahinter, aber dann kommt noch ne Anwendung, also irgendwas machen kann mit einem Beispiel und dann auch meistens ist es schon eben dann quasi so ein Aufgabenblatt aufgedruckt, wo man das dann einfügen kann. Also zum Beispiel welche positiven Aktivitäten oder Tagespläne machen. Das ist da halt alles drin. Also wenn ihr merkt, dass es sich echt ganz schwierig verhält, was eben auch bei vielen der Fall ist, kann ich das echt empfehlen. Auch wenn es euch noch nicht schwierig fällt, wobei noch dann so negativ ist, aber sicher ist sicher. Ich würde es immer empfehlen, sich das mal anzugucken. Das kann durchaus sehr hilfreich sein, da vielleicht nochmal kurz dazu selbst reflektieren und dann schaffen wir dann hoffentlich gemeinsam relativ bald durch die ganzen Beschränkungen.

Jule: Das hoffe ich auch.

Pia: Ja, ne?

Jule: Ich hoffe, dass wir es irgendwann hinter uns haben.

Pia: Ja, das wär sehr, sehr schön.

Jule: Auf jeden Fall.

Pia: Wir träumen ja auch immer davon, im gleichen Raum einmal den Podcast aufzunehmen

Jule: Irgendwann machen wir das, Pia. Ich sehe das noch nicht in den nächsten paar Folgen, aber, wer weiß, es wird dazu kommen.

Pia: Genau.

Jule: Auf jeden Fall. Ihr müsst wissen, wir haben uns noch nie persönlich gesehen. Das ist echt lustig irgendwie. Wir machen, ja, reden über so, so viele Dinge irgendwie inzwischen schon, aber dank Corona ist das persönliche Treffen bis jetzt ausgeblieben. Aber wir kommen da noch zu.

Pia: Genau

Jule: Ich muss noch Pias Katze kennenlernen.

Pia: Unbedingt.

Jule: Die ist da gerade im Hintergrund immer schon rumgelaufen, das sah man. Da musste ich mir immer schon das Kichern verkneifen an den unpassendsten Stellen. Wir werden uns an der Stelle fürs erste von Ulrich verabschieden. Er wird uns bestimmt nochmal begegnen, aber es waren jetzt zunächst die letzten Folgen mit ihm, als unseren Gast hier. Das hat sehr viel Spaß gemacht mit dir. Es war total toll, dass du da warst. Von mir auf jeden Fall ein riesiges Danke und wir haben dir letzte Folge schon mal gesagt, weil wir nicht sicher waren, dass wir uns diese Folge nochmal sprechen, also hier nochmal natürlich auch alles, alles Gute für dein Studium, für alles hast du diese vornimmst und es war... hat echt Spaß gemacht mit dir!

Ulrich: Vielen Dank! Wünsche ich euch auch und ich bin immer wieder gerne mit dabei. Ich fand es sehr interessant und auch sehr spaßig, hier mit dabei zu sein.

Jule: Sehr schön!

Pia: Das hören wir sehr gerne. Ja, das wars dann auch vorerst von Jule und mir.

Jule: Genau.

Pia: In den nächsten Folgen lernt ja auch mal andere Moderator*innen kennen und wir machen erstmal eine wohlverdiente Pause, würde ich sagen.

Jule: Würde ich auch sagen.

Pia: Aber nicht allzu lange. Wir kommen wieder, keine Sorge. Wenn euch die Folge gefallen hat, teilt sie auch gerne wieder, denn sie ist auch wieder sehr informativ und wichtig, würde ich sagen. Und ja, dann wünschen wir euch wieder einen schönen Tag oder Abend und bis zum nächsten Mal!

Jule: Machts gut! Tschüss!

Pia: Tschüss!

[Outro]