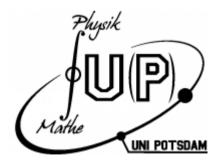
# Studieren mit Depressionen

Ein Ratgeber des Fachschaftsrates Mathematik und Physik



Dieser Ratgeber entstand mit der inhaltlichen Unterstützung von Frau Dr. Irma Bürger, Beraterin für Studierende mit Behinderungen.

#### Impressum:

Fachschaft Mathematik-Physik Universität Potsdam Institut für Physik und Astronomie Karl-Liebknecht-Str. 24-25 Haus 28 // Raum 0.085 14476 Golm

Fachschaft Mathematik-Physik Universität Potsdam Institut für Mathematik Karl-Liebknecht-Str. 24-25 Haus 9 // Raum 0.09 (Fach 17) 14476 Golm

# Was sind Depressionen?

Depressionen sind schon längst kein seltenes Phänomen mehr: Im Laufe des gesamten Lebens erkrankt ungefähr jede/r Fünfte daran. Depressionen verlaufen individuell. Nach dem ICD-10-Katalog sind die Kriterien für eine Depression erfüllt, wenn sich über zwei Wochen jeweils mindestens zwei der folgenden Haupt- sowie Nebensymptome zeigen:

- Hauptsymptome:
  - Gedrückte Stimmung
  - Interessen- oder Freudlosigkeit
  - Antriebsmangel
- Nebensymptome:
  - Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
  - Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
  - Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
  - Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
  - Suizidgedanken/-handlungen
  - Schlafstörungen
  - Verminderter Appetit

Diese Haupt- und Nebenkriterien müssen nicht auf jede/n Betroffene/n zutreffen. Je mehr aber auftreten, umso schwerer ist meistens die Depression. Wenn du jedoch eine Person in deinem Umfeld wahrnimmst, die sich anders verhält als sonst (z.B. sich zurückzieht, trauriger erscheint,...), so gehe auf diese Person zu und biete ihr ein Gespräch an, dränge dich aber nicht auf.

# Verhaltentipps

Als betroffene Person kann es vor allem helfen, Gespräche mit einer Vertrauensperson (Familienmitglied, Freunde, FSR-Vertrauensperson,...) zu führen. Nach diesem Gespräch steht es dir frei, mit Hilfe dieser Vertrauensperson deinem Umfeld (Lerngruppe, FSR,...) mitzuteilen, was dir fehlt und was du gegebenenfalls brauchst. Eine Liste von professionellen Hilfeangeboten ist unter dem Folgendem zusammengestellt. Doch auch als Angehörige/r oder MitstudentIn kannst du vieles tun, um einer betroffenden Person beizustehen.

- Zeige Verständnis für die Situation und respektiere, dass sich die betroffene Person dir anvertraut hat. Nimm das, was dir erzählt wird, auch ernst, das heißt: dramatisiere nicht oder spiele die Situation nicht herunter. Sonst kann es passieren, dass sich die Person nicht verstanden oder sogar eingeschüchtert fühlt. Und nicht zuletzt: Es ist die Entscheidung der betroffenen Person, wem sie sich anvertraut. Deswegen behandle die erhaltenen Informationen vertraulich.
- Respektiere den Menschen auch generell. Dazu gehört unter anderem, Begriffe wie "krank", "gesund" oder "normal" gegenüber der betroffenen Person zu vermeiden bzw. nicht für Vergleiche anzuwenden. Unterstelle ihr auch keine bösen Absichten, wenn sie dich zurückweisen sollte.
- Gib dir keine Schuld an der Depression der Person, denn Ursachen gibt es viele. Spiele aber auch nicht die Seelsorge: Die Tipps, die wir dir geben, sind eher pauschal, daher kommt es auf den Charakter des/der Betroffe-

nen und auf sein Krankheitsbild sowie auf dein Ermessen an, welche Ratschläge du befolgst. Am besten ist es, wenn du sie einfach fragst, wie du dich ihm/ihr gegenüber verhalten sollst und ob er/sie etwas braucht. Wenn dich die Person zurückweisen sollte, respektiere das.

- Wenn die betroffene Person mit Aufgaben nicht zurechtkommt, erledigt diese gemeinsam. Führt vor allem wenig Aufgaben mit viel Stresspotential aus, wie zum Beispiel Kaffee trinken oder in die Mensa gehen. Achte dabei auf das, was die Person für belastend befindet und
  rede es nicht herunter. Bei größeren Aufgaben, wie zum
  Beispiel Übungsblätter lösen, geht diese in eurer Lerngruppe gemeinsam an und helft euch gegenseitig, anstatt der/dem Betroffenen die Aufgabe (vor allem ohne
  Absprache) wegzunehmen. Auch hier gilt das, was sie
  sich zutraut
- Auch im FSR wird jemand mitarbeiten, der/die unter Depressionen leidet. Redet auf einer internen Sitzung über dieses Thema und versucht euch dahingehend zu sensibilisieren. Wenn das Klima im FSR angespannt ist, sorgt gemeinsam für ein besseres. Das hilft nicht nur der betroffenen Person, sondern dem gesamten FSR, da ein gutes Arbeitsklima weniger Stress und Belastungen schafft.

### **Anlaufstellen**

- Anlaufstellen in der Universität:
  - Nightline Potsdam (Seelsorgetelefon, anonym) www.nightline-potsdam.de/

Tel.: 0331 - 977 1834

Skype: nightline.potsdam

 Psychologisch-Psychotherapeutischen Ambulanz der Universität Potsdam
 Posthoftstr. 15. Potsdam Tel.: 0331 2434 2351 Email:

ambulanz@psych.uni-potsdam.de

Zentrale psychologische Beratungsstelle der Universität Potsdam

Campus Neues Palais, Haus 8

Tel.: 0331 - 977 1830

Email: psychologische-beratung@uni-potsdam.de

- Anlaufstellen in Potsdam und Umgebung:
  - Ernst-von-Bergmann Klinikum Potsdam (Institutsambulanz)

Tel: 0331 - 24 17 525

SEKIZ E.V. (Selbsthilfe-Gruppen)
 Hermann-Elflein-Straße 11, Potsdam

Tel.: 0331 - 6 200 280

 Telefonseelsorge des Diakonischen Werkes Potsdam eV.

Tel.: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222

- Berliner Krisendienst www.berliner-krisendienst.de 030 390 63 - \*  $* \in \{10; ...; 90\}$  (je nach Standort)

#### Anlaufstellen deutschlandweit

- Nightline

Sollte die Nightline Potsdam nicht erreichbar sein, so kannst du auch unter der folgenden Seite eine weitere Nummer finden, die sich um dein Anliegen kümmert:

www.nightlines.eu/erreichbarkeit/

Des Weiteren haben Studierende mit Depressionen an der Uni Potsdam ein Recht auf Nachteilsausgleich. Wendet euch dafür an Frau Dr. Irma Bürger unter

behinderung-studium@uni-potsdam.de.

Und hier findet ihr alle Informationen sowie das Antragsformular, was ihr mit einer psychologischen Stellungnahme beim Prüfungsausschuss einreichen müsst:

