

Liebe Studierende der Uni Bielefeld,

ich bin Diplompsychologin und konzipiere gerade einen Online-Video-Kurs zur Stärkung der Psychischen Gesundheitskompetenz für Studierende der Universität Tübingen und der Pädagogischen Hochschule Schwäbisch Gmünd in Baden-Württemberg.

DIE TEILNEHMENDEN DES KURSES

Ich denke, dass einige Studierende an diesem Kurs teilnehmen werden, die selbst psychische Gesundheitsprobleme bei sich beobachten und sich vielleicht allein und ratlos fühlen oder vielleicht auch Scham empfinden. Vielleicht werden auch befreundete Kommiliton*innen von Betroffenen teilnehmen, die durch den Kurs ein besseres Verständnis für die Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen ihrer Freund*innen entwickeln können.

Im Rahmen des Kurses würde ich gerne den Studierenden ermöglichen, nicht nur theoretisch etwas über psychische Gesundheitsprobleme zu erfahren, sondern etwas aus erster Hand hören und nachempfinden zu können.

MEIN ANLIEGEN AN SIE: ERFAHRUNGSBERICHT ALS AUDIO (3-5 MIN)

Für den Kurs würde ich gerne kurze Erfahrungsberichte von anderen Studierenden (gerne anonym) in den Kurs einpflegen, die selbst von einer psychischen Erkrankung betroffen waren oder sind. Um zu verhindern, dass anonym bleiben wollende Personen evtl. von ihren Kommiliton*innen an der Stimme erkannt werden, kontaktiere ich betroffene Studierende an anderen Hochschulen als an denen, an denen der Kurs stattfindet.

Daher möchte ich Sie, wenn Sie selbst ebenso mit psychischen Schwierigkeiten zu kämpfen haben oder hatten, darum bitten und dazu ermutigen, Ihre Erfahrungen in Form einer kurzen Audiodatei zu teilen. Als kleines Dankeschön würden Sie dafür Zugang zu dem Online-Video-Kurs ohne die Erfahrungsberichte bekommen (mehr dazu unten). Ich bitte zur Zeit nur betroffene Studierende an Hochschulen in Nordrhein-Westfalen um solche Erfahrungsberichte. Sollte der Kurs irgendwann einmal an einer Hochschule in NRW angeboten werden, dann werde ich die Erfahrungsberichte durch Berichte von Studierenden an Hochschulen außerhalb von NRW ersetzen.

Die Audiodatei könnten Sie zum Beispiel mit Ihrem Handy aufnehmen (die Qualität ist nicht so wichtig) und so Ihre Erlebnisse beschreiben. Zum Beispiel könnten Sie erzählen, wie es für Sie war, als Sie die ersten Symptome bei sich bemerkten und wie Sie das hat fühlen lassen. Die Audiodatei sollte ungefähr drei bis fünf Minuten lang sein. Einzige Bedingung ist, dass Sie mindestens 18 Jahre alt sind und eben jetzt oder in der Vergangenheit psychische Gesundheitsprobleme hatten (depressive Verstimmungen oder intensive Ängste usw.).

Durch Erfahrungsberichte sollen sich betroffene Studierende weniger allein, weniger anders oder "komisch" mit ihren Schwierigkeiten fühlen. Und so können auch deren Kommiliton*innen besser verstehen, wie es sich anfühlt und wieso ihre betroffenen Freund*innen sich zum Beispiel in Situationen zurückziehen.

ONLINE-KURS-ZUGANG ALS KLEINES DANKESCHÖN

Als kleines Dankeschön für Ihre Mühen würde ich Ihnen einen Zugang zu den Kurs-Videos kostenfrei freischalten (ohne natürlich die Audiodateien von Ihnen oder Ihren Kommiliton*innen an den Hochschulen in NRW).

Falls Sie also von einer Angststörung, einer Depression oder auch von einer Psychose, von einer Essstörung oder einer anderen psychischen Erkrankung betroffen sind, dann möchte Sie darum bitten, Ihre Erfahrungen in Form einer kurzen Audiodatei aufzunehmen (drei bis fünf Minuten sollte diese ungefähr lang sein), um so Ihre Gefühle und Gedanken dazu mit den Studierenden zu teilen.

Der Kurs besteht aus vier thematischen Bausteinen: (1) Wissen über einzelne psychische Erkrankungen, (2) entstigmatisierende Methoden, (3) Finden von Hilfsmöglichkeiten und Leisten von Erster Hilfe bei psychischen Gesundheitsproblemen anderer Menschen und (4) Prävention psychischer Erkrankungen.

WAS SIE ERZÄHLEN KÖNNTEN

Sie sind insgesamt völlig frei in der Gestaltung Ihres Erfahrungsberichts und die folgenden Punkte sind lediglich Anregungen, was sie erzählen könnten. Es hilft schon sehr, wenn Sie von einem oder zwei der Punkte berichten (erste Symptome, mögliche Auslöser/Verstärker, Hilfen/Selbsthilfen, Auswirkung auf Studium/Freundschaften/Familie), die ich im Folgenden noch einmal ausformuliere.

Sie könnten das Audio beginnen mit "Hallo, ich bin ***Vorname*** und studiere ***Studienfach***" (Sie können aber auch völlig anonym bleiben und entweder Ihren Vornamen oder auch Ihr Studienfach weglassen). Dann könnten Sie erzählen, in welcher Situation Sie die Symptome das erste Mal bemerkt haben und was das in Ihnen ausgelöst hat. Sie könnten davon berichten, wie sich die Gefühle und Gedanken (Symptome) mit der Zeit verändert haben und was Sie damals und jetzt glauben, wodurch sie wahrscheinlich bei Ihnen ausgelöst oder verstärkt wurden. Gehen Sie dabei nur so tief, wie es Ihnen gut tut, davon zu berichten. Dann könnte es anderen betroffenen Studierenden sicher auch helfen zu erfahren, wie und ob Sie sich Hilfe gesucht haben und was vielleicht Ihre Sorgen oder Schwierigkeiten dabei waren.

Und für den Fall, dass Sie bereits in Behandlung waren oder sind, wäre es bestimmt auch wertvoll, wenn Sie davon berichten mögen. Welche Hilfen oder Selbsthilfestrategien waren für Sie in der schweren Zeit stützend und haben Ihnen geholfen? Berichten Sie auch gerne, wie sich Ihre Erkrankung auf Ihr Studium und auf Ihre Beziehung zu Ihren Kommiliton*innen, Freund*innen und Eltern ausgewirkt hat. Wie gesagt, Sie müssen nicht zu allen Punkten etwas berichten.

WOHIN SIE DIE AUDIODATEI SCHICKEN KÖNNEN

Sollten Sie mithelfen wollen, anderen ein besseres Verständnis dafür zu vermitteln, wie es ist, ein psychisches Gesundheitsproblem zu entwickeln, dann freue ich mich sehr über Ihre Audiodatei. Schicken Sie diese einfach von jeglicher E-Mail-Adresse aus bis spätestens zum 18. Juli 2022 an Julia.Leuger@med.uni-tuebingen.de <<mailto:Julia.Leuger@ph-gmuend.de>> - Falls die Datei etwas größer sein sollte, empfehle ich Ihnen, den datenschutzkonformen Daten-Transferdienst <https://www.swisstransfer.com> für die Zusendung zu nutzen. Sie werden darüber hinaus die Möglichkeit haben, Ihren Bericht zurückzuziehen, wenn Sie doch merken sollten, dass es Ihnen nicht mehr recht ist, Ihren Bericht in dem Online-Video-Kurs zu haben.

Der Kurs wird spätestens im Dezember 2022 (wahrscheinlich aber bereits im Oktober 2022) fertiggestellt sein, so dass ich Ihnen dann als Dankeschön, wenn Sie möchten, Zugriff auf die Videos gebe.

Bei Rückfragen können Sie mich gerne unter Julia.Leuger@med.uni-tuebingen.de <<mailto:Julia.Leuger@med.uni-tuebingen.de>> anschreiben!

Ich danke Ihnen im Voraus sehr für Ihren Beitrag und wünsche Ihnen alles Gute und dass Sie mögliche aufkommende Hürden im Studium gut meistern können werden!

Herzliche Grüße,
Julia Leuger
(Dipl.-Psych.)